

MỤC LỤC

MỤC LỤC	i
LIỆT KÊ CÁC HÌNH ẢNH.....	vii
LIỆT KÊ CÁC BẢNG TÓM LUỢC.....	xv
LỜI KÍNH THUÁ.....	xvii
Chương I.....	1
DẪN NHẬP	1
1. Thiền Tỉnh Thức	2
2. Kết Quả Tốt Đẹp Của MBSR.....	5
3. Duyên Khởi Và Trùng Trùng Duyên Khởi.....	7
4. Tam Muội Hỏa	11
5. Nền Tảng Thực Hành Thiền Phát Triển Sức Khỏe	15
6. Nghiên Cứu Dài Hạn Về Thiền Trị Bệnh	22
a. Thành Quả Nghiên Cứu Của Tổ Chức MBSR.....	23
i. Thiền Giúp Giảm Bớt Các Chứng Đau Nhức.....	25
ii. Thiền Làm Giảm Bớt Các Bệnh Tâm Thần.....	26
iii. Thiền Để Chữa Các Loại Bệnh Khác.....	27
iv. Thiền Làm Gia Tăng Khả Năng Hoạt Động Tốt Của Hệ Thống Miễn Nhiễm.....	29
b. Thành Quả Nghiên Cứu Của Viện Y Khoa Thân Tâm.....	30
Chương II.....	35
Ý NGHĨA, MỤC ĐÍCH, CÔNG DỤNG	35
VÀ NỀN TẢNG KHÍ CÔNG TÂM PHÁP.....	35
1. Ý Nghĩa Khí Công Tâm Pháp.....	35
2. Ba Thành Phần Tập Luyện.....	37
3. Tự Tri Và Thông Minh Cảm Xúc.....	41
4. Mục Đích, Công Dụng Khí Công Tâm Pháp.....	46
5. Những Lợi Ích Khác Khi Thực Hành Thiền Buông Thư.....	49
6. Chất Ốcxít Nitric Xuất Hiện Khi Buông Thư	50
7. Nền Tảng Khí Công Tâm Pháp.....	52

Khí Công Tâm Pháp 2

Chương III	55
THỰC HÀNH THIỀN TĨNH LẶNG	55
1. Chú Tâm Vào Hơi Thở	55
2. Tập Thở Đan Điền	59
3. Ba Đan Điền	62
4. Các Chất Thần Kinh Dẫn Truyền Tốt	62
5. Sự Quan Trọng Của Chất Endorphins	63
6. Vận Động Làm Endorphins Xuất Hiện	65
7. Chất Dopamine	68
8. Ta Phải Tích Cực Trong Sự Phát Triển Sức Khỏe	70
Chương IV	79
HUẤN LUYÊN THÂN	79
VÀ HUẤN LUYÊN TÂM	79
1. Hạnh Phúc Có Sẵn Và Hạnh Phúc Do Tu Tập	80
2. Mục Đích Tập Khí Công Tâm Pháp	87
3. Tâm Rỗng Lặng, Đại Lạc Và Tỏa Chiếu	90
4. Thánh Phàm Là Hai Mặt Của Thực Tại	93
5. Không Gian Không Là Sáng, Cũng Không Là Tối	97
6. Sống Với Tâm Bình Thường	103
Chương V	111
KHOA HỌC HIỆN ĐẠI VÀ THIỀN	111
1. Bộ Não Phân Chia Ra Nhũng Vùng Khác Biệt	111
2. Thiền Là Một Khoa Học Tâm Linh	113
3. Một Cuộc Thực Nghiệm Tâm Tuần Lẽ	115
4. Một Cuộc Thực Nghiệm Khác	117
5. Thiền Không Chỉ Là Ngồi	122
6. Thân Và Tâm	125
7. Lời Dạy Của Đức Phật	129
8. Khí Công Tâm Pháp Là Một Tổng Hợp Tốt Đẹp	132
9. Cách Thực Hành Cụ Thể	134
Chương VI	145
CƠ SỞ ĐÔNG Y CỦA KHÍ CÔNG	145
1. Khí Công Tâm Pháp VÀ Cơ Thể Con Người	145

2. Âm Dương Và Ngũ Hành	148
3. Đại Cương Về Kinh Lạc	151
4. Đường Kinh Sắp Theo Ngũ Hành	155
a. Hành Thổ : Kinh Tỵ, Vị và Thổ Tập Thổ	157
b. Hành Kim : Kinh Phế, Đại Trưởng và Thổ Tập Kim	162
c. Hành Thủy : Kinh Thận, Bàng Quang và Thổ Tập Thủy	165
d. Hành Mộc : Kinh Can, Đởm và Thổ Tập Mộc	169
e. Hành Hỏa : Kinh Tâm, Tiểu Trưởng và Thổ Tập Hỏa	173
f. Các Kinh Khác: Kinh Tâm Bào và Kinh Tam Tiêu	176
 Chương VII.....	181
CÁC HỆ THỐNG TRONG CƠ THỂ	181
THEO TÂY Y	181
1. Hệ Thống Thần Kinh	184
2. Hệ Thống Da	186
3. Hệ Thống Các Bắp Thịt.....	188
4. Hệ Thống Xương	189
5. Hệ Thống Hô Hấp.....	190
6. Hệ Thống Tuần Hoàn	192
7. Hệ Thống Tiêu Hóa	196
8. Hệ Thống Bài Tiết.....	198
9. Hệ Thống Hạch Nội Tiết.....	199
10. Hệ Thống Sinh Sản	201
11. Hệ Thống Miễn Nhiễm.....	202
Hai Hệ Thống Ngoài Tây Y: Luân Xa Và Đan Điền	205
 Chương VIII	211
PHẦN TẬP	211
KHÍ CÔNG THIẾU LÂM	211
1. Thổ I – Kinh Tỵ, Kinh Vị.....	212
2. Thổ Kim – Kinh Phế, Kinh Đại Trưởng.....	217
3. Thổ Thủy – Kinh Thận, Kinh Bàng Quang	219
4. Thổ Mộc – Kinh Can, Kinh Đởm.....	221
5. Thổ Hỏa – Kinh Tâm, Kinh Tiểu Trưởng, Kinh Tâm Bào, Kinh Tam Tiêu	223
6. Thổ Thổ II – Kinh Tỵ, Kinh Vị	226

Khí Công Tâm Pháp 2

7. Thế Thổ III – Kinh Tỳ, Kinh Vị.....	229
8. Thế Thở Sạch Phổi.....	233
Chương IX	239
PHẦN TẬP	239
DUỠNG SINH TÂM PHÁP	239
1. Thế Chánh Định	239
a. Cơ Sở Đông Y	239
b. Cách Tập	242
2. Các Thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp	247
a. Thế Chánh Kiến.....	249
b. Thế Chánh Tư Duy	253
c. Thế Chánh Ngữ	256
d. Thế Chánh Nghiệp.....	261
e. Thế Chánh Mạng	273
f. Thế Chánh Tinh Tấn	279
g. Thế Chánh Niệm	282
h. Thế Chánh Định.....	287
Chương X	293
PHẦN TẬP PHÁT TRIỂN CHÂN KHÍ.....	293
VÀ ĐIỀU THÂN.....	293
1. Thế Quân Bình Chân Khí	293
a. Quân Bình Chân Khí, Thế Đứng.....	293
b. Quân Bình Chân Khí, Thế Ngồi	295
2. Thế Vượng Não	297
3. Thế Vận Nội Lực	300
a. Vận Nội Lực, Thế thứ nhất	300
b. Vận Nội Lực, Thế thứ hai	304
c. Vận Nội Lực, Thế thứ ba.....	309
d. Vận Nội Lực: Tiếp Xúc Với Đan Điền	316
4. Thế Điều Chỉnh Thân	318
a. Điều Chỉnh Thân Sau	319
b. Điều Chỉnh Thân Trước.....	324
i. Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu.....	324
ii. Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa.....	331

iii. Điều Chỉnh Thân Trược, Nhóm Cuối.....	337
Chương XI.....	345
PHẦN TẬP YOGA.....	345
1. Các Thế Dũng Sĩ Đứng.....	345
a. Thế Dũng Sĩ Đứng	345
b. Thế Dũng Một Chân.....	351
c. Thế Dũng Bán Nguyệt.....	356
2. Các Thế Dũng Sĩ Bước Tới	362
a. Thế Dũng Sĩ Bước Tới.....	362
b. Thế Dũng Tam Giác	370
3. Thế Dũng Sĩ Quỳ	373
4. Thế Dũng Sĩ Ngồi	378
Chương XII.....	385
NỀN TẢNG KHOA HỌC CỦA	385
KHÍ CÔNG TÂM PHÁP.....	385
1. Những Xác Nhận Của Khoa Học.....	388
a. Xác Nhận Tịch Và Chiếu Cùng Có Mặt	388
b. Xác Nhận Chữa Trị Bệnh Tật Qua Cách Thở Đan Điền.....	396
2. Tìm Hiểu Sự Bừng Dậy Của Niềm An Vui	404
3. Tâm Vắng Lặng Góp Phần Chữa Lành Bệnh Tật	410
4. Khoa Học Tâm Linh.....	419
a. Tìm Hiểu Khoa Học Tâm Linh	419
b. Thấy Biết Trực Tiếp Mọi Thứ Trong Tâm.....	425
c. Thông Điệp Tích Cực Từ Đức Phật	431
Chương XIII	439
NỀN TẢNG VỮNG CHẮC CỦA.....	439
SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC	439
1. Sức Khỏe Và Năng Lượng.....	439
2. Ba Đan Điền, Nơi Quy Tụ Năng Lượng	444
3. Tâm, Hạnh Phúc Và Sức Khỏe	449
4. Nụ Cười Và Bộ Não.....	456
5. Thông Minh Cảm Xúc	466
6. Cách Tập Để Phát Triển Hạnh Phúc	474

Chương XIV	483
CÓ THỰC HÀNH	483
THÌ CHẮC CHẮN CÓ KẾT QUẢ	483
1. Thân Thể Khỏe Mạnh, Tinh Thần An vui	483
2. Thiền Tịnh Lặng Phối Hợp Với Thiền Hoạt Động	485
3. Sống Trọn Vẹn Trong Hiện Tại	488
4. Cách Thực Hành Trong MBSR	491
5. Cách Thực Hành Trong Khí Công Tâm Pháp	494
6. Cách Thực Hành Theo Kinh Quán Niệm Hơi Thở.....	497
7. Kiểm Chứng Và Tham Khảo.....	503
a. Thí Nghiệm Cụ Thể Về Thiền.....	503
b. Tài Liệu Tham Khảo	508
Chương XV	511
BỘ NÃO RẤT MỀM DẺO,.....	511
HÃY LÀM CHO TỐT HƠN.....	511
1. Thiền Rất Lợi Ích Cho Nhân Loại	511
2. Gia Tăng Hợp Tác Giữa Thiền Và Thần Kinh Học.....	515
3. Ta Có Thể Làm Cho Bộ Não Tốt Hơn.....	521
4. Sử Dụng Não Càng Làm Não Khỏe Mạnh Hơn.....	526
5. Ứng Dụng Hằng Ngày Để Cho Bộ Não Tốt Hơn.....	531
6. Thiền, Bộ Não Và Âm Nhạc.....	533
7. Thực Hành Sống Khỏe Mạnh Và Hạnh Phúc	539
8. Xin Đọc Thêm Tài Liệu Tham Khảo.....	546
Bài Đọc Thêm	549
DINH DƯỠNG LÀNH MẠNH.....	549
1. Chất Cholesterol Là Gì ?	549
2. Số Đo Lý Tưởng Về Cholesterol Và Huyết Áp	550
3. Ứng Dụng Bảng Trên Vào Việc Ăn Uống Hằng Ngày.....	552
4. Thực Đơn Giản Dị	558
5. Cách Ăn Uống Để Phòng Ngừa Bệnh Tim Mạch.....	559
6. Xin Nhắc Lại Một Điều Rất Quan Trọng	560
7. Phục Hồi Tim Mạch.....	560
8. Cách Ăn Để Chuyển Ngược Bệnh Tim Mạch.....	565

LIỆT KÊ CÁC HÌNH ẢNH

Hình 1 (3-1) Thở Vào Phổi	60
Hình 2 (3-2) Thở Ra Xep	60
Hình 3 (3-3) Ba Đan Điền	61
Hình 4 (6-1) Sáu Thủ Kinh	154
Hình 5 (6-2) Sáu Túc Kinh	154
Hình 6 (6-3) Thé Tập Thổ I	158
Hình 7 (6-4) Kinh Tỳ	160
Hình 8 (6-5) Kinh Vị	161
Hình 9 (6-6) Kinh Phế	162
Hình 10 (6-7) Thé Tập Kim	163
Hình 11 (6-8) Kinh Đại Trưởng	164
Hình 12 (6-9) Thé Tập Thủy	166
Hình 13 (6-10) Kinh Thận	167
Hình 14 (6-11) Kinh Bàng Quang	168
Hình 15 (6-12) Thé Tập Mộc	170
Hình 16 (6-13) Kinh Can	171
Hình 17 (6-14) Kinh Đởm	172
Hình 18 (6-15) Thé Tập Hỏa	173
Hình 19 (6-16) Kinh Tâm	174
Hình 20 (6-17) Kinh Tiểu Trưởng	175
Hình 21 (6-18) Kinh Tâm Bào	177
Hình 22 (6-19) Kinh Tam Tiêu	178
Hình 23 (6-20a, 20b) Thé Tập Thổ II và Thổ III	180
Hình 24 (7-1) Hệ Thống Thần Kinh	185
Hình 25 (7-2) Hệ thống Da bảo vệ cơ thể	187
Hình 26 (7-3) Hệ Thống Các Bắp Thịt	188
Hình 27 (7-4) Hệ Thống Xương	190
Hình 28 (7-5) Hệ Thống Hô Hấp	191
Hình 29 (7-6) Hệ Thống Tim Mạch	193
Hình 30 (7-7) Hệ Thống Tiêu Hóa	197
Hình 31 (7-8) Hệ Thống Bài Tiết	198
Hình 32 (7-9a, 9b) Hệ Thống Nội Tiết	200

Khí Công Tâm Pháp 2

Hinh 33 (7-10a, 10b) Hệ Thống Sinh Sản	201
Hinh 34 (7-11) Hệ Thống Miễn Nhiễm.....	204
Hinh 35 (7-12a, 12b) Hệ Thống Chakra	205
Hinh 36 (7-13) Ba Đan Điền	206
Hinh 37 (8-1) Thế Thổ I	212
Hinh 38 (8-2) Thế Thổ I	213
Hinh 39 (8-3) Thế Thổ I	214
Hinh 40 (8-4) Thế Thổ I	215
Hinh 41 (8-5) Thế Thổ I	216
Hinh 42 (8-6) Thế Thổ I	216
Hinh 43 (8-7) Thế Kim – Phế	217
Hinh 44 (8-8) Thế Kim – Phế, Đại Trưởng	218
Hinh 45 (8-9) Thế Kim – Phế, Đại Trưởng	219
Hinh 46 (8-10) Thế Thủy – Thận, Bàng Quang.....	220
Hinh 47 (8-11) Thế Thủy – Thận, Bàng Quang.....	220
Hinh 48 (8-12) Thế Mộc – Can, Đởm	221
Hinh 49 (8-13) Thế Mộc – Can, Đởm	222
Hinh 50 (8-14) Thế Mộc – Can, Đởm	223
Hinh 51 (8-15) Thế Hỏa – Tâm, Tiểu Trưởng, Tâm Bào, Tam Tiêu	224
Hinh 52 (8-16) Thế Hỏa – Tâm, Tiểu Trưởng, Tâm Bào, Tam Tiêu	224
Hinh 53 (8-17) Thế Hỏa – Tâm, Tiểu Trưởng, Tâm Bào, Tam Tiêu	225
Hinh 54 (8-18) Thế Hỏa – Tâm, Tiểu Trưởng, Tâm Bào, Tam Tiêu	225
Hinh 55 (8-19) Thế Thổ II	226
Hinh 56 (8-20) Thế Thổ II	227
Hinh 57 (8-21) Thế Thổ II	227
Hinh 58 (8-22) Thế Thổ II	228
Hinh 59 (8-23) Thế Thổ II	228
Hinh 60 (8-24) Thế Thổ III.....	229
Hinh 61 (8-25) Thế Thổ III.....	230
Hinh 62 (8-26) Thế Thổ III.....	230
Hinh 63 (8-27) Thế Thổ III.....	231
Hinh 64 (8-28) Thế Thổ III.....	232
Hinh 65 (8-29) Thế Thổ III.....	232
Hinh 66 (8-30) Thở Sạch Phổi.....	233
Hinh 67 (8-31) Thở Sạch Phổi.....	234
Hinh 68 (8-32) Thở Sạch Phổi.....	235

Hình 69 (8-33) Thở Sạch Phổi.....	236
Hình 70 (8-34) Kết thúc tập Khí Công	237
Hình 71 (9-1) Kinh Tâm và các huyệt liên hệ	240
Hình 72 (9-2) Thế Chánh Định	242
Hình 73 (9-3) Thế Chánh Định	243
Hình 74 (9-4) Thế Chánh Định	244
Hình 75 (9-5) Thế Chánh Định	244
Hình 76 (9-6) Thế Chánh Định	245
Hình 77 (9-7) Thế Chánh Kiến	250
Hình 78 (9-8) Thế Chánh Kiến	250
Hình 79 (9-9) Thế Chánh Kiến	251
Hình 80 (9-10) Thế Chánh Kiến	251
Hình 81 (9-11) Thế Chánh Kiến	252
Hình 82 (9-12) Thế Chánh Tư Duy	253
Hình 83 (9-13) Thế Chánh Tư Duy	254
Hình 84 (9-14) Thế Chánh Tư Duy	255
Hình 85 (9-15) Thế Chánh Tư Duy	255
Hình 86 (9-16) Thế Chánh Ngữ	257
Hình 87 (9-17) Thế Chánh Ngữ	257
Hình 88 (9-18) Thế Chánh Ngữ	258
Hình 89 (9-19) Thế Chánh Ngữ	259
Hình 90 (9-20) Thế Chánh Ngữ	259
Hình 91 (9-21) Thế Chánh Ngữ	260
Hình 92 (9-22) Thế Chánh Ngữ	260
Hình 93 (9-23) Thế Chánh Ngữ	261
Hình 94 (9-24) Thế Chánh Nghiệp	262
Hình 95 (9-25) Thế Chánh Nghiệp	263
Hình 96 (9-26) Thế Chánh Nghiệp	264
Hình 97 (9-27) Thế Chánh Nghiệp	264
Hình 98 (9-28) Thế Chánh Nghiệp	265
Hình 99 (9-29) Thế Chánh Nghiệp	266
Hình 100 (9-30) Thế Chánh Nghiệp	266
Hình 101 (9-31) Thế Chánh Nghiệp	267
Hình 102 (9-32) Thế Chánh Nghiệp	267
Hình 103 (9-33) Thế Chánh Nghiệp	268
Hình 104 (9-34) Thế Chánh Nghiệp	269

Khí Công Tâm Pháp 2

Hinh 105 (9-35) Thể Chánh Nghịệp	269
Hinh 106 (9-36) Thể Chánh Nghịệp	270
Hinh 107 (9-37) Thể Chánh Nghịệp	270
Hinh 108 (9-38) Thể Chánh Nghịệp	271
Hinh 109 (9-39) Thể Chánh Nghịệp	272
Hinh 110 (9-40) Thể Chánh Nghịệp	272
Hinh 111 (9-41) Thể Chánh Nghịệp	273
Hinh 112 (9-42) Thể Chánh Mạng	274
Hinh 113 (9-43) Thể Chánh Mạng	275
Hinh 114 (9-44) Thể Chánh Mạng	275
Hinh 115 (9-45) Thể Chánh Mạng	276
Hinh 116 (9-46) Thể Chánh Mạng	277
Hinh 117 (9-47) Thể Chánh Mạng	277
Hinh 118 (9-48) Thể Chánh Mạng	278
Hinh 119 (9-49) Thể Chánh Mạng	279
Hinh 120 (9-50) Thể Chánh Tinh Tấn	280
Hinh 121 (9-51) Thể Chánh Tinh Tấn	281
Hinh 122 (9-52) Thể Chánh Tinh Tấn	281
Hinh 123 (9-53) Thể Chánh Tinh Tấn	282
Hinh 124 (9-54) Thể Chánh Niệm	283
Hinh 125 (9-55) Thể Chánh Niệm	284
Hinh 126 (9-56) Thể Chánh Niệm	284
Hinh 127 (9-57) Thể Chánh Niệm	285
Hinh 128 (9-58) Thể Chánh Niệm	286
Hinh 129 (9-59) Thể Chánh Niệm	286
Hinh 130 (9-60) Thể Chánh Định	288
Hinh 131 (9-61) Thể Chánh Định	289
Hinh 132 (9-62) Thể Chánh Định	289
Hinh 133 (9-63) Thể Chánh Định	290
Hinh 134 (9-64) Thể Chánh Định	291
Hinh 135 (9-65) Thể Chánh Định	291
Hinh 136 (10-1) Quân bình chân khí, Đứng	294
Hinh 137 (10-2) Quân bình chân khí, Đứng	294
Hinh 138 (10-3) Quân bình chân khí, Ngồi	296
Hinh 139 (10-4) Quân bình chân khí, Ngồi	296
Hinh 140 (10-5) Thể Vượng Não	297

Hinh 141 (10-6) Thể Vượng Não	298
Hinh 142 (10-7) Thể Vượng Não	298
Hinh 143 (10-8) Thể Vượng Não	299
Hinh 144 (10-9) Thể Vượng Não	300
Hinh 145 (10-10) Vận Nội Lực I.....	301
Hinh 146 (10-11) Vận Nội Lực I.....	301
Hinh 147 (10-12) Vận Nội Lực I.....	302
Hinh 148 (10-13) Vận Nội Lực I.....	303
Hinh 149 (10-14) Vận Nội Lực I.....	303
Hinh 150 (10-15) Vận Nội Lực II.....	304
Hinh 151 (10-16) Vận Nội Lực II.....	305
Hinh 152 (10-17) Vận Nội Lực II.....	305
Hinh 153 (10-18) Vận Nội Lực II.....	306
Hinh 154 (10-19) Vận Nội Lực II.....	306
Hinh 155 (10-20) Vận Nội Lực II.....	307
Hinh 156 (10-21) Vận Nội Lực II.....	308
Hinh 157 (10-22) Vận Nội Lực II.....	308
Hinh 158 (10-23) Vận Nội Lực II.....	309
Hinh 159 (10-24) Vận Nội Lực III	310
Hinh 160 (10-25) Vận Nội Lực III	310
Hinh 161 (10-26) Vận Nội Lực III	311
Hinh 162 (10-27) Vận Nội Lực III	311
Hinh 163 (10-28) Vận Nội Lực III	312
Hinh 164 (10-29) Vận Nội Lực III	312
Hinh 165 (10-30) Vận Nội Lực III	313
Hinh 166 (10-31) Vận Nội Lực III	313
Hinh 167 (10-32) Vận Nội Lực III	314
Hinh 168 (10-33) Vận Nội Lực III	315
Hinh 169 (10-34) Vận Nội Lực III	315
Hinh 170 (10-35) Ba Đan Điền	317
Hinh 171 (10-36) Điều Chỉnh Thân Sau	320
Hinh 172 (10-37) Điều Chỉnh Thân Sau	320
Hinh 173 (10-38) Điều Chỉnh Thân Sau	321
Hinh 174 (10-39) Điều Chỉnh Thân Sau	321
Hinh 175 (10-40) Điều Chỉnh Thân Sau	322
Hinh 176 (10-41) Điều Chỉnh Thân Sau	322

Khí Công Tâm Pháp 2

Hinh 177 (10-42) Diêu Chính Thân Sau	323
Hinh 178 (10-43) Diêu Chính Thân Sau	323
Hinh 179 (10-44) Diêu Chính Thân Sau	324
Hinh 180 (10-45) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	325
Hinh 181 (10-46) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	325
Hinh 182 (10-47) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	326
Hinh 183 (10-48) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	326
Hinh 184 (10-49) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	327
Hinh 185 (10-50) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	328
Hinh 186 (10-51) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	328
Hinh 187 (10-52) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	329
Hinh 188 (10-53) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	330
Hinh 189 (10-54) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	330
Hinh 190 (10-55) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Đầu.....	331
Hinh 191 (10-56) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	332
Hinh 192 (10-57) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	332
Hinh 193 (10-58) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	333
Hinh 194 (10-59) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	333
Hinh 195 (10-60) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	334
Hinh 196 (10-61) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	334
Hinh 197 (10-62) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	335
Hinh 198 (10-63) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	335
Hinh 199 (10-64) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	336
Hinh 200 (10-65) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Giữa.....	336
Hinh 201 (10-66) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	337
Hinh 202 (10-67) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	338
Hinh 203 (10-68) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	338
Hinh 204 (10-69) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	339
Hinh 205 (10-70) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	339
Hinh 206 (10-71) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	340
Hinh 207 (10-72) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	340
Hinh 208 (10-73) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	341
Hinh 209 (10-75) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	342
Hinh 210 (10-75) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	342
Hinh 211 (10-76) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	343
Hinh 212 (10-77) Diêu Chính Thân Trước, Nhóm Cuối.....	343

Hình 213 (10-78) Diều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối.....	344
Hình 214 (11-1) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	345
Hình 215 (11-2) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	346
Hình 216 (11-3) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	346
Hình 217 (11-4) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	347
Hình 218 (11-5) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	347
Hình 219 (11-6) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	348
Hình 220 (11-7) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	348
Hình 221 (11-8) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	349
Hình 222 (11-9) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	349
Hình 223 (11-10) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	350
Hình 224 (11-11) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	350
Hình 225 (11-12) Thế Dũng Sĩ Đứng.....	351
Hình 226 (11-13) Thế Đứng Một Chân	352
Hình 227 (11-14) Thế Đứng Một Chân	352
Hình 228 (11-15) Thế Đứng Một Chân	353
Hình 229 (11-16) Thế Đứng Một Chân	353
Hình 230 (11-17) Thế Đứng Một Chân	354
Hình 231 (11-18) Thế Đứng Một Chân	354
Hình 232 (11-19) Thế Đứng Một Chân	355
Hình 233 (11-20) Thế Đứng Một Chân	355
Hình 234 (11-21) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	356
Hình 235 (11-22) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	356
Hình 236 (11-23) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	357
Hình 237 (11-24) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	357
Hình 238 (11-25) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	358
Hình 239 (11-26) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	358
Hình 240 (11-27) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	359
Hình 241 (11-28) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	359
Hình 242 (11-29) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	360
Hình 243 (11-30) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	360
Hình 244 (11-31) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	361
Hình 245 (11-32) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	361
Hình 246 (11-33) Thế Đứng Bán Nguyệt.....	362
Hình 247 (11-34) Thế Dũng Sĩ Bước Tới	363
Hình 248 (11-35) Thế Dũng Sĩ Bước Tới	363

Khí Công Tâm Pháp 2

Hinh 249 (11-36) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	364
Hinh 250 (11-37) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	364
Hinh 251 (11-38) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	365
Hinh 252 (11-39) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	366
Hinh 253 (11-40) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	366
Hinh 254 (11-41) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	367
Hinh 255 (11-42) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	367
Hinh 256 (11-43) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	368
Hinh 257 (11-44) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	369
Hinh 258 (11-45) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	369
Hinh 259 (11-46) Thể Dũng Sĩ Bước Tới	370
Hinh 260 (11-47) Thể Đứng Tam Giác.....	371
Hinh 261 (11-48) Thể Đứng Tam Giác.....	371
Hinh 262 (11-49) Thể Đứng Tam Giác.....	372
Hinh 263 (11-50) Thể Đứng Tam Giác.....	372
Hinh 264 (11-51) Thể Đứng Tam Giác.....	373
Hinh 265 (11-52) Thể Dũng Sĩ Quỳ	374
Hinh 266 (11-53) Thể Dũng Sĩ Quỳ	374
Hinh 267 (11-54) Thể Dũng Sĩ Quỳ	375
Hinh 268 (11-55) Thể Dũng Sĩ Quỳ	375
Hinh 269 (11-56) Thể Dũng Sĩ Quỳ	376
Hinh 270 (11-57) Thể Dũng Sĩ Quỳ	376
Hinh 271 (11-58) Thể Dũng Sĩ Quỳ	377
Hinh 272 (11-59) Thể Dũng Sĩ Quỳ	377
Hinh 273 (11-60) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	378
Hinh 274 (11-61) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	379
Hinh 275 (11-62) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	379
Hinh 276 (11-63) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	380
Hinh 277 (11-64) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	381
Hinh 278 (11-65) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	381
Hinh 279 (11-66) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	382
Hinh 280 (11-67) Thể Dũng Sĩ Ngồi.....	382
Hinh 281 (12-1) Võ Não Trán Trước Bên Trái.....	408
Hinh 282 (13-1) Ba Đan Điền	443
Hinh 283 (13-2) Thở Vào Phồng	446
Hinh 284 (13-3) Thở Ra Xẹp.....	446

Hình 285 (13-4) Khi Ta Cười.....	457
Hình 286 (13-5) Chất thần kinh dẫn truyền.....	458
Hình 287 (13-6) Vỏ não phần ở mắt.....	461
Hình 288 (13-7) Vỏ não phần lưng bên	462
Hình 289 (13-8) Hệ Bán Tin	469
Hình 290 (14-1) Hạch Hạnh Nhân.....	487
Hình 291 (15-1) Vỏ não trước trán phải, trái.....	519
Hình 292 (15-2) Chất trắng và Chất xám trong Não bộ	525
Hình 293 (15-3) Tiểu não, Thể chai	531

LIỆT KÊ CÁC BẢNG TÓM LUỢC

Bang 1 (2-1) Chứng Bệnh Và Thực Hành.....	49
Bang 2 (6-1) Ngũ Hành và Tặng, Phủ	153
Bang 3 (7-1) Hệ Thống Tiêu Hóa.....	196
Bang 4 (9-1) Các huyệt trên Kinh Tâm nơi tay.....	242
Bang 5 (12-1) Triệu Chứng và Cách Chữa Trị Tâm Linh	401
Bang 6 (13-1) Luật Duyên Khởi	473
Bang 7 (15-1) Lợi Ích Cho Thân Tâm	539
Bang 8 (16-1) Số đo lý tưởng về Cholesterol và Huyết Áp	552
Bang 9 (16-2) Chỉ số đường.....	557
Bang 10 (16-3) Nhập lượng thực phẩm	560



Thành kính tri ân và tưởng niệm

Ân Sư Shoyu Watanabe Roshi

**đã trở về chốn vô lượng vô biên
vào mùa thu năm 2004**



LỜI KÍNH THƯA

Trong buổi nói chuyện với trên mươi ngàn nhà thần kinh học vào ngày 12 tháng 11, năm 2005 tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn, ngài Đạt Lai Lạt Ma đã nói về sự cần thiết hợp tác giữa Phật Giáo và Khoa Học như sau:

"Mục tiêu chính yếu sự khảo sát của Phật Giáo về thực tại là nền tảng căn bản của nỗ lực vượt thoát khổ đau và làm cho đời sống loài người được tốt đẹp nên Phật Giáo hướng đến trước hết là khảo cứu tâm thức con người và các chức năng của Tâm. Khi hiểu rõ được tâm thức con người thì chúng ta có thể tìm cách thay đổi ý tưởng, cảm xúc cùng các xu hướng phát sinh ra chúng để giúp chúng ta trở thành một con người tròn vẹn, toàn thiện. Chính trong nội dung đó mà Phật Giáo đã tạo ra sự xếp loại phong phú các trạng thái tâm thức cũng như phương pháp Thiền quán để thanh lọc các loại Tâm riêng biệt. Như vậy, một sự trao đổi chân thành giữa đạo Phật và khoa học hiện đại trong lãnh vực rộng lớn liên hệ đến Tâm con người, từ nhận thức đến cảm xúc để hiểu khả năng thay đổi hiện đã có sẵn trong bộ não con người, vốn rất đáng quan tâm và có nhiều lợi ích. Riêng đối với kinh nghiệm bản thân tôi, tôi cảm nhận được thêm giàu có khi trao đổi ý kiến với các nhà thần kinh học

và tâm lý gia về các vấn đề như tính chất và vai trò của các cảm xúc tích cực và tiêu cực, sự chú tâm, tưởng tượng cũng như tính cách mền dẽo (thay đổi được) của bộ não ...

... Sự gắp gỡ giữa khoa thần kinh học hiện đại và phương pháp Thiền quán đạo Phật có thể dẫn đến sự khai cứu về tác động của những hoạt động có chủ ý nơi những mạch thần kinh trong bộ não, những nơi được xem là rất quan yếu cho những diễn tiến tâm ý liên hệ các phần riêng biệt. Ít nhất mỗi tương quan gắp gỡ này cũng giúp nêu lên những câu hỏi quan yếu về nhiều lãnh vực chính. Ví dụ, những cá nhân có khả năng cố định (qua Tâm) để điều hòa cảm xúc hay chú ý, như truyền thống đạo Phật chủ trương, hay khả năng điều hành cảm xúc và chú ý này tùy thuộc lớn lao vào sự thay đổi về thái độ và các hệ thống trong bộ não (qua bộ não) liên hệ đến các chức năng này. Một phạm vi mà truyền thống Thiền quán của đạo Phật có thể đóng góp phần quan trọng là phát triển những kỹ thuật để huấn luyện lòng từ bi. Về cách huấn luyện Tâm liên hệ đến điều hành chú ý và cảm xúc, câu hỏi cần thiết phải được nêu lên là mỗi phương pháp thực hành đặc biệt (pháp môn) thì tương ứng với một thời điểm nào đó thì mới đưa đến kết quả, vậy những phương pháp mới có thể tạo ra để đáp ứng với tuổi tác, trình trạng sức khỏe cũng như nhiều yếu tố khác."

Chúng tôi rất vui mừng khi đọc được những điều nói

trên từ bâc Đạo Sư khâ kính của thế kỷ 21 này và thấy đó là một khích lệ lớn lao khi biên soạn cuốn **Khí Công Tâm Pháp 2** để gởi tặng Quý Vị đang thực hành phương pháp này. Vì, như ngài Đạt Lai Lạt Ma nói, mỗi thời đại cần có những phương pháp thực hành đáp ứng nhu cầu sức khỏe và hạnh phúc con người liên hệ đến tuổi tác, tình trạng sức khỏe mỗi cá nhân, công ăn việc làm, sinh hoạt gia đình và tương giao xã hội nhưng vẫn chưa đựng tinh hoa của truyền thống Thiền quán trên nhiều ngàn năm để đem đến lợi ích thiết thực và cụ thể.

Quyển sách quý vị đang đọc bao gồm phần lý thuyết và thực hành **Thiền Tịnh Lặng** và **Thiền Hoạt Động**. Trong phần Thiền Hoạt Động, có phần trình bày mỗi động tác khi tập Khí Công Thiếu Lâm, Quân Bình Chân Khí, Vượng Não, Vận Nội Lực, Điều Chỉnh Thân, các thế Yoga và Dưỡng Sinh Tâm Pháp để Quý Vị có thể đối chiếu dễ dàng với đĩa DVD hướng dẫn cách tập luyện hàng ngày. Khi biên soạn sách này, chúng tôi may mắn được đọc các bài khảo cứu của các nhà thần kinh học, nhất là các vị đã hợp tác trong chương trình nghiên cứu với ngài Đạt Lai Lạt Ma trên hơn thập niên qua, về Thiền làm cho bộ não phát triển khả năng an lạc, gia tăng khả năng chú ý, gia tăng hoạt động của hệ miễn nhiễm, làm giảm bớt những cảm xúc buồn rầu cùng các cảm giác đau nhức. Sự phối hợp Thiền Tịnh Lặng như ngồi Thiền và Thiền Hoạt Động như vận động thể lực, tập Yoga, Taichi, Khí Công, Dưỡng Sinh, đi bộ cùng các hoạt động khác trong ngày với sự chú tâm đưa đến kết quả làm

cho đời sống con người trở nên vui tươi, tích cực và khỏe mạnh hơn. Không những vậy, thực hành Thiền đều đặn làm cho vỏ não dày hơn nên bớt được chứng lâng trí, gia tăng khả năng nhận thức, sử dụng ngôn ngữ và chú ý. Ngoài ra, các hoạt động vỏ não trước trán bên trái gia tăng hoạt động, làm dịu bớt những hoạt động ở vùng vỏ não trước trán bên phải, tạo nên một nền tảng cụ thể, vững vàng cho đời sống vui tươi, tích cực và lành mạnh. Những điều nói trên được trình bày chi tiết về các cuộc nghiên cứu thần kinh học hiện nay liên hệ đến Thiền và vận động thể lực với ước mong cung cấp những tin tức cần thiết và tốt đẹp cho người thực hành.

Trước hết, chúng tôi xin chân thành cảm ơn đạo hữu Cát Văn Khôi đã bỏ ra rất nhiều thì giờ quý báu giúp cho quyển sách này thành hình qua việc đọc lại, sắp xếp và trình bày cách chương mục cùng nhiều đề nghị sửa chữa thích hợp cho cuốn sách được gia tăng phẩm chất. Nếu không có lòng tận tụy cùng kiến thức rộng rãi và khả năng chuyên môn bao quát của đạo hữu thì cuốn sách này chưa có duyên xuất hiện để được trao đến tay Quý Vị. Đạo hữu Khôi cũng giúp cho làm hình bìa cùng phân mục cho đĩa hình tập khí công.

Chúng tôi cũng thành tâm cảm tạ họa sĩ Võ Thị Thùy Linh đã vẽ cho tất cả các hình của các thế tập sau phần Khí Công Thiếu Lâm. Họa sĩ Thùy Linh là một người con hiếu thảo và một nhà giáo tận tụy với nghề nghiệp và có tình

thương đối với các học sinh và bạn bè nghèo khó. Phần về các hình tập Khí Công Thiếu Lâm do một họa sĩ ẩn danh vẽ giùm, chúng tôi xin kính tri ơn. Chúng tôi xin cảm ơn đạo hữu Nguyễn Tường Vân, một Đông Y Sĩ giỏi và giàu lòng từ thiện, đã giải thích cho chúng tôi về sự tương quan giữa các thể tập Khí Công Thiếu Lâm và Ngũ Hành Tương Sanh trong Đông Y. Ngoài ra, chúng tôi cũng cảm ơn rất nhiều bác sĩ Huỳnh Bá Đường Long đã nhiều lần giúp chúng tôi biết các danh từ chuyên môn y khoa chúng tôi không tìm ra trong các tự điển y khoa Anh Việt tại Hoa Kỳ, nhờ đó mà công việc biên soạn được nhanh chóng hơn. Vài nơi trong sách, chúng tôi để thêm phần danh từ tiếng Anh để quý vị dễ dàng đối chiếu, nhất là với các bạn trẻ không quen nhiều các danh từ chuyên môn tiếng Việt.

Điều quan trọng chúng tôi xin thưa là Sách Khí Công Tâm Pháp 2 liên hệ rất nhiều đến sinh hoạt tu học và tập luyện hàng ngày hay hàng tuần của các Đạo Hữu thuộc các nhóm Anh Đào, nhóm Trúc Vàng, nhóm Khí Công Tâm Pháp, một số các nhóm tu học tại các tiểu bang Hoa Kỳ cùng một số quý Đạo Hữu ở Thụy Sĩ, Pháp và Việt Nam. Chính sự có mặt của Quý Vị trong các khóa tu học và tập luyện đã khích lệ chúng tôi cố gắng tìm học và chia sẻ các phương pháp cụ thể và tài liệu hữu ích để cho chương trình thực hành gia tăng phần kết quả. Cuốn sách nhỏ bé này lưu hành trong nhóm bạn đạo tu học với ước mong tạo sự cảm thông và hiểu biết giữa các nhóm với nhau.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các đạo hữu trưởng nhóm Anh Đào Quản Huỳnh Hạnh, trên mười năm qua đã chăm sóc cho chương trình tu học được tiếp tục điều hòa cùng mở rộng lòng đón tiếp bạn đạo đến tu học tại nhà; đạo hữu trưởng nhóm Trúc Vàng Ba Lake đã giúp cho sinh hoạt các bạn đạo tại Thiền Thất Trúc Vàng được vững chãi an vui; đạo hữu Hạnh Nhân điều hành chương trình sinh hoạt tu học tốt đẹp của nhóm tại chùa Huệ Quang trước đây cùng nhóm tập Khí Công sau này; đạo hữu Trịnh Văn Chính với khả năng và lòng nhiệt thành đã giúp các sinh hoạt tập luyện và xã hội bên vững tại võ đường Taekwondo, mà võ sư Trương Văn Hai đã vui lòng cho phép sử dụng trong nhiều năm qua; cùng quý đạo hữu nhóm viên và các đạo hữu huấn luyện viên Diệu Mặc, Nguyễn Can và Chánh Minh đã tham dự sinh hoạt tích cực cùng giúp đỡ cho sinh hoạt tu học và tập luyện được tiếp tục lâu dài. Chúng tôi xin cảm ơn gia đình đạo hữu Trần Huỳnh Huệ, gia đình đạo hữu Phạm Phi Long, đạo hữu Tâm Đăng và các bạn đạo ở Pháp; gia đình đạo hữu Diệu Huệ, quý Sư Cô và các bạn đạo chùa Linh Phong Thụy Sỹ; đạo hữu Tâm Hà, và gia đình đạo hữu Huỳnh Bá Huệ Dương cùng các bạn đạo ở Việt Nam đã tạo duyên lành cho các chương trình tu tập Thiền và Khí Công Tâm Pháp được thành tựu tốt đẹp nhiều nơi. Chúng tôi mong được cảm ơn từng vị, nhưng vì giới hạn của trang sách nên xin được gởi lời tri ân chung đến tất cả các bạn đạo và thân hữu với lòng ước mong sẽ gặp lại quý vị trong các buổi sinh hoạt tu học. Chúng tôi cũng xin cảm ơn và hy vọng sớm gặp lại các đạo hữu ở các tiểu bang

Virginia, Maryland, Illinois, Wisconsin, Indiana, Tennessee cùng đạo tràng ở San José để cùng nhau tu học và tập luyện. Chúng tôi luôn nhớ ơn đạo hữu Nguyễn Giác Phan Tấn Hải đã giúp phổ biến chương trình tu tập.

Điều tốt đẹp hơn nữa là các đạo hữu trong các nhóm sinh hoạt tu học không những hướng về sự phát triển tinh linh và sức khỏe mà còn mở rộng tình thương và đầy lòng nhân ái giúp tạo lập các cô nhi viện, viện dưỡng lão, chương trình giúp gạo cho những người cao niên nghèo khổ, bệnh tật, hoặc tổ chức các chuyến đi thăm viếng tặng quà và khám bệnh cho các em cô nhi và các cụ già, cấp học bổng cho tăng ni sinh đi học ngành xã hội hay giáo dục để khi tốt nghiệp phục vụ người nghèo có hiệu quả hơn. Quý vị cùng gia đình trong nhiều năm qua tiếp tục làm việc từ thiện, đem tình thương xoa dịu một phần những khổ đau đang có mặt trong cuộc đời trong thời gian lâu dài và vẫn cố gắng làm cho công việc vị tha này tốt đẹp hơn. Chúng tôi xin thành kính chấp tay cầu nguyện việc từ thiện này sẽ được tiếp tục lâu dài để đem đến nụ cười và nắng ấm cho những cụ già neo đơn và các em bé mồ côi có được an lành và ấm no. Chúng tôi xin chuyển lời cảm ơn của quý sư cô và quý thầy đại diện cho những cụ già và các em bé được chăm sóc đến gia đình các đạo hữu Mai Trung Nghĩa, Trần Quang Ngọc và Cụ Bà, đạo hữu Nguyễn Khắc Lân và Xuân Lan, gia đình đạo hữu Thu Cúc, và quý vị trong ban từ thiện xã hội cùng gia đình đạo hữu Hồ Hữu Hiệp và Đào Ngọc Thụy, đạo hữu Xuân Ninh, đạo hữu Minh Thông, đạo hữu Từ Minh, gia đình đạo hữu Quản Huỳnh Hạnh, gia đình

đạo hữu Lê Văn Định, đạo hữu Minh Phương và Diệu Tuyết, đạo hữu Đỗ Thị Minh Tâm, gia đình đạo hữu Nguyên Tu và Nguyên Nghĩa, gia đình đạo hữu Kim Giao, đạo hữu Trịnh Văn Chính, đạo hữu Nguyễn Lan Anh, đạo hữu Nguyễn Khoa Tuệ Thư, và nhiều vị khác đã tích cực tham gia giúp đỡ lâu dài trong danh sách đầy đủ hơn trang bên cạnh cùng gia đình đạo hữu Huỳnh Bá Huệ Dương đã đề xướng ra chương trình phối hợp hoạt động xã hội này và hy sinh rất nhiều cho chương trình được thành công tốt đẹp. Chúng tôi biết quý vị làm việc từ thiện mà không quan tâm đến sự biết hay không của người khác. Tuy nhiên, chúng tôi là một thành phần của nhóm tu học, nên cũng như mọi người, có bốn phận nói lên lòng tri ân về những hoạt động từ tâm lòng vị tha mà quý vị đã âm thầm và bền bỉ thực hành qua những hoạt động từ thiện đem lại niềm an vui và no ấm cho một số người nghèo khó.

Thiền Thất Trúc Vàng vẫn tiếp tục là nơi sinh hoạt tụ tập tốt đẹp là nhờ công lao khai sáng của các vị từ Khóm Hồng, Anh Đào và Thiền Tịnh và sự giúp đỡ âm thầm và bền bỉ của gia đình đạo hữu Tôn Nữ Thủy Tiên và Art trong thời gian rất dài cùng các bạn đạo. Tất cả những ai đến sinh hoạt tại Thiền Thất Trúc vàng đều thành tâm tri ơn quý vị cũng như gia đình quý đạo hữu Huỳnh Xuân Thu và Ban trưởng nhóm Mai Hoa, đạo hữu Tâm Liễu và Tâm Hoàn Hồ Đắc Biên trưởng nhóm Tuệ Trung, đạo hữu Nguyên Nhuận- Thủy trưởng Ban Trai Soạn, đạo hữu Hoa Thiện, đạo hữu Trương Quốc Khâm, đạo hữu Đặng Ngọc Loan, gia đình bà cụ Lê Thị Hồng cùng đạo hữu Dũng và Hạnh, đạo hữu Văn

Môch, đạo hữu Tô Lê Hà, đạo hữu Tô Vĩnh Nguyên, đạo hữu Nguyên Tịnh, đạo hữu Đặng Ngọc Tâm, đạo hữu Trần Tăng, đạo hữu Hồng Tuấn Hải, gia đình đạo hữu Lê Văn Kiển và Diệu Thuẩn, đạo hữu Diệu Mai, gia đình đạo hữu Andy Nguyên và Hùng Nguyên, gia đình đạo hữu Trần Kim Giao, đạo hữu Từ Hiền, cụ bà Nguyễn Thị Hai và các con, đạo hữu Tâm Thanh và Nhật Hiếu, đạo hữu Cát cùng nhiều vị khác đã giúp đỡ cho Thiền Thất Trúc Vàng hoặc dành rất nhiều thì giờ quý báu tham dự vào các Ban Trai Soạn giúp cho những người tham dự tu học có những bữa cơm chay ngon và lành mạnh, Ban Nghi Lễ, Tu Học, Xã Hội, Trang Trí, Điều Hành, Thủ Quỹ và Chỉnh Trang giúp cho chương trình tu học được tiếp tục tốt đẹp lâu dài, hoặc đã dành rất nhiều thì giờ sơn lại tôn tượng đức Quán Thế Âm và làm đẹp vườn cảnh cũng như trang trí bàn thờ, đạo hữu Tạ Chương đã giúp cho phần văn nghệ vui tươi trong các dịp lễ và ngày tết, cùng gia đình đạo hữu Francois Lê (Phước) đã cúng đường và tăng chân đèn bằng đá quý và hai máy điều hòa không khí, đạo hữu Chung Bá Thắng đã tham dự cùng giúp giới thiệu người bạn đạo ẩn danh giúp đóng lan can thật đẹp trước bệ thờ đức Quán Thế Âm. Tiếp đó là đạo hữu Lê Hùng Dũng, với sự phụ giúp của các đạo hữu Tâm, Lý và Nguyên, đã bỏ ra nhiều tháng để tô, lót gạch bệ thờ cùng sơn lại nhiều lần tôn tượng đức Quán Thế Âm rất công phu. Chúng tôi cũng cảm ơn cháu Vĩnh Nguyên rất nhiều, cháu đã bỏ nhiều công phu giúp soạn các bìa sách, bìa đĩa DVD cùng thâu lại hình ảnh mới vào đĩa Khí Công Tâm Pháp.

Và một người rất quan trọng là cụ võ sư Huệ Hải Lê Đình Trưởng, chuởng môn Việt Nam Thất Sơn Thiếu Lâm Nhu Cương Quyền, đã nhiều lần tận tình hướng dẫn cho chúng tôi tường tận cách tập luyện Khí Công Thiếu Lâm về nền tảng lý thuyết và thực hành rất chi tiết, đã chấp nhận cách làm cho giản dị một số các cử động để cho mọi người, từ các vị cao niên, trung niên đến các em thiếu nhi, đều thực hành được dễ dàng, cùng khuyến khích chúng tôi phổ biến phương pháp tập luyện này thật rộng rãi để đóng góp vào sự phát triển sức khỏe và niềm an vui chung, và chúng tôi hiện đang cố gắng theo lời chỉ dạy đó. Chúng tôi xin cảm ơn võ sư Vương Đình Thanh, đệ bát đẳng huyền đai Thái Cực Đạo, đã chỉ dẫn thật rõ ràng cho cách tập luyện mười hai thế tập đặc biệt để gia tăng sức khỏe. Chúng tôi thành kính tri ân lòng hào hiệp của cụ võ sư Huệ Hải và võ sư Vương Đình Thanh cùng tất cả Quý Vị và xin hồi hướng những điều tốt lành nói trên đến tất cả mọi người với lời cầu chúc tất cả đều được an vui và mạnh khoẻ.

Thành Kính,
Mùa Xuân năm 2006

Phụng Sơn



Tăng Thân Tu Học Dòng Từ Bi xin thành tâm
cám ơn đạo hữu trưởng nhóm Quản Hùynh
Hạnh và các Bạn Đạo thuộc nhóm Anh Đào đã
tham dự các sinh hoạt tu học và cùng với các
Thân Hữu đã hỗ trợ cho sinh hoạt tu học và
chương trình xã hội giúp người nghèo khó được
tiếp diễn tốt đẹp trong những năm qua:

1. Đạo hữu Bùi Toán
2. Đạo hữu Cát Văn Khôi
3. Đạo hữu Công Minh Thông
4. Đạo hữu Công Thanh Tâm
5. Đạo hữu Đào Ngọc Thụy
6. Đạo hữu Diệp Mỹ Linh
7. Đạo hữu Đỗ Thị Thủy
8. Đạo hữu Đường Như Hảo
9. Đạo hữu Đường Thiện Đồng
10. Đạo hữu Hồ Hữu Hiệp
11. Đạo hữu Huỳnh Cẩm Vân
12. Đạo hữu Huỳnh Thị Nhàn
13. Đạo hữu Kim Hải Carlson
14. Đạo hữu Lâm Mậu Hợp
15. Đạo hữu Lê Ngọc Bảo
16. Đạo hữu Lê Thị Nguyệt
17. Đạo hữu Mai Trung Nghĩa
18. Đạo hữu Nguyễn Đình Liễn
19. Đạo hữu Nguyễn Thành Chung
20. Đạo hữu Nguyễn Ngọc Thanh
21. Đạo hữu Nguyễn Phương
22. Đạo hữu Nguyễn Khoa Tuệ Thư





23. Đạo hữu Nguyễn Quỳnh Hương
24. Đạo hữu Nguyễn Thị Tuyết
25. Đạo hữu Nguyễn Duy Ái-Phượng
26. Đạo hữu Nguyễn Khắc Lân
27. Đạo hữu Nguyễn Xuân Lan
28. Đạo hữu Nguyễn Tân Thiệt
29. Đạo hữu Nguyễn Phước Mộng Thu
30. Đạo hữu Nguyễn Long
31. Đạo hữu Phan Linh Chi
32. Đạo hữu Phan Thị Định
33. Đạo hữu Trần Đắc Thọ
34. Đạo hữu Trần Tịnh Phấn
35. Đạo hữu Trần Thị Nhựt Mỹ
36. Đạo hữu Trần Quang Mai
37. Đạo hữu Trần Quang Ngọc
38. Đạo hữu Trương Lê Lan
39. Đạo hữu Xuân Ninh Clark

cùng với các Bạn Đạo và Thân Hữu khác chưa
kịp cập nhật hóa trong danh sách này.



**Dòng Từ Bi xin chân thành cảm tạ đạo hữu
Đào Ngọc Thụy và đạo hữu Hồ Hữu Hiệp cùng
Quý Ân Nhân đã bỏ nhiều thì giờ và công sức
quý báu đứng ra tổ chức cũng như tận tình góp
sức cho chương trình Charity Sales thành công
tốt đẹp để giúp cho các em bé mồ côi và các cụ
già nghèo khổ tại quê nhà:**

1. Đạo hữu Lê Thị Nguyệt
2. Đạo hữu Xuân Ninh Clark
3. Đạo hữu Huỳnh Cẩm Vân
4. Đạo hữu Trần Tịnh Phấn
5. Đạo hữu Trần Đắc Thọ
6. Đạo hữu Quán Huỳnh Hạnh
7. Đạo hữu Trần Quang Ngọc
8. Đạo hữu Phan Thị Định
9. Đạo hữu Lê Ngọc Bảo
10. Đạo hữu Lâm Mỹ Vân
11. Đạo hữu Nguyễn Khánh
12. Đạo hữu Lâm Mậu Hợp
13. Đạo hữu Dương Mỹ Nữ
14. Đạo hữu Kim Hải Carlson
15. Đạo hữu Nguyễn Khoa Tuệ Thư
16. Đạo hữu Công Minh Thông
17. Đạo hữu Công Thanh Tâm
18. Đạo hữu Nguyễn Ngọc Thanh
19. Đạo hữu Nguyễn Thành Chung
20. Đạo hữu Đổ Thị Thủy

Khí Công Tâm Pháp 2



21. Đạo hữu Nguyên Nhuận-Thủy
22. Đạo hữu Ba Lake
23. Đạo hữu Trương Quốc Khâm

Ban Đại Diện và Quý Vị trong
nhóm Nhóm Phó Nhòm:

24. Đạo hữu Kim Oanh
25. Đạo hữu Trần Vũ Bách
26. Đạo hữu Julie Mai

Cùng nhiều Ân Nhân khác chưa kịp cập nhật hóa
trong danh sách này.





**Tặng Thân Trúc Vàng xin cảm ơn các Bạn Đạo
đã tham dự sinh hoạt tu học, cùng với các Thân
Hữu giúp đỡ cho sinh hoạt tu học hoặc chương
trình xây dựng và yểm trợ cô nhi viện và giúp
đỡ các người già neo đơn được thành tựu tốt
đẹp:**

1. Đạo hữu Ngô Thị Vân
2. Đạo Hữu Lê Thị Phương Lan
3. Đạo hữu Tôn Nữ Duy Thạnh và Kiên
4. Đạo hữu Tô Lê Liên
5. Đạo hữu Nguyễn Văn Mộc
6. Đạo hữu Nguyễn Hồng Phúc
7. Đạo hữu Nguyễn Văn Minh
8. Đạo hữu Thái Thị Minh Tâm
9. Đạo hữu Nguyễn Cầu Hải
10. Đạo hữu Lê Thị Thường
11. Đạo hữu Chung Bá Thắng
12. Đạo hữu Tô Lê Hà
13. Đạo hữu Quang Pháp Ngữ
14. Đạo hữu Hoa Thiện
15. Đạo hữu Nguyễn Từ Ngọc và Lan
16. Đạo hữu Nguyễn Tịnh-Tâm
17. Đạo hữu Nguyễn Ngọc Tuấn
18. Đạo hữu Nguyễn Nhuận-Thủy
19. Đạo hữu Lê Xuân Chi
20. Đạo hữu Cao Thường Nga
21. Đạo hữu Anna N. Nguyễn
22. Đạo hữu Đặng Ngọc Tâm



- 
- 
23. Đạo hữu Tống Kim Liên
 24. Đạo hữu Hồ Đắc Biên
 25. Đạo hữu Trần Thị Dưỡng
 26. Đạo hữu Tô Lê Hoa
 27. Đạo hữu Tô Lê Nguyên
 28. Đạo hữu Tô Thị Đức
 29. Đạo hữu Nguyên Bảo Ngọc-Hạnh
 30. Đạo hữu Huỳnh Xuân Thu và Ban
 31. Đạo hữu Huỳnh Huyền Trang
 32. Đạo hữu Trương Quốc Khâm
 33. Đạo hữu Ba Lake
 34. Đạo hữu Hoàng Kiều
 35. Đạo hữu Nguyễn Thị Hai
 36. Đạo hữu Thái Thị Minh Lan
 37. Đạo hữu Lê Thị Phương
 38. Đạo hữu Nguyễn Đình Hòe và Somphon
 39. Đạo hữu Tạ Chương và Diệp
 40. Đạo hữu Đỗ Hồng Quân và Nữ
 41. Đạo hữu Văn Lâm và Đỗ Minh Đức
 42. Đạo hữu Tôn Thất Bá
 43. Đạo hữu Nghĩa Watson
 44. Đạo hữu Từ Hiền
 45. Đạo hữu Diệu Thuẩn
 46. Đạo hữu Ngô Thị Thu
 47. Đạo hữu Nguyễn Thanh Phan
 48. Đạo hữu Nguyên Phúc
 49. Đạo hữu Nguyên Huệ
 50. Đạo hữu Viên Quang
 51. Đạo hữu Mỹ Hương
 52. Đạo hữu Hoa Đạo
 53. Đạo hữu Henry H. Nguyễn
 54. Đạo hữu Quảng Tu

cùng quý đạo hữu khác chưa kịp cập nhật hóa
trong danh sách này.





**Nhóm thực hành Khí Công Tâm Pháp tại võ
đường Taekwondo Westminster, do bác sĩ
Trịnh Văn Chính điều hành, xin cảm ơn sự
tham dự và đóng góp vào chương trình sinh
hoạt cũng như xã hội của quý đạo hữu cùng
đạo hữu Nguyễn Văn Bình đã tặng cho một
máy chiếu hình Eiki Multimedia Projector:**

1. Đạo hữu Nguyễn Thị Hạnh Nhơn
2. Đạo hữu Trần Thị Nhàng
3. Đạo hữu Lê Quỳnh Hoa
4. Đạo hữu Nguyễn Tuyết Hằng
5. Đạo hữu Bùi Văn Lãng
6. Đạo hữu Phạm Khôi
7. Đạo hữu Phạm Vân
8. Đạo hữu Lý Ngọc Trâm
9. Đạo hữu Nguyễn Duy
10. Đạo hữu Phạm Thị Nguyệt Ánh
11. Đạo hữu Phạm Dộ
12. Đạo hữu Nguyễn Diana
13. Đạo hữu Trần Lãng
14. Đạo hữu Trần Kim Vinh
15. Đạo hữu Nguyễn Lan Anh





16. Đạo hữu Nguyễn Nga
17. Đạo hữu Bế Thị Thọ
18. Đạo hữu Nguyễn Minh Nguyệt
19. Đạo hữu Lisa Diệu Hảo
20. Đạo hữu Đoàn Mộ Lan
21. Đạo hữu Trần Bích Châu
22. Đạo hữu Nguyễn Thúy Hòa
23. Đạo hữu Kim Quách (Thân Ngọc)
24. Đạo hữu Nguyễn Long
25. Đạo hữu Nguyễn Minh
26. Đạo hữu Nguyễn Kim Cúc
27. Đạo hữu Nguyễn Can
28. Đạo hữu Trần Thụ
29. Đạo hữu Lisa Thái
30. Đạo hữu Phan Mỹ Lê
31. Đạo hữu Lê Thị Kiều Tiên
32. Đạo hữu Bùi Thủy
33. Đạo hữu Võ Thị Hoa
34. Đạo hữu Nguyễn Thành
35. Đạo hữu Nguyễn Hưng
36. Đạo hữu Nguyễn Tuyết
37. Đạo hữu Sâm Phạm



Chương I DẪN NHẬP

Khuynh hướng thời đại là hiện nay tại Hoa Kỳ và nhiều nước Tây Phương có nhiều chương trình thực hành Thiền để phát triển sức khỏe, sự thành công và giảm trừ bệnh tật. Vào thế kỷ 20, Thiền có mặt khắp nơi qua các chương trình tu tập của các thiền viện thuộc nhiều tông phái Phật Giáo và Ấn Giáo. Đến cuối thế kỷ 20 và đầu thế kỷ 21, nhiều người Âu Mỹ đã trở thành các thiền sư bên cạnh những thiền sư Á Châu. Điều quan trọng hơn nữa, có nhiều người cư sĩ học Thiền và sau khi nắm vững tinh yếu của Thiền đã đem Thiền vào trong nhiều ngành sinh hoạt khác nhau như y khoa, khoa học, giáo dục, xã hội, kinh tế, thể thao, v.v... qua những hoạt động bình thường, nên phổ biến hữu hiệu hơn là những sinh hoạt giới hạn trong sự phát triển đời sống tôn giáo và tâm linh tại các thiền viện. Có những nhóm thực hành Thiền phối hợp Thiền Hoạt Động và Thiền Tĩnh Lặng, có nghĩa là phối hợp một phần tập luyện và một phần phát triển đời sống tâm linh, chẳng hạn như những nhóm tập Thái Cực Quyền hay Taichi, Khí Công và Thiền, Khí Công Tâm Pháp. Lại có những tổ chức đi xa hơn, hoàn toàn cởi bỏ màu sắc tâm linh và chỉ chú trọng đến những hoạt động cụ thể trong đời sống hàng ngày. Do đó, trước khi đi sâu vào Khí Công Tâm Pháp, chúng ta nên biết rõ những ích lợi của các chương trình tập

luyện thuần túy về phát triển sức khỏe và an vui đang cống hiến khắp nơi để thấy rõ những ích lợi đặc biệt của các chương trình này đồng thời có cơ hội so sánh với những lợi ích cụ thể của Khí Công Tâm Pháp nhiều người đang hay sẽ thực hành.

1. Thiền Tỉnh Thức

Hiện nay có nhiều tổ chức hướng dẫn Thiền để phát triển sức khỏe và sống đời an vui. Trước hết phải kể tổ chức Giảm Căng Thẳng Bằng Tỉnh Thức (Mindfulness-Based Stress Reduction hay MBSR), một tổ chức tư nhân do tiến sĩ Jon Kabat-Zinn thuộc viện đại học y khoa Massachusetts Umass Medical School đã thành lập trên 25 năm qua. Điều đặc biệt tổ chức Thiền làm giảm căng thẳng MBSR có những chuyên viên như bác sĩ, y tá, cán sự xã hội, bác sĩ tâm thần, những người hướng dẫn cùng hợp tác với nhau để xây dựng thành những tổ chức địa phương khắp nơi cung ứng các dịch vụ cho các chương trình chữa trị bệnh tật và phát triển sức khỏe. Hiện nay có đến 250 trường đại học và nhà thương khắp nơi trên thế giới trong đó có những đại học lớn như Duke, Umass, Stanford, UC San Francisco đều có chương trình MBSR này. Uy tín của chương trình này càng lúc càng tăng vì qua nhiều cuộc nghiên cứu người ta thấy rõ những người thực hành các chương trình thiền tập của MBSR có khả năng làm cho sự căng thẳng tinh thần và thể chất giảm đi, các cảm xúc tiêu

cực bớt đi và sức khỏe tổng quát gia tăng. Tiến sĩ Kabat Zinn và các đồng nghiệp của ông trong chương trình MBSR đã chữa trị cho trên 16,000 người và dạy cho trên 2,000 chuyên viên sức khỏe về chương trình Thiền Tỉnh Thức để họ hướng dẫn lại bệnh nhân.

Trong khi thực hành Thiền, chúng ta thường được khuyến khích phải chú tâm thoải mái vào hơi thở hay thực hành chánh niệm. Nói khác đi, chúng ta chú tâm vào giây phút hiện tại thay vì để Tâm của chúng ta chạy theo những chuyện đã qua trong quá khứ hay những điều chưa xảy đến trong tương lai. Đó là thực hành Thiền Tỉnh Thức: Chú tâm vào hơi thở hay quán niệm hơi thở và sống trọn vẹn trong hiện tại đã được Đức Phật nói rõ trong Kinh Người Biết Sống Một Mình như sau:

*“Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thảnh thơi.
Phải tinh tiến hôm nay
Kéo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ*

*Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người biết sống một mình."*

(Thiền Sư Nhất Hạnh dịch)

Ngoài ra, trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật chỉ dạy cách chú tâm thoải mái về thân thể, về cảm giác, về những cảm xúc, những tâm tư cùng mọi thứ đối tượng thấy biết hàng ngày. Từ đó, sự thấy biết chân thật, niềm an vui và tình thương yêu tỏa sáng đồi sống chúng ta.

Chương trình Giảm Căng Thẳng Bằng Tỉnh Thức MBSR cũng ứng dụng các nguyên tắc Thiền nói trên, nhưng soạn ra một chương trình giản dị về phương diện thực hành mà ai cũng có thể làm được và các kết quả được khảo cứu cẩn thận để tạo một nền tảng khoa học vững chắc. Đây là một chương trình cung cấp dịch vụ bình thường nên những người hưởng dụng phải đóng lệ phí, thường là từ 300 đến 500 mỹ kim cho một khóa trong tám tuần lễ, mỗi tuần lễ có một ngày đến thực hành chung và có hướng dẫn độ hai giờ rưỡi, rồi nguyên một ngày thực hành chung vào tuần lễ thứ sáu hay thứ bảy, tổng cộng là 27 giờ được hướng dẫn thực hành trong lớp. Ngoài ra học viên còn phải thực hành tại nhà hay trong bệnh viện. Và

để cho hiệu quả của chương tình MBSR được gia tăng, người ta tổ chức một ngày họp mặt thực hành chung miễn phí hàng năm cho những người đã tốt nghiệp trong vùng họ cư ngụ.

2. Kết Quả Tốt Đẹp Của MBSR

MBSR là một chương trình được sử dụng tại nhiều trường đại học y khoa cũng như tại các nhà thương, nên trong suốt 25 năm qua, các chuyên viên đã nghiên cứu rất nhiều và rất khoa học để xác nhận nhiều kết quả tốt đẹp, cũng như tìm hiểu trên căn bản khảo cứu y khoa (xin đọc thêm các tài liệu viện dẫn nơi phần các cuộc nghiên cứu dài hạn phía sau).

1. Làm Gia Tăng Sức Khỏe, Giảm Đau

- Làm cho hệ thống miễn nhiễm mạnh lên
- Làm bớt các loại đau nhức kinh niên
- Làm giảm sự cần thiết uống thuốc bớt đau nhức
- Làm cho sức khỏe gia tăng
- Làm giảm đau đầu
- Làm giảm huyết áp
- Làm giảm bệnh tim mạch khi phối hợp với dinh dưỡng
- Làm giảm đau đớn khi bị ung thư và đóng góp vào sự chữa trị bên cạnh thuốc men và sự chăm sóc bác sĩ

2. Làm Giảm Các Chứng Bệnh Tâm Thần

- Làm giảm chứng lo âu
- Làm giảm bệnh trầm cảm
- Làm giảm chứng hoảng sợ
- Làm giảm chứng giật dữ, căng thẳng tinh thần
- Làm giảm những khó khăn trong tương giao
- Làm giảm số ngày phải vào bệnh viện tâm thần
- Làm giảm các thái độ nguy hiểm

3. Làm Tăng Sự Tốt Đẹp Trong Đời Sống

- Làm cho sức khỏe gia tăng
- Làm cho ý nghĩa tốt đẹp đời sống gia tăng
- Làm cho sự tự quý trọng (self esteem) gia tăng
- Làm cho sự buông thư và bén nhạy gia tăng
- Làm cho các sinh hoạt xã hội gia tăng cả phẩm lãn lượng
- Làm cho đời sống gia đình tăng hạnh phúc
- Làm cho sinh viên, học sinh học giỏi hơn
- Làm cho công nhân có an lạc, làm việc có kết quả tốt.

Càng ngày, càng có thêm nhiều cuộc nghiên cứu xác nhận những lợi ích gia tăng này. Riêng về cá nhân người thực hành, họ tự lượng giá và thấy có sự thay đổi tốt đẹp trong đời sống như gia tăng sự thanh thản, bao dung và cảm thông hơn đối với những người trong gia đình hay sở làm, thoái mái sống trong hiện tại, bớt sự dính mắc vào

những ý tưởng hay cảm xúc tiêu cực, trí óc trong sáng hơn, cảm nhận được nhiều điều tốt đẹp trong đời sống.

3. Duyên Khởi Và Trùng Trùng Duyên Khởi

Duyên là những yếu tố kết hợp với nhau như chúng ta có một hạt lúa, gieo hạt lúa xuống đất, tưới nước, bón phân và có ánh sáng ấm áp của mặt trời thì cây mạ hay lúa non xuất hiện. Cây mạ được chuyển sang trồng trên ruộng lúa, cách xa nhau hơn để có khoảng cảnh đủ cho cây phát triển. Với sự chăm sóc đầy đủ, phân bón, nước, ánh sáng mặt trời, cùng trừ sâu bọ thì cây lúa mọc tốt tươi cho đến lúc chín vàng và người nông dân gặt lúa về. Người nông dân bán lúa để mua thực phẩm, áo quần, phân bón cũng như trang trải các chi phí khác. Người đi thâu mua lúa tập trung lúa lại rồi chuyển đến nhà máy xay. Sau đó cho vào bao và đem xuất cảng. Những người mua gạo ở các nước khác có thể nấu cơm hay làm bánh. Như vậy một cái nhân như hạt lúa, có những cái duyên thuận lợi, như đất, nước, phân bón, mặt trời thì đưa đến cái quả tốt như thóc lúa. Như thế là nhân hợp với duyên đưa đến quả, đó là *duyên khởi*. Quả này lại trở thành một nhân mới để hợp với các duyên khác mà đưa đến những quả khác, như người mua lúa xuất cảng gạo, nuôi sống những người ở nước khác hoặc làm bánh kẹo, và cứ thế mà tiếp nối không cùng. Đó là *trùng trùng duyên khởi*. Các nhà khoa học hiện nay chú trọng nhiều đến tính cách nhân đưa đến quả, tính cách duyên khởi và

trùng trùng duyên khởi trong các cuộc nghiên cứu về khoa học, nhất là trong sự ứng dụng vào việc bảo vệ sinh môi. Những chương trình Thiền để chữa trị bệnh tật hiện nay cũng nằm trong định luật *duyên khởi và trùng trùng duyên khởi* nói trên.

Vào ngày 8, 9 và 10 tháng Mười Một năm 2005 Viện Nghiên Cứu Thân và Tâm (Mind and Body Institute), trường đại học y khoa John Hopkins University, School of Medecine và trung tâm y khoa viện đại học Georgetown University Medecine Center cùng bảo trợ tổ chức một cuộc hội luận với sự tham dự của ngài Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV để các nhà khoa học nổi danh và các người tu thiền nhiều nơi trên thế giới trình bày và thảo luận qua năm đề tài chính:

1. Can thiệp lâm sàng bằng Thiền tập: khoa học, thực hành.
2. Nền tảng khả hữu sinh học nơi Thiền
3. Nghiên cứu lâm sàng I: Thiền và sức khỏe tâm thần
4. Nghiên cứu lâm sàng II : Thiền và sức khoẻ thể chất
5. Tổng kết và phát biểu cảm tưởng.

Ngài Đạt Lai Lạt Ma tham dự thảo luận trong cả năm đề tài. Đây là thành quả của một chuỗi dài nhân duyên tốt đẹp được ngài Đạt Lai Lạt Ma và các nhà khoa học gieo trồng cách đây trên hai thập niên. Chúng ta hãy tìm hiểu về những yếu tố nhân và duyên sinh khởi này qua phần

tóm lược tin tức trình bày của ký giả Stephen S. Hall trong tờ The New York Times số ngày 14 tháng Chín, năm 2000 như sau.

Vào năm 1992 ngài Đạt Lai Lạt Ma chuyển một lá thư qua máy fax đến tiến sĩ Richard Davidson để mời ông ta nghiên cứu về trạng thái thần kinh hay não bộ và hoạt động của các tế bào thần kinh khi thực hành Thiền. Tại sao lại mời giáo sư Davidson? Vì ông là một nhà khoa học được huấn luyện về thần kinh học tại trường đại học nổi tiếng Harvard và cũng là một nhà khoa học nổi tiếng về nghiên cứu tính chất các cảm xúc tích cực, điều rất phù hợp với sự thực hành Thiền đem lại hạnh phúc, tình thương yêu và sự lành mạnh trong đời sống của Phật Giáo.

Thường thì các nhà khoa học về thần kinh rất thận trọng trong vấn đề nghiên cứu và ít khi chọn một đối tượng nghiên cứu như Thiền Phật giáo vì nghe mơ hồ và không có vẻ gì là có nền tảng rõ ràng về khoa học. Tuy nhiên, tiến sĩ Davidson là một người thực hành Thiền, ông ta biết rõ về Thiền tập nên ông ta lập tức nhận lời đến vùng chân núi Hy Mã Lạp Sơn với các máy vi tính, máy điện não ký, máy phát điện để thu xếp một chương trình khảo cứu bộ não của các vị thiền sư Tây Tạng khi Thiền.

Sau khi vượt qua nhiều khó khăn ban đầu, nhóm nghiên cứu càng lúc càng phát triển và được sự tham dự

của nhiều nhà khoa học khác cùng với những thiền sư nổi tiếng trong đó có thiền sư Pháp Matthieu Ricard, có bằng tiến sĩ về phân tử sinh vật học. Không những vậy, máy móc nghiên cứu càng ngày càng tân kỳ hơn như máy chụp hình cộng hưởng họa hình các chuyển động trong bộ não qua các tiếng dội từ trường (Functional Magnetic Resonance Imaging), giúp cho thấy không những các hoạt động trong bộ não khi Thiền mà cả ảnh hưởng tốt đẹp tồn tại sau nhiều tháng kể đó. Các nhà khoa học khác như Paul Ekman thuộc viện đại học University of California vùng San Francisco và Stephen Kosslyn của trường đại học Harvard cũng nghiên cứu về Thiền.

Cứ hai năm một lần, dưới sự chủ tọa cũng như tham dự thảo luận của ngài Đạt Lai Lạt Ma, các nhà khoa học đến nơi ngài cư trú dưới chân núi Hy Mã Lạp Sơn hay các nơi khác để cùng hội luận về những ích lợi cụ thể của Thiền và những cảm xúc tích cực như lòng từ bi, niềm an lạc cũng như các phương thức chuyển hóa các cảm xúc tiêu cực như giận dữ, thù hận, bất an, phiền muộn qua sự thực hành đời sống tâm linh để đóng góp vào hòa bình và hạnh phúc nhân loại. Cách đây hai năm, năm 2003, có chương trình hội luận tại viện kỹ thuật nổi tiếng M.I.T, (Massachusetts Institute of Technology), mà tiến sĩ Kabat-Zinn, người khai sinh chương trình giải trừ căng thẳng qua thiền MBSR, cũng là một thành phần tham dự với những nhà nghiên cứu thần kinh tên tuổi khác như giáo

sư Joathan D. Cohen, chuyên gia về sự chú ý và nhận thức của viện đại học Princeton, giáo sư Eric Lander, một trong những người lãnh đạo về chương trình nghiên cứu toàn bộ hệ gen con người, giáo sư Daniel Khaneman, nhà kinh tế được giải Nobel qua chương trình nghiên cứu về tâm lý liên hệ đến kinh tế, cùng nhiều nhà khoa học khác. Chúng ta nên nhớ đây là một quyết định quan trọng khi họ tham dự vào cuộc thảo luận về Thiền vì các nhà khoa học đứng đắn không bao giờ muốn tên tuổi mình bị dính líu vào những vấn đề trừu tượng, mơ hồ hay không khoa học. Những đề tài trình bày trong cuộc hội luận vào tháng 11 năm 2005 là sự đúc kết các cuộc nghiên cứu quan trọng trong ngành thần kinh học liên hệ đến sức khoẻ thể chất và tinh thần mà các viện đại học, các tổ chức y tế cũng như những cơ quan cung ứng dịch vụ chữa trị thân và tâm đang mong chờ. Điều quan trọng hơn hết cho những người thực hành thiền và tập khí công, yoga và dưỡng sinh là các nhà khoa học và các thiền sư trình bày cho chúng ta thấy rõ sự liên hệ mật thiết giữa bộ não và tâm, nền tảng sự thực hành Thiền có gốc rễ nơi thân thể cùng những phương thức thực hành đưa đến những kết quả cụ thể. Như vậy khi nói về Tâm thì không chỉ nói đến tâm lý, mà còn nói đến hoạt động của các tế bào thần kinh nơi bộ não mà người ta có thể đo lường, huấn luyện và làm cho thành tốt đẹp hơn.

4. Tam Muội Hỏa

Trong các cuộc nghiên cứu các nhà khoa học thường chọn quý thầy Tây Tạng thường là các vị thiền sư hay các vị Lạt Ma Tây Tạng làm đối tượng nghiên cứu vì họ thực hành những phương pháp tu tập đặc biệt như ngồi ngoài tuyết lạnh giá tám giờ đồng hồ không nhúc nhích với một chiếc tăng bào mỏng manh trên người gọi là Tam Muội Hỏa hay Tummo, quán tưởng rất chi tiết với nhiều màu sắc các hình ảnh của chư Phật, chư Bồ tát hay thực hành chú tâm nhiều giờ vào một đối tượng, điều mà các nhà khoa học đang muốn tìm hiểu, lý do là sự chú tâm và sự tưởng tượng các chi tiết về hình thể và màu sắc của người thường so với các vị Lạt Ma này rất giới hạn. Bác sĩ Herbert Benson, dạy tại trường đại học y khoa Harvard và sau này là giám đốc trung tâm chữa trị thân và tâm, là người tiên phong trong vấn đề nghiên cứu sự buông thư, mà ông gọi là relaxation response, qua sự thực hành Thiền, cùng sự ứng dụng sự buông thư này vào trong các chương trình chữa trị bệnh tật, gia tăng sức khỏe, giảm sự hiếu muộn sinh con, chăm sóc thai nhi, chăm sóc con cái để mẹ con đều an lạc, giúp học sinh học giỏi, giúp thợ thuyền gia tăng hiệu năng làm việc. Chính bác sĩ Herbert Benson vào năm 1979 cũng cầm đầu một phái đoàn nghiên cứu y khoa đến tận vùng núi Hy Mã Lạp Sơn để nghiên cứu Tam Muội Hỏa và sau đó vào năm 2004, tiếp tục chương trình nghiên cứu này với các vị Lạt Ma Tây Tạng tại Pháp. Ông ta là một tín đồ Thiên Chúa Giáo thuần thành nhưng nghiên cứu rất tường tận và khoa học về Thiền và cách ứng dụng vào

các sinh hoạt thường ngày như thể thao, học hành, tâm linh, nghệ thuật, chữa trị bệnh tật, gia tăng sức khỏe và hạnh phúc trong đời sống cho mọi người thuộc mọi tôn giáo.

Điều quan trọng chúng ta cần nhớ là trong đạo Phật các câu chuyện về phép lạ hay thần không không được xem là quan trọng nhiều, mà chính sự giải thoát hay giác ngộ của mỗi người thực hành tu học mới thường được đề cao. Vậy tại sao Phật Giáo Tây Tạng lại chú ý nhiều đến thần thông? Thật ra bên ngoài sự kỳ bí mà người ta thường khoác lên các môn tu tập, cốt túy của sự thực hành của chư tăng ni Tây Tạng là sự giải thoát viên mãn ngay trong kiếp sống này mà quý ngài thường hay nhắc nhở: ‘Tức thân thành Phật’. Đó là một thông điệp dõng mãnh gởi đến mọi Phật tử. Tuy nhiên, điều đó có ý nghĩa gì trên nền tảng khoa học ? Những yếu tố tâm lý và cơ thể biểu lộ ra sao khi các vị thiền sư Tây Tạng thực hành các phép thần thông và ở trong trạng thái hỷ lạc của tâm giác ngộ ?

Trong tác phẩm về sự thực hành buông thư qua Thiền tập cùng những kết quả kỳ diệu của nó (Beyond the Relaxation Response), bác sĩ Herbert Benson có trình bày về kết quả cuộc nghiên cứu của phái đoàn y khoa về Tam Muội Hỏa hay Tummo là một trong sáu phép thần thông của các vị thiền sư Tây Tạng từ ngài Naropa truyền xuống. Các ngài ngồi thiền trên tuyết vào một ngày giá

buốt tại vùng núi Hy Mã Lạp Sơn và có khả năng làm cho da của họ tăng lên 15 độ Farenheit (khoảng hơn 9 độ bách phân) nhất là nơi các vùng tay và chân, hai bàn tay, hai bàn chân, hai tai, mũi là những vùng dễ bị đông lạnh hay bị hư hại nếu để ra ngoài khí hậu quá lạnh trong thời gian dài. Nhiều cuộc khảo cứu sau đó họ lại đến các vùng lạnh hơn và các vị thiền sư Tây Tạng ngồi liên tiếp tám giờ ngoài trời lạnh buốt dưới không độ Farenheit hay trừ 18 độ (âm) bách phân mà không động đậy, hoặc họ có thể làm thân thể phát ra sức nóng, do các luồng ‘chân khí’ hay ‘khí’ (wind, air hay prana) chuyển động nơi các đường kinh mạch, làm cho những tấm khăn nhúng nước đắp lên người họ bốc lên thành hơi và khô đi.

Điều quan trọng khi thực hành Tam Muội Hỏa là các vị thiền sư đi vào một trạng thái Đại Lạc, niềm an vui vô cùng kỳ diệu mà thiền gọi là Hỷ Lạc, Tịnh Độ gọi là Cực Lạc, do sự ‘đốt cháy’ hay tiêu trừ mọi cội gốc của nghiệp chướng hay các trở ngại trong tâm như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến. Thân và Tâm các ngài trong trạng thái buông xả tuyệt đối mà người ta ghi nhận là mức độ hơi thở giảm xuống rất nhiều, 15 hơi thở trung bình trong một phút, có vị chỉ thở 6 hơi thở trong một phút, và mức độ chuyển hóa năng lượng giảm còn 64 phần trăm. Đó là một thành quả đặc biệt so với những người bình thường như chúng ta khi thực hành sự buông xả. Nhờ những cuộc nghiên cứu đó mà chúng ta hiểu rõ hơn về sự ích lợi của Thiền giúp cho phát

triển sức khỏe, gia tăng những khả năng chữa trị bệnh tật của cơ thể và niềm hạnh phúc kỳ diệu có sẵn nơi mỗi con người.

5. Nền Tảng Thực Hành Thiền Phát Triển Sức Khỏe

Hiện nay có hàng trăm nhóm thực hành Thiền và phát triển sức khỏe khắp nơi. Tuy nhiên, có hai nhóm rất quan trọng mà chúng ta cần biết đến vì hai nhóm này hợp tác với các viện đại học và các nhà thương lớn, có cơ sở và chương trình hoạt động quy mô, đã chữa trị cho rất nhiều bệnh nhân và có chương trình nghiên cứu khoa học liên tục về những tác dụng hữu ích của chương trình họ đang cống hiến cho quần chúng. Chúng ta đã biết qua về chương trình giảm căng thẳng qua Thiền MBSR của tiến sĩ Kabat-Zin, nay chúng ta tìm hiểu chương trình Thiền chữa trị bệnh tật của Viện Y Khoa Thân Tâm do bác sĩ Herbert Benson làm giám đốc.

Bác sĩ Herbert Benson rất quan tâm đến tác dụng của sự căng thẳng gây ra đủ thứ bệnh tật, làm gia tăng những cơn đau nhức và ngay cả chứng hiếp muộn con cái cũng như những hội chứng của người phụ nữ lớn tuổi. Bác sĩ Benson viện dẫn các cuộc nghiên cứu y khoa cho biết những bệnh nhân đến bác sĩ khám bệnh thì có từ 60 đến 90 phần trăm liên hệ đến sự căng thẳng mà họ có thể biết hay

không biết tới. Viện này đã hợp tác với các bác sĩ khác để làm các cuộc nghiên cứu y khoa và thấy chương trình giảm trừ căng thẳng đã giúp cho trên 80% bệnh nhân tham dự chương trình trong sáu tháng bớt các chứng bệnh như đau kinh niêm, đau đầu đón, bệnh tim mạch, huyết áp, đau các khớp, hiếm muộn, tiểu đường, hội chứng mãn kinh, bệnh đường ruột, chóng mặt, ù tai, đau lưng, mất ngủ, tim hồi hộp, xuyễn và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác.

Các bác sĩ thường báo động sự căng thẳng không những liên hệ đến các bệnh tật về thể chất, căng thẳng cũng làm cho đời sống trở thành không quân bình như hút thuốc, uống rượu, hoặc ăn uống quá nhiều để trốn thoát căng thẳng. Sự căng thẳng không dừng lại nơi đó, nó tác hại đến trí nhớ, cách suy luận rõ ràng hợp lý, mất dần khả năng quyết định đúng, hay chỉ trích người khác, thiếu tự tin và làm cho đời sống dần dần trở nên cô lập và gia tăng khổ đau. Vì sự tác hại lớn lao của căng thẳng như vậy nên chương trình chữa trị của Viện Y Khoa Thân Tâm là huấn luyện cho bệnh nhân thực hành Thiền để giải trừ căng thẳng, tập thể dục hay Yoga, biểu lộ cảm xúc để lòng được nhẹ đi, sinh hoạt với nhóm hỗ trợ và viết nhật ký để gia tăng sự nhận thức về đời sống. Chương trình của tổ chức này hiện cung ứng các dịch vụ sức khỏe cho nhiều nhóm khác nhau với mục đích sau đây:

- Giảm các hội chứng hay các đau đớn bệnh tật

- Giảm cân
- Giúp những người bị ung thư
- Những người bị hiếm muộn
- Sức khỏe tim mạch
- Gia tăng niềm vui và sức khỏe cho người mẹ và các em bé
- Chương trình phát triển sức khỏe qua tập Yoga hay vận động, có huấn luyện viên riêng, v.v...

Những người ghi danh sẽ tham dự chương trình trong 10 tuần lễ, mỗi tuần sinh hoạt một lần trong hai tiếng rưỡi đồng hồ để tập thở tạo ra cảm giác buông thư, cách điều hành căng thẳng, làm giảm và chuyển đổi các ý tưởng tiêu cực, biết cách dinh dưỡng tốt cùng được hướng dẫn tập luyện thể chất để phát triển thói quen vận động tốt. Cách tập thở để tạo ra cảm giác buông thư cũng tương đối giản dị: Chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra, đừng để cho các ý tưởng lôi cuốn, có thể niệm một chữ hay một câu tự mình chọn lấy duyên theo hơi thở hoặc đếm số.

Chúng ta đã biết khi một người ghi tên tham dự chương trình trong 8 tuần lễ do chương trình thiền giảm căng thẳng MBSR hướng dẫn, có tổng cộng 27 giờ sinh hoạt, tham dự viên có thể phải đóng khoảng 500 mỹ kim. So với chương trình 10 tuần lễ của Viện Y Khoa Thân Tâm, mỗi tuần đến sinh hoạt 2 giờ rưỡi, lệ phí có thể lên đến 800 mỹ kim. Sau phần thủ tục ghi danh chương trình

của giảm căng thẳng bằng tinh thức MBSR, học viên được hướng dẫn phần chính có thể tóm lại như sau:

1. Thiền Nằm

- Nằm thẳng lưng hay ngồi thẳng trong một tư thế thoải mái.
- Nhắm mắt lại.
- Thở bụng và cảm nhận bụng phình lên và xẹp xuống.
- Cảm giác toàn thân, từ đầu đến chân, cảm giác phần lưng tiếp xúc với sàn.
- Chú tâm vào ngón chân cái bên trái. , quán thấy hơi thở đi từ mũi đến ngón chân cái rồi trở về. Tiếp tục làm như vậy đến phía trước bàn chân, bàn chân dần dần cho đến mặt và đầu.
- Sau đó về nhà thực hành tiếp mỗi ngày độ 30 phút.

2. Tập các thế yoga với sự chú tâm tinh thức

3. Ngồi Thiền

- Ngồi thoải mái, lưng thẳng.
- Chú tâm vào mỗi hơi thở vào và hơi thở ra: Bụng phồng khi thở vào và xẹp khi thở ra.
- Đem sự chú tâm trở về với hơi thở mỗi khi mất sự chú tâm và chạy theo ý tưởng.
- Thực hành thiền ngồi 15 phút mỗi ngày

Sau khi phát triển khả năng họ có thể mở rộng phạm vi chú tâm nhận biết về cảm giác của thân thể hay các âm

thanh xuất hiện. Những sự thực hành nói trên chúng ta thấy Đức Phật chỉ dạy rất tường tận trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Ngoài ra, họ được hướng dẫn thêm về các vấn đề liên hệ đến điều hành căng thẳng liên quan đến đời sống hay bệnh tật. Người hướng dẫn thường nhấn mạnh đây không phải chỉ là một chương trình tạo thư giãn làm bớt căng thẳng mà còn là một phương pháp tốt đẹp đi sâu vào đời sống tâm linh, đưa đến những thay đổi tốt đẹp lâu dài cho người thực hành.

Như thế, các chương trình thiền và phát triển sức khỏe này có đặc điểm chung là không dùng đến danh từ ‘Thiền’ vì ngại dân chúng hiểu lầm đây là một chương trình của tôn giáo nào đó. Họ chỉ dùng chữ ‘tỉnh thức’, (mindfulness như trong MBSR) hay ‘buông thư’ (relaxation response như trong Mind and Body Medecine) như một nhãn hiệu hay logo đặc biệt của chương trình họ. Với hai chương trình trên, cách thở thì cũng tương tự vì tất cả nền tảng căn bản về cách thở đều phát xuất từ thiền Nam Tông hay Bắc Tông Phật Giáo, ngay đến cách quán tưởng, tưởng tượng ra trong trí hay tâm các hình ảnh hoặc cảm nhận về các cảm giác nơi thân hay các cảm xúc như sướng khổ, vui buồn, ưa ghét mà đừng phản ứng thì đó là nền tảng của thiền Quán Niệm Hơi Thở do Đức Phật dạy cùng sự thực hành đặc biệt trong Kinh Tứ Niệm Xứ hay Chú Tâm Vào Bốn Lãnh Vực của đời sống mỗi người. Cái hay của những tổ chức này là họ có tinh thần sáng tạo, biết lấy cái tinh

hoa mà ứng dụng vào hoàn cảnh hiện nay mà đạo Phật gọi là Khế Lý và Khế Cơ để giúp người một cách hữu hiệu hơn. Và một trong những sáng tạo đó là Thiền Nầm của MBSR thay vì ngồi và cảm nhận những cảm giác nơi thân mà Đức Phật gọi là Niệm Thân trong sự thực hành Bốn Lãnh Vực Quán Niệm. Chương trình MBSR cũng có những khóa sinh hoạt thực hành đặc biệt gồm có tập thiền, tập Yoga, thảo luận chung, thức ăn ngon, đi bộ trong rừng do tiến sĩ Kabat Zinn hướng dẫn. Các học viên đóng lệ phí là 4,650 mỹ kim (có phòng một người). Ghi danh sớm thì đóng ít hơn: 3,950 mỹ kim và gọi điện thoại số (508) 856-5493 để ghi tên tham dự.

Chương trình tập Khí Công Tâm Pháp thường được hướng dẫn miễn phí hàng tuần hay trong cái khóa tu tập nhiều ngày với với mục đích phát triển sức khỏe thể chất và tinh thần, phòng ngừa các bệnh tật, phát triển niềm an vui cùng gia tăng phẩm chất và ý nghĩa tốt đẹp của đời sống trong mọi hoàn cảnh sinh hoạt qua bốn phần chính:

1. Khí Công Thiếu Lâm làm gia tăng sức khỏe của 12 bộ phận trong cơ thể.
2. Các thế vận nội lực.
3. Các thế Yoga làm gia tăng sức mạnh của bắp thịt, gân và xương cốt.
4. Tám thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp tập theo lời niêm rất thoải mái.

Ngoài ra khi tham dự các khóa tập dài hạn, những người tham dự được hướng dẫn thêm:

- Quán tưởng thân thanh tịnh để giúp phát triển sức khỏe thân và tâm.
- Khuyến khích tham dự các khóa tu học hay tập luyện chung một hay hai kỳ một tháng để biết cách tiếp xúc với niềm vui nơi thân và tâm cùng đón nhận sự hỗ trợ của thân hữu.
- Khuyến khích người tham dự thực hành lạy Phật (khoảng 100 lạy) theo khí công để duy trì sức khỏe tổng quát lâu dài cùng giúp cho hệ thống cột sống mạnh khỏe, bớt chứng đau lưng cùng chứng đau nơi đầu gối vì cách lạy theo khí công làm cho các bắp thịt nơi bắp đùi và bắp vế mạnh hơn.
- Khuyến khích mở lòng từ bi giúp tha nhân.
- Khuyến khích phát triển sự thông minh trí tuệ và thông minh cảm xúc.
- Khuyến khích phát triển sự thành công và hạnh phúc gia đình.

Những điều nói trên được trình bày chi tiết trong các chương kế tiếp. Đến đây, có lẽ có vị sẽ hỏi: Chương trình này so với hai chương trình nói trên có nhiều sinh hoạt khác biệt tuy cùng chung mục đích phát triển sức khỏe và an vui, vậy phí tổn tham dự mỗi khóa là bao nhiêu và trong

thời hạn bao lâu? Chúng tôi xin thưa: Chương trình Khí Công Tâm Pháp hoàn toàn miễn phí và chương trình tập cống hiến vô thời hạn cho những vị nào muốn làm cho đời sống của mình khỏe mạnh và vui tươi hơn.

6. Nghiên Cứu Dài Hạn Về Thiền Trị Bệnh

Một cách tổng quát, sự thực hành chương trình tập luyện thân và tâm phối hợp có hiệu quả tốt đẹp vì:

- Nhiều bệnh tật có gốc rễ nơi tâm hay tinh thần. Từ đó phát sinh ra những thái độ hay tính tình đóng góp vào sự gia tăng bệnh tật.
- Chữa trị bệnh là chữa trị tận gốc và gốc đó nơi tâm.
- Chương trình chữa trị thân tâm cắt đứt vòng luân hồi của căng thẳng → (đưa đến) lo âu → tác động vào thân thể → phản ứng nơi thân thể → bệnh tật → gia tăng căng thẳng → tiếp tục quay hoài trong vòng luân hồi miên viễn.
- Hướng dẫn bệnh nhân ra khỏi vòng luẩn quẩn đó bằng cách nhận rõ phản ứng nơi Tâm, sự căng thẳng nơi Thân thể và Tâm, biết cách thực hành buông thư để thoát ra khỏi thói quen tai hại, phát triển các tính tình tốt và thái độ lành mạnh.

Những chương trình điều trị phối hợp với các sự chăm sóc của chuyên viên y tế có học hỏi về Thiền buông thư nên kết quả rất tốt đẹp. Các tập san y khoa đã phổ biến

các thành quả tốt đẹp của hai tổ chức Thiền giảm căng thẳng MBSR và Thiền buông thư của Viện Y Khoa Thân Tâm nói trên, qua những cuộc nghiên cứu y khoa nghiêm túc của nhiều chuyên viên sức khỏe trong hơn 20 năm mà chúng ta thử đọc qua một số tài liệu nghiên cứu (trong số trên 50 dự án nghiên cứu) được công bố trên các tập san y khoa.

a. Thành Quả Nghiên Cứu Của Tổ Chức MBSR

Các Thành Quả Nghiên Cứu Của Tổ Chức MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction hay Giảm Căng Thẳng Qua Tỉnh Thức) đã được thực hiện rất nhiều, và cho biết sự ứng dụng Thiền có kết quả tốt đẹp trong nhiều lãnh vực mà chúng ta có thể đọc 10 dự án trong số rất nhiều dự án đã được phổ biến trong tạp chí y khoa như sau:

1. Ứng dụng lâm sàng của Thiền để điều hành chứng đau nhức kinh niên: The clinical use of mindfulness meditation for the self regulation of chronic pain.
2. Chương trình nghiên cứu sơ bộ về Thiền, giảm bất an cùng bệnh tim: Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study.
3. Thực hành Thiền làm giảm căng thẳng và gia tăng cảm thông nơi các sinh viên điều dưỡng: Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing

student?

4. Đáp ứng của Tâm-Nội Tiết-Miễn Nhiễm đối với sự thực hành Thiền của những người bị nhiễm vi khuẩn HIV (bệnh Aids): Psycho-endocrine-immune response to mindfulness-bases stress reduction in individuals infected with the human immunodeficiency virus: a quasiexperimental study.
5. Giảm căng thẳng qua Thiền như là một sự kết hợp chữa trị cho những bệnh nhân tâm thần bên ngoài nhà thương: Mindfulness-based stress reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy.
6. Sự thay đổi trong bộ não cùng chức năng miễn nhiễm do Thiền tạo ra: Alteration in brain and immune function produced by mindfulness meditation.
7. Những hiệu quả của giảm căng thẳng qua Thiền đối với sinh viên y khoa và sinh viên tiền y khoa: Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students.
8. Giảm căng thẳng qua Thiền giúp giảm bớt những căng thẳng tâm lý nơi các sinh viên y khoa: Mindful-bases stress reduction lowers psychological distress in medical students.
9. Hiệu quả của giảm căng thẳng qua Thiền trong việc chữa trị chứng bất an: Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorder.
10. Thiền liên hệ đến việc chữa trị bệnh ung thư: A

randomized, wait list control clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stressed reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatient.

Nếu chúng ta muốn chia loại các cuộc nghiên cứu nói trên theo các phạm vi khác nhau, chúng ta có thể tìm đọc thêm các kết quả tốt đẹp trên các tập san y khoa về thực hành Thiền chữa trị bệnh tật của tổ chức Thiền làm giảm căng thẳng MBSR như sau.

i. Thiền Giúp Giảm Bớt Các Chứng Đau Nhức

- Kabat-Zinn. J., An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry (1982) 4:33-47. (Thực hành thiền giúp cho bệnh nhân điều hành các đau nhức cho hữu hiệu).
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. and Burney, R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. Journal of Behavioral Medicine (1985) 8:163-190. (Thực hành thiền trong 10 tuần lễ giúp giảm đau nhức).
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. and Sellers, W., Four year follow-up of a meditation-based program for

the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. Clinical Journal of Pain (1986) 2:159-173. (Sau khi thực hành Thiền làm giảm đau nhức, các bệnh nhân tiếp tục được theo dõi từ 2 tháng rưỡi đến 4 năm và thấy có kết quả dài hạn tốt đẹp).

ii. Thiền Làm Giảm Bớt Các Bệnh Tâm Thần

- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K., Pbert, L., Linderking, W., Santorelli, S. F., Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry (1992) 149:936-943. (Thiền giúp giảm bớt bệnh lo âu [anxiety], trong đó có nhiều thứ như hoảng hốt hay khiếp sợ).
- Miller, J., Fletcher, K. and Kabat-Zin, J., Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. General Hospital Psychiatry (1995) 17:192-200. (Thực hành Thiền trong 8 tuần lễ, các bệnh nhân bị chứng lo âu vẫn có được những kết quả giảm bớt bệnh lâu dài sau đó).
- John Teasdale, Zinden Segal, Mark G. Williams, Ridgeway, Soulsby, Lau. Prevention of relapse or recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy.(Áp dụng Thiền trong nhận thức trị

liệu giúp cho các bệnh nhân bị chứng trầm cảm đã lành bớt bị các ý tưởng tác động làm bệnh tái phát).

- Fried, Robert. Breathing as a clinical tool. (2000) [Chapter] Mostofsky, David I. (Ed); Barlow, David H. (Ed). The management of stress and anxiety in medical disorders. 100-118. (Thở được sử dụng như một dụng cụ lâm sàng để điều hành căng thẳng và chứng lo âu).
- Ma, S.H., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. Submitted for publication. (Thiền giúp chữa trị chứng trầm cảm).
- Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y., Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. Family & Community Health, 26(1), 25-33. (Thiền giúp cho các chứng bệnh lo âu và tim)
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, Dell Publishing Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., and Sellers, W. (1986) (Sách hướng dẫn thực hành Thiền giảm trừ căng thẳng và giải trừ bệnh tật)

iii. Thiền Để Chữa Các Loại Bệnh Khác

- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T. G., Hosmer, D., and Bernhard, J., Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medecine* (1998) 60:625-632 (Thiền giúp thêm vào việc chữa trị mau chóng bệnh vảy nến, là một bệnh ngoài da mãn tính, làm nổi lên những vảy ngứa nơi khuỷu tay, cánh tay trước, chân, da đầu và các nơi khác).
- Kenneth H. Kaplan, M.D, Don L. Goldenberg, M.D., and Maureen Galvin-Nadeau, The Impact of a meditation-based stress reduction program on Fibromyalgia, *General Hospital Psychiatry*, 15, 284-289, 1993. (Thiền giúp giảm chứng đau nhức, mệt mỏi và mất ngủ).
- Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., Rosenzwisch, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. Center for Integrative Medicine, Philadelphia. (Thiền làm giảm căng thẳng và gia tăng phẩm chất đời sống).
- Shapiro, S. L., Bootzin, R. R., Figueredo, A. J., Lopez, A. M., and Schwartz, G. E. (2003). The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer. An exploratory study. *Journal of Psychosomatic Research*,

54, 85-91 (Thiền giúp cho phụ nữ bị ung thư vú ngủ tốt hơn).

- Sharma. M. P.; Kumaraih, V.; Mishra, H.; Balodhi, J.P (1990) Therapeutic effects of Vipassana Meditation in tension headache. Journal of Personality & Clinical Studies. 6(2), 201-206. (Tác dụng chữa trị của Thiền Minh Sát (Nam Tông) cho những người bị chứng đau đầu).
- Valentine, E., Sweet, P., (1999) Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. Mental Health, Religion, and Culture, 2, 1, 59 – 70. (Thiền giúp cho gia tăng sự chú ý).

iv. Thiền Làm Gia Tăng Khả Năng Hoạt Động Tốt Của Hệ Thống Miễn Nhiễm

- Katherine; Sheridan, John F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine. Vol 65(4), 564-570. (Thiền làm gia tăng chức năng của bộ não và hệ miễn nhiễm).
- Robinson, Frederick Patrick. Psycho-endocrine-immune response to mindfulness-based stress reduction in HIV-infected individuals. Dissertation Abstracts International Section B: the Sciences & Engineering. Vol 63(1-B), Jul

2002, 179. (Thiền giúp cho hệ miễn nhiễm mạnh lên).

b. Thành Quả Nghiên Cứu Của Viện Y Khoa Thân Tâm

Viện Y Khoa Thân Tâm (Mind and Body Medical Institute) hướng dẫn các bệnh nhân thực hành Thiền buông thư đạt được nhiều kết quả thuật lại trong các 9 tài liệu tiêu biểu sau đây.

1. Benson H, Alexander S, Eldman C. Decreased premature ventricular contractions through use of the relaxation response in patients with stable ischaemic heart disease. *The Lancet*. 1975; 380-386. (Giảm bớt chứng co bóp tâm thất sớm nơi các bệnh nhân bị chứng thiếu máu cục bộ qua sự thực hành Thiền buông thư).
2. Benson H, Dryer T, Hartley LH. Decrease oxygen consumption during exercise with elicitation of the relaxation response. *Journal of Human Stress*. 1978; 4:38-42. (Sự giảm bớt mức tiêu thụ dưỡng khí khi thực hành Thiền buông thư)
3. Benson H, Greenwood MM, Klemchuk H. The relaxation response: Psychological aspect and clinical applications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 1975; 6:87-98. (Thiền buông thư: Khía cạnh tâm lý và áp dụng lâm sàng).
4. Benson H. Your innate asset for combating stress.

- Harvard Business Review. 1974; 52:49-60. (Khả năng bẩm sinh chống lại sự căng thẳng).
5. Benson H, Lehmann JW, Malhotra MS, Goldman RF. Body temperature changes during the practice of gotummo (heat) yoga. Nature. 1982; 295:234-6. (Nhiệt độ cơ thể tăng trong khi thực hành Tam Muội Hỏa)
 6. Benson H, Malhotra MS, Goldman RF, Jacobs GD, Hopkins PJ. Three case reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhist meditative techniques. Behavioral Medicine. 1990; 16:90-5.(Ba trường hợp trình bày về sự chuyển hóa năng lượng cùng điện não ký thay đổi khi thực hành Thiền Phật Giáo cao cấp).
 7. Benson H. Stress, Anxiety and the Relaxation Response. Behavioral Biological Medicine. 1985; 3: 1-50.(Thiền buông thư làm giảm chứng lo âu).
 8. Benson, H., Kornhaber, A., Kornhaber, C., LeChanu N., Zuttermeister, P., Myers, P., Friedman, R. Increases in positive psychological characteristics with a new relaxation-response curriculum in high school students. Journal of Research & Development in Education. 1994; 27(4):226-31. (Những phát triển các cá tính tốt khi ứng dụng chương trình dạy Thiền buông thư cho các học sinh trung học).
 9. Benson, H., Friedman, R. Harnessing the Power of the Placebo Effect and Renaming It "Remembered Wellness." Annual Review of Medicine. 1996; 47:193-

99. (Năng lực Khỏe Hồi Tưởng).

Ngoài ra, trong những cuộc nghiên cứu các bệnh nhân được hướng dẫn về cách thực hành Thiền buông thư, Viện Y Khoa Thân Tâm (Mind & Body Medical Institute) đã thấy có các kết quả như sau:

- Các bệnh nhân bị đau kinh niên giảm bớt sự viếng thăm bác sĩ độ 36% (The Clinical Journal of Pain, Volume 2, pages 305-310, 199).
- Có sự giảm bớt đến 50% các cuộc viếng thăm bác sĩ sau khi thực hành Thiền buông thư, như vậy giúp cho sự tiết kiệm đáng kể về chi phí chữa trị y khoa. (Behavioral Medicine, Volume 16, pages 165-173, 1990).
- 80% những bệnh nhân cao huyết áp giảm bớt huyết áp và bớt thuốc men, 16% có khả năng chấm dứt hoàn toàn việc uống thuốc. Kết quả này kéo dài trong ba năm. (Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, Volume 9, pages 316-324, 1989).
- Những bệnh nhân mổ tim giảm bớt những chứng khó khăn sau khi mổ. (Behavioral Medicine, Volume 5, pages 111-117, 1989).
- 100% những người bị chứng mất ngủ cho biết đã tăng ngủ được và 91% giảm hay cả chấm dứt uống thuốc. (The American Journal of Medicine, Volume 100, pages 212-216, 1996).
- Những phụ nữ hiếm muộn có 42% thụ thai và 38% sinh

con cùng giảm bớt mức trầm cảm, lo âu và giận dữ. (Journal of American Medical Women's Association. Volume 54, pages 196-8, 1999).

- Nhữngh phụ nữ bị các hội chứng hậu mãn kinh nặng giảm bớt 57% các triệu chứng thể chất và tâm thần. (Obstetrics and Gynecology, Volume 75, pages 649-655, April, 1990).
- Các học sinh trung học thực hành Thiền buông thư gia tăng sự tự quý trọng đáng kể. (The Journal of Research and Development in Education, Volume 27, pages 226-231, 1994).
- Các học sinh trong thành phố gia tăng điểm số, sự hợp tác với nhau và giảm bớt vắng mặt. (Journal of Research and Development in Education, Volume 33, pages 156-165, Spring 2000).
- Căng thẳng liên hệ nhiều đến bệnh tim mạch. ("Stress in Cardiovascular Diseases" Esch, T., Stefano, G., Fricchione, G., Benson, H. Medical Science Monitor. Vol. 8. No. 5: RA93-101, 2002).
- Thiền buông thư giúp giảm bớt các chứng bệnh do căng thẳng tạo ra. ("The Therapeutic Use of Relaxation Response in Stress-related Diseases" Esch, T., Fricchione, G., Stefano, G. Medical Science Monitor. Vol. 9 No. 2: RA 23-34, 2003).

Chương II

Ý NGHĨA, MỤC ĐÍCH, CÔNG DỤNG VÀ NỀN TẢNG KHÍ CÔNG TÂM PHÁP

Chúng ta đã biết rất rõ ràng về sự ích lợi của Thiền qua rất nhiều cuộc nghiên cứu y khoa. Khí Công Tâm Pháp là Thiền hoạt động phối hợp với Thiền tĩnh lặng để đem lại kết quả tốt đẹp tối đa cho người tập luyện về phương diện phát triển sức khỏe và niềm hạnh phúc trong đời sống. Khi tập Khí Công Tâm Pháp, chúng ta cần hiểu rõ về ý nghĩa của sự tập luyện này cùng những kết quả thật sự có được khi chúng ta thực hành chương trình tập luyện thường xuyên.

1. Ý Nghĩa Khí Công Tâm Pháp

Khí là năng lượng và *chân khí* là năng lượng tốt lành trong cơ thể. Chân khí có ba loại:

1. Chân khí hay năng lượng tốt lành do *di truyền* từ cha mẹ, cha mẹ khỏe mạnh thì con cái được phần khỏe mạnh.
2. Chân khí hay năng lượng tốt lành từ thực phẩm và nước uống *do sự tiêu hóa* của cơ thể tạo ra. Ngoài ra dưỡng khí hay khí oxy khi thở vào cũng là thành phần quan

trọng tạo ra chân khí.

3. Chân khí còn là *năng lượng tâm linh*, nguồn năng lượng của niềm hạnh phúc bao la kỳ diệu biểu lộ cùng lúc nơi bộ não và nơi tâm. Khác với hai nguồn năng lượng trên, nguồn năng lượng tâm linh này có sẵn đầy đủ nơi mỗi người, chỉ cần thực hành sự buông xả là niềm an vui bừng dậy.

Như thế, chân khí có hai loại có cơ sở thể chất đó là chân khí do di truyền mà Đông Y gọi là *Khí Tiên Thiên* và chân khí do thức ăn, nước uống và dưỡng khí tạo ra gọi là *Khí Hậu Thiên*. Loại thứ ba vừa có cơ sở thể chất là nơi bộ não và cơ sở tâm lý là nơi tâm gọi là nguồn năng lượng của niềm *hạnh phúc kỳ diệu*. Ba nguồn chân khí nói trên sung mãn thì đời sống con người khỏe mạnh an vui, nếu yếu kém thì bị bệnh tật và khổ đau.

Theo Đông Y, Khí Tiên Thiên hay chân khí do di truyền mà có, và Khí Hậu Thiên do dinh dưỡng và dưỡng khí tạo ra được tích tụ nơi vùng đan điền. Do đó, khi tập thở đan điền và tập các thế vận chân khí đến lục phủ và ngũ tạng thì giúp bồi bổ và phát triển cả hai loại chân khí nói trên trong thân thể. Còn các bác sĩ Tây Y thì nhấn mạnh đến sự cần thiết thực hành thở đan điền mà họ gọi là thở bụng hay thở hoành cách mô đưa đến kết quả làm cho thần kinh êm dịu, hệ đối giao cảm gia tăng hoạt động đưa đến sự thư giãn thân và tâm rất tốt cho sự giải trừ rất nhiều

bệnh tật.

Công là phương pháp tập luyện vừa thân thể vừa tinh thần hay công phu. *Tâm* là tánh thấy biết và *Pháp* là sự chân thật. *Tâm Pháp* là tánh thấy biết chân thật, rỗng lặng, rộng lớn, vô lượng vô biên, an vui kỳ diệu. Như vậy, *Khí Công Tâm Pháp* là phương pháp tập luyện về thể chất lẫn tinh thần để phát triển sức khỏe và sống với tâm chân thật an vui kỳ diệu. Khí Công Tâm Pháp là phương pháp tập luyện để phát triển ba nguồn năng lượng nói trên.

2. Ba Thành Phần Tập Luyện

Khí Công Tâm Pháp phối hợp Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động gồm có ba thành phần: Khí Công Thiếu Lâm, Yoga và Dưỡng Sinh Tâm Pháp, phối hợp cách thở, các động tác, cách vận chân khí đến 12 bộ phận trong người, 70 động tác Yoga căn bản phát triển sức mạnh của gân, bắp thịt và xương, và 8 thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp có những lợi ích riêng biệt cùng tạo nên trạng thái buông thư khi vận động, đưa đến sự tiếp xúc với niềm hạnh phúc kỳ diệu nơi Thân và Tâm. Khí Công Tâm Pháp không chỉ là những cách thức tập luyện mà là một lối sống lành mạnh bao gồm tập luyện mỗi ngày, dinh dưỡng tốt đẹp, có đời sống lành mạnh an vui qua Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động. Đây là sự thực hành rất rõ ràng, cụ thể phản ánh

những cuộc nghiên cứu mới nhất của hai ngành Tây Y và Đông Y về các phương diện vận động, dinh dưỡng, sống đời lành mạnh, thành công và hạnh phúc.

Tây Y không nói đến chân khí mà chỉ nói đến năng lượng từ thực phẩm và dưỡng khí, các yếu tố tốt hay xấu do di truyền (từ ông bà, cha mẹ) và chú trọng đến sự chữa trị bệnh tật bằng thuốc men, giải phẫu hay các phương thức phòng ngừa bệnh tật. Ngoài ra, nhiều bác sĩ khuyến khích vận động hay tập luyện thể thao, Taichi (một loại khí công nhẹ), khí công. Thiền tĩnh lặng hay hoạt động làm giảm sự căng thẳng (stress, là đầu mối của rất nhiều bệnh tật), dinh dưỡng tốt và thực hành buông thư đóng góp rất nhiều cho sự phát triển sức khỏe, gia tăng tuổi thọ và sống đời hạnh phúc. Tây Y hiện nay không chỉ chú tâm đến gốc rễ của bệnh tật có tính cách vật lý hay cơ giới (bệnh tật phát sinh do vi khuẩn, sự yếu kém các bộ phận trong cơ thể, do sự mất cân bình về huyết áp, số lượng cholesterol, trạng thái và sức khỏe tim mạch thuộc hệ tuần hoàn cũng như các hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ miễn nhiễm, v.v... mà còn chú trọng rất nhiều đến sức khoẻ tâm thần. Nhiều cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy có đến 70% các bệnh tật nơi thân thể là do tâm sinh, mà đa số do sự căng thẳng trong đời sống tạo ra. Do đó, nếu thực hành các phương pháp giảm sự căng thẳng thì giảm được rất nhiều bệnh tật.

Tất cả mọi thứ có mặt là do nhiều yếu tố khác nhau kết hợp lại mà thành như sức khoẻ mỗi người là do nhiều thứ kết hợp: yếu tố di truyền, cách ăn uống, lối sống cá nhân, sự tập luyện hàng ngày, đời sống tâm linh và môi trường sinh sống. Nói khác đi, ba nguồn năng lượng di truyền, dinh dưỡng và dưỡng khí cùng tâm linh tốt thì sức khỏe tốt, nếu xấu thì sức khỏe yếu kém. Đó không phải là một định mệnh do Trời hay Thượng Đế bắt chúng ta phải gánh chịu hoặc nghiệp báo chúng ta không thể thoát khỏi. Chúng ta có thể làm cho ba nguồn năng lượng nói trên tốt đẹp hơn thì sức khỏe sẽ phát triển. Nếu chúng ta tiêu cực, vien cớ là bị trời phạt hay nghiệp báo mà không thay đổi cách sống tốt đẹp hơn như bỏ rượu, thuốc lá, cờ bạc, ăn quá nhiều thịt và chất béo, ít vận động, thì chúng ta lại đóng góp thêm một yếu tố xấu vào bệnh tật.

Ngoài ra, nhu cầu cần thiết của con người ở mọi nơi mọi thời đại là sống đời an vui hạnh phúc. Thực hành Thiền hay là sống với tâm rỗng lặng, trong sáng, tinh thức, bén nhạy, thông minh, thấy biết chân thật trong các hoạt động thường ngày (Thiền hoạt động) hay khi ngồi yên và chú tâm thoải mái vào hơi thở (Thiền tĩnh lặng) thì niềm an vui kỳ diệu bừng dậy. Hiện nay nhiều nhà tâm lý trị liệu và thần kinh học đang nghiên cứu về Thiền và niềm hạnh phúc. Chính ngài Đạt Lai Lạt Ma cũng hợp tác với nhiều giáo sư và chuyên viên tâm thần học trong hơn hai thập niên qua trong chương trình khảo cứu tìm ra phương

thức thực hành cụ thể cùng các kết quả tốt đẹp mà khoa học có thể kiểm chứng được. Trước đây người ta chỉ nói đến tính cách thực nghiệm của khoa học, nhưng trong thế kỷ 21 này, chúng ta lại đang chứng kiến tính cách thực nghiệm của tôn giáo hay đời sống tâm linh càng lúc càng gia tăng. Khi nói đến thực nghiệm tức là nói đến tính cách nhân (cause) và quả (effect) có thể quan sát, thí nghiệm và đo lường được mà khoa học cho đó là những điều kiện cần thiết phải có. Chính trong chiều hướng đó mà có cuộc hội luận Nghiên Cứu Về Tâm, năm 2005: Khoa Học Và Ứng Dụng Chữa Trị Của Thiền vào ngày 8, 9, 10 tháng 11, năm 2005 (Investigating the Mind 2005, The Science and Clinical Applications of Meditation) tại vùng thủ đô Hoa Thịnh Đốn, với sự tham dự của các chuyên viên thượng thặng trong ngành này qua 5 đề tài chính yếu mà ngài Đạt Lai Lạt Ma sẽ tham dự thảo luận trong cả 5 buổi, liên hệ đến thực hành Thiền và các lợi ích cụ thể của Thiền về thể chất lẫn tinh thần.

Sự gap gõ giữa các nhà khoa học và tôn giáo này là kết quả nghiên cứu nhiều năm của các nhà khoa học cùng sự tự nguyện để làm đối tượng quan sát và thử nghiệm của các thiền sư cùng những người tu thiền thuộc nhiều tông phái để tìm ra sự ích lợi có thật dưới sự quan sát “sắc bén” của con mắt khoa học, không bỏ sót một góc cạnh nào trong cuộc nghiên cứu, để tìm ra những nguyên nhân (nhân) và hậu quả (quả) rõ ràng, cụ thể và có thể thực

nghiệm (lập đi lập lại và đạt được kết quả như nhau trong điều kiện như nhau) để ứng dụng trong đời sống thường ngày hầu đạt được sự khỏe mạnh và hạnh phúc. Cuộc hội luận trên là một tin mừng cho nhân loại.

Trong cuốn sách nhỏ này, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về một số các cuộc nghiên cứu khoa học liên quan đến sức khỏe, tập luyện, Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động cùng cách tập luyện căn bản của Khí Công Tâm Pháp gồm Khí Công Thiếu Lâm, Yoga và Dưỡng Sinh Tâm Pháp trên nền tảng của khoa học hiện nay, cùng những lợi ích và sự cần thiết phát triển sức khỏe và niềm an vui tinh thần trong đời sống hàng ngày. Phương pháp tập luyện này rất rõ ràng, cụ thể, khoa học và hiệu quả mà bất cứ người theo tôn giáo nào (hoặc không theo tôn giáo nào) khi tập luyện đúng cách đều thấy có kết quả tốt đẹp. Đó là định luật nhân quả tự nhiên: Nhân lành thì quả tốt. Người tập Khí Công Tâm Pháp không những phát triển sức khỏe về thân mà còn gia tăng sự thông minh về trí não và về cảm xúc.

3. Tự Tri Và Thông Minh Cảm Xúc

Thực hành Thiền, ngoài sự phát triển sức khỏe và trí tuệ, còn giúp chúng ta phát triển thông minh cảm xúc (emotional intelligence). Thông thường khi nói đến sự thông minh chúng ta đều nghĩ đến sự thông minh của trí

óc. Một người có nhiều khả năng quan sát, ghi nhớ, phân tích các dữ kiện một cách khách quan và đưa đến các kết luận rõ ràng là một người *thông minh*. Tuy nhiên, có những trường hợp cho chúng ta thấy sự thông minh còn liên hệ đến một khía cạnh quan trọng khác của đời sống, đó là sự *thông minh cảm xúc*. Thực hành sự tự thấy biết chính mình một cách rõ ràng chân thật là mở rộng phạm vi thông minh của mình và thấy biết rõ ràng về những cảm xúc chính mình là rọi ánh sáng của sự thông minh hiểu biết đó vào tận cội nguồn sâu kín của tâm thức, từ đó một nguồn năng lượng bị đè nén có cơ hội trào dâng và nở hoa.

Bác sĩ Antonio Damasio, chuyên gia thần kinh tại viện đại học University of Iowa, có chữa trị cho một luật sư rất giỏi. Mấy năm trước đây luật sư này bị một bướu ung thư nhỏ nơi não thuộc vùng thùy trán trước. Bác sĩ giải phẫu cắt cục bướu này thành công, nhưng không may lại cắt đứt các sợi thần kinh nối liền từ thùy trán trước đến vùng hạch hạnh nhân (amygdala) nằm phía trong bộ não. Tuy vẫn có đầy đủ sức khỏe, nhưng anh ta không đủ khả năng làm việc, nên bị mất việc làm, bị vợ bỏ, bị mất nhà.¹

Bác sĩ đọc kết quả của những thử nghiệm về thần kinh tâm lý thì thấy tất cả đều bình thường nên không biết bệnh anh phát xuất từ đâu. Một hôm tình cờ ông ta khám phá được khi hỏi bệnh nhân một câu rất giản dị là anh ta muốn lấy hẹn lần khám bệnh kế tiếp vào lúc nào. Người

luật sư này đưa ra một danh sách về giờ hẹn kỳ tới trong vòng hai tuần lễ, những cái thuận tiện và không thuận tiện của mỗi giờ hẹn nhưng anh ta lại không biết được giờ hẹn nào là tốt nhất nên không thể quyết định được nên chọn ngày giờ nào! Bác sĩ Damasio hiểu ra được là người bệnh không có cảm giác (feeling) gì về các ý tưởng anh trình bày nên anh không có khả năng lựa chọn.

Bác sĩ Damasio cũng có những bệnh nhân khác giống như trường hợp này. Họ là những người bị chứng khiếm khuyết vùng trán (prefrontal deficit), mặc dù họ phân biệt được rất rõ ràng cái đúng và sai giữa hai sự lựa chọn nhưng họ lại có những quyết định sai lầm tai hại về nghề nghiệp, tài chánh, gia đình, tình cảm, tiêu pha cũng như những công việc khác, làm cho những người chung quanh tức giận. Lý do giản dị là những người này, như bệnh nhân luật sư nói trên, không có khả năng cảm nhận những ý tưởng của mình. Ý tưởng không phải chỉ xuất hiện đơn thuần mà luôn luôn kèm theo một dòng cảm xúc phát xuất từ những kinh nghiệm chúng ta có trước đây về những điều đúng hay sai, từ đó can dự hay đưa đến việc chọn lựa một quyết định nào đó giữa nhiều sự lựa chọn khác nhau. Chính cái cảm nhận đúng hay sai đó đưa đến một quyết định chọn cái này hay cái kia. Nếu cảm nhận này không có thì chúng ta sẽ không còn khả năng quyết định, hoặc là nếu phải quyết định thì lại chọn lựa sai lầm, đưa đến nhiều kết quả tai hại. Nói khác đi, ý tưởng và cảm xúc luôn luôn

có mặt cùng lúc, không bao giờ có một cái gọi là ý tưởng thuần túy không có cảm xúc.

Những điều nói trên liên hệ đến đề tài về sự *thông minh cảm xúc* được đề cập đến rất nhiều trong thập niên qua. Trước đây người ta chỉ chú trọng đến sự thông minh trí óc và cho rằng người nào có chỉ số thông minh (IQ hay Intelligent Quotient) cao thì thông minh nhiều hơn và có cơ hội thành công hơn. Trường học và cha mẹ học sinh rất quan tâm đến chỉ số thông minh của con cái mình. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia đã trình bày có một sự thông minh khác rất quan trọng không kém đó là thông minh về cảm xúc. Loại thông minh này nếu phát triển sẽ giúp cho người ta trưởng thành, phát triển và thành công lớn lao trong nhiều lĩnh vực sinh hoạt.

Tiến sĩ Daniel Goleman, chuyên gia tâm lý đã viết nhiều sách về sự thông minh cảm xúc, là người sáng lập tổ chức Dịch Vụ Thông Minh Cảm Xúc, và là giáo sư tại đại học Harvard ở Boston, tiểu bang Massachusetts, ông khích lệ sự giảng dạy về sự thông minh cảm xúc này cho học sinh, sinh viên và những người đang đi làm, nhất là những người có chức vụ cao trong xí nghiệp để họ hiểu biết rõ về mình và người, nên dễ dàng thành công hơn. Ông ta viện dẫn một cuộc nghiên cứu tại công ty điện thoại lớn tại Hoa Kỳ, phòng thí nghiệm của công ty AT&T ở vùng New Jersey, là đầu não nghiên cứu của công ty này, có rất

nhiều kỹ sư rất thành công ở trường học và chỉ số thông minh IQ rất cao. Trong cuộc nghiên cứu này người ta đề nghị các người quản trị và nhân viên nêu ra tên của 10 đến 15 phần trăm những người được xem là đặc biệt nhất, những ngôi sao sáng trong sở làm. Sau khi họ duyệt lại các hồ sơ cá nhân, quan sát cách làm việc và phỏng vấn các người được xem là rất giỏi này, họ có nhận định như sau.

- Họ đã xây dựng nên một hệ thống thân hữu để được giúp đỡ khi cần đến như họ gọi ai thì được trả lời, giúp đỡ, họ gửi điện thư email hỏi điều gì thì có hồi báo trả lời.
- Họ là những người hợp tác rất tốt đẹp với kẻ khác vì họ là những người hiểu biết, tế nhị, hòa đồng, có sức hấp dẫn và đầm tính, không bị sự thăng trầm của xúc cảm lôi cuốn.²

Chúng ta sẽ tìm hiểu cách làm sao để gia tăng sự thông minh cảm xúc và những vùng nào trong bộ não liên hệ đến vấn đề này nhiều hơn trong phần nói về hệ thống thần kinh. Nơi đây chúng ta nói về kết quả tốt đẹp của người có sự thông minh mà tiến sĩ Daniel Goleman trình bày trong tác phẩm nói về tính chất, sự xây dựng và kết quả ứng dụng của thông minh cảm xúc (Working with Emotional Intelligence), cụ thể trong nhiều lãnh vực sinh hoạt. Từ đó người học hỏi và thực hành gia tăng khả năng điều hòa thân tâm hay tự quản (self management)

trong 5 lãnh vực Tự tri, Tự Quản, Động Viên, Cảm Thông và Khả Năng Tương Quan Tốt Đẹp.³

Khí Công Tâm Pháp, ngoài việc giúp cho phát triển sức khỏe, còn chú trọng rất nhiều đến thông minh cảm xúc và thực hành biết rõ hay tự tri về cử động và cảm giác nơi Thân cùng cảm nhận những cảm giác an lành nơi Tâm. Sự tập luyện không chỉ giới hạn trong một hay hai giờ tập mà còn kéo dài suốt trong ngày và cả khi buồn ngủ và lúc ngủ. Mức độ thông minh cảm xúc nhờ đó tăng và giúp cho người tập hiểu rõ về khả năng, cảm xúc của mình và của người khác để phát triển mối tương quan xã hội tốt đẹp, nhờ đó mà gia tăng sự thành công trong công ăn việc làm cùng với hạnh phúc gia đình phát triển.

4. Mục Đích, Công Dụng Khí Công Tâm Pháp

Khi tập Khí Công Tâm Pháp, chúng ta phối hợp Thiền Tĩnh Lặng với Thiền Hoạt Động; ngay cả khi hoạt động, chúng ta vẫn chú ý đến hơi thở và sự buông thư. Vào thế kỷ thứ 21, Viện Y Khoa Thân Tâm, (Mind & Body Medical Institute) do bác sĩ Herbert Benson điều hành với nhiều chuyên viên đóng góp vào chương trình cung cấp các dịch vụ chữa trị bệnh tật và phát triển sức khỏe cùng sự thành công trong việc làm và học hành qua qua sự tác động tích cực của sự thực hành tâm buông xả và thân thư

giản hay sự buông thư mà ông gọi là the Relaxation Response. Sự thực hành này đã được nhiều tôn giáo hướng dẫn, riêng về Phật giáo, ba tông phái chính là Tịnh Độ, Thiền và Mật Tông đều có những phương pháp hướng dẫn chi tiết để đưa đến trạng thái buông thư hay buông xả tâm, thư giãn thân. Trong nhiều cuộc khảo cứu do bác sĩ Richard Friedman, giám đốc khảo cứu của Viện Y Khoa Thân Tâm, đã đóng góp một phần quan trọng và phối hợp với các chuyên viên trong nhiều lĩnh vực chuyên môn liên hệ. Họ thấy rõ sự ích lợi lâu dài của thực hành buông thư hay buông xả Tâm, thư giãn Thân mà chúng ta có thể chia thành tám lĩnh vực như sau.⁴

1. Bệnh Tim Mạch

- Bệnh huyết áp cao (high blood pressure): Giảm huyết áp xuống rất đáng kể, bớt hay không dùng thuốc trong ba năm.
- Bệnh tim đập loạn nhịp (cardiac arrhythmia): Giảm bớt số lần bị.
- Những bệnh nhân bị mổ tim bị ít chứng tim đập loạn nhịp sau khi mổ hoặc giảm bớt chứng lo âu (anxiety), đó là chứng lo lắng, sợ hãi ở nhiều cấp độ khác nhau.

2. Các Bệnh Làm Đau Nhức

- Những người bị đau nhức kinh niên thấy bớt đau nhức, hoạt động nhiều hơn, giảm bớt các chứng bệnh tâm thần như lo âu, trầm cảm, giật dữ.

- **Những bệnh nhân đau đầu nhiều loại khác nhau thấy giảm bớt.**

3. Bệnh Tâm Thần

- **Những người bị chứng khó ngủ lành bệnh và ngủ bình thường.**
- **Những người bị chứng lo âu, trầm cảm, tức giận giảm bớt.**

4. Bệnh Ung Thư: Giảm bớt hội chứng và phát triển khả năng kiểm soát nôn mửa.

5. Bệnh Aids: Giảm bớt hội chứng và gia tăng khả năng kiểm soát nôn mửa.

6. Người Đi Làm Việc: Bớt lo âu, trầm cảm hay giận dữ.

7. Sinh Viên: Gia tăng niềm tự quý trọng (self esteem).

8. Những Chứng Liên Hệ Đến Nữ Giới

- **36% phụ nữ bị chứng hiếm muộn không rõ nguyên do có con sáu tháng sau khi thực hành chương trình hướng dẫn gồm có vận động, dinh dưỡng, giảm trừ căng thẳng.**
- **Những phụ nữ bị hội chứng hậu mãn kinh giảm trên 50%.**

5. Những Lợi Ích Khác Khi Thực Hành Thiền Buông Thư

Ngoài ra, vào năm 2005, Bà Claudia Wallis tổng hợp các trường hợp thực hành buông thư qua cách thở đan điền (hay thở bụng) giúp cho các bệnh nhân bớt bị đau nhức mà chúng ta có thể tóm lại như sau.⁵

#	Nếu có chứng bệnh	Nên thực hành
1	Chứng đau đầu bắt nguồn từ căng thẳng hay stress, chất caffeine, rượu, ánh sáng chói, bụi bặm trong không khí.	Thiền, buông thư, quán tưởng, biofeedback.
2	Viêm khớp xương vùng đầu gối (bệnh hư xương khớp, Osteoarthritis) là bệnh sụn khớp tạo ra cơn đau và làm cho sự đi đứng khó khăn.	Thiền, buông thư.
3	Bị thương tổn bắp thịt hay khớp nơi vùng vai.	Tập buông thư.
4	Đau lưng.	Tập buông thư.
5	Bệnh dây thần kinh (neuropathy), đau nơi vùng thắt lưng, nơi dây thần kinh bị tổn hại, làm cho dây thần kinh ngoại biên bị yếu đi và tê như trường hợp bệnh tiểu đường, ung thư, viêm herpes hay AIDS.	Thực hành buông thư để giảm đau.
6	Bệnh đau giữa đùi phía trên (fibromyalgia) do chứng rối loạn xương và bắp thịt gây ra.	Tập các thứ làm gia tăng sự mềm dẻo của bắp thịt như Yoga.

Bang 1 (2-1) Chứng Bệnh Và Thực Hành

6. Chất Ốcxít Nitric Xuất Hiện Khi Buông Thư

Ngoài ra, khi thực hành buông thư thì một chất hóa học đặc biệt xuất hiện trong cơ thể, đó là chất Ốcxít nitric. Bác sĩ Herbert Benson nhấn mạnh đến tính cách tích cực, tốt đẹp và kỳ diệu mà chất Ốcxít nitric tạo ra: Điều quan trọng nhất của chất này là những hoạt động của nó trong bộ não và trong thân người. Đây là một phân tử nhỏ nên không bị giới hạn bởi các định luật chi phối các phản ứng sinh hóa trong cơ thể con người. Đây là những đám hơi li ti chạy khắp thân thể và trong hệ thần kinh trung ương hay bộ não, và giữa hai đầu mút sợi thần kinh của tế bào thần kinh, những tín hiệu hay tin tức truyền đi có thể được chuyển qua chuyển lại nhiều lần trong những đám hơi li ti đó. Chất Ốcxít nitric xuất hiện khi chúng ta thực hành buông thư. Bác sĩ Benson đã viện dẫn kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu về những lợi ích của Ốcxít nitric trong một phạm vi rộng lớn liên quan đến sức khỏe của chúng ta có thể tóm lại như sau.⁶

- Làm gia tăng trí nhớ và học hỏi khi đóng vai của một chất dẫn truyền thần kinh trong bộ não, nơi liên hợp thần kinh (hai đầu mút của sợi thần kinh). Oxít nitric có khả năng “điều chỉnh truyền thông” giúp cho các thần kinh dẫn truyền có nhiệm vụ chuyển đạt các tin tức trong bộ não làm việc hữu hiệu hơn.
- Làm gia tăng sự sản xuất các chất dopamin (dopamine)

và endotphin (endorphins) là những chất thần kinh dẫn truyền đưa đến cảm giác mạnh khỏe và an lạc nơi chúng ta. Hai chất này cũng có thể có vai trò trong việc xuất hiện của các cảm giác cực điểm nơi thân thể như sự an lạc cao độ của người chạy bộ đường trường hay cảm giác thân tâm nhất như hay “vào vùng kỳ diệu” (in the zone) của các lực sĩ khi tranh tài. (Trong trạng thái vào vùng kỳ diệu đó người lực sĩ thấy cái tôi tan biến hay vô ngã, cử động chân tay rất nhẹ nhàng, linh hoạt, chính xác, tự nhiên, thoả mái cùng với niềm an vui rộng lớn.)

- Điều hòa máu huyết chạy đến mọi nơi trong cơ thể.
- Gia tăng hiệu quả trị liệu pháp thay thế khích thích tố estrogen (estrogen replacement therapy) làm giảm bệnh u uất nơi người mãn kinh nguyệt.
- Chữa trị chứng não bộ thiếu dưỡng khí hay oxy do hậu quả của tai biến não.
- Làm cho các mạch máu giãn lớn ra để máu chạy nhiều hơn về tim, rất quan trọng cho những bệnh nhân tim mạch sau khi thay động mạch vành tim.
- Chống lại sự nhiễm trùng.
- Giải trừ chứng bất lực.
- Gia tăng khả năng của hệ thống miễn nhiễm.
- Đưa đến sự thư giãn và tạo duyên cho sự chữa lành bệnh tật qua sự cầu nguyện.

7. Nền Tảng Khí Công Tâm Pháp

Khí Công Tâm Pháp là phương pháp vận động cơ thể cùng lúc chú trọng đến sự buông thư mà chúng ta thấy cuộc nghiên cứu cho biết có những kết quả tốt đẹp như đã được Tây Y trình bày, cùng phối hợp với sự hiểu biết về sự vận hành chân khí hay năng lượng trong cơ thể qua các đường kinh lạc tạo ra sự quân bình chân khí đưa đến sự phát triển sức khỏe của Đông Y. Ngoài ra, Khí Công Tâm Pháp là sự phối hợp giữa Thiền hoạt động và Thiền tĩnh lặng, phối hợp sự thực hành buông thư với những kết quả cụ thể nói trên. Được vậy là nhờ (1) sự ứng dụng tinh yếu thực hành buông thư của ba tông phái Thiền, Tịnh Độ và Mật Tông, (2) cùng với các thế tập luyện của Khí Công Thiếu Lâm chuyển năng lượng đến 12 bộ phận trong cơ thể qua các đường kinh lạc để phát triển sức khỏe tối đa của mỗi người, (3) Yoga làm gia tăng sức mạnh của bắp thịt và gân cốt, và (4) Dưỡng Sinh Tâm Pháp tạo nên sự quân bình toàn diện thân tâm cùng cơ hội đi vào trạng thái an vui kỳ diệu nhất của con người mà Mật Tông gọi là Đại Lạc, Tịnh Độ gọi là Cực Lạc và Thiền Tông gọi là Hỷ Lạc. Điều đặc biệt hơn nữa, niềm an vui kỳ diệu này xuất hiện trong khi tập luyện, phối hợp giữa tĩnh (buông thư) và động (vận động). Niềm an vui kỳ diệu này kéo dài sau khi tập và cũng có thể được mời gọi trở về bất cứ lúc nào chúng ta muốn như khi lái xe, làm việc, ăn cơm, xem tivi, chuyện trò hay tập thể thao. Nói tóm lại, sau khi đã thực hành

thành công và quen dần với trạng thái an vui, sung sướng mà Đức Phật gọi là hỷ lạc (hỷ là niềm vui tâm linh, lạc là sự sung sướng nơi cơ thể, hay cụ thể hơn là nơi bộ não) chúng ta có thể làm cho trạng thái hỷ lạc này xuất hiện lâu dài và bền vững hơn.

Như thế, Khí Công Tâm Pháp không phải chỉ là một cách tập luyện mà là một lối sống lành mạnh an vui qua sự thực hành buông thư, chú tâm thoải mái vào cảm xúc nơi thân và nơi tâm, tập luyện hàng ngày cùng với dinh dưỡng⁷ tốt đẹp để có được những kết quả cụ thể.

*Phát triển sức khỏe
Chân khí gia tăng
Chống lành bệnh tật.
Thấy biết trong sáng
Thân tâm vững vàng.
Gia đình hạnh phúc
Học hành thông minh
Làm việc giỏi dấn.
Thành công trong đời
Cùng sống an vui kỳ diệu.*

¹ *Bad Decisions: Gretchen Vogel, “Scientists Probe Feeling Behind Decision Making”, Science, February 28, 1997.*

² *Emotional Intelligence*

³ *Working with Emotional Intelligence, Daniel Goleman, Batam Book, 1998, USA*

⁴ *Herbert Benson, MD with Marg Stark, Timeless Healing, Scribner, New York, 1996, trang 146 và kế tiếp*

⁵ *Newsweek* ngày 28 tháng 2 năm 2005

⁶ Herbert Benson and William Proctor, *The Breakout Principle*, New York, Scribner, 2003, trang 49-51

⁷ Được trình bày chi tiết trong cuốn *Khí Công Tâm Pháp, Làng Tâm Linh Trúc Vàng* xuất bản

Chương III

THỰC HÀNH THIỀN TĨNH LẶNG

Sau khi đã biết về lý thuyết tổng quát các chương trình Thiền tĩnh lặng phối hợp với Thiền hoạt động cùng các lợi ích đặc biệt Thiền mang đến, giờ đây chúng ta thực hành bước thứ nhất là Thiền tĩnh lặng để chuẩn bị cho việc tập Khí Công Tâm Pháp.

1. Chú Tâm Vào Hơi Thở

Tất cả các chương trình ứng dụng Thiền để phát triển sức khỏe và giảm trừ bệnh tật hiện nay đều đặt trên nền tảng chú tâm vào hơi thở thoải mái cùng thực hành buông thư hay buông xả Tâm, thư giản Thân .

Cách thực hành rút ra từ lời dạy của Đức Phật trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Đa số các tổ chức Thiền và phát triển sức khoẻ hiện nay do các trường đại học hay do các nhà thương hướng dẫn đều rút ra từ lời dạy này, nhưng họ không nhắc nhở gì đến kinh Quán Niệm Hơi Thở vì ngại bị hiểu lầm là muốn phổ biến tư tưởng tôn giáo. Chỉ có ông Frank Jude Boccio, một người dạy Yoga soạn cuốn Mindfulness Yoga, là có nói rõ rằng cách thực hành các

động tác là hoàn toàn theo tiến trình được chỉ dẫn trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Thật ra, bất cứ người nào có tôn giáo hay không, mà nếu thực hành đúng, thì cũng đạt được kết quả như Đức Phật đã kinh nghiệm về niềm hạnh phúc kỳ diệu nơi Tâm và sự sung sướng bình an nơi Thân.

Trước khi đọc các trang kế tiếp, chúng ta nên để sách xuống và thực hành bước đầu tiên: Thở vào thở ra thật thoải mái. Khi thở, không cần kéo dài thêm hay làm ngắn lại. Hơi thở vào của chúng ta thường ngắn hơn hơi thở ra một chút, khi chú tâm thoải mái vào hơi thở chúng ta chỉ biết hơi thở vào và hơi thở ra, có cái dài và có cái ngắn, biết hay cảm nhận một cách trực tiếp về mỗi hơi thở vào hay hơi thở ra và độ dài của chúng mà không nói (thầm) như hơi thở vào ngắn, hơi thở ra dài. Tâm vắng lặng được bao nhiêu là tốt bấy nhiêu.

1. Ban đầu chúng ta dành mười phút để tập chú tâm thoải mái vào hơi thở. Vị nào quen thở đan điền, thở bụng, thì thở đan điền, vị nào chưa quen thì thở thường, sau này sẽ tập thêm cách thở đan điền. Chúng ta có thể ngồi trên ghế, giữ lưng cho thẳng, nếu ai bị đau lưng không thẳng lưng được thì ngồi dựa lưng, nếu vị nào không ngồi được phải nằm thì nằm thẳng lưng và buông xả toàn thân. Chúng ta cũng có thể ngồi trên gối tròn để ngồi thiền, lưng thẳng, cổ thẳng, hai bàn tay để thoải mái trên đầu gối hay để theo ấn định tâm.

2. Sau khi ngồi thoải mái, chúng ta chú tâm nhẹ nhàng và tự nhiên vào hơi thở: Thở vào cùng lúc biết hơi thở vào, thở ra cùng lúc biết hơi thở ra. Để các ý tưởng bớt khởi lên và lôi kéo chúng ta chúng ta có thể đếm số: Thở vào thở ra đếm Một, thở vào thở ra đếm Hai, cho đến Mười thì bắt đầu đếm Một lại. Nếu quen niệm Phật thì thở vào niệm 'Nam Mô A', thở ra 'Di Đà Phật' hay một câu nào đó thích hợp với niềm tin của người tập.
3. Trong trường hợp bị các ý tưởng khởi lên lôi kéo chạy theo chúng, thì tự nhắc nhở 'chú tâm thoải mái vào hơi thở' và bắt đầu đếm Một lại. Sau mười phút, đứng lên đi bộ hay thiền hành. Đi thong thả và chú tâm thoải mái vào hơi thở và bước chân: Thở vào đếm bước chân bước tới: Một, Hai, Ba, thở ra đếm bước chân bước tới: Một, Hai, Ba. Đi bộ tối thiểu mười phút. Nếu thấy ưa thích đi bộ thì tăng lên mười lăm hai hai mươi phút. Nếu đi bộ hơn mười phút thì sau mười phút chúng ta không đếm số Một, Hai, Ba khi bước chân bước tới nữa mà chỉ biết khi thở vào, bàn chân bước tới, khi thở ra bàn chân bước tới. Đây là Thiền hoạt động: bước đi với tâm vắng lặng và tĩnh thức.
4. Sau khi tập chú tâm vào hơi thở vài ngày và thực hành Thiền tĩnh lặng (ngồi) và Thiền hoạt động (bước) chúng ta sẽ quen dần và cảm thấy thích thú khi thực hành vì cảm giác buông thư sẽ xuất hiện đưa đến niềm vui trong sáng trong Tâm và sung sướng nơi Thân do chất thần kinh dẫn truyền (neurotransmitter) xuất hiện và truyền đi

khắp thân thể.

5. Tiếp theo là tập thở nhẹ nhàng và sâu hơn một cách tự nhiên như trong lời dạy đặc biệt của các vị Thầy tại chùa Thiếu Lâm về bí mật của cách thở cùng duy trì sự thấy biết trong sáng, tĩnh thức và linh động như một ngọn đèn lồng tỏa ánh sáng liên tục như sau.

"Một ngọn đèn lồng thấp sáng trong thiền đường và tiếp tục tỏa ánh sáng trong suốt bốn mùa. Người tu thiền giúp ngọn đèn lồng này cháy qua hơi thở... Khi luyện thở khí công, người tập được hướng dẫn bởi ba nguyên tắc: Thứ nhất là duy trì sự vắng lặng của Tâm, thứ hai là sự mềm mại của Thân và thứ ba là sự êm dịu và trọn vẹn của hơi thở. Sự vắng lặng là do nơi Tâm Không (hay tâm rỗng lặng) tâm chỉ thấy biết tánh chân thật, vạn pháp (mọi hiện tượng) rơi vào chốn không như đá chìm đáy biển. Trong trạng thái mềm mại, các bắp thịt nhuyễn như cát lún, trong đó máu chảy theo hơi thở khí công một cách trơn tru. Hơi thở vào và hơi thở ra phải sâu, dài, trọn vẹn và đều đặn, để cho hơi thở vào và hơi thở ra không sai biệt chút nào cả."

Như vậy, khi tập thở theo thiền hay khí công cần nhớ bốn yếu tố:

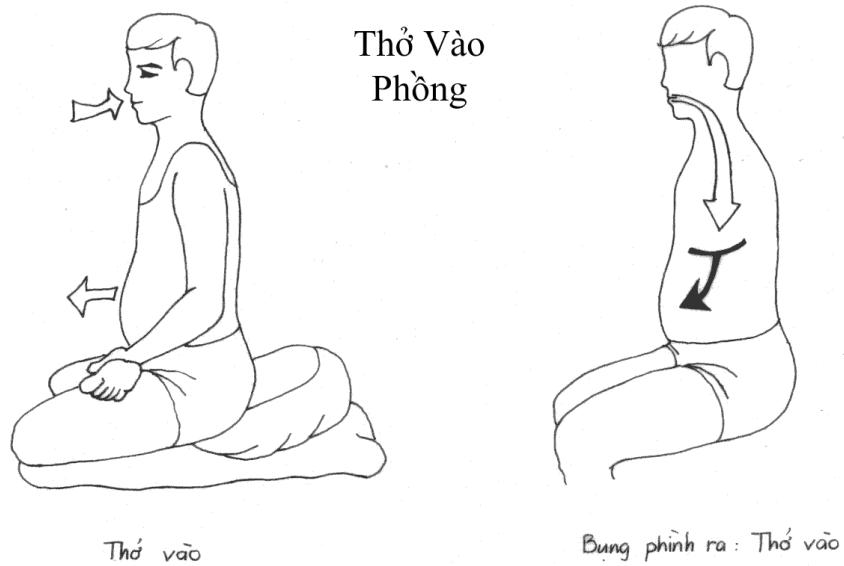
1. Chánh niệm là sự thực hành chú tâm nhẹ nhàng nơi hơi thở và thấy biết rõ ràng, đó chính là ngọn đèn thấp sáng Tâm cùng làm cho bộ não êm dịu.

2. Tâm vắng lặng, đừng chạy theo các ý tưởng hay cảm xúc.
3. Thân thể buông xả thật thoải mái.
4. Hơi thở êm dịu, tập thở sâu và dài hơn một tí (cùng lúc để 10% sự chú tâm vào hơi thở) để gia tăng sự tỉnh thức, nhưng đừng chú tâm quá nhiều sẽ làm chóng mệt. Sau khi quen dần thì hơi thở trở nên sâu, dài và đều đặn một cách tự nhiên.

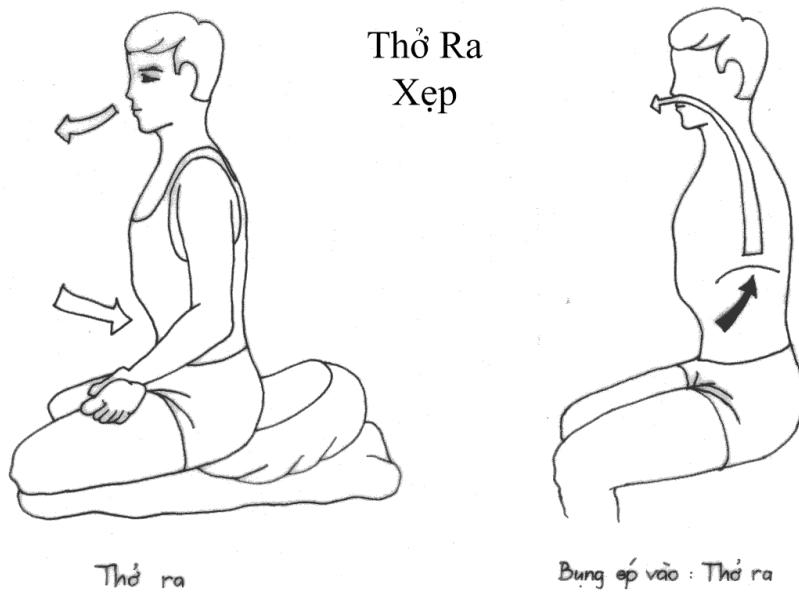
2. Tập Thở Đan Điền

Thở đan điền hay thở bụng, còn gọi là thở hoành cách mô, là *khi thở vào bụng phình ra, khi thở ra bụng xẹp xuống*. Thở đan điền làm cho bộ não thư giãn nhanh chóng và Tâm buông xả dễ dàng. Hiện nay nhiều nhà thương và nhiều bác sĩ nhắc nhở bệnh nhân tập thở đan điền mà họ gọi là thở hoành cách mô để làm dịu bớt các loại đau nhức cũng như làm giảm căng thẳng.

Khí Công Tâm Pháp 2



Hinh 1 (3-1) Thở Vào Phồng



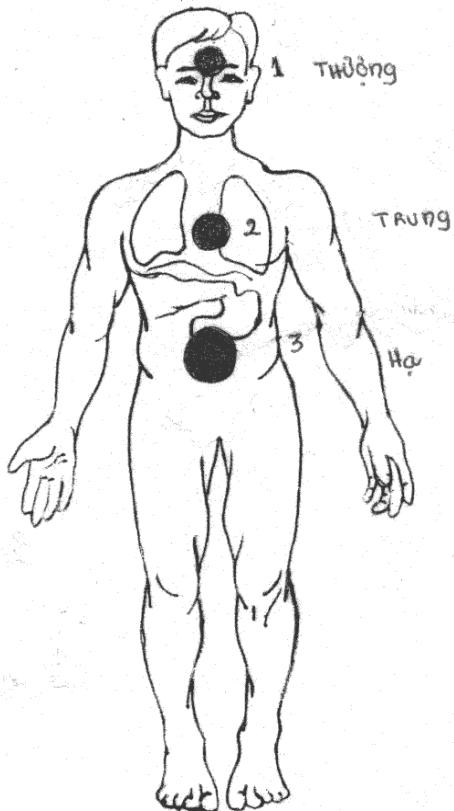
Hinh 2 (3-2) Thở Ra Xếp

Khi thở vào bụng phình ra. Nhớ đẩy nhẹ thành bụng ra phía trước để cho bụng phình ra và nhớ đừng có đẩy hơi (dồn hơi) xuống phía dưới (vùng hậu môn) vì làm như vậy là ép hơi như rặn, có thể đưa đến bệnh trĩ.

Khi thở ra thì đẩy nhẹ thành bụng vào. Thở vào và thở ra thật nhẹ nhàng như cánh cửa hai chiều mở ra và mở vào trơn tru, không nín hơi, không tưởng tượng hơi chạy xuống đan điền vì làm như vậy sẽ chóng mệt. Ban đầu tập năm phút, rồi tăng lên mười phút. Khi thấy thở quen dần thì tăng lên mười lăm phút rồi tăng lên hai mươi phút. Khi đi bộ ngoài trời hay đi thiền hành tập thở đan điền rất tốt.

Sau một thời gian bụng sẽ quen dần cách thở và tự động thở đan điền mà không cần sự cố ý, như một người tập lái xe, sau khi đã thuần thục thì lái rất tự nhiên.

Hình 3 (3-3) Ba Đan Điền



Ba Đan Điền

3. Ba Đan Điền

Ngoài đan điền hạ nơi vùng bụng, trong thân thể chúng ta còn có đan điền trung và đan điền thượng. Đan điền trung liên hệ đến năng lượng của tình thương và hệ miễn nhiễm. Đan điền thượng liên hệ đến vùng não phía trước trán và có vai trò rất quan trọng trong việc duy trì sự chú tâm thoải mái và cảm nhận niềm an vui và sung sướng nơi Tâm và nơi Thân. Như vậy, đan điền không phải là một điểm mà là một vùng có chức năng quan trọng trong việc cảm nhận các nguồn năng lượng tốt đẹp và từ đó tác động vào những vùng khác trong cơ thể.

4. Các Chất Thần Kinh Dẫn Truyền Tốt

Chúng ta cần biết thêm về ba đan điền vì ba vùng đó có vai trò rất quan trọng trong việc tập luyện cho có kết quả khỏe mạnh và an vui kỳ diệu nơi mỗi chúng ta. Khi tập thở nhẹ nhàng, chậm và có sự chú tâm thoải mái thì Tâm của chúng ta dần dần trở nên vắng lặng, bộ não thư giãn, các chất thần kinh dẫn truyền tốt đẹp xuất hiện, trong đó có chất rất quan trọng là chất en-đot-phin (endorphin). Endorphin thật ra là một tập hợp gồm nhiều chất trong hệ thần kinh của con người cũng như loài vật. Các endorphins cùng một nhóm chất hóa học có liên hệ là en-ki-pha-lin (enkephalin, rất giống với endorphins tiết ra từ vùng cấu

tạo dưới đồi nơi bộ não và kết vào nút thần kinh cảm thụ, ngăn chặn tín hiệu báo có cơn đau) là thành phần của một nhóm lớn hơn có tác dụng như nha phiến, làm giảm các đau nhức và làm cho buồn ngủ gọi là ô-pi-oai (opioid). Tuy nhiên, các opioids là hóa chất do cơ thể sản xuất ra nên tuy có tác dụng làm giảm đau như chất nha phiến mà lại không có các phản ứng phụ gây tai hại mà lại làm cho cơ thể cảm thấy khỏe khoắn hơn. Các nhà thần kinh học tin rằng các chất endorphins và enkephalins (có thể gọi chung là endorphins) kiểm soát sự nhận thức của bộ não cũng như giúp cho cơ thể giải trừ sự căng thẳng và sự đau nhức. Không những vậy mà các chất này cùng chất dopamine có thể đưa đến cảm giác rất vui sướng và thoái mái nơi Thân và nơi Tâm. Điều đặc biệt hơn nữa là hệ thần kinh chúng ta sản xuất ra các chất trên khi chúng ta ngồi Thiền, chạy bộ lâu, đi thiền hành, tập khí công, yoga, dưỡng sinh, thở sâu và đều, cười vang tiếng, ăn các thứ gia vị, đua xe hơi, châm cứu, chỉnh xương cùng một số các hoạt động tạo ra sự vui sướng trong thân thể.

5. Sự Quan Trọng Của Chất Endorphins

Chúng ta cần biết rõ hơn những chất endorphins vì chúng đóng vai trò rất quan trọng trong niềm vui, giải trừ căng thẳng, làm bớt các thứ đau nhức, gia tăng cảm giác khỏe mạnh và nhất là tạo ra điều kiện cho một niềm vui

sướng lớn lao xuất hiện. Chất endorphins là sự ghép hai chữ endogenous morphine hay mōt phin (một loại nha phiến làm giảm đau) do cơ thể sản xuất, được các nhà thần kinh học khám phá ra vào năm 1975. Cơ thể chúng ta có trên 20 loại endorphins trong đó chất beta-endorphin được xem như có tác động mạnh mẽ nhất trên bộ não và thân thể khi chúng ta tập luyện. Cho đến nay, ngoài rất nhiều tác động tốt đối với cơ thể, các nhà nghiên cứu thấy các chất endorphins tạo ra năm kết quả thật tốt đẹp mà chúng ta cần phải nhớ như sau.

1. Làm cho sự trễ trung kéo dài (lão hóa chậm lại).
2. Làm cho hệ thống miễn nhiễm mạnh mẽ hơn. Chất beta-endorphins có thể kích động các tế bào lùng và diệt (NK: Natural Killer) các tế bào ung thư trong cơ thể, làm gia tăng sức mạnh của hệ miễn nhiễm chống lại các bệnh tật.
3. Làm giảm sự đau đớn.
4. Làm giảm sự căng thẳng là đầu mối của rất nhiều bệnh tật.
5. Làm cho xuất hiện một trạng thái an vui và sung sướng kỳ diệu nơi thân và tâm.

Các nhà khoa học cũng đã tìm thấy khi ngồi thiền, đi thiền hành, tập khí công (tai chi là một loại khí công), tập dưỡng sinh, tập yoga, chạy bộ, đi bộ, tập vận động hiếu khí (aerobic) cơ thể cũng sản xuất ra chất endorphins đưa đến

cảm giác khỏe mạnh. Bên cạnh đó, các nhân viên y tế hướng dẫn các bệnh nhân thở sâu và quán tưởng (tưởng thấy các hình ảnh vui tươi, tích cực) làm giảm đau và mau lành bệnh. Âm nhạc cũng đóng góp vào việc sản xuất chất endorphins. Một cách tổng quát, các cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy khi chúng ta có cảm giác hồn hở, vui tươi thì cơ thể có khả năng làm giảm bớt những hậu quả tai hại của sự căng thẳng gây nên, làm chúng ta bớt đi rất nhiều mệt mỏi, lo lắng, buồn rầu, bệnh tật hay chết sớm.

Các endorphins khi xuất hiện sẽ tạo thành một dòng thác tuôn xuông từ bộ não đến khắp nơi trong cơ thể như một thác nước đổ xuông. Nói khác đi, các endorphins hòa hợp với nhau trong sự khích động phát sinh ra những phản ứng làm vui tươi hay ngăn chặn sự lan truyền của cảm giác đau đớn. Ban đầu chỉ có một endorphin tác động vào endorphins khác rồi lan rộng ra mạnh mẽ như một dòng thác đổ, tác động mạnh mẽ vào cảm xúc và sự suy nghĩ của chúng ta, nhờ thế chúng ta cảm thấy vui tươi, thoái mái, tích cực, yêu đời.

6. Vận Động Làm Endorphins Xuất Hiện

Chúng ta đã biết chất endorphines xuất hiện khi ngồi Thiền và khi vận động. Chúng thuộc loại các thần kinh dẫn truyền gồm hàng trăm thứ mà ba loại quan trọng chúng ta

cần biết đến là endorphines, enkephalins và serotonin. Chúng là những chất htot môn (hormone) do các hạch nội tiết trong cơ thể chúng ta sản xuất ra. Chất hormone được truyền vào máu và chuyển đi khắp thân thể. Từ đó chúng tác động vào hệ thống tâm-sinh lý của các tế bào hay các bộ phận khác trong cơ thể.

Những endorphins là các chất hormone thần kinh (neurohormone), là những phân tử được vùng cấu tạo dưới đồi trong bộ não (hypothalamus) sản xuất và chuyển vào máu bởi tuyến yên (pituitary gland), vùng dưới đồi trong não. Có bốn loại endorphins khác nhau là Alpha, Beta, Gamma và Sigma, trong đó Beta endorphins là những chất rất quan trọng cho sức khỏe của chúng ta. Ví dụ khi chúng ta chạy bộ, chạy một hồi thì thấy chân bị đau nhức rất khó chịu. Vào lúc đó, chất endorphins được tiết ra rồi theo dòng máu đến các tế bào thần kinh cảm thụ đau và kết vào các mút thần kinh thụ nhận nha phiến (opioid) và ngăn chặn tế bào thần kinh phát ra các tín hiệu về cơn đau nhức. Do đó, cảm giác đau không còn được chuyển đến bộ não nên dù chân tay hay bộ phận nào trong người chúng ta bị đau nhức nhưng tin tức không được gởi đi nên chúng ta không cảm thấy đau, không khác gì chúng ta được tiêm thuốc tê loại mạnh.

Cơ thể chúng ta hết đau và từ đó phát sinh ra một cảm giác an lạc, mạnh khỏe, vui tươi vì không những đau

nhức biến mất mà sự căng thẳng cũng không còn. Chúng là những viên thuốc chống đau thiên nhiên, không có phản ứng phụ xấu như uống thuốc an thần hay giảm đau. Ngoài ra, endorphins cũng có tác dụng gia tăng sức hoạt động của hệ miễn nhiễm, gia tăng sức khỏe và giúp cơ thể duy trì sự trẻ trung hay không bị lão hóa theo mức độ bình thường.

Khi tập luyện, vận động như tập hiếu khí (aerobic), chạy bộ thì cơ thể sản xuất chất endorphins đưa đến cảm giác vui sướng. Nhưng, cũng như cảm giác vui sướng do hút nha phiến tạo ra, cơ thể con người thích nghi dần với mức độ số lượng chất endorphins. Nói khác đi, ban đầu chỉ cần chạy bộ ba cây số là cảm giác vui sướng mà những người chạy bộ gọi là 'chạy phê' (runner high) xuất hiện, sau đó phải tăng lên bốn cây số, năm cây số, sáu cây số thì cảm giác này mới xuất hiện. Ví dụ một người tập hiếu khí trong 30 phút thì mức beta endorphins tăng lên gấp năm lần so với khi họ ngồi yên. Nhưng sau đó họ phải tập 40 phút, rồi dần dần tăng hơn nữa thì mới có được mức độ beta endorphins như trước đây. Đây có thể nói là một điều bất tiện, nhiều người trở nên 'nghiền chạy bộ', nghiền tập dượt túc là họ có thể bỏ công ăn việc làm, bỏ phế gia đình để tìm niềm vui sướng trong nhiều giờ vận động mỗi ngày. Vậy làm sao giải quyết vấn đề này?

7. Chất Dopamine

Có một chất thần kinh dẫn truyền thứ hai không kém quan trọng, đó là chất đô-pa-min (dopamine) khi xuất hiện cũng đưa đến cảm giác vui sướng. Chất này được các nhà nghiên cứu tìm ra từ lâu và biết đó là một chất hóa học quan trọng mà cơ thể con người tiết ra để làm giảm cơn đau đớn hay đưa đến cảm giác an vui sung sướng. Các nhà nghiên cứu gọi đó là "ban thưởng", mạch thần kinh tạo ra cảm giác an vui sung sướng như khi ăn ngon, vận động, ngồi Thiền, gặp những người thương yêu hay nghe những bản nhạc hay.

Giáo sư Robert W. Gear, Ph.D, chuyên nghiên cứu về sự đau nhức tại viện đại học UCSF San Fransisco, cho biết kết quả các cuộc nghiên cứu cho thấy vùng "Các nhân nằm kế nhau" (neuclus accumbens) có vai trò rất quan trọng trong sự động viên con người để hành động theo một chiều hướng nào đó hầu tìm đến sự vui sướng mà bảo vệ đời sống và nối tiếp giống nòi.

Trong bộ não, vùng "Các nhân nằm kế nhau" này là một hệ thống các sợi thần kinh nằm ở phía dưới thùy trán trước của bộ não tiết ra chất dopamine tạo ra những cảm giác sung sướng để đáp ứng lại những sinh hoạt bảo tồn đời sống cùng nòi giống như ăn vào lúc đói, uống nước lúc khát, tình dục, vận động. Nhà thần kinh học Richard

Davidson cho rằng chất thần kinh dẫn truyền dopamine tạo thuận duyên cho những tín hiệu của những cảm xúc tốt như tình thương, lòng tha thứ, giữa vùng vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái) với các trung tâm cảm xúc trong bộ não trong đó có vùng "Ban Thưởng Niềm Vui Sướng" hay "Các nhân nầm kế nhau" (nucleus accumbens). Khi điều đó xảy ra, chúng ta cảm thấy sung sướng, vui tươi. Tuy nhiên, không phải chỉ có sự sung sướng, vui tươi, hạnh phúc lành mạnh khích lệ con người hoạt động theo một chiều hướng tốt đẹp để đạt được những điều nói trên mà cả những hành động tai hại như hút cần sa, ma túy, rượu, cờ bạc, hút thuốc, cũng lôi kéo con người vì chúng cũng tạo ra những khoái cảm dù là những khoái cảm tai hại vì chúng sẽ dần dần hủy diệt sức khỏe và cả hệ thống thần kinh tạo ra niềm vui sướng này.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy vùng "Các nhân nầm kế nhau" (nucleus accumbens) là bộ máy tạo ra sự ban thưởng niềm an vui sung sướng bằng cách tiết ra những liều thuốc rất mạnh làm giảm đau (chất như thuốc phiện làm giảm đau hay opioids) và nhất là chất dopamine làm phát sinh cảm giác an vui, tích cực. Những kết quả nghiên cứu cũng cho thấy những người bị căng thẳng kinh niên, bị trầm cảm, hay giận dữ, lo âu, sợ hãi, đã khích động thân thể tạo ra các chất hóa học làm cho yếu hệ thống miễn nhiễm, đưa đến bệnh tật, khó lành bệnh và làm cho đời sống ngắn đi. Ngược lại, sự phán chấn vui tươi bảo vệ

chúng ta chống lại sự căng thẳng, bệnh tật và chết non. Những người có đời sống vui tươi thì có thái độ tích cực, họ là những người mạnh khỏe, ít bị bệnh tật so với những người có thái độ tiêu cực như bệnh tim mạch, cao máu, tiểu đường hay các chứng bệnh khác.

Như thế, hạnh phúc và niềm vui sướng không phải là chỉ ở nơi Tâm mà còn có nguồn gốc căn bản nơi Thân hay bộ não mà nhiều cuộc nghiên cứu khoa học, đã trình bày ở phần trước cũng như các phần sau, cho biết khi số lượng dopamine và endorphin gia tăng trong cơ thể một cách tự nhiên (do chính cơ thể sản xuất) thì những kết quả tốt đẹp nói trên xuất hiện.¹

8. Ta Phải Tích Cực Trong Sự Phát Triển Sức Khỏe

Chúng ta thường đón nhận sự chăm sóc từ bác sĩ rồi uống thuốc men để chữa trị bệnh tật. Có nhiều bác sĩ hiện nay cổ động chương trình mỗi người phải tự chăm sóc đời sống của mình qua tập Thiền, vận động và dinh dưỡng tốt để phát triển sức khỏe và hạnh phúc trong đời sống. Họ đã thành lập rất nhiều trung tâm y khoa Thân và Tâm để hướng dẫn cho bệnh nhân cũng như những người chưa bệnh theo đường hướng nói trên.

Bác sĩ James S. Gordon, giám đốc trung tâm y khoa Thân Tâm (Center for Mind-Body Medicine) ở vùng thủ đô Hoa Kỳ Washington, D.C. đã nghiên cứu các chương trình Thiền áp dụng hiện nay và chia làm ba loại chính.

1. Thiền chú tâm vào một đối tượng như đếm hơi thở, đọc một chữ hay câu đều đều.
2. Thiền tỉnh thức với tâm mở rộng và thoả mái.
3. Thiền vận động như cử động tay, chân hoặc thân đều đặn.

Tất cả ba thứ trên đều đưa đến trạng thái buông thư. Buông thư và chữa trị bệnh tật là phạm vi nghiên cứu và hướng dẫn của bác sĩ Herbert Benson. Ông nhấn mạnh rằng rất nhiều cuộc nghiên cứu y khoa đã cho thấy khi thực hành Thiền thì trạng thái buông thư xuất hiện làm cho mức độ chuyển hóa năng lượng giảm xuống, tim đập chậm lại, áp xuất máu giảm, phổi thở dịu đi, các làn sóng não chậm lại. Quan trọng nhất trong sự thực hành là không suy nghĩ và lặp đi lặp lại đều đặn. Sự thực hành tương đối đơn giản nhưng rất hiệu nghiệm vì làm cho sự căng thẳng giảm đi rất nhiều. Bác sĩ Benson cho biết từ 60% đến 90% những người bị bệnh đi khám bác sĩ là do sự căng thẳng nơi Thân Tâm gây ra, đưa đến các chứng lo âu, trầm cảm nhẹ, giận dữ, thù hận, cao huyết áp, các chứng tim đập không đều, các chứng đau nhức, hiếm muộn con cái, mất ngủ, cùng nhiều thứ bệnh khác.

Nhiều người biết Thiền giúp cho họ giảm trừ bệnh tật, gia tăng sức khỏe nhưng họ không thực hành được thường xuyên, nếu mỗi người tìm được một phương pháp Thiền thích hợp mà họ có thể thực hành lâu dài thì rất tốt cho họ đồng thời giảm bớt gánh nặng y tế cho xã hội nói chung. Do đó, chúng ta cần nhớ:

- Thiền có ba loại: hai loại thuộc thiền tĩnh lặng và một loại thuộc thiền hoạt động.
- Mỗi người chọn lấy loại thiền thích hợp cho mình để áp dụng hàng ngày.
- Chúng ta có thể ghi tên theo học Thiền tại các trung tâm khắp nơi tại Hoa Kỳ và nhiều nước khác.

Hiện nay có nhiều chương trình giúp chúng ta tạo ra điều kiện thuận lợi để có đời sống vui tươi cùng thái độ tích cực trong sinh hoạt hàng ngày như :

- thực hành sự chú tâm thoải mái vào hơi thở (cảm nhận cảm giác ngon khi ăn uống hay ăn trong sự chú tâm thoải mái, đi bộ, tập thể dục hay thể thao),
- tập Thiền tĩnh lặng (như ngồi Thiền),
- tập Thiền hoạt động (như khí công, yoga, dưỡng sinh, taichi, đi thăm các vùng phong cảnh đẹp, sống vui vẻ, cảm thông với những người trong gia đình, viết hồi ký ghi rõ những lúc cảm thấy sung sướng cùng nguyên nhân phát sinh, những lúc lo âu, giận hờn, buồn rầu, bất

an cùng những nguyên nhân của chúng).

Nếu chúng ta muốn tham dự vào các chương trình do các bác sĩ nổi tiếng hướng dẫn, thì ngoài hai chương trình của tiến sĩ Kabat Zinn và bác sĩ Herbert Benson đã đề cập trước đây, chúng ta cũng có thể ghi tên nơi chương trình của bác sĩ Andrew Weil thuộc viện đại học Arizona nhằm phát triển sức khỏe toàn diện gồm Thân, Tâm và Thần (bên khí công thì gọi là tinh, khí và thần) mà cơ thể con người đóng một vai trò quan trọng trong sự tự chữa lành bệnh tật cho mình. Điều này có vẻ đi ngược dòng với y khoa hiện nay vì nhiều bác vẫn chú trọng việc chữa trị bệnh tật theo cách thông thường

Bác sĩ Weil nhấn mạnh đến khả năng cơ thể có thể điều trị bệnh tật và làm cho mạnh khỏe trở lại. Ông ta cho ví dụ nếu một người bị vi trùng bên ngoài xâm nhập làm bị bệnh, bác sĩ cho bệnh nhân uống thuốc để giảm số lượng vi trùng trong cơ thể xuống đến mức cơ thể đủ sức đối kháng, tiêu diệt vi trùng và tự giúp cho mình phục hồi khỏe mạnh. Đây là một phương pháp phối hợp chữa trị của nhiều truyền thống y học Đông và Tây cùng mang một ý nghĩa tích cực về sự làm cho thân thể lành mạnh. Bác sĩ Weil cho một ví dụ là có một bệnh nhân đến gặp ông ta sau khi được chẩn đoán là bị bệnh viêm khớp dạng thấp (rheumatoid arthritis) và được nhà thương cho vào chương trình chữa trị uống thuốc thứ mạnh với nhiều phản ứng

thuốc tai hại và phải trả tiền thuốc men là 20 ngàn mỹ kim một năm. Khi đến với chương trình bác sĩ Weil, ông ta thực hành một chương trình ăn uống mới là loại bỏ tất cả các chất béo (mỡ) từ thịt cá, rồi thực hành chương trình làm giảm căng thẳng do việc mất công ăn việc làm cùng cái chết của cha ông tạo ra. Giờ đây ông ta gần như không cần phải dùng thuốc men trong sự chữa trị nữa và sức khỏe của ông ta phát triển khả quan.

Các chương trình phát triển sức khỏe của ba trung tâm nói trên nhấn mạnh đến cách làm cho cơ thể thoải mái, tinh thần buông thư, thực hành thở theo Thiền hay chú tâm thoải mái vào hơi thở, ăn uống lành mạnh và sống đời vui tươi. Do đó, khi thực hành Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động của Khí Công Tâm Pháp, chúng ta thực hành đúng theo cách thức nói trên trong khi ngồi yên lặng, trong khi tập luyện, và nhất là chú tâm thoải mái vào hơi thở vào và hơi thở ra khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, nói chuyện, làm việc, lái xe, tóm lại là trong mọi hoạt động càng nhiều càng tốt. Như ngài Đạt Lai Lạt Ma nói mục đích của đời người là sống an vui hạnh phúc, các nhà khoa học nói trên nhắc nhở thêm là muốn có an vui, khỏe mạnh và hạnh phúc thì thực hành sống đời tĩnh thức: Biết về hơi thở vào, hơi thở ra, thân thể khi ngồi yên hay khi hoạt động, trạng thái tinh thần của chính mình cùng các xúc cảm và nguyên nhân tạo ra chúng, chúng ta thấy hai bên thật gần gũi nhau.

Theo lời chỉ dẫn tốt đẹp trên, chúng ta xác nhận lại mục đích mình mong muốn:

- Tôi muốn được khỏe mạnh và hạnh phúc.
- Tôi thực hành thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động theo khả năng của mình hàng ngày.
- Ngày hôm nay tôi bắt đầu thực hành vì tôi biết rõ "Con đường ngàn dặm chỉ bắt đầu bằng một bước chân đầu tiên". Tôi để sách xuống và ngồi thở thoải mái trong 10 phút.

Trong tuần lẽ đầu tiên, chúng ta dành thì giờ để tập thở, ban đầu thở thường sau đó tập thở đan điền theo cách hướng dẫn ở phần trên. Khi tập thở đan điền, có thể ngồi, đi, đứng hay nằm đều được cả, miễn sao thực hành sự chú tâm thoải mái nơi hơi thở vào và hơi thở ra cùng cảm nhận thành bụng phình lên và xẹp xuống theo hơi thở. Ban đầu tập 10 phút, sau đó tăng dần cùng với cảm giác vui thích khi chú tâm thoải mái vào hơi thở đan điền.

¹ Để tìm hiểu chi tiết hơn, xin quý vị vui lòng đọc thêm các tài liệu nghiên cứu liên hệ đến các vấn đề nói trên và đã được viện dẫn nơi chương 1 và Chương 2. Ngoài ra còn có các tài liệu nghiên cứu sau đây.

1. *J. Matthew Neal. The Pituitary Gland. Basic Endocrinology, An Integrative Approach. Blacwell Science; 2000*
2. *Taylor DV, Boyajian JG, James N, Woods D, Chicz-Demet A, Wilson AF, Sandman CA. Acidosis Stimulates Beta-Endorphin Release During Exercise. Journal of Applied Physiology, 1994*
3. *The Antidepressive Effects of Exercise. Neurochemistry cited 2003 December. Available from: WRL: http://sulcus.berkeley.edu/mcb/165_001/papers/manuscripts*
4. *Synthesis of Catecholamines. University of Washington. © August 2000 [cited 2003 December 1] Available from URL: <http://courses.washington.edu/chat543/cvans/catechol>*
5. *James N. Campbell, Endorphins, Worlbook on Line Reference Center, 2005, World Book, Inc.*
6. *Mindfulness Yoga, Frank Jude BoccioWisdom Publication, 2004*
7. *Messengers of Paradise by Charles F. Levinthal, Doubleday, 1988*
8. *Molecules of Emotion by Candace B. Pert, Simon & Schuster, 1997*
9. *Messengers of Paradise by Charles F. Levinthal, Doubleday, 1988*
10. *Robert F. Gears, K.O. Aley, PhD, bài khảo cứu liên hệ về chất giảm đau thiêng nhiên trong Journal of Neuroscience, August 15.*

11. *Medical, Science, Sports and Exercise* 27 (1995),
Herbert Benson trang 765-776
12. *Vào mạng lưới và đánh chữ Andrew Weil, đi vào chương trình làm cho phát triển sức khỏe trong tám tuần lễ, nếu thấy thích hợp có thể ghi danh liền.*

Chương IV

HUẤN LUYỆN THÂN VÀ HUẤN LUYỆN TÂM

Xin tiếp tục tập thở đan điền, giờ đây chúng ta tìm hiểu rõ hơn về ý nghĩa và lợi ích của sự tập luyện bởi vì khi định làm một công việc gì, chúng ta cần phải biết thật rõ mục đích, phương pháp và kết quả thì việc làm ấy mới thật sự có lợi ích. Khi tập Khí Công Tâm Pháp, chúng ta cần biết rõ chúng ta muốn gì, phương pháp thực hành ra sao và những lợi ích gì chúng ta có được khi tập luyện, để chúng ta có thể đối chiếu rõ ràng kết quả có được nơi Thân và nơi Tâm, trước và sau khi tập.

Nhiều chương trình hướng dẫn thực hành Thiền hiện nay tại các viện đại học, các trung tâm y khoa và các tổ chức phát triển sức khỏe, giảm trừ bệnh tật, chỉ nhấn mạnh đến sự buông xả Tâm, thư giản Thân hay buông thư (relaxation) qua cách thở bụng hay hành cách mô cùng nhận biết các ý tưởng và các cảm xúc xuất hiện mà không chạy theo chúng. Họ tránh phần đề cập đến Phật Pháp trong Thiền, vì e ngại bị hiểu lầm là muốn truyền bá Phật Pháp. Tuy nhiên, những người học hỏi thêm về lời chỉ dạy của đức Phật khi thực hành Thiền buông thư hay phần huấn luyện Tâm bên cạnh huấn luyện Thân thì họ có sự phát triển tâm linh tốt đẹp hơn và dễ dàng thực hành sự

buông xả. Do đó, tìm hiểu thêm về cốt túy của Thiền là điều rất cần thiết.

1. Hạnh Phúc Có Sẵn Và Hạnh Phúc Do Tu Tập

Trong các buổi nói chuyện tại tiểu bang Arizona vào năm 1993, đức Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh: “Tôi tin tưởng mục đích chính yếu của đời sống chúng ta là tìm hạnh phúc.” Và theo ngài, niềm vui có được từ sự mạnh khỏe thể chất, giàu có và sự liên hệ tốt đẹp với những người khác vẫn chưa phải là hạnh phúc thật sự nếu Tâm không được bình an. Một người chưa đựng nhiều sự tức giận sẽ làm cho họ sinh bệnh tật. Một người bực dọc, tinh thần tiêu cực thì dù có nhiều tiền bạc và của cải, họ cũng không thể có hạnh phúc được, chưa nói đến những loại bệnh tật phát sinh ra do lối sống và suy nghĩ tiêu cực này. Tạp chí y khoa Circulation đã phổ biến cuộc nghiên cứu về bệnh tim mạch và cho thấy người dễ tức giận thì bị nguy cơ chứng tim ngừng đập cấp tính hay chứng nhồi máu cơ tim gấp ba lần người thường.

Đạo Phật hướng đến sự phát triển sức khỏe thể chất và đời sống an vui tinh thần. Đức Phật khuyến khích người cư sĩ học hành và làm việc để phát triển sự nghiệp, có nhà cửa, tiền bạc và biết cách kinh doanh. Khi có tiền bạc thì đừng hoang phí, biết làm các việc từ thiện cùng giúp đỡ

thân nhân. Khi đức Phật ở vườn Cấp Cố Độc, rừng Kỳ Đà, thành phố Xá Vệ, có một người hỏi đức Phật làm cách nào để làm ra nhiều của cải và tạo dựng sản nghiệp bền vững, đức Phật dạy như sau:

*“Mới học nghề nghiệp khéo,
Phương tiện gom tài vật,
Được tài vật kia rồi,
Phải nên chia làm bốn,
Một phần để kinh doanh,
Phần còn lại để dành,
Nghĩ đến người thiếu thốn.*

*Người kinh doanh sự nghiệp,
Làm ruộng, đi buôn bán,
Chăn trâu dê phồn thịnh,
Nhà cửa dùng cầu lợi,
Tạo phòng ốc giường nằm,
Sáu phương cách nuôi sống,
Phương tiện tạo mọi thứ,
Để sống đời an ổn.*

*Khéo tu nghiệp như thế,
Dùng trí tuệ cầu tài,
Của báu theo đó có,
Như các dòng về biển,
Tài sản nhiều như thế,
Như ong gom vị ngọt,*

*Ngày đêm của tăng dân,
Như kiến dồn đống mối. ^{“1}*

Lời khuyên của Đức Phật đối với người cư sĩ sống trong gia đình nên cố gắng làm việc để tạo ra của cải cách đây trên hai ngàn năm rất phù hợp với đời sống người cư sĩ trong thế kỷ 21 này: Cố gắng làm việc có tiền của để sống cuộc đời tốt đẹp. Tuy nhiên, trong mọi thời đại, làm việc nhiều thì bị hao tổn nhiều về sức khỏe và an lạc tinh thần. Do đó Đức Phật dạy người cư sĩ phải gần gũi quý vị tăng ni hay những người hướng dẫn tinh thần để học hỏi những phương pháp sống đời an vui và khỏe mạnh. Đức Phật cũng thường nhắc nhở người cư sĩ tại gia, khi làm việc và sống trong gia đình có vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, người làm việc, ở ngoài thì có bạn bè cùng những người quen biết, nên thực hành sự tu học để để sống đời an lạc của người giác ngộ mà Phật gọi là bậc Chân Nhân, một con người có sự hiểu biết rõ ràng, tình thương rộng lớn và hạnh phúc bao la. Người cư sĩ sống đời giác ngộ thì họ sẽ đem đến nhiều điều tốt lành cho bản thân, gia đình và xã hội. Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh như sau:

“Này quý thầy, ví như một trận mưa lớn đem lại mưa gặt được chín muồi, đưa lại lợi ích an lạc cho nhiều người. Cũng vậy, này quý thầy, bậc Chân Nhân sanh ra trong gia đình, đưa lại lợi ích, hạnh phúc và an lạc cho cha mẹ; đưa lại lợi ích, hạnh phúc và an lạc cho vợ con, đưa lại lợi ích,

hạnh phúc và an lạc cho bạn bè, thân hữu; đưa lại lợi ích, hạnh phúc và an lạc cho sa môn, bà la môn”²

Như vậy không phải chỉ có những người đi tu mới trở thành bậc Chân Nhân hay bậc giác ngộ, mà những người cư sĩ tại gia có chồng vợ, con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè thân hữu chung quanh vẫn có khả năng trở thành bậc Chân Nhân, sống đời giác ngộ ngay trong cuộc đời. Đó chính là sự mầu nhiệm đặc biệt trong đạo Phật.

Đạo Phật nhấn mạnh mỗi người chúng ta đều có Phật tánh. Đó là tánh rỗng lặng, rộng lớn, không sanh cũng không diệt trong đó có mặt ba nguồn năng lượng tỏa sáng đời người, đó là (1) năng lượng của sự thấy biết rõ ràng, (2) tình thương yêu trong sáng và (3) niềm an vui kỳ diệu. Những thứ đó có sẵn nơi mỗi chúng ta, không phải do sự tu tập mới có được. Tuy nhiên, từ khi sinh ra cho đến nay, chúng ta bị những thói quen dính mắc vào những điều mình ưa thích hay ghét bỏ, đưa đến những cảm giác vui buồn, sướng khổ chuyển động không ngừng và tạo thành một bức màn bao phủ quanh ta làm cho cái thấy biết chân thật rõ ràng, tình thương yêu và hạnh phúc khó có thể bày tỏ ra được.

Do đó, để có được niềm hạnh phúc thật sự, chúng ta thực hành sự buông xả thoái mái để tâm trở về trạng thái rỗng lặng và trong sáng ban đầu cùng tập luyện hay tu tập

để phát triển khả năng an trú trong niềm vắng lặng và an lạc.

Chúng ta thường nghĩ tu tập là nơi Tâm mà ít khi nghĩ đến sự tu tập cũng là nơi Thân, trong đó quan trọng nhất là bộ não. Mỗi người chúng ta sinh ra có các yếu tố di truyền như bản năng sinh tồn hướng về sự tìm kiếm che chở để được an toàn, thực phẩm, phản ứng để bảo vệ đời sống. Những điều đó biểu lộ qua sự phối hợp hàng triệu triệu các sự tương quan của những tế bào thần kinh, kết thành những chuỗi liên hệ cố định của những hoạt động của các tế bào thần kinh này. Tuy nhiên, bộ não cũng rất uyển chuyển để thích nghi hay thay đổi theo hoàn cảnh mới. Sự thay đổi này có thể tốt hay xấu, có thể đưa đến sự khỏe mạnh an vui hay bệnh tật và khổ đau. Sự lập đi lập lại một động tác hay một thái độ đưa đến sự ghi nhận và phát triển trong bộ não nơi phần liên hệ đến động tác hay thái độ đó.

Bác sĩ Avi Karni và bác sĩ Leslie Underleider thuộc Viện Quốc Gia Tâm Thần (National Institute of Mental Health) đã xác nhận điều trên qua cuộc thí nghiệm giản dị như sau: Cho những người tham dự cuộc thí nghiệm gõ ngón tay liên tục trong nhiều ngày, càng lúc càng chính xác và mau hơn. Sau bốn tuần lễ, các bác sĩ chụp hình bộ não của những người này và thấy phần não liên hệ với động tác gõ tay lớn ra. Điều này chứng tỏ sự tập luyện đều đặn đã tuyển được thêm các tế bào thần kinh khác tham dự

cùng với những đường giây hay mạch thần kinh nối kết mới phát sinh phát triển khi tập luyện.³ Bộ não và tâm liên hệ với nhau mật thiết, một bên là vật chất có thể nhìn thấy, cân đo, và một bên là phi vật chất, không có hình thù, màu sắc hay vị trí. Tuy nhiên, cái gì biểu lộ nơi bộ não thì biểu lộ nơi Tâm, cái gì biểu lộ nơi Tâm thì biểu lộ nơi bộ não. Đó là tính cách không hai hay bất nhị của bộ não và của Tâm cũng như các hiện tượng khác.

Sự tu tập trong đạo Phật gồm hai phần. Trước hết là huấn luyện người tu học phát triển khả năng chú ý và phát triển khả năng nhận biết nguyên nhân và hậu quả những kinh nghiệm sướng và khổ một cách rõ ràng. Sau đó là phát triển khả năng thấu suốt tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả những cảm xúc thương ghét, thân thù, ưa giận, thoái mái, sợ hãi, ham muốn, chán chường, sướng khổ, vừa biểu lộ trên bình diện sắc hay tướng, như sự giận dữ xuất hiện thì cảm thấy sự căng thẳng nơi Tâm và áp lực nơi Thân do tim đập mạnh, thở mau hơn, các bắp thịt săn lại, vừa biểu lộ trên bình diện không hay tánh. Mọi thứ có mặt bên trong ta hay bên ngoài ta dù là vật chất, như đóa hoa, hay không phải là vật chất, như một ý tưởng, một niềm vui, đều có thể nhận biết được qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, miệng nếm, thân xúc chạm và ý hay trung khu thần kinh phát sinh các ý tưởng. Sự nhận biết về sắc hay tướng đó rất cần thiết cho đời sống của chúng ta, nhưng nếu chúng ta chỉ thấy sắc hay tướng đó mà không thấy tánh

rỗng lặng hay như thi, như vậy đó, của các hình thù, màu sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và ý tưởng thì chúng ta bị trói buộc vào trong cái thấy nghe, phát sinh ra những cảm xúc tiêu cực.

Chánh kiến, mà thiền sư Lâm Tế, gọi là kiến giải chân chính, sự thấy biết chân thật, có mặt khi chúng ta thấu suốt tướng và tánh cùng biểu lộ một lúc. Từ kinh nghiệm cụ thể, rõ ràng và chân thật đó chúng ta ứng dụng vào các sinh hoạt hàng ngày để phát triển khả năng tự tri, đó là biết thật sự những nguyên nhân và hậu quả, khi nào hạnh phúc xuất hiện cùng phẩm chất của nó. Sau khi có những hiểu biết trực tiếp và rõ ràng về niềm hạnh phúc xuất hiện qua sự tự tri, chúng ta phát triển khả năng an trú trong sự vắng lặng, thoái mái để tâm có cơ hội buông xả. Khi sự vắng lặng và buôn xả đúng mức thì tâm tự trở về với trạng thái rỗng lặng rộng lớn ban đầu, trong đó nguồn năng lượng của sự thấy biết rõ ràng chân thật, tình thương yêu và hạnh phúc rực rỡ bừng dậy, biểu lộ thành niềm an vui trong sáng, vững chãi, thảnh thoái, hiểu biết, cảm thông trong các sinh hoạt hàng ngày. Người cư sĩ tại gia sống như vậy Đức Phật gọi là bậc Chân Nhân, một con người chân thật, thường sống với tánh thấy biết rõ ràng đó, có tình thương yêu và sự hiểu biết, với tâm dũng mãnh (vô úy) làm tất cả mọi công việc cần làm cho bản thân và cho vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè, xóm làng mà lòng an vui, thoái mái và thảnh thoái.

2. Mục Đích Tập Khí Công Tâm Pháp

Mục đích của Khí Công Tâm Pháp là huấn luyện Thân và huấn luyện Tâm như các chương trình phát triển sức khỏe thể chất và tinh thần đã trình bày trước đây để sống khỏe mạnh, hạnh phúc và thành công trong cuộc sống hàng ngày. Người đi tu cũng muốn có sức khỏe, hạnh phúc và thành công trong đời sống tu hành, người cư sĩ cũng muốn có sức khỏe, hạnh phúc và thành công trong đời sống gia đình trong mối tương quan tốt đẹp với chồng vợ, con cái, cha mẹ, anh em, bà con, bạn bè, cộng đồng và xã hội. Mỗi bên có một lối sinh hoạt riêng biệt như sự thực hành Khí Công Tâm Pháp có hai phần như nhau, đó là huấn luyện Thân và huấn luyện Tâm. Phương pháp tập luyện Thân, trong đó có bộ não, và Tâm phối hợp với nhau khi tập và trong các hoạt động để có được niềm an vui kỳ diệu và sức khỏe tốt đẹp trong đời sống hàng ngày. Mọi điều tốt hay xấu xuất hiện bên ngoài hay nơi Thân và Tâm chúng ta điều bị chi phối bởi luật nhân quả: Thực hành điều đúng và tốt thì đưa đến kết quả tốt, thực hành điều sai và xấu thì đưa đến kết quả xấu. Kết quả tốt hay xấu đó gọi là nghiệp báo. Có nhiều trường hợp luật nhân quả tác động trong một phạm vi rộng lớn hơn đời sống một cá nhân như cộng đồng, quốc gia, khu vực môi sinh, kinh tế hay chính trị (không gian) hay qua sự nối tiếp của nhiều thế hệ từ ông bà đến con cháu (thời gian). Trong phạm vi cá nhân thì chúng ta dễ dàng nhận thấy tác động của luật nhân quả và

gọi đó là nghiệp hay biệt nghiệp. Nghiệp là hành động trong đó có sự tập luyện và cách ăn uống, lời nói, sự suy nghĩ cũng như lối sống của mỗi người và sự tác động của chúng đưa đến các kết quả tốt hay xấu cho mỗi cá nhân. Trong trường hợp liên hệ đến không gian rộng lớn và thời gian lâu dài hơn như một giòng họ, cộng đồng, quốc gia, chủng tộc, quả đất, thì chúng ta gọi là cộng nghiệp, như dịch cúm gia cầm là cộng nghiệp chung của loài người.

Chúng ta có thể lấy ví dụ về cảm xúc sợ hãi. Sợ hãi là một cảm xúc có nhiều cấp độ khác nhau khi chúng ta đối diện với một sự nguy hiểm thật sự như đang đi bộ trong rừng thình lình thấy xuất hiện một con gấu lớn, hoặc là chúng ta ngồi trong phòng xem truyền hình về phim kinh dị, ma quái. Vào thập niên 1970, tâm lý gia Paul Ekman và nhiều nhà tâm lý học tìm hiểu về cảm xúc nơi các chủng tộc khác nhau để biết rõ về ý nghĩa của sự biểu lộ cảm xúc qua nét mặt như hạnh phúc, lo lắng, ghê tởm, giận dữ, khổ đau, buồn rầu hay sợ hãi. Họ kết luận: Những người thuộc các chủng tộc và văn hóa khác nhau khi nhìn vào hình bày tỏ niềm vui (nụ cười) hay sự giận dữ (mắt trợn, môi bầm) vv... để nhận biết về cảm xúc của người trong tấm hình. Nói khác đi, cảm xúc có tính cách phổ biến. Một người dân sống trong một bộ lạc tại một hải đảo cách biệt với thế giới văn minh hay một người dân sống tại thành phố New York hay Tokyo dông đúc náo nhiệt thì sự biểu lộ cảm xúc của họ trên nét mặt thường giống nhau..

Không những loài người có sự sợ hãi mà cả nơi loài vật cũng vậy. Charles Darwin, người khai sinh ra lý thuyết tiến hóa để giải thích về tiến trình phát triển các loài sinh vật qua nhiều triệu năm, là một trong những người đầu tiên cho rằng sợ hãi có cơ sở thể chất hay sinh học. Khi những con chuột, chim, sư tử, beo, gấu, khỉ hay loài người đối đầu với những hiểm nguy đe dọa mạng sống thì đều phản ứng như nhau: bị té liệt tại chỗ, tim đập mạnh, phổi gia tăng nhịp thở, chất hóa học làm căng thẳng gia tăng trong máu, khiếp hãi. Người ta cũng khám phá sợ hãi vừa có tính cách di truyền vừa có tính cách học hỏi. Trong Tâm chúng ta được truyền lại về sự sợ hãi loài rắn nhưng nếu không ai nói cho biết loài rắn nguy hiểm thì sự sợ hãi này không phát sinh. Trong cuộc khảo cứu về điều trên được tường thuật với hình chụp trong tập san National Geography năm 2005, các chuyên gia tâm lý đã cho một em bé mới sinh vài tháng nằm trên một con trăn khoanh tròn mà nét mặt em vẫn tươi cười, không chút sợ hãi. Có thể sau này lớn hơn, em bé mới biết sợ loài rắn khi thấy cha mẹ em biểu lộ sự sợ hãi đối với những con vật này. Như vậy, nhiều thứ sợ hãi có tính cách di truyền nhưng nếu họ không được ai nói cho biết về sự nguy hiểm các thứ này có thể mang đến (như rắn) thì sự sợ hãi này không biểu lộ.

Nghiệp là thân làm, miệng nói và ý suy nghĩ, từ đó đưa đến kết quả tốt như khỏe mạnh an vui hay xấu như

bệnh tật, buồn phiền. Nghiệp không phải là định mệnh, không có tính cách cố định và chúng ta có thể làm cho biệt nghiệp và cộng nghiệp tốt đẹp hơn qua sự thực hành sống đời an vui và lành mạnh. Tùy năng lượng di truyền (Tiên Thiên Khí), năng lượng do dinh dưỡng và không khí (Hậu Thiên Khí) và năng lượng tâm linh có sẵn nơi mỗi người mà chúng ta phát triển tốt đẹp hơn theo hoàn cảnh và khả năng riêng biệt của mình. Y khoa hiện nay giúp chúng ta biết rõ về tính chất các yếu tố di truyền cùng phẩm chất dinh dưỡng và môi sinh dễ dàng. Ngoài ra, chúng ta cần hiểu rõ thêm về gốc rễ của đời sống, cội nguồn của đời sống hay chân tâm từ đó nguồn năng lượng tâm linh biểu lộ, giúp ích chúng ta rất nhiều trong việc phát triển hạnh phúc và sức khỏe.

3. Tâm Rỗng Lặng, Đại Lạc Và Tỏa Chiếu

Chúng ta mong muốn sống đời an vui hạnh phúc và khi giã từ cuộc đời này ra đi rất bình an. Đó là cứu cánh của sự thực hành trong Phật giáo cũng như trong các tôn giáo lớn hiện nay. Nếu không đạt được cứu cánh trên, chúng ta thường giải thích là do nghiệp báo hoặc mình hy sinh chịu đựng khổ đau thay cho những người khác, mình chịu khổ để cho người khác hạnh phúc, hay là sự thử thách nào đó mình phải gánh chịu để làm dịu bớt câu hỏi ray rứt không lời giải đáp trong lòng: Tại sao chính mình lại gặp

phải bình tật, tai nạn và khổ đau? Có phải Trời, Thượng Đế, Phật, định mệnh hay thần linh nào đó bắt mình phải gánh chịu tai nạn, chết chóc, chia lìa, khổ đau?

Mỗi tôn giáo đều cố gắng giải thích về vấn đề này. Đạo Phật khích lệ chúng ta thực hành sự thấy biết chân thật hay sống đời giác ngộ để thấy tính cách duyên hợp của mọi hiện tượng hay vạn pháp. Bất cứ hiện tượng gì hay pháp có mặt như một trận động đất, ngọn núi, quả đất quay chung quanh mặt trời, một tô bún bò chay, miếng chanh chua, một niềm vui, nỗi buồn, lòng rung cảm khi nghe một bản nhạc, một cơn đau nhức đều là do nhiều yếu tố hợp lại mà thành. Nếu là thuận duyên thì hiện tượng đó hay pháp đó trở thành tốt đẹp và bền vững hơn, nếu gặp nghịch duyên, các yếu tố kết hợp với nhau để cho hiện tượng đó xuất hiện yếu đi, như một căn nhà cũ bị hư hại là do các yếu tố kết hợp lại thành ngôi nhà đó không còn tốt nữa như gỗ bị mục, đinh ốc cũng không còn bắt dính chặt chẽ nên cột kèo rơi sập, mưa bão làm cho mái bị hư hại, nước ngấm vào khắp nơi làm cho sự mục nát gia tăng. Muốn có một căn nhà tốt để ở thì chúng ta phải lợp lại mái, thay các cây cột, đóng lại vách tường. Một tô cơm để ra ngoài với không khí ẩm thấp sẽ mau bị thiu, nếu để vào tủ lạnh thì lâu hư. Một niềm vui hay nỗi buồn chúng ta cũng vậy, do nhiều yếu tố bên ngoài cũng như trong lòng chúng ta kết hợp lại. Do đó, sự thấy biết rõ ràng về tính cách duyên hợp hay duyên khởi của mọi thứ trong đời sống tức là thực

hành sự thấy biết chân thật hay giác ngộ. Điều đó được đức Phật tóm lược trong một bài kệ giản dị như thâm sâu về định luật duyên khởi này:

*“Cái này có thì cái kia có
Cái này không thì cái kia không
Cái này sanh thì cái kia sanh
Cái này diệt thì cái kia diệt.”*

Thực hành đạo Phật là thực hành một phương pháp để chúng ta trở về với tâm rỗng rang vắng lặng và an vui tự nhiên hay tịch diệt. Tâm trong sáng, rộng lớn, tỏa chiếu, bình an, vắng lặng hay tịch, đồng thời các yếu tố tạo ra khổ đau không còn có mặt hay diệt, nên nói là tịch diệt là niềm hạnh phúc kỳ diệu (tịch diệt vi lạc) hay là Niết Bàn. Sống được như vậy gọi là sống đời giác ngộ. Dù chúng ta đang thực hành phương pháp tu tập Thiền, Tịnh hay Mật tông, chúng ta đều đang thực hành sống đời giác ngộ. Thực hành sống đời giác ngộ là trở về an trú nơi tánh rỗng lặng rộng lớn hay Phật tánh. Đức Phật xác nhận mỗi chúng sanh đều có Phật tánh. Dù chúng ta có biết hay không, Phật tánh này luôn luôn có mặt.

Thông thường chúng ta nghĩ khi tu học để tâm minh trong sạch, an vui, làm điều lành, có tình thương yêu, học hỏi Phật pháp, bố thí giúp đỡ người nghèo thì Tâm minh là tâm Phật. Lúc nào mình đi mua sắm, làm ăn, tính toán

công việc, đem tiền đi bỏ ngân hàng, đi vào nhà vệ sinh, nấu ăn, giao tiếp với khách hàng, theo dõi tin tức thị trường chứng khoán, tham dự các buổi trình diễn văn nghệ hay xem chiếu bóng, đi dự tiệc mừng hay tiệc cưới, suy nghĩ, phân tích, tính toán ngân sách gia đình, v.v... thì mình xa tâm Phật. Một bên gọi là những hành vi thánh thiện hay Thánh, và một bên là những hành vi phàm trần gọi là Phàm.

4. Thánh Phàm Là Hai Mặt Của Thực Tại

Làm những hành vi Thánh thì chúng ta thấy có nhiều hạnh phúc. Khi làm những hành vi Phàm thì chúng ta ít thấy hạnh phúc, nhiều khi còn bức bối, khó chịu, khổ đau. Do đó, chúng ta ước mong làm được nhiều điều Thánh và giảm bớt những điều Phàm.

Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành sự chú tâm thoả mái, trực tiếp thấy biết những thứ xuất hiện nơi Tâm của mình một cách trực tiếp không qua sự suy nghĩ hay phân tích, còn được gọi là trực thức, thì chúng ta thấy rõ các ý tưởng đối nghịch xuất hiện, những thứ tốt và xấu xen kẽ lẫn nhau, những điều muốn làm lợi cho người khác vừa lảng xuống thì những điều muốn làm lợi riêng cho mình trỗi dậy mạnh mẽ, sau tình thương thì sự giận dữ, thù hận hay ganh ghét xuất hiện. Những phản ứng trong lòng

chúng ta khi thấy hình ảnh, nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, cảm giác ấm lạnh, tâm tư vui buồn, ưa ghét... không những chúng ta thấy rõ phản ứng nơi Tâm của mình mà còn thấy rõ phản ứng nơi Thân nữa. Đó là khi thấy thức ăn ngon, khi gặp người thân hay người mình ghét, khi đối diện với những người khác màu da, tôn giáo hay quan điểm chính trị qua cách chúng ta ăn uống, chào hỏi, nói chuyện hay chống đối lẫn nhau.

Chúng ta thấy rõ tính cách khác biệt của hai loại hoạt động Thánh và Phàm nói trên cùng hậu quả là sướng và khổ thay nhau xuất hiện trong tâm của mình. Nhiều người nghĩ xa lánh cuộc đời, làm nhiều việc Thánh thì hạnh phúc gia tăng. Họ có thể tham gia rất nhiều sinh hoạt tôn giáo hay cả vào các tu viện để sống theo lý tưởng Thánh và xa cách Phàm. Điều đó cũng đem lại an vui. Tuy nhiên, Thánh hay Phàm không chỉ ở bên ngoài cuộc đời hay là những tên gọi, mà nó nằm ngay nơi Tâm của mỗi chúng ta. Chúng ta đi đâu thì Tâm mình ở ngay chỗ đó. Do đó, những ray rứt, giận hờn, nhớ nhung, quắn quại, bức bối, ganh ghét, hận thù, ham muốn, giận dữ lâu nay tưởng đâu biến mất qua những sinh hoạt mới mẻ, thánh thiện, giờ đây lại xuất hiện một cách vi tế dưới những danh từ cao quý hơn, những hành vi bên ngoài biểu lộ tình thương, nhân đạo hay đạo đức. Nói khác đi, chúng ta càng ưa Thánh, thì Thánh sẽ trở nên một mối ám ảnh và bao che cho chúng ta trong rất nhiều hành vi Phàm tức là lòng nhỏ nhen, tham

lam, ích kỷ, sân hận cùng nhiều tánh xấu khác. Nói khác đi, chúng ta làm nhiều hành vi bên ngoài hình như là cao quý nhưng bên trong hay thực chất của chúng là bị thúc đẩy bởi năng lực của những ham muốn sai lầm (tham), sự giận dữ hay hung hăng (sân) và sự mê mờ không thấy rõ tánh chất của những hành vi này (si). Cội nguồn khổ đau như vậy vẫn còn có mặt nhưng tinh tế hơn cho nên sự bất an do sự xung đột Thánh Phàm trong lòng chúng ta trở nên sâu sắc hơn vì chúng ta không muốn nhìn sự thực thật có trong lòng mình. Nếu chúng ta có tu học, cố gắng làm lành tránh ác mà tâm si vẫn còn thì mối xung đột trở thành vi tế. Nếu không tu học thì nó trở nên dữ dội hơn. Chúng ta cứ nhìn vào những cuộc xung đột hiện nay dưới nhiều danh nghĩa công bằng, chân thật, chân lý, tôn giáo, giải phóng, thịnh vượng, thì chúng ta thấy rất rõ. Niềm xung đột bên trong lòng người càng lớn thì chúng biểu lộ thành những hành vi bạo động đưa đến sự tác hại, chết chóc, tàn pha, tạo ra khổ đau cho người khác không lường được.

Để làm dịu đi những xung đột vi tế bên trong, chúng ta thường tụng đọc kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa để giúp nhận biết tánh thực sự của tất cả mọi hiện tượng trong đó có Thánh Phàm, hạnh phúc và khổ đau, bầu trời và hạt cát vừa có mặt thực sự trong một hình thái nào đó hay Sắc, vừa là rỗng lặng hay Không. Sắc và Không cùng biểu lộ cùng một lúc và không ngăn trở cho nhau như trong lời kinh:

*“Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Thọ, tưởng, hành, thức
Cũng đều như vậy cả.
Xá Lợi Tử nghe đây
Thể mọi pháp điều không
Không sanh cũng không diệt
Không dơ cũng không sạch...”*

Hay nói khác đi, các cảm giác, nhận thức, tâm tư và thấy biết (được phủ trong chiếc dù hai mặt Thánh/Phàm) đều xuất hiện cùng một lúc dưới hai thứ là Sắc, có một hình tướng nào đó có thể thấy biết được hay Tưởng, vừa là rỗng lặng, thường được gọi là tánh không hay Tánh. Về mặt hiện tượng hay Tưởng thì có thơm hôi, ngon dở, xấu tốt, đen trắng, về mặt Tánh thì rỗng lặng. Vì hai thứ cùng xuất hiện một lúc tràn đầy, rõ ràng, chân thật, không thể dùng lời lẽ, danh từ, hay bất cứ cách gì để mô tả nên gọi là Như Thị, nó chỉ là chân thật như vậy đó qua cái thấy biết trực tiếp không dính dáng gì đến tên gọi hay kinh nghiệm quá khứ. Nếu trực tiếp nhận biết điều đó thì cõi lòng chúng ta mở rộng, mọi sự dính mắc vào Thánh Phàm, từ đó tạo ra ảo tưởng về cái tôi hay Ngã của mình, tự chúng tan biến. Một nguồn năng lượng tinh khôi, mới mẻ trong sạch tràn đầy bừng dậy và tỏa chiếu sự thấy biết chân thật, tình thương yêu rộng lớn và hạnh phúc bao la bừng dậy.

Trong ước mong tốt đẹp đó mà ba tông phái Thiền, Tịnh và Mật Tông đều đề cao và đều tụng đọc Kinh Tịnh Yếu Bát Nhã Ba La Mật, khích lệ chúng ta thấy biết cái Như Thị, trực tiếp thấy biết Tánh và Tướng tuy khác nhau nhưng cùng biểu lộ cùng một lúc tràn đầy trong nhau. Đó là tính cách Không Hai hay Bất Nhị (không phải là cùng một thứ nhưng không phải là khác nhau) cùng có mặt một lúc một cách chân thật, rõ ràng kỳ diệu nên gọi là Chân Như Thật Tánh (tánh chân thật thực sự của mọi hiện tượng hay pháp).

5. Không Gian Không Là Sáng, Cũng Không Là Tối

Thông thường khi mặt trời lên chúng ta thấy bầu trời đầy ánh sáng. Khi mặt trời lặn thì bầu trời đầy bóng tối do đó chúng ta nói có ngày và đêm, có không gian sáng và không gian tối. Điều đó rất đúng trong nhận thức bình thường. Tuy nhiên, khi chúng ta để lòng mình lắng dịu, nhìn vào không gian khi mặt trời sắp lặn thì thấy khi ánh sáng mặt trời tỏa chiếu thì không gian sáng, khi ánh sáng mặt trời biến đi thì không gian tối. Trước rạng đông cũng vậy, không gian đang tối từ từ trở thành sáng. Như vậy, không gian không phải là sáng mà cũng chẳng phải là tối, không gian luôn luôn như vậy. Sáng và tối thay nhau xuất

hiện (hay đoạt lẫn nhau) nhưng tính chất rỗng lặng của không gian không bao giờ thay đổi. Sự thật đó được thiền sư Hoàng Bá đem ví dụ cho Tâm chân thật hay Tâm Phật nơi mỗi người: Thánh và Phàm thay nhau xuất hiện nhưng tâm Phật cũng như không gian rỗng lặng chưa từng là Thánh mà cũng chưa từng là Phàm.

“Chư Phật với tất cả chúng sanh chỉ là một Tâm, chẳng có pháp khác. Tâm này từ vô thủy đến nay chưa từng sanh chưa từng diệt, chẳng xanh chẳng vàng, vô hình vô tướng, chẳng thuộc hữu vô, chẳng phải mới cũ, không dài không ngắn, không lớn không nhỏ, siêu việt tất cả hạng lượng, tên gọi, dấu tích, đối đãi. Vật nào ngay bản thể vật đó là phải, động niệm liền sai. Cũng như hư không chẳng có biên giới, chẳng thể đo lường, chỉ một Tâm này tức là Phật. Phật với chúng sanh chẳng có sai biệt mà chúng sanh thì chấp tướng hướng ngoại tìm cầu. Tìm töi trở thành lạc lối, đem Phật tìm Phật, dùng Tâm bắt Tâm, trọn đời suốt kiếp cũng chẳng đắc được, chẳng biết ngưng niệm dứt tướng thì Phật tự hiện tiền. Tâm này tức Phật, Phật tức là chúng sanh, lúc làm chúng sanh tâm này chẳng bót, lúc làm Phật Tâm này chẳng thêm, cho đến lục độ vạn hạnh hằng hà sa số công đức vốn tự đầy đủ, chẳng nhờ tu tập. Gặp duyên thì làm, hết duyên thì thôi. Nếu chẳng quả quyết tin tự Tâm này là Phật mà muốn chấp tướng tu hành để cầu công dụng đều là vọng tưởng, đều trái với đạo. Tâm này tức là Phật, chẳng còn Phật khác, cũng chẳng tâm khác. Tâm này sáng tỏ trong sạch như hư không, chẳng có tướng mạo. Nếu tu lục

*độ vạn hạnh muôn cầu thành Phật tức là thứ lớp. Từ vô
thủy đến nay chẳng có Phật thứ lớp. Hết ngộ được Tâm này
thì không có một mảy may pháp để đặc, ấy tức là chân
Phật, Phật với chúng sanh tất cả không khác. Cũng giống
như hư không chẳng tạp nhiễm chẳng hủy hoại, như mặt
trời chiếu khắp bốn thiên hạ, khi mặt trời lên sáng khắp
thiên hạ, hư không chưa từng sáng, khi mặt trời lặn tối khắp
thiên hạ, hư không chưa từng tối. Cái cảnh sáng tối tự doạt
lẫn nhau mà tánh của hư không rõ ràng chẳng biến đổi.
Phật và chúng sanh tâm cũng như thế...*

*Chấp tướng tạo ác thì uổng chịu luân hồi, chấp tướng
tạo thiện thì uổng chịu lao nhọc, không bằng ngay đó tự
nhận lấy bản pháp. Pháp này tức là Tâm, ngoài Tâm chẳng
pháp, Tâm này tức là pháp, ngoài pháp chẳng Tâm. Tâm tự
vô tâm, cũng chẳng có kẻ vô tâm, nếu đem Tâm này cho là
vô tâm thì Tâm lại thành có. Kẻ ngộ dứt tuyệt tư ngã, chỉ
mặc khế (âm thầm khế ngộ) mà thôi, nên nói ‘Ngôn ngữ đạo
đoạn, tâm hành xú diệt’ (đường ngôn ngữ dứt, nơi suy nghĩ
diệt)...”⁴*

Như vậy trong cái Tâm rỗng lặng, rộng lớn, trong
sạch (chân không) các hiện tượng hay pháp tùy duyên xuất
hiện qua sự tiếp xúc giữa sáu căn đối với sáu trần. Khi mắt
nhìn đóa hoa hồng thì trong cái rỗng lặng đóa hoa hồng có
mặt một cách tuyệt đối, chân thật không còn qua tên gọi
về hình dáng hay màu sắc. Đó là sự có mặt kỳ diệu của
các hiện tượng hay diệu hữu. Chân không lúc nào cùng

đồng thời có mặt với diệu hữu. Diệu hữu lúc nào cũng đồng thời có mặt với chân không. Đó là sự kỳ diệu của thế giới chân thật hay Pháp Giới: Chân Không Diệu Hữu.

Trong Mật Tông có nói đến Đại Thủ Ấn là tên gọi của Tâm chân thật của tất cả chúng sanh, Tâm này bình đẳng với Tâm chư Phật vốn trong sạch, rỗng lặng, thường trụ. Dù ở chúng sanh không bớt mà ở chư Phật không thêm, dù bị vô minh che khuất nhưng thể tánh Tâm chân thật này vẫn tự sáng tỏ, trong sạch, dù ở lục đạo luân hồi tâm này chẳng thêm chẳng bớt. Cổ Phái Mật Tông gọi Tâm chân thật này là Phổ Hiền Như Lai hay Bổn Giác Như Lai với lời dạy như sau:

“Phổ Hiền Như Lai hay là Phật nguyên thi, chẳng cần dùng sức để tẩy trừ nghiệp chướng, ví như nước biển bị gió khơi động mà sanh khởi làn sóng, nếu còn khuấy động (dùng sức tẩy trừ) thì làn sóng không khi nào được dừng lại mà thành trong lặng. Cũng như mây mù dù trôi nổi trên không, khi mây mù tan thì sự trong sạch của hư không tự hiện; lúc mây mù che khuất hư không, tánh không vẫn là tánh không, chưa hề giảm bớt chút nào. Nếu Tâm của con người chẳng có thể tánh sáng tỏ trong sạch thì bất cứ dùng phương tiện nào cũng chẳng thể tẩy sạch, vì bản Tâm vốn trong sạch diệu minh mới có thể dùng phương tiện tẩy trừ vọng niệm cho đến thành Phật.”⁵

Phương tiện thực hành này đại sư Tilopa trong Đại Thủ Án giảng giải rất rõ ràng:

*“Trong không gian, các hình thù và màu sắc xuất hiện
Nhưng chẳng vật gì làm vẫn đục không gian.
Từ tự tánh chúng ta mọi thứ xuất hiện,
Nhưng đức hạnh và tội lỗi không làm nó ô nhiễm.
Bức màn đen tối của muôn thế kỷ
Không che nổi mặt trời tỏa chiếu;
Thời gian dài vô cùng tận của luân hồi
Không thể ngăn chặn ánh sáng chiếu diệu của Tâm.*

*Dù có dùng ngôn ngữ mà giải thích về Tánh Không
Thì Tánh Không ấy cũng không thể diễn tả được.
Dù nói rằng Tâm chiếu sáng một cách huyền diệu
Thì chân lý ấy vượt ra ngoài ngôn ngữ và biểu tượng.
Dù thể tánh của Tâm là trống rỗng
Nhưng nó bao trùm và chứa đựng mọi vật.*

*Để thâm nhập vào chân lý nhiệm mầu đó,
Đừng để tâm thực hành điều gì.
Hãy câm nín và yên lặng,
Hãy làm cho tâm trống rỗng
Và không nghĩ đến điều gì cả,
Như một cành trúc rỗng lòng,
Thân thể an nghỉ thoái mái...*

Kẻ nào còn dính mắc vào tâm

*Thì không thấy được chân lý vượt ngoài Tâm.
Kẻ nào nỗ lực tu tập
Thì không thấy chân lý vượt ngoài sự tu tập.
Để biết được điều vượt ngoài tâm và sự tu tập
Thì hãy cắt mọi gốc rễ của Tâm
Và nhìn mọi vật bằng con mắt trần trụi (chân thật)
Như thế ta sẽ thoát được sự dính mắc
Vào tâm Phân biệt
Và ở trong sự thoái mái tự nhiên.”⁶*

Tuy hai vị Đạo Sư nhắc nhở đừng làm điều gì cả, chỉ cần trở về với sự chân thật tự nhiên đang có mặt nơi đây, nhưng cũng chỉ bày cách thực hành:

“Người học đạo trước tiên bỏ các duyên tạp học, quyết định chẳng cầu, quyết định chẳng chấp, nghe pháp thâm sâu giống như gió thoảng qua lỗ tai, qua rồi thì thôi chẳng truy tâm nữa, ấy mới gọi là thâm sâu. Tức là vào Như Lai Thiền, ‘lìa sanh Thiền tưởng’ (sanh tâm cho là Thiền gọi là sanh Thiền tưởng)... Cho nên nói ‘khi tâm mong cầu thì bị ma của tâm mong cầu trói buộc, khi tâm chẳng mong cầu thì bị ma của tâm chẳng mong cầu trói buộc.’ Ma chẳng từ ngoài đến, từ tự tâm ngươi ra.”⁷

Nói khác đi, chúng ta sống với cái thấy biết rõ ràng chân thật, đừng có bị các danh từ giải thích về đạo hay đờ trói buộc, rồi cứ suy luận, phân tích, tìm tòi mãi về ý nghĩa

danh từ mà không tiếp xúc được trực tiếp với nhữngh gì chúng ta đang thấy, nghe hay xúc cảm. Điều đó vị thầy Mật Tông Đại Sư Tilopa nhắc nhở:

*“Cái thấy của bậc Nhân Vương
Là siêu lên mọi sự đối đãi
Và thực hành sự không quên lãng trong đời sống.
Con đường vô hành là con đường của chư Phật,
Những kẻ nương theo đó thực hành
Sẽ đạt được Phật quả.”⁸*

Như vậy, cả hai vị đạo sư đều nhắc nhở thực hành sự chú tâm thoả mái hay chánh niệm, thấy biết mọi thứ xuất hiện trong cái rỗng lặng chân thật mà đừng dính mắc vào những ý tưởng phân biệt Thánh Phàm cùng những ưa ghét từ đó khởi dậy thì chúng tự bày tỏ cái chân thật hay “thật tánh của vô minh là tánh Phật”. Thực hành điều đó là thực hành sự buông xả tự nhiên thoả mái trong đời sống hàng ngày là điều kiện cần thiết của hạnh phúc chân thật.

6. Sống Với Tâm Bình Thường

Có một thầy hỏi thiền sư Triệu Châu Tòng Thẩm thế nào là đạo, ngài trả lời: “Bình thường tâm là đạo.” Và thực hành sống đời sống giải thoát là thầm lặng sống với cái tâm bình thường đó vốn chẳng Thánh, chẳng Phàm, chẳng

sáng chǎng tối, chǎng nóng chǎng lạnh, như không gian rỗng lặng mọi thứ thay nhau xuất hiện nhưng không gian không là thức gì cả. Trong tâm bình thường này mọi thứ xuất hiện nhưng tâm đó luôn luôn rỗng rang vắng lặng. Chỉ cần ngưng lại mọi sự giải thích, lý luận, tìm kiếm, phân tích thì thầm nhận được sự rỗng rang vắng lặng này, trong Thiền gọi là dứt niệm. Thiền sư Lâm Tế giảng dạy cho quý thầy học đạo như sau:

“Chỉ vị cầu đạo quý ông tìm kiếm mãi, Tâm không dứt được niệm. Quý ông cầu chân lý! Theo chõ thấy của sơn tăng thì dứt hết là quý ông ngồi trên đầu báu hóa thân Phật. Mười địa bồ tát chǎng qua như đứa trẻ hâu, hai phần diệu giác như gông đeo cùm khóa, la hán bích chỉ chỉ là bùn phẩn, bồ đề niết bàn như hàm thiết buộc ngựa lừa.

Ví nói đến chõ thấy của sơn tăng thì không gì không sâu thẳm, không gì chǎng giải thoát. Quý ông cầu chân lý! Tâm pháp không hình tướng xâu suốt hết mười phương:

*Tại mắt gọi là thấy,
Tại tai gọi là nghe,
Tại mũi người mùi,
Tại miệng nói bàn,
Tại tay nắm giữ,
Tại chân đi đứng.*

Gốc là một tinh minh chia ra làm sáu phần hòa hiệp. Một Tâm đã không nên tùy chối mà giải thoát. Được như vậy là chốn chốn chẳng trệ, xâu suốt mười phương, ba cõi tự tại, vào tất cả các cảnh giới sai biệt; trong khoảng một búng tay, vào suốt pháp giới, gặp Phật nói Phật, gặp Tổ nói Tổ, gặp La Hán nói La Hán, gặp ngã quỉ nói ngã quỉ, dạo nát khắp quốc độ, giáo hóa khắp chúng sanh mà không lìa một niêm.

Nếu có người đứng bên hỏi ta về việc cầu Phật, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới thanh tịnh. Ví hỏi ta về Bồ Tát, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới từ bi. Ví hỏi ta về Niết Bàn, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới tịch tĩnh.

Cảnh thì sai khác muôn vàn, người thì chẳng sai khác: đó là tùy theo ngoại vật mà ứng hiện hình tướng, như trăng trong lòng nước.”⁹

Lời dạy của thiền sư Lâm Tế thật là kỳ diệu, chân thật và rõ ràng: Tâm chân thật, Tâm Phật mà thiền sư Triệu Châu gọi đó là Tâm bình thường có sẵn nơi mỗi chúng ta vốn rỗng rang vắng lặng không thể diễn bày (thể), nhưng Tâm đó biểu lộ qua cái thấy biết của sáu căn tai, mắt, mũi, miệng, thân và ý (tướng) và hoàn thành chức năng (dụng) tốt đẹp trong đời sống hàng ngày như đi chùa, lê Phật, tụng kinh, ngồi thiền, làm việc, đóng góp vào việc Phật sự, làm việc ở sở, nấu cơm chùi nhà, bảo vệ an ninh

phố xá, du lịch, mua sắm, giúp đỡ bà con, đóng góp cho các chương trình xã hội, xây dựng hạnh phúc gia đình, dạy dỗ con cái, phát triển sự nghiệp... Tất cả các sinh hoạt hàng ngày nối tiếp trong cái Tâm rỗng rang vắng lặng nên mọi thứ điều yên ổn, thoải mái, tốt lành và thành tựu. Nói khác đi, từ Tâm chân thật đó chúng ta biểu lộ qua rất nhiều hoạt động khác nhau trong ngày.

Vậy chúng ta làm sao có đủ năng lượng chú tâm thoải mái hay chánh niệm để an trú trong cái rỗng rang vắng lặng đó cùng biểu lộ tốt đẹp và trọn vẹn trong mọi sinh hoạt bình thường? Có bốn cách mà chúng ta có thể thực hành và dần dần phối hợp trong mọi sinh hoạt hàng ngày:

1. Thực hành theo lời dạy theo Mật tông là duy trì càng lâu càng tốt sự chú tâm thoải mái (chánh niệm) nơi trạng thái giữa thức và ngủ (tâm tỏa chiếu hay quang minh, lặng lẽ, trong sáng, thấy biết êm dịu xuất hiện trong trạng thái gần như sắp ngủ nhưng tâm còn thấy biết rõ ràng và vắng lặng một cách tự nhiên). Những người ngủ trưa có thể ngồi trên ghế và thực hành điều này rất dễ vì một lúc sau ngủ quên, đầu gật xuống thì tỉnh dậy và thực hành tiếp. Ngoài ra, những lúc bị bệnh phải nằm hay ngồi một chỗ, thực hành phương pháp trên cũng rất tốt. Thực hành điều này thành thạo giúp cho chúng ta phát triển được khả năng trở về với trạng thái vắng lặng

nơi Tâm (không suy nghĩ) rất dễ dàng và khi sắp lìa đời an trú trong tánh thấy biết chân thật, trở về với tâm rỗng lặng và tỏa chiếu, và ra đi rất bình an.

2. Khi tập Khí Công Thiếu Lâm, phần đầu của Khí Công Tâm Pháp, không đếm số lúc nín thở hay vận hơi, trở về với tâm vắng lặng tự nhiên, biết rõ về hơi thở, nơi vận chân khí đến cùng cảm nhận niềm an lạc gia tăng nơi phần thùy trán trước (hay đan điền thượng, vùng não phía trước trán) mỗi hơi thở ra. Từ đó chúng ta quen dần trở về trạng thái rỗng lặng rộng lớn, đại lạc và tâm tỏa chiếu. Khi tập Dưỡng Sinh Tâm Pháp, thở đan điền duyên theo lời niệm Phật, thực hành sự buông xả và an trú trong niềm an vui kỳ diệu.
3. Thực hành thở nhẹ nhàng đan điền càng lâu càng tốt với sự chú tâm thoái mái cùng an trú hay buông xả vào tâm vắng lặng. Thực hành phương pháp này trong mọi sinh hoạt trong ngày, càng lâu càng tốt, tâm tự nó sẽ trở nên lặng dịu và trở về trạng thái rỗng lặng, rộng lớn, tinh thức và tỏa chiếu trong mọi hoạt động thường ngày.
4. Phát triển dần khả năng thấu rõ tánh rỗng lặng hay tánh không của mọi hiện tượng nên không còn bị các cảm xúc trói buộc như trước, tâm trở nên bình an, thoái mái, tự tại, cảm thông nên hạnh phúc cùng sức khỏe gia tăng tốt đẹp. Cách thực hành giản dị: Thấy biết mà không gọi tên, như nhìn đóa hoa thấy rõ hình dạng và màu sắc nhưng không gọi là hoa lan màu trắng.

Tuy các vị Đạo Sư nhắc nhở chúng ta chỉ cần buông xả sự tìm kiếm và an trú tự nhiên trong tâm chân thật hay tâm Phật (thể), để Tâm chân thật đó biểu lộ qua cái thấy biết của sáu căn (tướng) và hoàn thành chức năng tốt đẹp qua mọi sinh hoạt trong ngày (dụng) nhưng vì năng lượng duy trì sự an trú trong tâm rỗng rang vắng lặng đó còn yếu nên chúng ta cũng phải thực hành dâng hương, lễ Phật, tụng kinh, ngồi thiền, thiền hành và phát triển năng lượng của chú tâm thoái mái trong các sinh hoạt hàng ngày khác.

Như vậy, sự tập luyện của chúng ta gồm có hai phần:

1. Tập luyện để phát triển sức khỏe và niềm an lạc nơi thân và bộ não.
2. Phát triển khả năng an trú trong sự vắng lặng của tâm để tánh thấy biết chân thật, còn gọi là tánh giác hay Phật tánh, biểu lộ linh hoạt qua cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm cùng mọi sinh hoạt cùng tập luyện thường ngày.

Đó là sự huấn luyện Thân và Tâm để đưa đến trạng thái Thân Tâm nhất như hay Thân Tâm là cái toàn diện mầu nhiệm. Thực hành như vậy là “công đức vô lượng”, đặt trên nền tảng của “hành động không công đức” như các vị thiền sư thường nói: “Một người suốt ngày đi ngoài đường nhưng lúc nào cũng ở trong nhà.”, “đi bộ lưỡng trâu ngồi”, hay: “cả ngày ăn mà miệng chưa từng nhai”, hoặc

vị khác nói thơ mộng hơn và mầu nhiệm hơn:

*“Bóng trúc quét trên thềm nhà
Mà không một hạt bụi dấy lên
Ánh trăng rơi trong lòng nước
Mà không một dấu vết gì lưu lại.”¹⁰*

Còn chúng ta, những người tập Khí Công Tâm Pháp và có kinh nghiệm an trú trong niềm hạnh phúc trong sáng, vắng lặng, khi ăn cơm ở nhà hay khi đi dự tiệc tùng thì chúng ta diễn tả điều trên một cách bình dân hơn: “*Một người ăn cơm không có ớt mà suốt ngày thấy cay, một người ngồi ăn cả tô ớt mà chẳng thấy cay chút nào.*” Và điều kỳ diệu là hai câu trên cùng một ý nghĩa.

¹ *Kinh Tạp A Hàm I, kinh 284*

² *Tăng Chi Bộ Kinh, Viện Đại Học Vạn Hạnh Xuất Bản, trang 378*

³ *The Art of Happiness, The Dalai Lama and Howard Cutler, MD, Riverhead Books, Newyork, 1998*

⁴ *Hoàng Bá Ngữ Lực, HT Thích Duy Lực dịch, Tứ Ân Thiền Đường, 1993*

⁵ *Cội Nguồn Truyền Thừa và Thiền Thát Khai Thị Lục*, HT Thích Duy Lực dịch, 2005

⁶ *Diệu Pháp Và Con Đường Sống An Vui Hạnh Phúc*, Phụng Sơn, 1993

⁷ *Hoàng Bá Ngữ Lục*, HT Thích Duy Lực dịch, Tứ Ân Thiền Đường, 1993

⁸ *Diệu Pháp Và Con Đường Sống An Vui Hạnh Phúc*, Phụng Sơn, 1993

⁹ *Thiền Luận, Trúc Thiền Dịch*, Chùa Khánh Anh ở Pháp tái bản

¹⁰ *Thiền Luận, Trúc Thiền Dịch*, Chùa Khánh Anh ở Pháp tái bản

Chương V

KHOA HỌC HIỆN ĐẠI VÀ THIỀN

Chúng ta tiếp tục tập thở đan điền và gia tăng khả năng nhận biết cảm giác nơi thành bụng khi thở vào (phồng) và khi thở ra (xẹp). Bên cạnh việc tập thở đan điền khi ngồi yên một chỗ (Thiền tĩnh lặng), chúng ta cũng thực hành tập thở đan điền khi đi bộ để phát triển dần dần khả năng thực hành Thiền hoạt động. Ngoài ra, chúng ta cũng tiếp tục tìm hiểu thêm về ý nghĩa sự thực hành Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động.

Thiền là trở về với sự vắng lặng nơi Tâm, từ sự vắng lặng đó mà niềm hạnh phúc bừng dậy. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói đến Niết Bàn hay trạng thái tịch diệt. Tịch là vắng lặng và diệt là sự chấm dứt các khổ đau. Khi các khổ đau không còn có mặt thì niềm hạnh phúc xuất hiện.

1. Bộ Não Phân Chia Ra Những Vùng Khác Biệt

Tiến sĩ tâm lý học Daniel Goleman phát biểu về hạnh phúc theo khoa thần kinh học như sau:

“Tất cả chúng ta đều mong muốn tìm kiếm hạnh phúc,

chúng ta cần giảm đi những khổ đau để đạt được điều đó. Khoa thần kinh học cho chúng ta một giải thích về sinh học như sau: Vùng não bộ phía bên trái thuộc vùng vỏ não trước trán bên trái, có nhiều hoạt động khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, nơi đó chứa đựng nhiều tế bào thần kinh có khả năng làm im lặng các cảm xúc gây xáo trộn, giúp chúng ta phục hồi lại mau chóng từ những xúc cảm khổ đau hoặc là không bị làm mất quân bình.”

Bộ não có hai bán cầu mà các nhà thần kinh đã phát hiện chức năng của mỗi bên rất khác biệt. *Bên trái* liên hệ đến ngôn ngữ, viết lách, nói chuyện, lý luận, toán, khoa học, những cảm xúc tích cực, tự chủ và tánh tình. *Bên phải* có những chức năng như suy nghĩ, sáng tạo, tưởng tượng, thưởng thức nghệ thuật, âm nhạc, nhận biết khoa học cách. Còn khu vực *vỏ não* trước trán bên trái liên quan đến những cảm xúc tích cực, sự tự chủ (tự chế hay tự kiểm soát, có nghĩa là có những quyết định đúng và thích hợp) và tánh khí (theo nghĩa tánh khí tốt hay bình thường, và tánh khí không tốt hay bất thường).

Khi dùng máy phân hình hay họa hình (brain scanner) bộ não của các Thiền sư Tây Tạng lúc đang ngồi Thiền thì máy ghi nhận năng lượng gia tăng đưa đến sự tỏa sáng bền vững nơi hình chụp vùng tánh khí của bộ não. Đây là một hiện tượng tốt vì nó biểu lộ sự hoạt động bình thường tốt đẹp. Vùng này chứa đựng các tế bào thần kinh có khả

năng làm im lặng những cảm xúc khổ đau. Đây là một điều vô cùng quan trọng đối với người thực hành Thiền cũng như Khí Công Tâm Pháp.

Như chúng ta đã biết, Khí Công Tâm Pháp là Thiền Hoạt Động phối hợp với Thiền Tĩnh Lặng. Thiền là phương pháp thực hành chú tâm thoải mái vào hơi thở để trở về trạng thái buông xả, tĩnh thức, tự tại, linh động và an lạc. Những điều đó biểu lộ nơi Thân và cũng nơi Tâm. Thiền có thể thực hành theo hai cách: hoặc ngồi yên lặng hoặc khi đang hoạt động. Về Thiền Tĩnh Lặng, chúng ta đã biết cách thở đan điền, cách làm cho Thân, Tâm buông xả bằng sự chú tâm thoải mái vào hơi thở. Nhưng Thiền Hoạt Động lại đòi hỏi sự chú tâm thoải mái, tĩnh thức, trong sáng, bén nhạy, thấy biết rõ ràng, trong khi ta vẫn đang thực hiện một hoạt động nào đó. Muốn thế, ta phải đạt được trạng thái vắng lặng của vùng thùy trán trước, nếu được vậy thì việc làm cho êm dịu những cảm xúc khổ đau sẽ đưa đến sự phát triển những cảm giác an lạc.

2. Thiền Là Một Khoa Học Tâm Linh

Là một khoa học thì nếu ta thực hành những phương pháp rõ ràng (nhân) thì sẽ phải đạt được những kết quả rõ ràng (quả); hơn thế nữa, bất cứ người nào thực hành đúng thì đều có kết quả tốt đẹp như nhau. Tâm linh là những thứ thuộc về đời sống tinh thần, để đổi lại với thể chất. Hiện

nay khoa học có thể biết khá rõ về khía cạnh thể chất, như nhịp thở, số lượng tiêu thụ không khí, áp xuất huyết, mức độ thư giãn các bắp thịt, các chất thần kinh dẫn truyền (như dopamine, endorphin khi chúng xuất hiện) hay hình chụp năng lượng gia tăng ở những khu vực có chức năng làm gia tăng sức khỏe và niềm an vui. Nhưng về đời sống tinh thần, chỉ có người sống trong trạng thái hạnh phúc tuyệt vời mới thực sự cảm nhận tính cách kỳ diệu thâm sâu của trạng thái này. Do đó, khi nói đến tâm linh thì đó là sự cảm nhận về tánh cách an vui kỳ diệu của mỗi cá nhân.

Đức Phật cũng đã giảng dạy cách thức thực hành khoa học tâm linh này qua sự thấy biết rõ ràng về các cảm giác lạc thọ (vui sướng) hay khổ thọ (khổ đau) để thấu suốt tính chất chân thật của các cảm giác này. Đó là, tuy bề ngoài biểu lộ khác nhau, đưa đến những cảm giác sướng khổ khác nhau, những phản ứng ưa ghét khác nhau, nhưng bản chất của chúng vốn rỗng rặng, như thế đó (hay như thị), cũng còn gọi là tánh không hay trung đạo, thực hành điều đó gọi là “Tâm vô phân biệt”. Nếu thực hành được điều này thì chúng ta sẽ an vui tự tại trong cuộc đời và vượt thoát những khổ đau do sanh, già, bệnh và chết gây ra.

Như chúng ta đã biết, tiến sĩ Kabat-Zinn, người đã thành lập một trung tâm làm giảm bớt căng thẳng để chữa trị bệnh tật (Stress Reduction Clinic) tại Viện đại học Y

khoa (Massachusetts Medical School) vào năm 1979, cách đây 25 năm, đã chữa trị cho trên 17,000 bệnh nhân cùng dạy cho trên 2,000 nhân viên thuộc ngành y tế, trong đó có nhiều bác sĩ và y tá, về Thiền, và nhất là ứng dụng thực hành “Tâm Vô Phân Biệt”. Sự thực hành nói trên làm cho bệnh tật giảm đi rất nhiều. Trong các cuộc nghiên cứu về kết quả thực hành Thiền, tiến sĩ Kabat-Zinn cho thấy những người bị bệnh vảy nến (psoriasis, một chứng bệnh ngoài da mãn tính sinh ra những mảng vảy ngứa trên khuỷu tay, cánh tay trước, đầu gối cùng vài nơi khác) thực hành Thiền thì lành bệnh mau hơn gấp bốn lần, những người bị ung thư thì có đời sống thoải mái hơn, những người bị bệnh bất an hay các chứng đau nhức thì bệnh cũng giảm nhiều.

3. Một Cuộc Thực Nghiệm Tám Tuần Lẽ

Để gia tăng sự hiểu biết rõ ràng hơn, tiến sĩ Kabat-Zinn hợp tác với một số chuyên gia trong đó có tiến sĩ Richard Davidson, một nhà khoa học về thần kinh học xuất thân từ đại học Harvard, thuộc viên đại học University of Wisconsin ở Madison, tuyển lựa những nhân viên làm việc cho một công ty hóa học Promega, ở ngoài vùng Madison, để nghiên cứu kết quả của Thiền Phật Giáo trên hệ thống thần kinh cũng như miễn nhiễm của những người Hoa Kỳ bình thường làm việc trong văn phòng.

Trong tám tuần lễ, cứ mỗi tuần một lần, tiến sĩ Kabat-Zinn đến hang Promega hướng dẫn cho các nhân viên hang này, gồm các nhà khoa học, các chuyên viên thị trường, những chuyên viên trong phòng thí nghiệm và cả những người điều hành, ngồi Thiền trên sàn của phòng họp trong vòng ba giờ. Như vậy họ thực hành Thiền tám lần trong hai tháng, mỗi lần đầu của họ được gắn các nút điện của điện não ký để đo đạc. Sau khi chương trình hoàn tất, các chuyên gia tổng kết các thử nghiệm về bộ não cũng như mức độ của hệ miễn nhiễm.

Kết quả cuộc nghiên cứu này được tường trình trên tờ báo chuyên môn về tâm lý trị liệu Psychosomatic Medecine và kết luận là Thiền đã để lại một kết quả lâu dài và rõ ràng nơi các người thực hành Thiền trong hai tháng, mỗi tuần một lần, mỗi lần ba giờ nói trên. Các chuyên gia này nhận thấy ở hệ thần kinh những người tham dự khóa Thiền, có hoạt động gia tăng tại nhiều nơi thuộc vùng vỏ não trước trán. Những hoạt động này kéo dài ít nhất là bốn tháng sau khi họ đã chấm dứt ngồi Thiền. Cũng nên nhắc lại rằng vỏ não trước trán có liên quan đến chức năng trí nhớ, học hỏi, cư xử xã hội và cảm xúc. Ngoài ra, những người đã được ghi nhận về sự gia tăng mạnh mẽ nơi vùng vỏ não trước trán của bộ não thì cơ thể họ sản xuất nhiều kháng thể chống bệnh tật khi họ được chủng ngừa bệnh cúm.

Đó là sự phát triển phẩm chất trong bộ não, xác nhận được chỉ sau hai tháng thực hành. Còn như quý vị tăng ni Phật giáo hay các vị cư sĩ tu tập lâu ngày, thì kết quả là chắc chắn phải hơn nhiều. Điều này cũng đã được nhà khoa học phân tử sinh học Michael Slater, người có tham dự khóa nghiên cứu về kết quả tốt của Thiền, nói rõ: “Tôi là một người nghiên cứu về giáo điều, chỉ chú tâm về thực nghiệm. Tôi thấy kết quả của sự thực hành Thiền này là sự căng thẳng giảm sút, có nhiều khả năng chịu đựng áp lực hơn và vợ tôi thấy tôi dễ thân cận hơn.”

4. Một Cuộc Thực Nghiệm Khác

Khi khoa học đến với Thiền, các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu kết quả cụ thể về sự thực hành này trong phạm vi y tế và giáo dục. Trên 30 năm qua, bác sĩ Herbert Benson có chương trình nghiên cứu về sự thư giãn Thân và Tâm mà ông ta gọi là The Relaxation Response, đã cho biết khi thực hành chú tâm thoải mái vào hơi thở thì tâm thần lắng dịu, huyết áp giảm xuống, nhịp thở chậm lại, tim đập chậm, các bắp thịt thư giãn, từ đó nhiều bệnh tật cũng bớt đi. Theo sự nghiên cứu của Viện Thân và Tâm (The Mind and Body Institute) thì có từ 60% đến 70% các bệnh tật là do Tâm hay tinh thần sinh ra.

Cuộc nghiên cứu trên cũng cho thấy rõ các trẻ em thực hành Thiền giản dị thì học giỏi hơn, làm việc và phối

hợp hoạt động với các em khác tốt đẹp hơn.

Cách Thiền theo bác sĩ Benson thì rất giản dị mà người lớn hay trẻ em điều thực hành được, theo một trong ba phương pháp sau đây:

1. **Ngồi thoải mái và niệm:** trên ghế hay trên gối và nhắm mắt lại. Thư giãn các bắp thịt từ dưới chân, bắp chân, đùi, bụng, vai, cổ và đầu. Thở vào thở ra thoải mái và niệm một chữ hay một câu theo ý thích của mình lúc thở ra. Nếu có ý tưởng xuất hiện xen kẽ thì dừng quan tâm, cứ ghi nhận rồi tiếp tục Thiền.
2. **Ngồi thở thoải mái và đếm số:** Đếm 5 hay 10 số ở mỗi hơi thở ra. Ví dụ: Thở vào, thở ra và nói thầm “năm”, thở vào, thở ra nói thầm “bốn”, cho đến “một” và lập lại từ đầu. Thực hành từ 10 đến 15 phút là thấy Thân và Tâm êm dịu, thư giãn. Nếu không có nhiều giờ, chỉ cần 5 phút thực hành cũng có kết quả tốt.
3. **Cử động lập đi lập lại:** Có thể ứng dụng Thiền, hay tạo ra trạng thái Thân Tâm nhất như, khi đi bộ, chạy bộ, vận động, chơi nhạc, hoặc bất cứ hoạt động nào lập đi lập lại các cử động như đan len, thái cực quyền, khí công, Yoga hay tụng đọc những lời cầu nguyện.

Như thế, ba cách thực hành trên bao gồm Thiền tĩnh lặng (ngồi yên), và Thiền hoạt động (vận động chân tay nhịp nhàng trong chánh niệm) để đưa đến trạng thái thư giãn của Thân và buông thư hay buông xả của Tâm. Trên

phương diện thực hành cụ thể, những điều nói trên liên hệ đến các sự tập luyện của nhiều nhóm khác nhau như Thiền, Khí Công, Thái Cực Quyền và Yoga. Khí Công Tâm Pháp bao gồm cả ba cách vận động thân thể phối hợp với hơi thở và có một phần tập theo lời niệm do đó kết quả rất tốt đẹp.

Nhiều trường đại học y khoa và các trung tâm chữa trị các loại bệnh tật chú trọng đến khả năng đóng góp vào sự chữa trị bệnh tật của Thiền. Nhiều chứng bệnh có gốc rễ nơi Tâm mà bác sĩ Herbert Benson nói trên cho biết có từ 60% đến 70%, hay có thể nhiều hơn nữa, người đi đến phòng mạch bác sĩ xin khám bệnh là do Tâm sinh ra.

Ngày nay người ta còn nghiên cứu có phải các chứng bệnh béo phì, hiếm muộn, chứng bệnh đường ruột là do Tâm sinh và cách ứng dụng Thiền vào việc làm cho đời sống người phụ nữ mãn kinh được an lạc hơn. Tóm lại, đó là hàng trăm cuộc nghiên cứu ích lợi về Thiền được đem ứng dụng vào nơi làm việc, trường học, nhà thương và các trung tâm giúp gia tăng sức khỏe tinh thần và thể chất.

Những trung tâm thực hành Thiền để phát triển sức khỏe chỉ chú trọng cách thực hành Thiền theo một phương pháp dễ dàng, cụ thể vào việc giúp cho bệnh nhân chóng lành bệnh và sống đời mạnh khỏe. Như đã đề cập ở phần

trên, có trung tâm khuyến khích thực hành chánh niệm để chữa trị bệnh tật như Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society thuộc trường đại học y khoa Massachusetts đã áp dụng cách thực hành do đức Phật dạy trên 2500 năm trước đây để chữa trị hầu như mọi thứ bệnh tật từ áp huyết cao, các chứng đau nhức mãn tính, trầm cảm, béo phì cho đến các phản ứng phụ do sự chữa trị ung thư.

Trên 16,000 người đã ghi tên tham dự khóa thực hành Thiền trong 8 tuần lễ dưới sự hướng dẫn của tiến sĩ Kabat-Zin. Rất đông người khác đã tham dự chương trình tương tự tại nhiều trung tâm y khoa trên nhiều tiểu bang Hoa Kỳ với chương trình tương tự.

Trong khi ngồi thiền 45 phút, các thiền sinh được hướng dẫn cách ngồi, thở, nhận biết các ý tưởng xuất hiện trong Tâm, nhận biết tính chất mỗi cảm giác mà không để Tâm chạy theo những ưa ghét. Nói khác đi: An trú trong chánh niệm và sống thoái mái trong hiện tại.

Bên cạnh những trung tâm đặc biệt nói trên, nhiều trường đại học y khoa tại nhiều tiểu bang Hoa Kỳ, cả trường đại học nổi tiếng Stanford cũng có chương trình hướng dẫn Thiền cho sinh viên hay cho bệnh nhân.

Chúng ta nhấn mạnh đến Thiền trong Phật Giáo vì

ngày nay một vài nơi có cách thực hành Thiền rất phức tạp và phải lệ thuộc quá nhiều vào người hướng dẫn nhưng không biết kết quả ra sao vì nhiều khi nhuốm quá nhiều màu sắc thần bí. Các nhà khoa học thì khác hẳn. Họ chọn lựa cách thực hành căn bản do đức Phật chỉ dạy là chú tâm thoải mái vào mỗi hơi thở vào, hơi thở ra, nhận biết các ý tưởng khi chúng xuất hiện và biến đi (đừng chạy theo chúng), các cảm giác sướng hay khổ mà không bị các phản ứng ưa hay ghét làm quên lãng hiện tại. Ngoài ra, khi đi, đứng, co tay, bước chân, mặc áo quần, nói tóm lại là mọi cử động chân tay cũng nhận biết rõ ràng qua sự chú tâm thoải mái hay chánh niệm. Đó là thực hành Tứ Niệm Xứ: Chú tâm thoải mái và thấy biết rõ ràng bốn lanh vực là thân thể, cảm giác, tâm tư và đối tượng nhận thức. Và nhiều nơi, để tránh màu sắc tôn giáo, các nhà nghiên cứu hay hướng dẫn cũng không nhắc nhở gì đến người khai sáng lối Thiền này tức là Đức Phật. Điều này chắc cũng làm đức Phật vui lòng vì đó là sự ứng dụng một đặc tính của Thiền: Tính cách vô ngã của mọi thứ.

Thực hành nói trên không giới hạn trong ngồi Thiền mà còn cả trong mọi hoạt động thường ngày, đó là Thiền hoạt động. Thực hành Thiền tĩnh lặng hay Thiền ngồi và Thiền hoạt động đưa đến kết quả rất tốt đẹp trong việc chữa trị bệnh tật và đem lại hạnh phúc cho đời sống mỗi ngày. Đó là kết luận của các cuộc nghiên cứu của nhiều bác sĩ và chuyên viên y khoa trong đó có bác sĩ Herbert

Benson, người đã làm nhiều cuộc nghiên cứu trên thân thể các thiền sư Tây Tạng tại vùng Hy Mã Lạp Sơn và mới nhất tại Pháp khi các vị thầy Tây Tạng thực hành Thiền Tam Muội Hỏa: Ngồi 8 giờ đồng hồ ngoài trời buốt giá với tấm vải quấn mong manh trong nhiệt độ làm nước đóng băng.

5. Thiền Không Chỉ Là Ngồi

Nếu chúng ta vào tham dự khóa tu học ở các Thiền viện, thời gian ngồi Thiền sẽ rất lâu. Tuy nhiên, ngoài các khóa tu này, các vị tăng ni và cư sĩ sinh hoạt tại Thiền viện được nhắc nhở thực hành thiền khi đi, đứng, ngồi, nằm, ăn cơm, uống trà, nghỉ ngơi, nói chuyện, làm việc, lái xe, mua sắm. Thực hành như vậy là thực hành *nội dung Thiền*. Còn ngồi hay đi Thiền hành là *hình thức Thiền*. Hình thức có nội dung là có phẩm chất Thiền. Còn hình thức mà không có nội dung thì thiếu vắng Thiền. Tuy nhiên, có một điều rất quan trọng chúng ta cần nhớ: nếu học Thiền mà không bắt đầu bằng hình thức, tức là ngồi Thiền và Thiền hành, thì không thể nào đi vào nội dung thiền được. Học Thiền cũng giống như học đạp xe đạp: Phải ngồi cho vững vàng trên yên xe rồi mới đạp đi xa được.

Một hôm thiền sư Lâm Tế, vị tổ dòng Lâm Tế, lúc còn học Thiền với thiền sư Hoàng Bá, đang nằm ngủ trong Tăng đường. Thiền sư Hoàng Bá vào thấy bèn gõ vào đầu

giường một tiếng. Sư Lâm Tế mở mắt nhìn lên thấy thầy mình đang nhìn liền nhắm mắt ngủ tiếp. Thiền sư Hoàng Bá gõ một lần nữa rồi đi lên nhà trên gấp vị thủ tọa đang ngồi Thiền. Hoàng Bá nói: “Nhà dưới ông thầy trẻ đang hành Thiền, ông ở đây đang vọng tưởng?”

Điều này vị tổ thứ sáu của Thiền Tông, là thiền sư Huệ Năng, cũng lưu lại một câu chuyện. Khi thầy Chí Thành, học trò của ngài Thần Tú (một người chủ trương dành nhiều thì giờ để ngồi thiền), đến tham vấn ngài Huệ Năng, ngài hỏi “*Thầy ông dạy tăng chúng ra sao ?*” Thầy Chí Thành đáp: “*Thầy tôi dạy phải chận đứng tất cả tư tưởng trong tâm (trụ tâm) và ngồi im quán tưởng (quán tĩnh), ngồi hoài không nằm.*” Thiền sư Huệ Năng dạy:

“*Trụ tâm quán tĩnh là bình, chẳng phải Thiền. Ngồi hoài thì thân thể bị gò bó chớ có ích gì. Nghe kệ ta đây:*

*Sanh ra ngồi chẳng nằm
Chết đi nằm chẳng ngồi
Một bộ xương thui nát
Có gì đâu công phu.*”
(Trúc Thiền dịch)

Trên thực tế, các Thiền viện rất chú trọng đến ngồi Thiền. Trong tuần lễ Nhiếp Tâm, các Thiền viện Lâm Tế bắt đầu cho thiền sinh ngồi thiền từ 3 giờ sáng đến 10 giờ

tối, xen kẽ Thiền hành, thọ trai, chấp tác, nói pháp và bốn lần tham vấn riêng (tiểu tham) với vị thiền sư. Thiền đường Tào Động thì một tháng dành nguyên một tuần để tu tập, ngồi thiền từ 5 giờ sáng đến 9 giờ tối, xen kẽ Thiền hành, thọ trai, chấp tác, nói pháp và tham vấn cho những người nào có câu hỏi riêng tư.

Như vậy, ngồi Thiền và Thiền đi hay Thiền hành là một yếu tố rất quan trọng trong việc học Thiền. Tại sao? Vì ngồi Thiền tạo cơ hội cho Thân thoái mái, Tâm lắng dịu, trong sáng, bén nhạy, tinh thức, thấy biết rõ ràng các hoạt động cùng cảm giác nơi Thân và Tâm. Tuy nhiên, con người là một sinh vật năng động, nếu ngồi trong một thời gian vừa phải thì tốt, còn ngồi lâu dài thì sinh ra bệnh Thân cũng như Tâm. Do đó, các Thiền viện rất chú trọng đến sự chấp tác, làm việc mạnh mẽ bằng tay chân như chùi nhà, quét sân, làm vườn, cuốc cỏ, trồng lúa hay rau trái, có nơi dành thì giờ để tập luyện cho thân thể được mạnh khỏe. Đặc biệt tại chùa Thiếu Lâm ở Trung Hoa, tập luyện võ công phối hợp với Thiền là phương pháp tu rất mạnh mẽ và khó khăn. Tất cả mọi sinh hoạt đi, đứng, nằm, ngồi, tụng kinh, làm việc, ăn uống trong Thiền viện từ Á Châu, Mỹ Âu, Phi Châu hay Úc Châu đều được khuyến khích thực hành trong chánh niệm hay thực hành Thiền hoạt động.

6. Thân Và Tâm

Vào năm 2004, các huấn luyện viên thể thao, khí công, y tá và bác sĩ nhắc nhở phải gia tăng vận động qua qua sự tập luyện và họ đề ra hai phần quan trọng: tập luyện Thân và Tâm, cũng gọi là huấn luyện chức năng.

Trước đây người ta chỉ chú trọng đến tập cho thân thể, không nói đến tinh thần. Họ chú trọng đến *tập từng bộ phận một* cho mạnh như tập tạ cho mạnh tay, tập đạp cho mạnh chân, tập kéo cho mạnh bắp thịt. Giờ đây họ được nhắc nhở phải tập để cơ thể có một *sức mạnh toàn diện* do sự phối hợp tốt đẹp của tất cả các phần trong cơ thể như đầu, cổ, xương sống, tay, chân, gân, bắp thịt khi cử tạ, chạy bộ, vận động tay chân và thân thể, v.v...

Họ nhắc nhở đến Tâm khi tập luyện vì nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy nếu Tâm họ duy trì được sự trong sáng và chú tâm thoải mái khi tập thể thao thì kết quả gia tăng bội phần. Nói khác đi, người ta đã chú ý đến yếu tố chánh niệm, chú tâm thoải mái, và định tâm, tâm vắng lặng, trong sáng và vững vàng khi tập thể dục, thể thao, yoga hay các hình thức vận động cơ thể khác.

Thiền là trở về với sự chú tâm thoải mái, sự vắng lặng, tĩnh thức, vững vàng và linh động của tâm. Yếu tố

thiền càng lúc càng được các bác sĩ, nhân viên y tế, chuyên viên tâm thần, huấn luyện viên vận động, các nhà giáo dục khích lệ thực hành. Thiền được áp dụng trong sinh hoạt hàng ngày làm gia tăng phẩm chất đời sống. Bác sĩ Dean Ornish, chuyên gia tim mạch ứng dụng phương pháp chữa trị bệnh tim mạch không phụ thuộc vào thuốc men đã đem chương trình tập Thiền, Yoga, đi bộ và biểu lộ tình thương cùng sự chú tâm thoải mái về những cảm xúc của mình. Đó là huấn luyện thân và huấn luyện tâm để đi đến sự hợp nhất thân tâm.

Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói đến Thân Tâm Nhất Nhự hay Thân và Tâm là một. Đó là một quan niệm phản ảnh lời dạy về Trung Đạo hay Bất Nhị (không hai). Thân và Tâm không phải là hai thực thể tách lìa: hai thứ có mặt tuy bề ngoài (tướng) khác nhau như Tâm thì không có hình tướng, không bị giới hạn bởi không và thời gian nhưng Thân thì có hình tướng, có màu sắc, có mùi vị hay cử động. Nhưng Thân và Tâm là một thực thể; nói khác đi, về mặt nhận thức, chúng ta thấy rõ ràng Thân và Tâm khác nhau nhưng về mặt thực thể chúng vốn không phải là hai thứ khác biệt. Không những nơi con người mới có sự dị biệt nhưng đồng nhất đó mà cả nơi các loại vô tri như sắt hay đồng cũng vậy: Người ta thấy rất rõ nơi một hạt âm điện tử của hạt nguyên tử sắt hay đồng, một thành phần rất nhỏ kết thành hạt nguyên tử, nó vừa là một hạt (có kích thước nhất định, có vị trí) mà vừa là một làn sóng

(không có hai yếu tố trên).

Ngày nay, nhiều nhà nghiên cứu y khoa đã tán đồng quan niệm Thân và Tâm không phải là hai thứ tách biệt mà cùng lúc có mặt và cùng biểu lộ theo hai cách, cùng tác động lẫn nhau nhưng không ở ngoài nhau, không tách ra làm hai thứ Thân và Tâm riêng biệt: Chúng cùng biểu lộ dưới hai hình tướng khác nhau và đồng thời ảnh hưởng hỗn tương lẫn nhau. Nói một cách giản dị: niềm vui, nỗi buồn, ưa, ghét, sướng khổ, thương giận, hạnh phúc, đớn đau, đau bụng, nhức lưng vừa biểu lộ nơi Thân và vừa biểu lộ nơi Tâm. Như thế, sự chữa trị bệnh tật, sự phát triển sức khỏe có tính cách toàn diện: Tâm có thể tạo ra bệnh tật nơi Thân, Thân có thể làm cho Tâm mất quân bình. Do đó, bệnh nhân phải thực hành chánh niệm để nhìn sâu vào cội nguồn của Thân và Tâm để chữa trị tận gốc và phát triển sức khỏe vì cái này liên hệ với cái kia như lời đức Phật dạy trong thuyết Duyên Sinh chúng ta đã nói đến trước đây:

*“Cái này có thì cái kia có,
Cái này không thì cái kia không,
Cái này sinh thì cái kia sinh,
Cái này diệt thì cái kia diệt.”*

Điều này được bình luận gia Geoffrey Cowley, người đã đóng góp tài năng và kiến thức cho tuần báo Newsweek để tuần báo này được nhiều lần đề cử cho giải National

Magazine Award, một giải thưởng rất giá trị đối với các tuần báo tại Hoa Kỳ, ông trình bày trong một cuộc thảo luận Live Talk vào ngày thứ tư 22 tháng 9 năm 2004. Khi có người hỏi: “*Có phải bộ não của chúng ta tách biệt với Tâm ta hay không? Hai thứ đó khác nhau hay hai thứ đó là một?*” Ông Cowley trả lời:

“Khoa thần kinh học dạy chúng ta rằng điều mà chúng ta nghĩ có một cái Tâm tách biệt thì thực ra đó là những hoạt động của bộ não. Khi mà ông chấp nhận sự kiện này thì vấn đề “Thân-Tâm kết hợp” sẽ bớt đi tính cách huyền bí. Vấn đề không phải là một bên tác động vào bên kia một cách siêu nhiên. Cảm xúc là các hiện tượng thân thể, và sức khỏe thân thể là một hiện tượng cảm xúc. Hai thứ là thành phần của chung một hệ thống.”

Các cuộc tìm hiểu hiện nay về Thân-Tâm trong ngành Y Khoa và Tâm Thần Học, có lẽ đã giới hạn trong quan điểm trên, và đã tạo ra một sự hứng khởi khắp nơi tại Hoa Kỳ và các nước khác trên thế giới. Hậu quả cụ thể là hàng ngàn trung tâm huấn luyện Thân-Tâm (Mind and Body Training) dưới nhiều bảng hiệu khác nhau tại các bệnh viện, trường đại học y khoa, các trung tâm thể dục, các chương trình huấn luyện lực sĩ, các tổ chức chăm sóc sức khỏe. Đó là sự ứng dụng các khám phá mới mẻ nhất của ngành y khoa hiện đại đối với sự liên hệ mật thiết của Thân và Tâm trong vấn đề tạo ra sức khỏe và niềm an vui

cùng phối hợp với thuốc men trong việc chữa trị hầu như tất cả các thứ bệnh tật. Trong sự hào hứng này, nhiều chuyên viên sức khỏe thể chất, tinh thần và tổ chức cộng đồng gồm các bác sĩ, y tá, tâm lý gia, tác viên xã hội đã nghiên cứu về sự lợi ích của Thiền, khí công, thái cực quyền và Yoga. Nhiều người không chỉ nghiên cứu mà còn chính mình thực hành và áp dụng vào việc điều trị bệnh nhân.

7. Lời Dạy Của Đức Phật

Trong bài viết Buddha Lessons, bà Claudia kể lại bà Dalia Isicoff bị chứng viêm khớp dạng thứ hai (rheumatoid arthritis, dạng này làm cho đau đớn ở các khớp ngón tay, cổ tay, bàn chân, cổ chân, hông, xương sống hay vai, nhiều khi phải uống thuốc giảm đau và chống viêm). Bà Dalia chịu cơn đau thống khổ nơi các khớp, cột sống, xương chậu và phải uống thuốc chống đau nhức. Cho đến hôm bà đi tham dự một khóa Thiền tại trung tâm chữa trị phối hợp đông tây, (University of Maryland's Center for Integrative Medicine). Bà được chỉ dạy cho phương pháp Thiền được gọi là Giảm Căng Thẳng Bằng Thực Hành Chánh Niệm (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBRS). Bà khám phá ra một chân lý kỳ diệu: thay vì chống chọi với sự đau đớn thì chỉ nhận diện nó, tiếp xúc với nó, biết nó rõ ràng thì cơn đau sẽ dịu lại.

Điều này đức Phật đã nói rõ là phải tiếp xúc với những cảm giác sướng, khổ hay trung tính (không sướng không khổ), cảm nhận tính chất rõ ràng của mỗi thứ. Thực hành sự chú tâm thoải mái, thấy biết rõ ràng là thực hành chánh niệm (mindfulness) thì Tâm dần dần trở nên trong sáng, linh động, bén nhạy, tỉnh thức, thấy biết rõ ràng đồng thời không bị cảm giác sướng (lạc thọ) hay khổ (khổ thọ) trói buộc. Ngoài ra, khi tiếp xúc với cảm giác không sướng không khổ (trung tính, bất khổ bất lạc thọ), còn gọi là xả thọ, thì tâm đi vào trạng thái vắng lặng nhanh chóng. Từ sự vắng lặng đó tâm mở rộng bao la. Trong không gian rộng lớn đó các nguồn năng lượng của sự thông minh, tình thương yêu trong sáng và niềm hạnh phúc bừng dậy.

Đức Phật đã nói rõ cách thực hành này cho quý Thầy trong kinh Tương Ưng Bộ như sau:

*“Giống như giữa hư không,
Gió nhiều loại thổi lên,
Từ phương đông, phương tây,
Từ phương bắc, phương nam.*

*Gió có lạnh, có nóng
Gió có bụi, không bụi,
Có gió lớn, gió nhỏ,
Gió nhiều loại thổi lên.*

*Cũng vậy trong thân này,
Khởi lên nhiều cảm thọ,
Lạc thọ và khổ thọ,
Bất khổ bất lạc thọ.*

*Khi Tỳ Kheo nhiệt tâm,
Tỉnh giác không sanh ý,
Do vậy, bậc hiền giả,
Liễu tri tất cả thọ.*

*Vì ấy liễu tri thọ,
Ngay hiện tại vô lậu,
Thân hoại, bậc Pháp trú,
Đại trí, vượt ước lường.”*

Khi tiếp xúc thoái mái với các cảm giác, trong đó có cơn đau nhức, thì thấu rõ bản chất của chúng chỉ là thuần túy năng lượng, không để sự ưa ghét ràng buộc, thì giải thoát ra mọi sự khổ đau và Tâm đi vào trạng thái tinh thức, trong sáng, bén nhạy, rộng lớn và an lạc như lời của thiền sư Hoàng Trí trong bài thơ:

*“Sương và trăng
Sao và suối
Tuyết trên răng tùng
Và mây lồng lờ trên răng núi
Từ tăm tối chúng đều trở thành rực rỡ
Từ u ám chúng đều biến thành ánh sáng sáng lạn.”*

(Như Hạnh Dịch, Thiền Đạo Tu Tập)

Đó là cách mà bà Dalia Isicoff đã thực hành hàng ngày sau khi đã học Thiền để làm cho các cơn đau nhức do chứng thấp khớp tạo ra dịu bớt xuống đồng thời chuyển hóa chúng và dùng cơn đau như một trợ duyên cho sự thực hành tốt hơn. Sự thực hành Tứ Niệm Xứ này được áp dụng nhiều nơi để chữa trị rất nhiều loại bệnh tật từ Thân tới Tâm. Trường Đại Học Stanford có chương trình hướng dẫn bệnh nhân thực hành chánh niệm để thấu suốt tánh chất của các nỗi sợ hãi bất an để điều trị. Trung Tâm Nghiên Cứu Sức Khỏe, Tôn Giáo và Tâm Linh (Center for the Study of Health, Religion and Spirituality) của trường đại học Indiana State University nghiên cứu về ăn uống trong chánh niệm giúp giảm chứng béo phì do ăn thay ngon và ăn bớt đi cũng như giảm sự uống rượu.

8. Khí Công Tâm Pháp Là Một Tổng Hợp Tốt Đẹp

Trong Khí Công Tâm Pháp, chúng ta tập chú tâm thoải mái vào hơi thở, vào cảm giác, vào sự lắng dịu và trong sáng của Tâm cùng với những động tác nối tiếp. Nói khác đi, chúng ta thực hành chú tâm vào bốn lãnh vực của đời sống nơi chính mình là *thân, thọ, tâm và pháp* trong suốt buổi tập. Từ đó, niềm an lạc và sự tỉnh thức biểu lộ tràn đầy và kéo dài trong ngày. Đây là điều mà nhiều bác

sĩ khích lệ các bệnh nhân thực hành để chống lành bệnh.

Khí là chân khí vận chuyển trong thân thể để nuôi dưỡng các bộ phận khỏe mạnh. *Công* là cách thực hành, cách vận động. *Tâm* là tánh thấy biết. *Pháp* là sự chân thật. *Tâm Pháp* là tánh thấy biết chân thật biểu lộ qua sự thực hành chánh niệm hay sự chú tâm thoải mái, còn được gọi là tánh giác hay Phật tánh. Như thiền sư Lâm Tế giảng cho những người tu học tại đạo tràng của ngài như sau:

“Tâm pháp vô hình thông suốt khắp mười phương, ở mắt gọi là thấy, ở tai gọi là nghe, ở mũi gọi là ngửi, ở miệng gọi là nói bàn, ở tay gọi là nắm bắt, ở chân gọi là chạy nhảy, vốn là một cái tinh minh, phân thành sáu hòa hợp. Một Tâm đã không thì mọi nơi đều giải thoát.”

Cái *tinh minh*, hay là cái tỏa sáng, là Tâm chân thật hay Tâm Phật biểu lộ rõ ràng, linh động qua sự hoạt động hòa hợp của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Khi nghe đến chữ Phật chúng ta thường có thói quen nghĩ đến một tôn giáo. Chữ Phật ở đây nói về một con người đã tỉnh thức, thấy biết rõ ràng qua sự thực hành chú tâm thoải mái vào bốn yếu tố: Thân (thân thể), Thọ (cảm giác), Tâm (các thứ tâm tư như vui-buồn, ưa-ghét, thương yêu-hận thù), Pháp (tánh chất của các thứ được nhận biết đó). Biết rõ được Tướng của chúng như màu sắc, âm thanh,

mùi, vị, xúc chạm và những thứ trong Tâm đồng thời thấy được Tánh hay bản chất của chúng là như thị, như vậy đó, không bị ý tưởng hay tình cảm chủ quan của chúng ta sơn phết lên những màu sắc theo sự ưa ghét hay là theo kinh nghiệm trong quá khứ của mình.

Thực hành quen cách nhìn như vậy thì Tâm chúng ta lắng dịu dần và tự mở lớn ra. Lúc đó chúng ta trực nhận (nếu trong thiền viện thì các thiền sư nhắc nhở) người thấy biết (như là chính mình) và đối tượng được thấy biết (như chiếc lá, vị chua của chanh) vốn không tách biệt, không đối nghịch nhau. Như một người bị đau đớn và cảm giác đau đớn không phải là hai thứ riêng biệt. Tâm vắng lặng là không gian rộng lớn trong đó cùng có mặt rõ ràng, thoả mái, chân thật chủ thể nhìn và đối tượng bị nhìn. Đó là tính cách *không hai* hay *bất nhị* và nó bao trùm mọi sinh hoạt thân thể, cảm giác và tâm tư chúng ta từ khi sinh ra cho đến lúc chết.

9. Cách Thực Hành Cụ Thể

Bên cạnh sự thực hành nói trên, về phương diện tập luyện thân thể, Khí Công Tâm Pháp gồm ba bài tập.

- 1. Khí Công Thiếu Lâm** dựa trên Ngũ Hành Tương Sanh:
Các yếu tố nương tựa vào nhau mà tạo ra sức khỏe.
Phần tập gồm 8 động tác vận động tay chân và thân thể

để đưa năng lượng tốt hay *chân khí* vào các vùng tim, gan, tỳ, phế, thận, ruột non, ruột già, bao tử, bàng quan, bao tim, tam tiêu, gọi là *lục phủ và lục tạng* cùng cách thở cho sạch phổi. Tiếp theo là thế đặc biệt nhằm chuyển năng lượng lên trên để nuôi dưỡng bộ não và quân bình năng lượng thân trên và thân dưới, các thế làm cho bộ não gia tăng sức khỏe cùng ba thế vận nội lực để gia tăng chân khí cùng phân tán chân khí ra toàn thân.

2. **Các thế tập Yoga** gồm 6 thế chính có 70 động tác làm cho gia tăng sức đàm hồi của gân và bắp thịt phổi hợp với sự chuyển động lành mạnh của xương: Điều Chỉnh Thân Trước (15 động tác), Điều Chỉnh Thân Sau (5 động tác), Dũng Sĩ Đứng (22 động tác), Dũng Sĩ Bước Tới (16 động tác), Dũng Sĩ Quỳ (6 động tác) và Dũng Sĩ Ngồi (6 động tác).
3. **Dưỡng Sinh Tâm Pháp** gồm 8 thế tập rất nhịp nhàng phối hợp với lời niêm tạo ra một trạng thái thư giản Thân và Tâm để hệ thần kinh sản xuất ra các chất thần kinh dẫn truyền tốt như endorphine, serotonin và dopamine, v.v... làm cho cơ thể và tâm thần cảm thấy phấn chấn, khỏe mạnh, vui sướng, trẻ trung, tích cực và yêu đời.

Người lớn và trẻ em tập đều tốt cả. Tiến sĩ tâm lý học Phil, trong chương trình nổi tiếng của đài truyền hình ABC, Dr. Phil, Family First, trong tháng 9 năm 2004, đã

trình bày một kết quả rất cụ thể là trẻ em khi biết cách thở sâu thì tâm thần lắng dịu, ít bị kích động và khi tập những động tác nhịp nhàng thì tỷ số thông minh IQ gia tăng nên học giỏi hơn. Điều này đã được bác sĩ Herbert Benson thuộc viện đại học Harvard xác nhận trong các tác phẩm nghiên cứu về tương quan giữa sự thực hành thiền, sức khỏe và học hành.

Khí Công Tâm Pháp đáp ứng những điều nói trên. Các trẻ em từ 6 tuổi đến các cụ già 80 tuổi (trên thực tế có hai ông bà cụ người Hoa Kỳ 83 tuổi đang tập Khí Công Tâm Pháp tại Vista) thực hành đúng đều có kết quả tốt đẹp: Sức khỏe gia tăng, trí óc trong sáng, thông minh gia tăng, tình thương mở rộng, hạnh phúc và đời sống phát triển.

Mục đích của Khí Công Tâm Pháp là:

1. Vận động để chân khí lưu chuyển điều hòa đến 12 bộ phận trong người (lục phủ và lục tạng) để duy trì sự quân bình và phát triển sức khỏe cơ thể và tinh thần.
2. Vận động để 12 hệ thống thân thể gồm hệ thống bắp thịt gân, xương, da, dinh dưỡng, bài tiết, tuần hoàn, hô hấp, tuyến nội tiết, miễn nhiễm, thần kinh, sinh sản và hệ thống ba đan điền được quân bình, điều hòa và khỏe mạnh.
3. Phối hợp Thiền hoạt động và Thiền tĩnh lặng tạo ra sự

buông thư trong các hoạt động hàng ngày làm cho đời sống của chúng ta vui tươi, tích cực, mạnh mẽ, thông minh, hiểu biết và phát triển.

Đây là phương pháp thực hành toàn diện Thân và Tâm đưa đến trạng thái Thân Tâm nhất như. Từ đó chúng ta thấu rõ Thân và Tâm của mình là một thực thể mầu nhiệm biểu lộ thành các cử động thoái mái của tay chân cùng thấy nghe, cảm xúc trong một sự vắng lặng rộng lớn, rực rỡ bao la của niềm hạnh phúc tỏa sáng kỳ diệu, nơi đó không có sự bắt đầu và tận cùng. Mỗi phút giây là thiên thu vĩnh cửu như sự cảm nhận của thi sĩ William Blake trong bài thơ Auguries of Innocence:

*“Thấy vũ trụ trong một hạt cát
Và thiên đàng nơi một đóa hoa dại
Cảm vô biên nơi lòng bàn tay
Và vĩnh cửu trong một giờ ngắn ngủi.”*

Khi đọc đến đây, chúng ta đã biết thêm về cách hướng dẫn Thiền buông thư của các bác sĩ trong các chương trình hướng dẫn phát triển sức khỏe. Chúng ta tiếp tục tập thở thoái mái khi ngồi trên gối thiền, trên ghế hoặc nằm, cảm nhận thành bụng phồng ra khi thở vào và xẹp xuống khi thở ra. Để cho sự chú tâm được dễ dàng, chúng ta thở vào - thở ra đếm 'một', thở vào - thở ra đếm hai cho đến mười thì đếm một trở lại. Những vị nào quen niệm Phật, thở vào niệm 'Nam Mô A', thở ra 'Di Đà Phật'. Các vị

khác có thể chọn một câu thích hợp theo tôn giáo của mình. Nếu quên thì bắt đầu lại bằng số một.

Chúng ta đã biết khá đầy đủ về những lợi ích khi thực hành Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động. Giờ đây chúng ta chuẩn bị cho sự thực hành cụ thể, lâu dài và có kết quả chắc chắn.

1. **Tập thở đan điền tăng dần** từ 15 phút lên 30 phút. Sau khi thành công tăng từ 30 phút đến 1 giờ. Sau đó tăng lên 2 giờ. Tiếp tục thực hành thở đan điền thoải mái cho đến khi thở đan điền trở thành một thói quen tự nhiên.
2. Tập các thế **Khí Công Thiếu Lâm** cho thật đúng: Các động tác, cách đưa tay và chân đúng vào vị trí, cách hít hơi, nín đẩy hơi hay vận chân khí đến các vùng liên hệ với thế tập. Quan trọng nhất là cảm nhận cảm giác khi nín thở ở mỗi vùng và quan trọng hơn nữa là cảm nhận *cảm giác an lạc* ở mỗi hơi thở ra. Sau khi tập quen, chỉ cần đưa tay lên, vận chân khí, thở ra vào thế đầu tiên là cảm giác an lạc xuất hiện tức khắc. Cảm giác này sẽ kéo dài qua các hoạt động khác trong ngày.
3. Khi tập các thế **Quân Bình Chân Khí, Vượng Não, Vận Nội Lực** thì cảm nhận năng lượng mạnh mẽ gia tăng nơi bộ não và nơi thân thể. Sau 55 động tác Yoga, tám thế **Dưỡng Sinh Tâm Pháp** làm cho bộ não buông thư tối đa và cảm giác an vui kỳ diệu mỗi ngày một phát triển.
4. Trong những sinh hoạt khác trong ngày **thực hành chú**

tâm thoái mái nơi đan điền khi thở vào và thở ra làm cho cảm giác an vui nói trên xuất hiện khi đi bộ, chạy bộ, ăn cơm, uống nước, nói chuyện, làm việc, lái xe, ngồi xem các chương trình truyền hình hay âm nhạc.

5. Những buổi ăn trưa hay tối tạo dịp thực hành **ăn trong yên lặng và cảm nhận cảm giác an vui** sung sướng khi nhai và nuốt thực phẩm. Càng nhai lâu càng thấy ngon. Lúc tráng miệng nên ăn trái cây tươi, ngọt và lạnh để cảm giác vui sướng nơi bộ não gia tăng. Bộ não sẽ quen dần với cách thức trở về với niềm an vui đó và sau này dễ dàng cho cảm giác tốt đẹp này tái xuất hiện.
6. Sau khi ăn trưa nên thực hành **Thiền Buồn Ngủ**: Ngồi dựa lưng vào ghế bành cho an toàn, nhắm mắt lại để cho cảm giác buồn ngủ xuất hiện. Chú tâm thoái mái vào cảm giác buồn ngủ mỗi lúc một gia tăng cho đến khi ngủ gật thì tự nhiên tỉnh lại và thực hành tiếp. Mỗi lần chỉ độ 10 phút, như vậy là có giấc nghỉ ngơi thật thoái mái trong 20 phút. Bộ não sẽ ghi nhận cảm giác vắng lặng của tâm (khi buồn ngủ thì không có ý tưởng xuất hiện) cùng cảm giác an vui êm dịu kéo dài. Theo tác giả Martine Gay, những người nào không ngủ được nếu ngủ chớp được nhiều lần trong ngày thì cũng giúp ích rất nhiều cho cơ thể phục hồi sức khỏe.
7. Sau khi tập một thời gian đều đặn thì **cảm giác thích thú an vui nơi thùy trán trước** gia tăng, người thấy vui tươi, thoái mái, tích cực, dễ dàng cảm thông và ít còn bị ngoại cảnh làm cho khổ đau như trước. Trạng thái tâm

thần như vậy rất tốt cho sự phát triển sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật, và theo những cuộc nghiên cứu y khoa mới nhất, rất cần thiết cho những người bị bệnh tim mạch, bị các chứng bệnh tự miễn (autoimmune), bệnh ung thư cùng rất nhiều thứ bệnh khác do sự căng thẳng tạo ra.

8. Những vị nào hay bị các chứng đau nhức thì ngoài các thế tập của Khí Công Tâm Pháp nên thực hành **Lạy Hồng Danh** theo khí công. Mỗi người tùy theo tôn giáo của mình lập một bàn thờ và lạy mỗi ngày một trăm lạy theo khí công sẽ giúp cho bớt đau đầu gối và đau xương sống cũng như các loại đau nhức khác. Ban đầu tập lạy 15 lần, sau tăng lên 30, 60 rồi 100. Lạy quen rồi sẽ thấy rất ích lợi. Mỗi tuần lạy năm ngày là vừa đủ. Lạy với sự chú tâm thoải mái làm gia tăng cảm giác an vui, sung sướng, khỏe mạnh và sau đó cầu nguyện cho bản thân và mọi người được an lành và khỏe mạnh. Mỗi người tự sắp đặt thời khóa biểu cho thích hợp như buổi sáng dậy uống trà, tập khí công, đi hay chạy bộ. Nếu thích hợp và cần thực hành Lạy Hồng Danh hơn thì lạy xong tập khí công. Buổi chiều dành cho đi bộ. Những người về hưu nên tập hai giờ hay hơn. Những người đi làm việc nếu tập được một giờ thì rất tốt. Bộ Y Tế Hoa Kỳ cũng nhắc nhở các thanh thiếu niên tập một giờ mỗi ngày.
9. Chúng ta luôn luôn nhớ các sinh hoạt tập luyện nhằm đến **hai mục đích cùng lúc: Sức khỏe và niềm an vui hạnh phúc**. Hai thứ cùng phát triển tốt đẹp và bổ xung

cho nhau: Tập luyện an vui sung sướng nên thích tập luyện, càng ưa thích tập luyện thì càng phát triển sức khỏe.

10. Khi có sự khỏe mạnh, có niềm an vui sung sướng thì làm việc ít thấy mệt mỏi vì biết **an trú trong cảm giác an vui nơi thùy trán trước**, tinh thần thông minh thoái mái, tánh tình hài hòa, giảm bớt sự căng thẳng rất nhiều trong những cuộc tương giao, học hành thấy thích thú vì cảm giác an vui nơi bộ não kéo dài qua sự thực hành chú tâm thoái mái và buông thư.

Điều này không phải chỉ do các nhà khoa học thế kỷ 21 này khám phá mà đã được đức Phật nói ra cách đây trên hai ngàn năm khi nhắc nhở một người đệ tử tại gia của mình là vua Pasenadi hay Ba Tư Nặc chú tâm vào sự ăn uống để ăn ít lại và gia tăng sức khỏe qua bài kệ:

*"Thường thực hành chánh niệm,
Ăn uống biết vừa đủ,
Nhai lâu cảm thọ mạnh,
Trẻ lâu, tuổi thọ dài."*

Cảm thọ mạnh là cảm giác an vui sung sướng khi ăn, đưa đến sự phát triển sức khoẻ, trẻ lâu và tuổi thọ dài. Lời dạy đặc biệt của Ngài rất phù hợp toàn bộ giáo lý giải phóng con người ra khỏi sự khổ đau do sự sanh nở gây ra, già cả, bệnh tật gây ra cùng với những khổ đau vì muốn mà không được, ghét mà lại xảy ra cho mình.

Vua Pasenadi thực hành theo lời dạy và thấy có kết quả rất tốt đẹp: Giảm cân, sức khỏe và niềm hạnh phúc gia tăng. Chúng ta ai cũng biết con đường vạn dặm được bắt đầu bằng một bước chân đầu tiên rồi sau đó tiếp tục bước đều đặn. Trên con đường vạn dặm chúng ta bước từng bước chân thoải mái, an vui, thảnh thoái, hạnh phúc. Niềm an vui, sung sướng, hạnh phúc nằm nơi mỗi bước chân đưa lên và để xuống, mỗi bước chân là con đường vạn dặm, mỗi hơi thở vào và thở ra thiêng thu vĩnh cữu và cõi Thiên Đàng hay chốn Cực Lạc là bây giờ và nơi đây. Thực hành tập luyện hàng ngày là sự mầu nhiệm kỳ diệu của đời sống mỗi chúng ta.

Phần này được biên soạn với sự phối hợp các tài liệu:

- *The New York Time, September 14, 2003*
- *Những bài viết của nhiều tác giả trong tuần san Newsweek, September 27, 2004*
- *Sách: Thiên Luận, Trúc Thiên Dịch, xuất bản tại Việt Nam, không ghi ngày tháng*
- *Thiền Đạo Tu Tập do tiến sĩ Như Hạnh dịch, tái xuất bản tại Hoa Kỳ*

- *Reversing Heart Disease* do bác sĩ Dean Ornish biên soạn, Random House, New York, 1990
- *The Breakout Principle* do bác sĩ Herbert Benson và William Proctor biên soạn, Scribner, New York, 2003
- *Bien Dormir, Source D'Energie*, do Martine Gay biên soạn, Editions Dervy, Paris, 1999

Chương VI

CƠ SỞ ĐÔNG Y CỦA KHÍ CÔNG

Chúng ta thực hành thở đan điền (thở bụng) phối hợp với đi bộ mà các thiền viện gọi là Thiền hành. Thiền hành là đi bộ với sự chú tâm thoải mái nơi hơi thở và bước chân. Đây là một loại Thiền hoạt động căn bản, cần thực tập cho quen, sau đó chúng ta tiến thêm bước nữa là thực hành Thiền hoạt động trong Khí Công Tâm Pháp. Mỗi ngày chúng ta gia tăng tập thở đan điền trong tĩnh lặng, sáng một lần và tối một lần, cùng với Thiền hoạt động (Thiền hành) sáng một lần và tối một lần. Xin thực hành thở đan điền khi đọc phần kế tiếp để biết rõ những lợi ích dựa trên nền tảng Đông Y khi chúng ta tập luyện hàng ngày.

1. Khí Công Tâm Pháp Và Cơ Thể Con Người

Khi tập Khí Công Tâm Pháp, chúng ta chú tâm thoải mái nơi hơi thở và và thực hành 3 điều sau:

1. Vận động để chân khí lưu chuyển điều hòa đến 12 bộ phận trong người (lục phủ và lục tạng) nhằm duy trì sự quân bình và phát triển sức khỏe cơ thể và tinh thần.
2. Vận động để 12 hệ thống thân thể (gồm hệ thống bắp

thịt gân, xương, da, dinh dưỡng, bài tiết, tuần hoàn, hô hấp, tuyến nội tiết, miễn nhiễm, thần kinh, sinh sản và hệ thống ba đan điền) được quân bình, điều hòa và khỏe mạnh.

3. Phối hợp Thiền hoạt động và Thiền tịnh lặng để tạo ra sự buông thư trong các hoạt động hàng ngày, làm cho đời sống của chúng ta vui tươi, tích cực, mạnh mẽ, thông minh, hiểu biết và phát triển.

Như thế, chương trình tập Khí Công Tâm Pháp có hai mục đích quan trọng:

1. **Huấn Luyện Chức Năng** (Functional Training): Tập các động tác nhằm tạo sức khỏe cho lục phủ và lục tạng cùng với 12 hệ thống trong cơ thể được điều hòa và mạnh khỏe để mỗi thứ hoàn thành chức năng tốt đẹp riêng biệt của mình trong sự phối hợp toàn thể hoạt động của thân thể.
2. **Huấn Luyện Điều Kiện Hóa** (Conditioning Training): Tạo điều kiện thuận lợi khi tập để sự thoái mái, an vui, thông minh, tinh thức xuất hiện cùng với cảm giác khỏe mạnh. Điều này rất quan trọng vì những thứ đó chính là nguồn năng lượng mạnh mẽ làm nền tảng cho đời sống thông minh và hạnh phúc kỳ diệu của chúng ta.

Cơ thể chúng ta có năm mươi ngàn tỷ tế bào (50,000,000,000,000) kết hợp lại thành 650 bắp thịt, 206

khớp xương lớn nhỏ và các bộ phận trong thân thể. Mỗi lần chúng ta thở vào và thở ra chúng ta đem dưỡng khí vào phổi, từ đó chuyển qua mạch máu nhờ tim đẩy đến khắp nơi trong cơ thể. Trung bình chúng ta thở độ 23,000 lần một ngày và tim đập độ 36 triệu lần mỗi năm. Tim làm việc liên tục cho đến khi chúng ta lìa cuộc đời mà ít khi chúng ta để ý đến sự cần thiết của bộ phận quan trọng này, trừ phi khi tim bị trục trặc! Hơi thở không những đem dưỡng khí vào để nuôi dưỡng thân thể mà còn tống các chất độc ra ngoài.

Ngoài ra, có một điều quan trọng nữa là chúng ta có thể tập thở đan điền làm cho tâm lắng dịu, giải trừ sự căng thẳng (stress), đưa đến sự thoái mái và an lạc Thân và Tâm, từ đó quả tim đập chậm lại làm áp huyết từ từ giảm xuống. Phản ứng chiến đấu kích động hệ thần kinh giao cảm được giải trừ và hệ thần kinh đối giao cảm có cơ hội hoạt động đưa đến sự thư giãn Thân và Tâm. Bộ não chúng ta chứa 100 tỷ tế bào thần kinh, điều hòa mọi sinh hoạt của các bộ phận khác nhau trong người, lại còn thấy biết, suy nghĩ, phân tích, sáng tạo, cảm xúc, nhớ hay động viên Thân và Tâm. Tóm lại, bộ não phối hợp tốt đẹp mọi sinh hoạt hàng ngày của chúng ta.

Một bộ não lành mạnh rất cần thiết cho đời sống của chúng ta. Do đó, chúng ta không những tập cho lục phủ lục tạng được khỏe mạnh mà còn tập cho bộ não buông thư,

tỉnh thức, bén nhạy, thoái mái để tiếp xúc được với nguồn năng lượng an lạc có sẵn và có thể biểu lộ bất cứ lúc nào nơi Thân và nơi Tâm. Đó là cách huấn luyện tạo điều kiện hay Huấn Luyện Điều Kiện Hóa cho niềm hạnh phúc Thân Tâm biểu lộ.

2. Âm Dương Và Ngũ Hành

Theo Đông Y, cơ thể được khỏe mạnh khi hai yếu *Âm* và *Dương* quân bình. Sự quân bình này có được do năm thành phần căn bản kết hợp nên đời sống là Kim (kim khí), Thủy (nước), Mộc (cây), Hỏa (lửa) và Thổ (đất), gọi là *Ngũ Hành*, sinh hoạt tốt đẹp. Trong cơ thể chúng ta, ngoài các sợi dây thần kinh, các mạch máu còn có một hệ thống chuyển chân khí đến các bộ phận trong người như bao tử, phổi, thận, gan, tim và gọi đó là *hệ thống kinh huyệt*. Kinh là những đường qua đó chân khí chuyển đi từ bộ phận này đến bộ phận khác và huyệt hay *huyệt đạo* là những điểm ở trên đường kinh hay bên ngoài đường này.

Thông thường, huyệt là những điểm nằm trên đường đi của các kinh và nơi ở gần với phía trên da và thịt nhất. Các nhà châm cứu có thể tác động vào hệ thống các huyệt này qua cách châm kim, đốt nóng, còn giới bình dân thường dùng kim hay mè chai để lě hay dùng ống giác để hút hơi ra ở một vài huyệt rất giới hạn. Dĩ nhiên, lě và giác

nên tránh hay phải rất cẩn thận khi xử dụng để trị bệnh vì hiện nay có nhiều loại vi khuẩn đang truyền nhiễm bệnh tật ngặt nghèo. Huyệt liên hệ mật thiết đến các đường kinh và tạng phủ liên hệ. Khi các nhà châm cứu kích thích các huyệt bằng kim chích (châm) thì có thể làm thông đường kinh, đưa đến sự phục hồi chức năng của tạng hay phủ liên hệ, làm giảm các hội chứng bệnh lý và phục hồi sinh hoạt bình thường của cơ thể. Như vậy, châm cứu có khả năng vừa chữa trị bệnh tật vừa giúp phòng ngừa bệnh tật. Ví dụ những người bị bệnh tim đập mạnh, tim hồi hộp, mất ngủ, bần thần là các hội chứng liên hệ đến sự yếu kém chức năng của tạng tâm, họ sẽ được các nhà châm cứu dùng kim châm vào nơi huyệt Thần Môn, ở trên khớp cổ tay, ngay phía dưới lòng bàn tay phía bên trong, để chữa trị các hội chứng nói trên.

Huyệt là nơi vinh hay dinh (dinh dưỡng) khí và vệ (bảo vệ) khí chuyển đến, qua lại và cũng là nơi mà chân khí của các đường kinh cùng tạng phủ được vận đến và chuyển đi khắp cơ thể để tạo sự quân bình âm dương, kinh lạc thông, chân khí mạnh mẽ, tà khí không xâm nhập được vào cơ thể nên sức khỏe được tốt đẹp. Khi 6 thứ tà khí xâm nhập vào các huyệt thì sức đề kháng của cơ thể yếu đi nên làm cho bệnh phát sinh. Theo Đông Y thì 6 loại tà khí đó là: Phong (gió), Hàn (lạnh), Thủ (nắng, nóng), Thấp (ẩm ướt), Táo (khô hanh) và Hỏa (nóng bức). Do đó, ngoài việc vận động thể lực, tập luyện, dinh dưỡng tốt, chúng ta nên

tạo một môi trường sinh sống (nhà cửa, phòng ốc, nơi sinh hoạt, làm việc) tránh sáu loại tà khí nói trên để cho cơ thể được khỏe mạnh lâu dài.

Trong khoa châm cứu người ta châm vào các huyệt để thông các đường kinh và để làm cho chức năng của 12 bộ phận lục phủ và lục tạng được tốt đẹp. Còn trong Khí Công, chúng ta *làm thông* các đường vận hành chân khí hay kinh qua cách hít, nín rồi đẩy hơi hay vận khí đến các tạng phủ liên hệ cùng với các thế tập đặc biệt theo chu kỳ *Ngũ Hành Tương Sanh* hay năm thành phần căn bản bồi bổ hay nuôi dưỡng cho nhau (hay sanh), bắt đầu từ thổ: Thổ (sanh) → Kim → Thủy → Mộc → Hỏa → Thổ. Mỗi hành nuôi dưỡng trực tiếp một hành khác và gián tiếp ba hành còn lại trong vòng tương sanh.

Chúng ta có 7 thế tập Khí Công Thiếu Lâm và thở 10 lần sau mỗi chu kỳ tập cho sạch hơi nước hay không khí dơ bẩn có thể còn sót lại trong phổi, gọi là tử khí, làm cho phổi hoạt động mạnh hơn. Chúng ta có thể tự hỏi tại sao trong 7 thế tập Khí Công Thiếu Lâm có đến ba thế Thổ trong khi các thế Kim, Mộc, Thủy, Hỏa chỉ có mỗi thứ một thế mà thôi? Theo Đông Y, Tỳ (lá lách) và Vị (bao tử) thuộc hành Thổ có chức năng rất quan trọng là ‘*thống nghiệp huyết và vận hóa*’ liên quan đến cả hai phần khí và huyết của con người. Ngoài ra, tỳ và vị là nơi phát xuất *khí hậu thiên*, do thực phẩm được tiêu hóa trong tỳ và vị mà

sinh ra. Khí hậu thiên, cùng với *khí tiên thiên* (do di truyền mà có) phát xuất từ thận, giúp củng cố và bồi bổ sức khỏe. Nếu so sánh với các thành phần khác trong ngũ hành thì hành thổ giữ vị trí trung ương, màu vàng là màu của vua (trung cung hoàng cực).

Kinh Dịch nói đất hay thổ có đức tính rộng lớn, muôn vật đều có gốc ở đất và trong ngũ hành thì tỳ thuộc thổ, đóng ở trung cung. Thổ sinh Kim, nuôi Mộc, chứa Thủy, tàng hỏa. Trong cơ thể thì Tỳ (hành thổ) cũng xen kẽ vào các hành khác để điều phối, để đưa đến sự hoạt động quân bình. Hải Thượng Lãn Ông, một danh y Việt Nam cũng nhấn mạnh: “Năm hành đều thuộc Thổ, muôn vật đề trở về Tỳ”. Do đó, trong Khí Công Thiếu Lâm có ba thế tập cho hành thổ, trong khi các hành khác thì chỉ có một thế tập là điều rất phù hợp với quan điểm Đông Y. (Xin vui lòng xem phần chi tiết trong quyển Khí Công Tâm Pháp nói về Âm Dương, Ngũ Hành, sức khỏe và bệnh tật của lục phủ lục tạng liên quan đến sự thông suốt hay trở ngại các đường kinh.)

3. Đại Cương Về Kinh Lạc

Như đã nói, trong cơ thể con người có 12 đường kinh và những nhánh tách ra từ 12 đường kinh này cùng hai mạch Nhâm và Đốc được gọi là lạc mạch. Lạc mạch hợp

với 12 đường kinh và hai mạch Nhâm và Đốc nói trên tạo thành một màng lưới chằng chịt khắp cơ thể, do đó được gọi là kinh lạc. Nơi đây chúng ta chỉ nói đến 12 đường kinh mà không đề cập đến lạc mạch. Các đường kinh gồm có 6 *thủ kinh* (3 đường bắt đầu và 3 đường tận cùng nơi bàn tay) và 6 *túc kinh* (3 đường bắt đầu và 3 đường tận cùng nơi bàn chân). Mỗi đường kinh có tính chất hoặc âm hoặc dương, lại còn phân ra hoặc nhiều (thái) hoặc ít (thiếu), hoặc trung bình (quyết). Đường kinh chạy trong cơ thể nếu nằm sâu phía trong thuộc tạng là *kinh âm*, nằm ngoài cạn hơn thuộc phủ thì gọi là *kinh dương*. Đó là căn bản để đặt tên cho mỗi đường kinh. Ngoài tên chính, chúng ta có thể giản dị hóa khi tập cho dễ nhớ như gọi Kinh Tỳ thay cho *Túc Thái Âm Tỳ Kinh*. Ta cũng có thể nói đến chức năng, ví dụ Kinh Tỳ (lá lách, tạng) đi chung với Kinh Vị (bao tử, phủ), vì sự tiêu hóa thức ăn còn kèm theo sự chuyển hóa dinh dưỡng, tức là chức năng của Tỳ-Vị, nói chung là gốc của huyết và thống hay quản lý huyết, là chủ cơ bắp, là tàng ý. Các kinh và tạng phủ liên hệ khác cũng có nhiều chức năng đa dạng như vậy.

Chúng ta có thể tóm lược lý thuyết về các kinh như sau: kinh dẫn Khí tới tạng và phủ nên mỗi tạng và phủ có một kinh riêng. Nội Kinh của Đông Y có nói: "*Kinh là cái quyết định sự sống chết, và qua đó hàng trăm bệnh được điều trị.*" Có 12 kinh chính đi dọc theo hai bên cơ thể để vận chuyển chân khí đến các bộ phận trong người gọi là

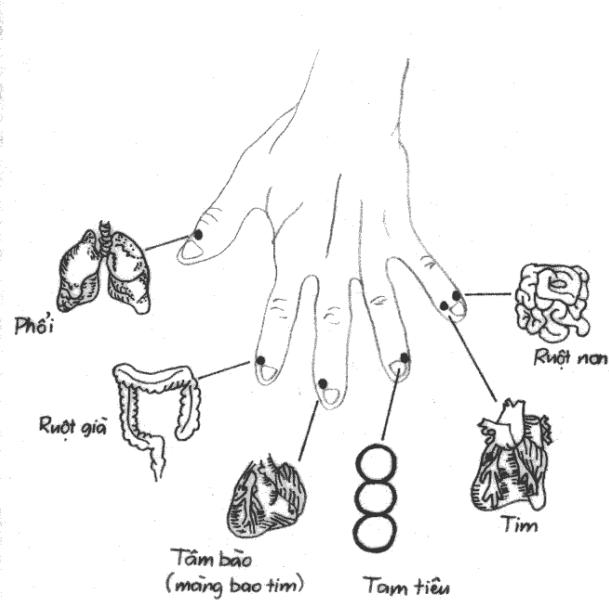
tạng và phủ. Có sáu tạng là những cơ quan đặc, sáu phủ là cơ quan rỗng, tạng thuộc âm, phủ thuộc dương và kết hợp lại thành một cặp âm dương, mỗi tạng liên hệ với một phủ qua lạc mạch.

Ngũ Hành	Tạng - Âm	Phủ - Dương
Kim	Phế	Đại trường
Thủy	Thận	Bàng quang
Mộc	Can	Đởm
Hỏa	Tâm	Tiểu trường
Thổ	Tỳ	Vị
Hỏa	Tâm bào	Tam tiêu

Bang 2 (6-1) Ngũ Hành và Tạng, Phu

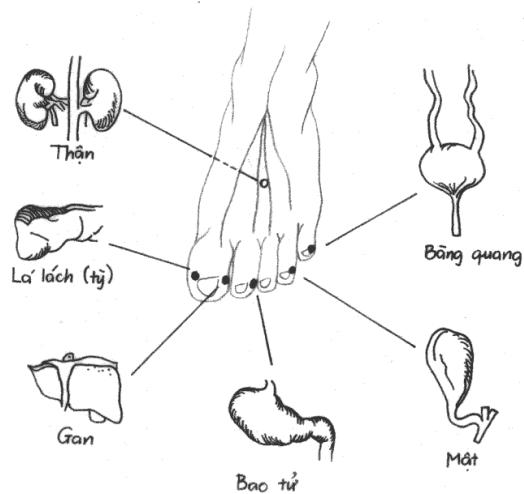
Với căn bản lý thuyết trên, chúng ta hiểu rõ các động tác tập luyện là có liên hệ đến sự vận hành của 12 đường kinh chạy dọc theo cơ thể và tận cùng nơi bàn tay hoặc bàn chân. Mỗi lần chúng ta dồn hơi đến một vùng nào là chúng ta vận khí đến vùng tạng phủ liên hệ, đồng thời làm cho đường kinh nơi đó được thông.

Khí Công Tâm Pháp 2



Thủ Kinh

Hình 4 (6-1) Sáu Thủ Kinh



Túc Kinh

Hình 5 (6-2) Sáu Túc Kinh

Khi một đường kinh duy trì được chức năng của nó, nghĩa là tạo ra sự luân chuyển tốt đẹp của chân khí đến một bộ phận liên hệ (như tim) làm cho bộ phận này khỏe mạnh và làm tròn chức năng của nó, thì nó cũng góp phần đưa đến sự quân bình âm dương, nghĩa là trạng thái khỏe mạnh tự nhiên của cơ thể. Ngoài ra còn có các kinh cân là hệ gân cơ trong cơ thể chúng ta, là nơi chân khí của 12 kinh kết tụ lại và kết hợp các khớp cơ với nhau. Chức năng của hệ gân cơ là nối các khớp xương lại với nhau cho vững chắc. Có *12 kinh cân* hay gân cơ tương ứng với *12 kinh chính* và mỗi kinh cân liên hệ mật thiết với một kinh chính nuôi dưỡng nó. Do đó, khi tập 7 thế Khí Công Thiếu Lâm chúng ta làm cho hệ thống tạng phủ, gân xương cũng như các bắp thịt gia tăng sự khỏe mạnh.

Thể thở làm cho sạch phổi và gia tăng sự khỏe mạnh của hai buồng phổi. Điều quan trọng hơn nữa khi thở chúng ta thực hành sự buồng thư nơi bộ não đưa đến trạng thái an vui, bình lặng và thoải mái lâu dài.

4. Đường Kinh Sắp Theo Ngũ Hành

Bây giờ ta hãy đi vào chi tiết các đường kinh, đặc biệt nơi đây được trình bày theo thứ tự các thế tập là Thổ, Kim, Thủy, Mộc, Hỏa theo quy luật Ngũ Hành Tương Sanh (năm yếu tố nương nhau mà phát triển). Mỗi đường kinh có

liên hệ chính hay tác động vào một phủ tạng, đó là một trong chức năng chính của đường kinh này. Ngoài ra, nó còn tiếp xúc với hay ảnh hưởng đến (nghĩa là làm cho tốt hơn hay xấu đi, gọi là sinh hay khắc) một kinh thuộc tạng hay phủ trong mối liên hệ mật thiết tạng – phủ cũng như nối tiếp với một kinh khác trên con đường vận hành của nó. Do đó, sự liên hệ giữa các kinh với nhau rất đa dạng và ảnh hưởng qua lại rất phong phú theo nguyên tắc ngũ hành tương sanh và tương khắc. Một hành, như Thổ chẳng hạn, mà lành mạnh thì làm cho (hay sinh) hành kế được lành mạnh (ở đây là Thổ sinh Kim) và như vậy tất cả các hành đều liên hệ với nhau mật thiết. Sự vận động cơ thể để chuyển vận chân khí đến tất cả các hành Thổ, Kim, Thủy, Mộc và Hỏa làm cho các kinh được thông và các tạng và phủ nhờ đó tiếp nhận được nguồn năng lượng tốt lành hay chân khí nên hoạt động điều hòa khỏe mạnh. Nếu đường kinh bị tổn thương, hay bị bế, thì chân khí không đến được các hành nói trên làm cho chức năng phủ và tạng suy giảm.

Điều chúng ta cần nhớ là mỗi đường kinh không phải chỉ liên hệ đến một tạng phủ (ví dụ Vị kinh) mà nó còn có một vài vai trò quan trọng liên hệ đến nhiều hoạt động khác của cơ thể nên mới nói là có cả các chức năng khác nữa (trong ví dụ này thì thận ngoài chức năng bài tiết còn có chức năng khác như tàng tinh và điều hoà tuy xương).

Chúng ta đã biết mỗi hành Kim, Thủy, Mộc, Hỏa chỉ có một thế tập, trong khi có 3 thế tập cho hành Thổ là do hành thổ có vị thế rất quan trọng trong sự duy trì và phát triển sức khỏe. Trong mỗi thế tập lại có hai phần Âm (tạng) và Dương (phủ), trong lúc tập, chúng ta chuyển tay từ Dương sang Âm, và qua sự vận chân khí làm thông các đường kinh liên hệ cùng đưa chân khí đến phủ và tạng, giúp phủ tạng hoàn thành chức năng tốt đẹp.

a. Hành Thổ : Kinh Tỳ, Vị và Thế Tập Thổ

Kinh Tỳ (lá lách, tạng), *Túc Thái Âm Tỳ Kinh*, phát xuất từ đầu ngón chân cái (huyệt Ẩn Bạch), chạy dọc theo mặt trong của chân lên bụng, tác động vào lá lách rồi tiếp xúc với kinh bao tử, sau đó chia nhánh: một nhánh đi qua dạ dày vào tim tiếp nối với kinh tim, nhánh kia đi lên trên đến cuống lưỡi.

Chức Năng: Tạng Tỳ chủ dinh dưỡng, nghiệp huyết (làm cho huyết được vận hành tốt), điều hòa cơ bắp, là then chốt của sinh hóa.

Không thông (chức năng tạng Tỳ bị suy yếu) thì bị: Ăn mất ngon, gầy yếu, cảm giác thân nồng nề.

Không thông là cụm từ tổng quát để nói về sự lưu thông chân khí trong các đường kinh bị chướng ngại do:

Khí Công Tâm Pháp 2

- Làm việc quá sức,
- Bị xúc động thần kinh,
- Căng thẳng kéo dài,
- Các chất độc do thực phẩm hay ô nhiễm môi sinh tác động gọi là ngoại tà hay tà khí,

Những điều này đưa đến kết quả là chức năng tạng và phủ liên hệ bị suy yếu.



Thé Tập Thở I

Hình 6 (6-3) *Thé Tập Thở I*

Kinh Vị (bao tử, phủ), *Túc Dương Minh Vị Kinh*, phát xuất từ huyệt Nghênh Hương (nơi nối tiếp với kinh ruột già) đi lên khoe mắt rồi vòng xuống qua hàm răng trên, vào lưỡi, quanh ra môi rồi chia thành hai nhánh: một nhánh vòng lên trên qua phía trước tai, lên phía trên trán, nhánh thứ nhì chạy xuống phía trước thân, tác động vào

bao tử, tiếp xúc với kinh lá lách, xuống dọc theo mặt ngoài chân phải, tận cùng ở ngón chân thứ hai ở huyệt Lê Đoài, nối với kinh lá lách phát xuất từ ngón cái đi lên.

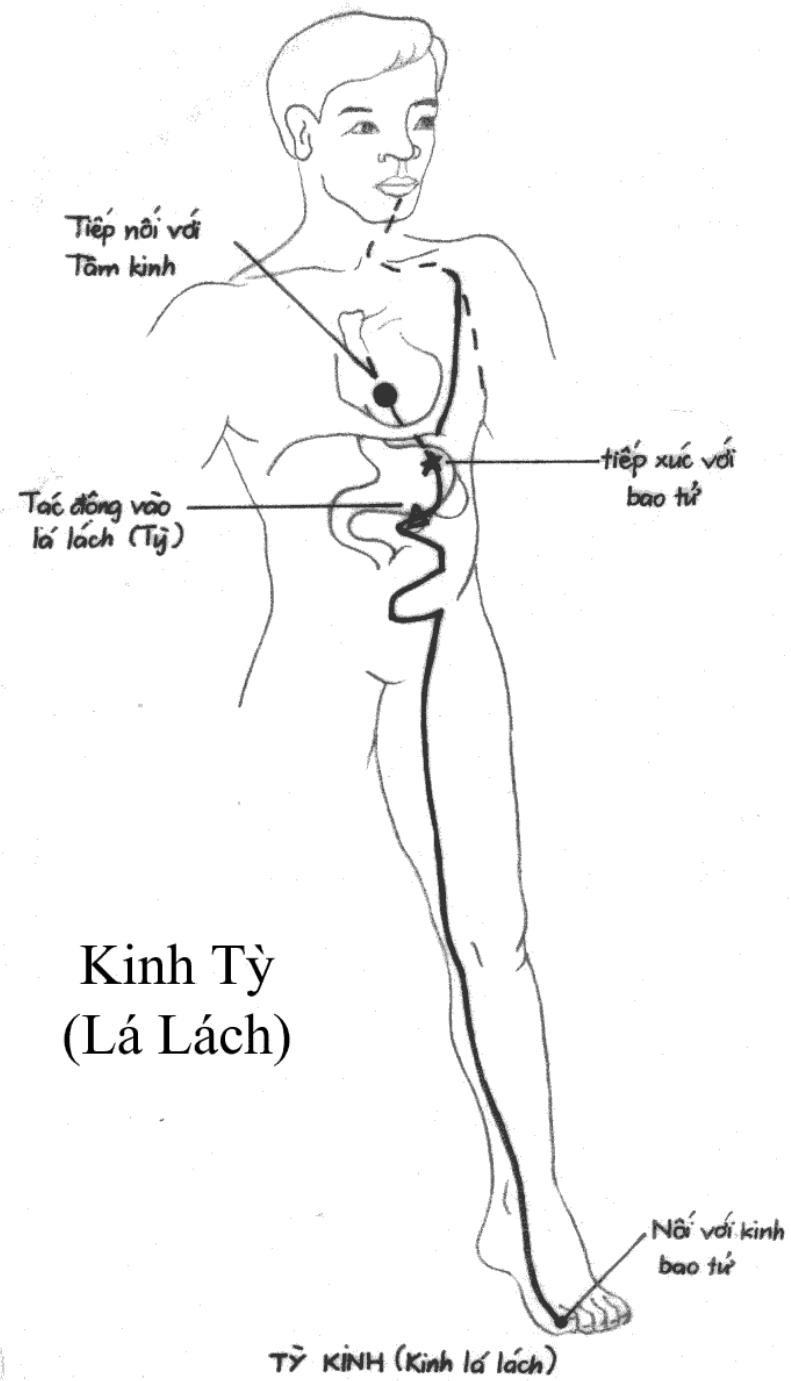
Chức Năng: Phủ Vị chuyển hóa thực phẩm, thông huyết.

Không thông (chức năng phủ Vị bị suy yếu) thì bị: buồn nôn, ói mửa.

Khi tập thế Thổ, liên hệ đến kinh Tỳ và Vị, người Nam đưa tay từ trái (Dương) qua phải (Âm), người Nữ đưa từ Phải (Dương) qua trái (Âm), và để dễ nhớ chúng ta nói *Nam tả, Nữ hữu* để khi tập các thế chuyển động trước sau hai bên, chúng ta đưa tay trước sau cho đúng.

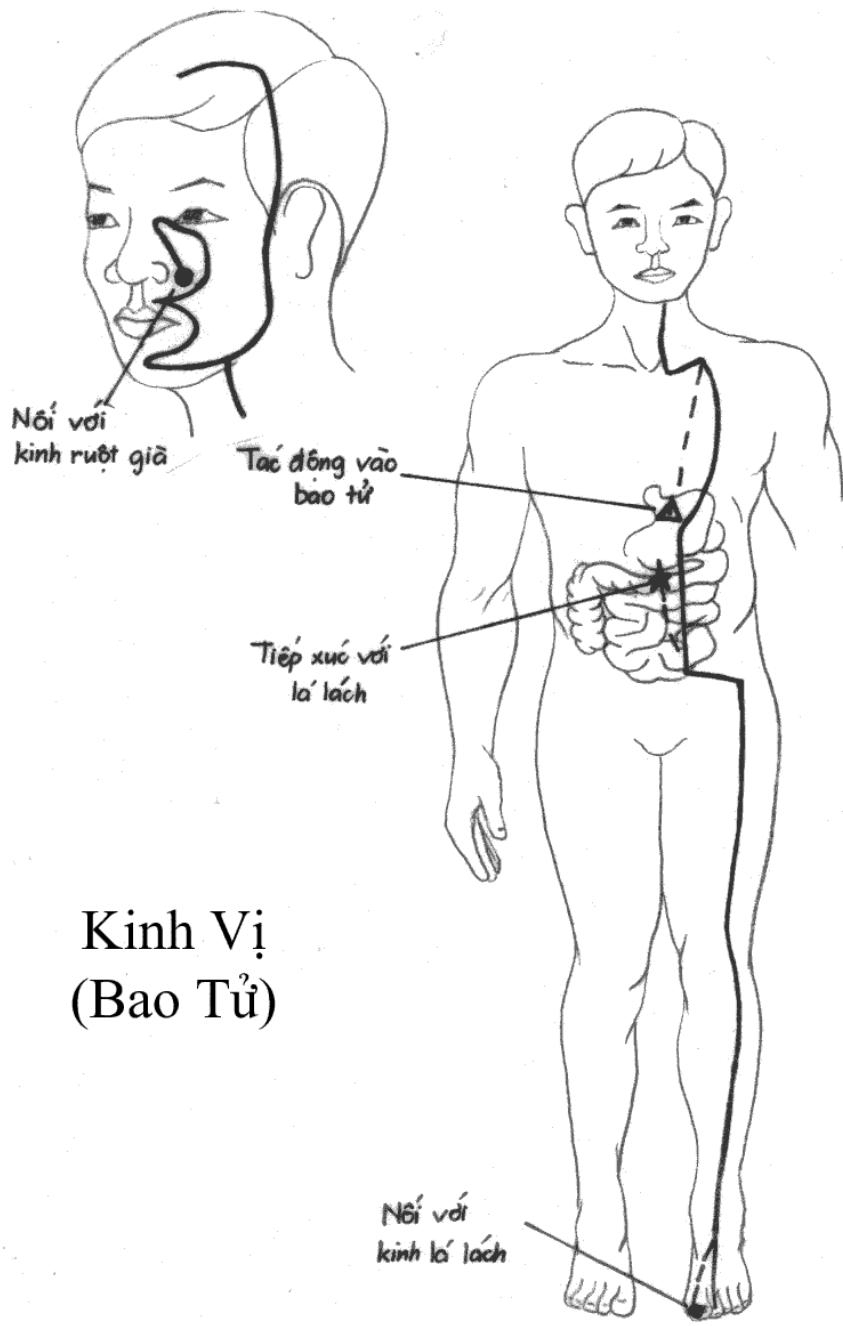
Khi vận chân khí chúng ta tác động vào hai kinh và tạng phủ Tỳ và Vị này. Cách vận chân khí sẽ được trình bày chi tiết trong phần sau. Tuy nhiên, một cách vắn tắt, ta sẽ phải cảm thấy vùng bụng hơi căng.

Khí Công Tâm Pháp 2



**Kinh Tỳ
(Lá Lách)**

Hình 7 (6-4) Kinh Tỳ

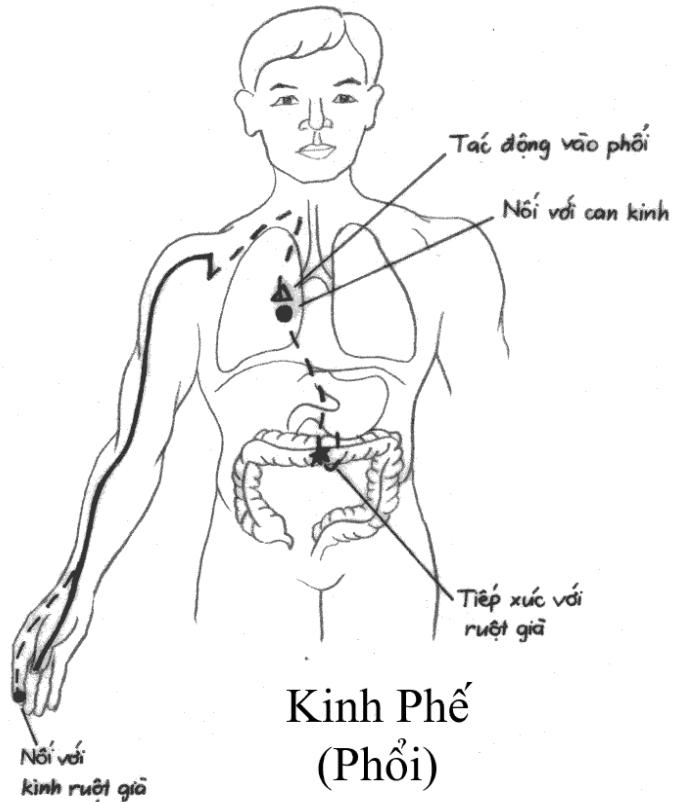


Kinh Vị (Bao Tử)

Hình 8 (6-5) Kinh Vị

b. Hành Kim : Kinh Phế, Đại Trưởng và Thệ Tập Kim

Kinh Phế (phổi, tạng), *Thủ Thái Âm Phế Kinh*, từ rốn đi xuống, tiếp xúc với kinh ruột già, quanh lên trên qua hoành cách mô vào hai bên phổi, đi lên họng, ra phía nách, nối với kinh gan, xuống phía ngoài phần trong cánh tay và tận cùng nơi ngón tay cái (huyệt Thiếu Thương) và nối với kinh ruột già từ ngón tay trỏ đi lên.



Hình 9 (6-6) Kinh Phế

Chức năng của Phế: Chủ khí toàn thân, thanh lọc Dinh Khí do ẩm thực đem lại, chuyển khí đi và khuếch tán ra da, chủ da và lông tóc, nếu vượng thì da tốt và điều hòa nước trong cơ thể.

Không thông (chức năng tạng Phế bị suy yếu) thì bị: Tức ngực, khó thở, hen suyễn, cảm hàn, đổ mồ hôi, ho.



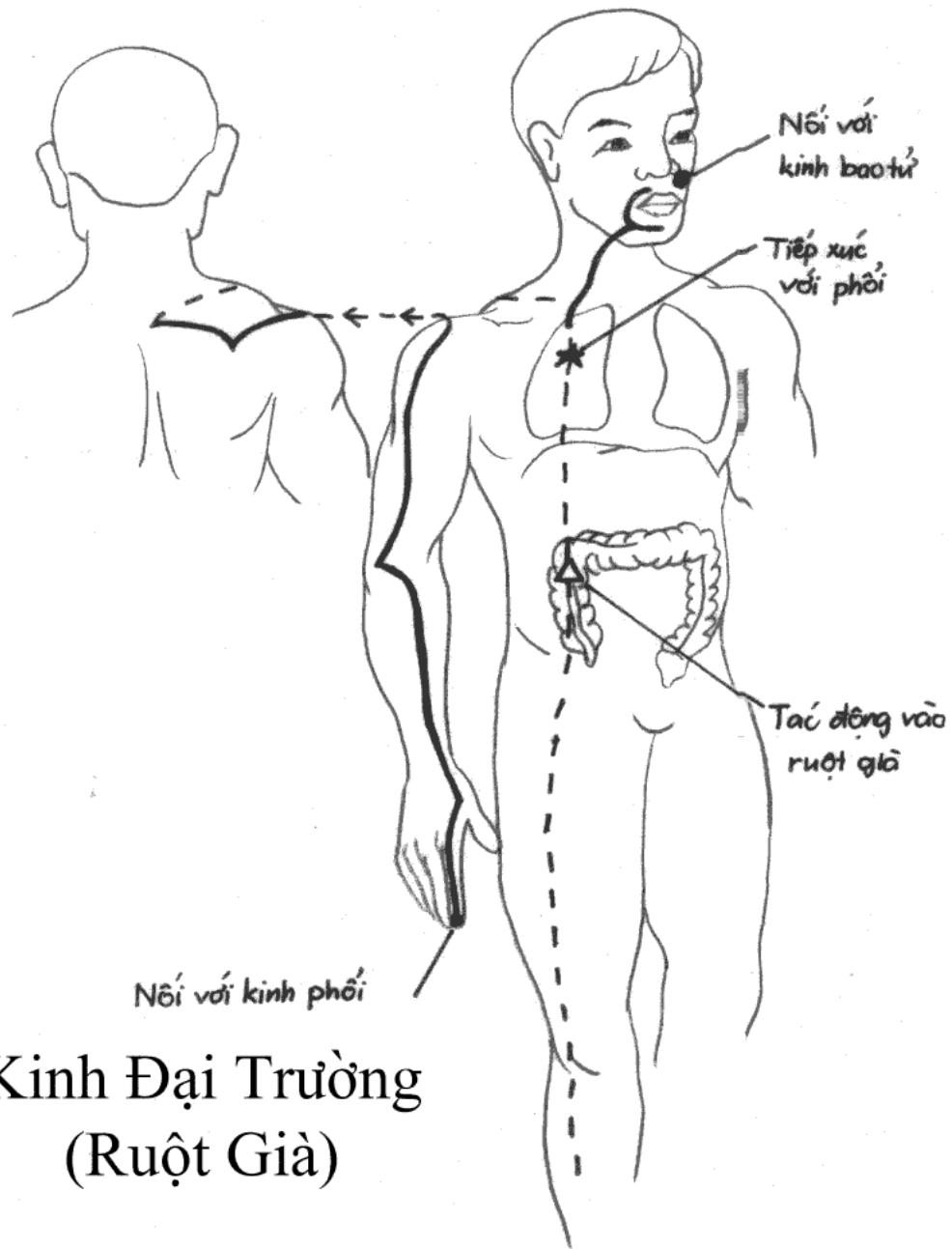
Thế Tập Kim

Hình 10 (6-7) Thế Tập Kim

Kinh Đại Trường (ruột già, phủ), *Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh*, bắt đầu nơi đầu ngón trỏ (huyệt Thương Dương) chạy dọc theo mặt ngoài cánh tay, lên vai rồi vòng ra phía trước. Tại đây chia thành hai nhánh, một nhánh đi xuống qua phổi, hoành cách mô và tác động vào ruột già; nhánh kia đi lên qua cổ, qua hàm và tận cùng ở cánh mũi (huyệt Nghênh Hương) và nối với kinh bao tử.

Chức năng phủ Đại Trường: Chủ bài tiết sau khi tiêu hóa.

Khí Công Tâm Pháp 2



**Kinh Đại Trường
(Ruột Già)**

Hình 11 (6-8) Kinh Nại Trööng

Không thông (chức năng phủ Đại Trường bị suy yếu) thì bị: Táo bón, tiêu chảy.

Khi tập thế Kim thì phổi phồng bụng thóp và có cảm giác hơi căng ở hai vùng này.

c. Hành Thủy : Kinh Thận, Bàng Quang và Thế Tập Thủy

Kinh Thận, tạng, *Túc Thiếu Âm Thận Kinh*, phát xuất từ phía dưới ngón chân út lên gan bàn chân (huyệt Dũng Tuyền), lên dọc theo bờ sau mắt cá chân phải đến bụng và tận cùng nơi vùng ngực, chỗ xương dòn (huyệt Du Phủ) và nối với kinh Tâm Bào.

Chức năng tạng Thận: Chủ bài tiết, tàng tinh, điều hòa não, tủy, xương, răng, tóc, sinh dục, nạp khí, ngũ dịch.

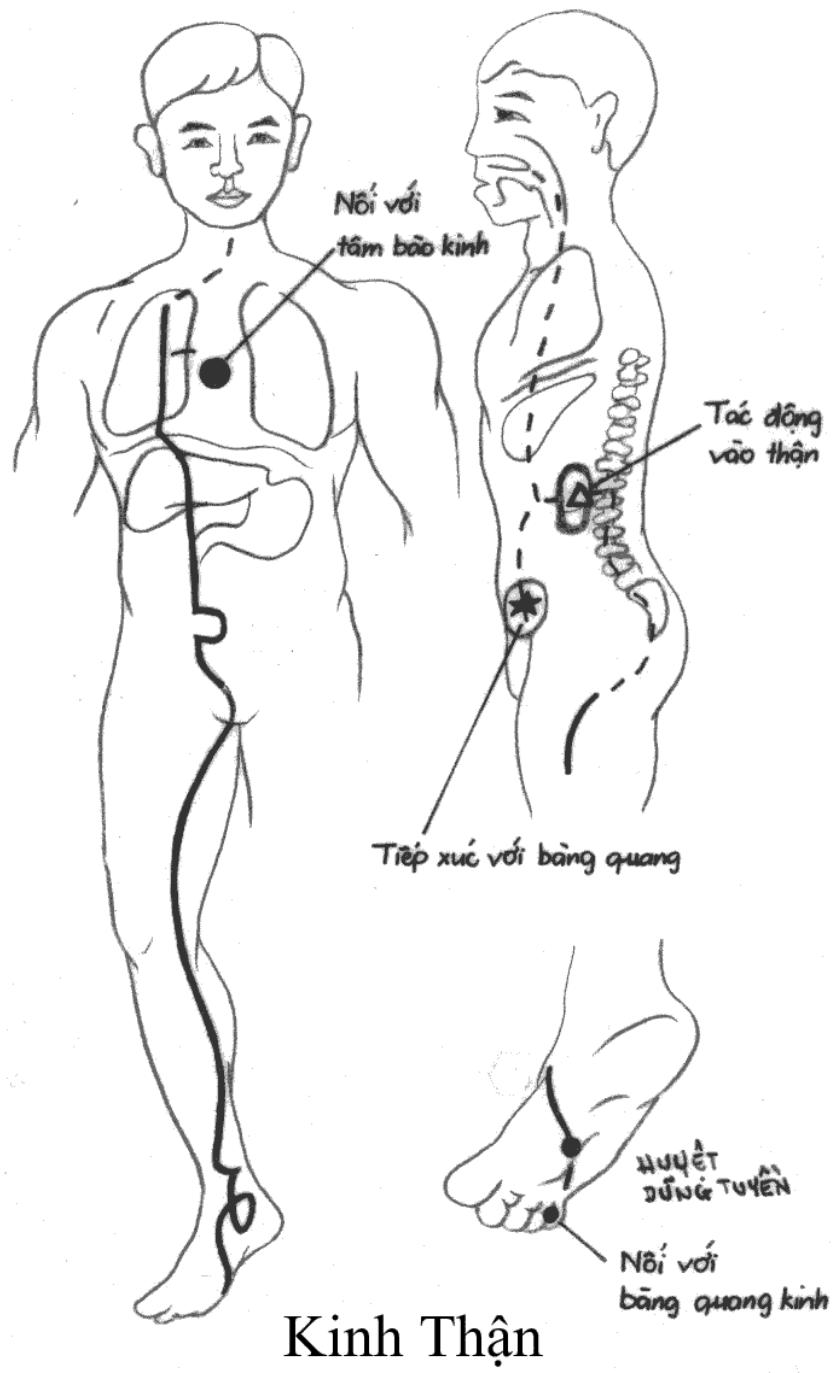
Không thông (chức năng tạng Thận bị suy yếu) thì bị: Suy yếu toàn thân, mệt mỏi, răng tóc rụng, yếu tay chân, yếu sinh lý.

Khí Công Tâm Pháp 2



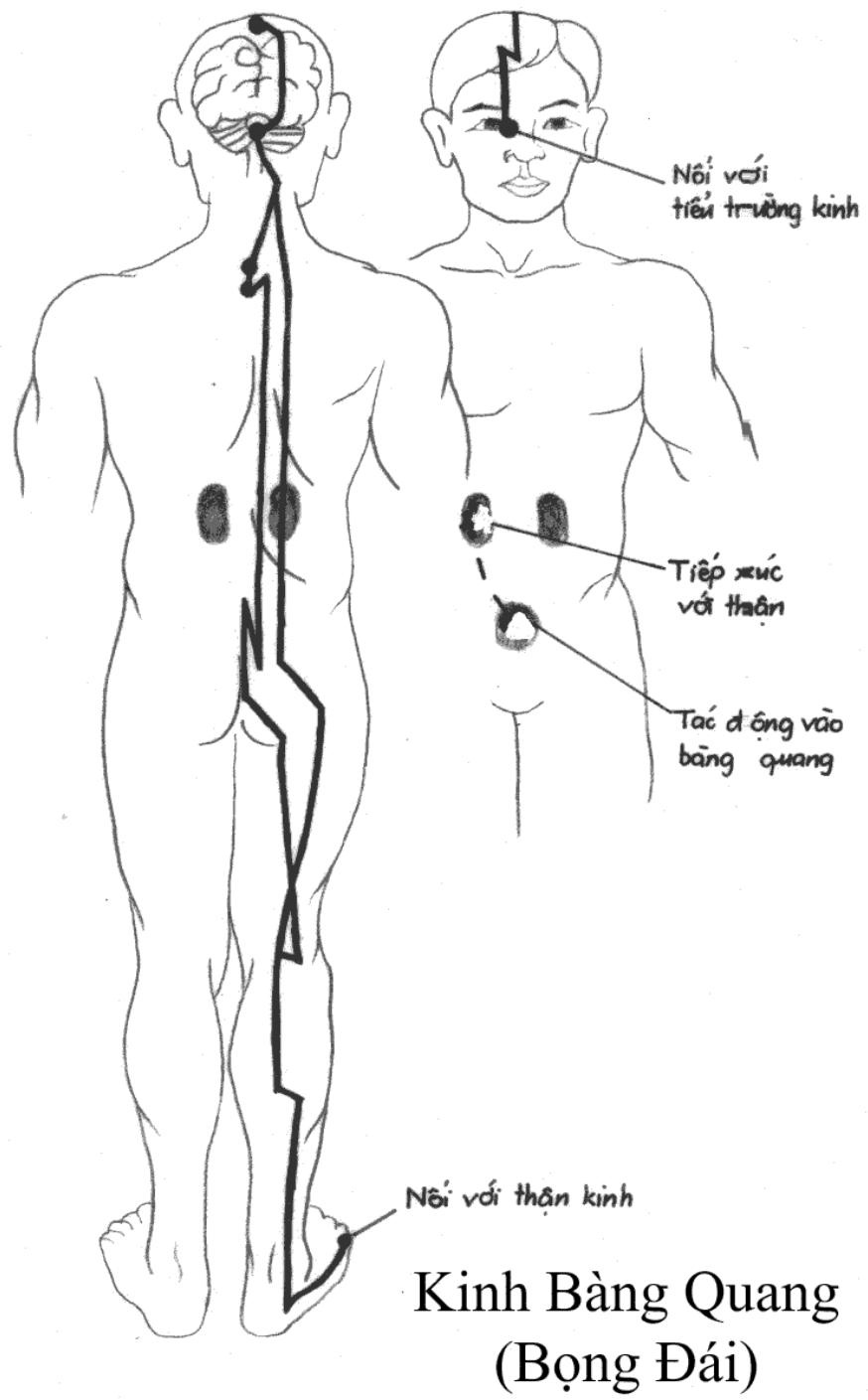
Thế Tập Thủy

Hình 12 (6-9) Thế Tập Thủy



Hình 13 (6-10) Kinh Thận

Khí Công Tâm Pháp 2



Hình 14 (6-11) Kinh Bàng Quang

Kinh Bàng Quang, (bọng đái, phủ), *Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh*, bắt đầu từ góc phía trong của mắt phải (huyệt Tinh Minh), vòng lên đầu xuống lưng, chạy theo mặt ngoài của chân phải và tận cùng ở ngón chân út (huyệt Chí Âm) rồi nối với kinh thận.

Chức năng phủ Bàng Quang: Chủ nước tiểu, phổi hợp với thận.

Không thông (chức năng phủ Bàng Quang bị suy yếu) thì bị: hay mắc tiểu (són đáy), đáy dầm, rối loạn tiểu tiện.

Khi tập thế Thủy, ta vận chân khí đến phủ tạng Bàng Quang và Thận, tập đúng thì có cảm giác vùng thận và bàng quang hơi căng.

d. Hành Mộc : Kinh Can, Đởm và Thế Tập Mộc

Kinh Can (gan, tạng), *Túc Khuyết Âm Can Kinh*, khởi đầu từ mặt ngoài ngón chân cái bàn chân mặt (huyệt Đại Đôn), chạy lên phía trên bụng đến ngực và tận cùng ở phía dưới vú (huyệt Kỳ Môn), từ đó nối tiếp với kinh Phế (phổi).

Chức năng tạng Can: Tàng huyết, chủ gan, tham dự

Khí Công Tâm Pháp 2

vào hoạt động tiêu hóa, điều hòa khí, chi phổi gân và qua đó liên hệ đến hoạt động xương khớp và cơ bắp.

Không thông (chức năng tạng Can bị suy yếu) thì bị:

Mỗi cơ, đau hai bên hạ sườn, đau lan xuống bụng dưới, mất ngủ, ù tai, lo sợ, giật dỗ.



Thể Tập Mộc

chân cái.

Hình 15 (6-12) Thể Tập Mộc

Kinh Đởm (túi mật, phủ), *Túc Thiếu Dương Đởm Kinh*, bắt đầu từ phía ngoài đuôi con mắt bên phải (huyệt Đồng Tử Liêu) vòng qua đầu, đến bả vai, rồi xuống dưới ngực, lưng, chân phải và tận cùng nơi ngón chân áp út (huyệt Thúc Khiếu Âm), từ đó nối với kinh gan ở đầu ngón

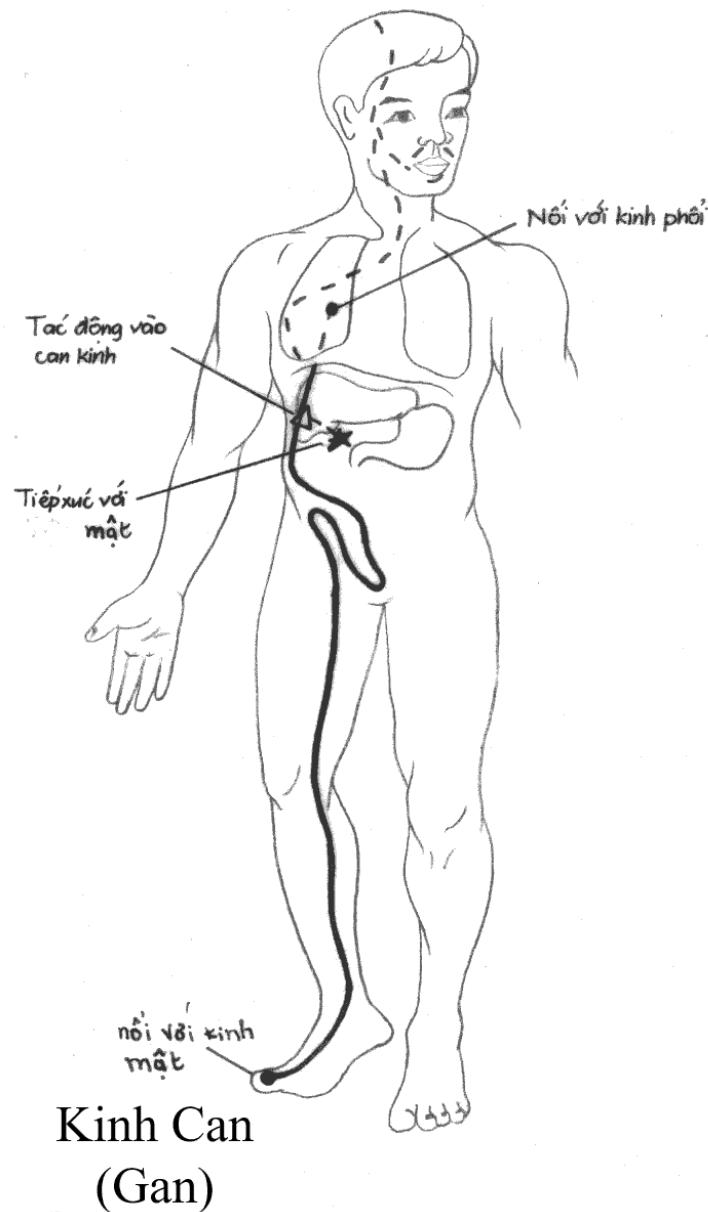
Chức năng phủ Đởm: Chủ tiêu hóa và chủ nghị lực.

Không thông (chức năng phủ Đởm bị suy yếu) thì bị:
Sợ hãi, mất ngủ.

Khi tập thể Mộc, Nam đưa tay trái lên trước, Nữ đưa

tay mặt lên trước vận chân khí đến hai tạng phủ Can và Đởm. Cảm giác vùng hai bên hông, nơi chỗ hông ưỡn ra, hơi căng.

Hình 16 (6-13) Kinh Can



Khí Công Tâm Pháp 2



**Kinh Đởm
(Mật)**

Hình 17 (6-14) Kinh Nôm

e. Hành Hỏa : Kinh Tâm, Tiếu Trưởng và Thế Tập Hỏa

Kinh Tâm (tim, tạng), *Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh*, khởi đi từ tim, ngang qua phổi, xuống nách, chạy xuống bờ ngoài phía trong cánh tay phải và tận cùng nơi ngón tay út (huyệt Thiếu Xung), nơi đây tiếp xúc với kinh Tiếu Trưởng (ruột non). Một nhánh thứ nhì cũng từ tim đi lên phía trên dọc theo thực quản đến cổ họng, rồi tới mắt.



Thế Tập Hỏa

Chức năng tạng Tâm: Chủ huyết mạch toàn thân, nuôi não, tàng thần, chủ tể của toàn thân.

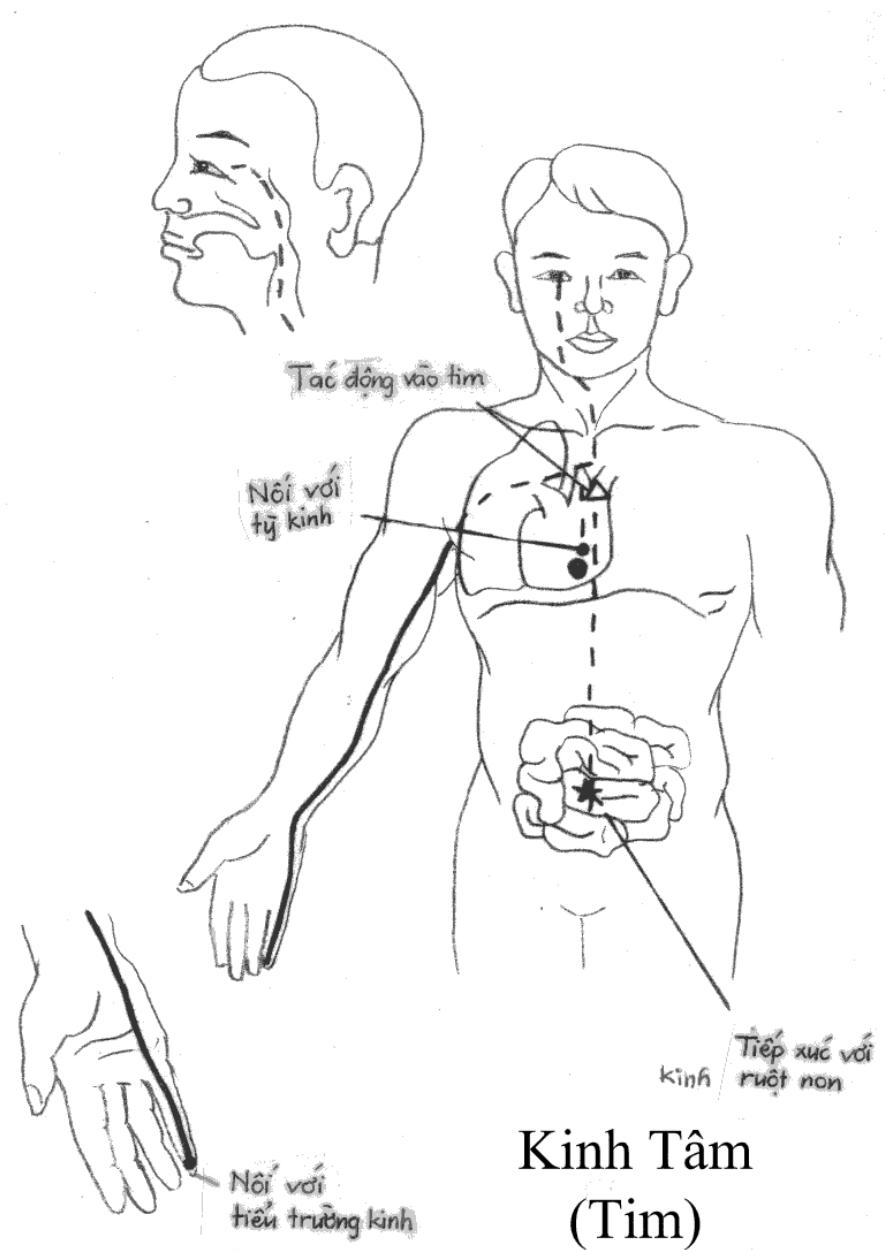
Không thông (chức năng tạng Tâm bị suy yếu) thì bị: Hoại huyết, đau ngực, bụng to, ưu tư, buồn phiền.

Hình 18 (6-15) Thế Tập Hỏa

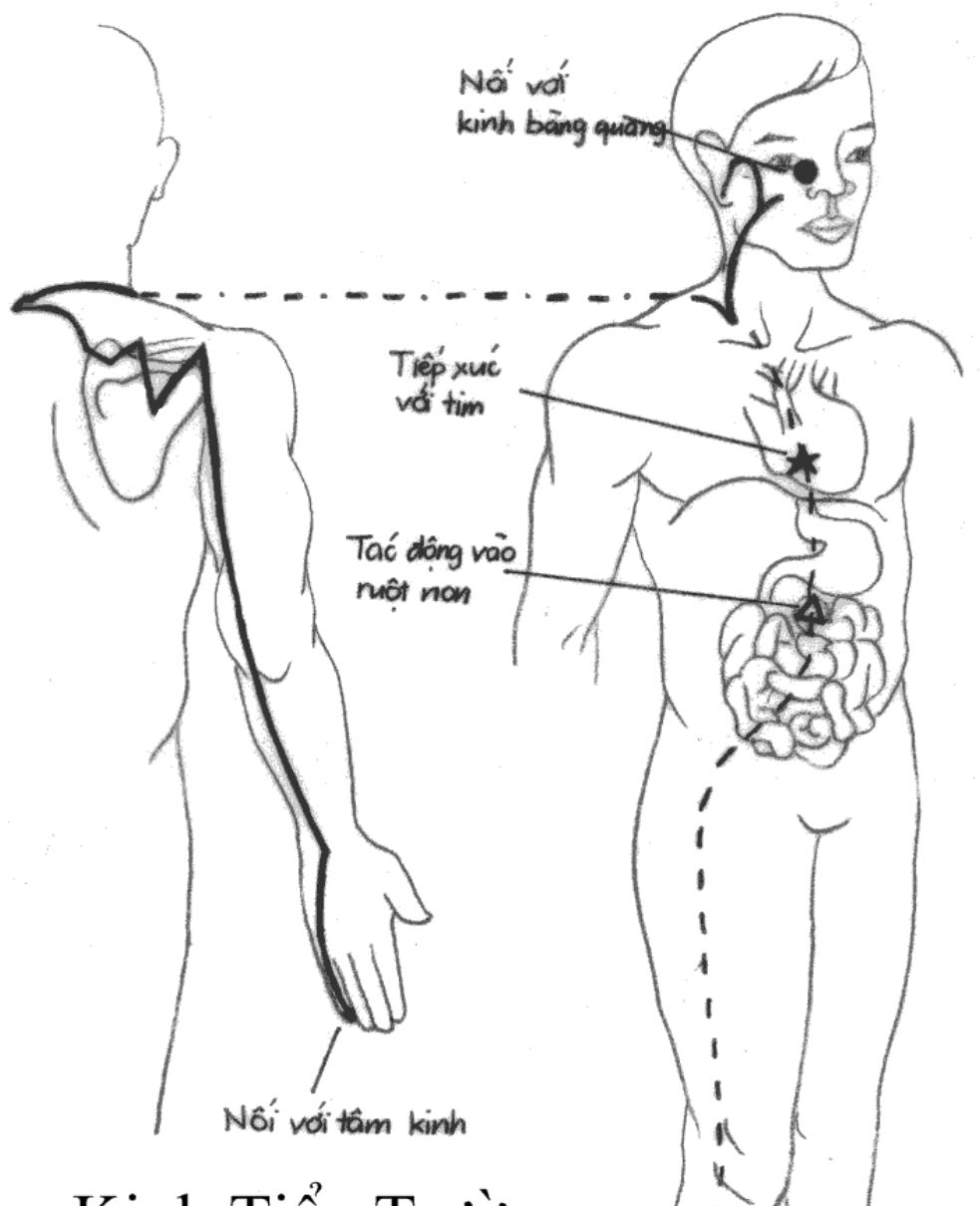
Kinh Tiếu Trưởng (ruột non, phủ), *Thủ Thái Dương Tiếu Trưởng Kinh*, bát đầu từ đầu ngón tay út của tay phải (huyệt Thiếu Trạch), đi lên phía trên đến khớp vai, đi quanh bả vai, xuống hõm vai chia thành hai nhánh. Nhánh thứ nhất đi xuống tim và bụng; nhánh thứ hai đi lên cổ, góc

Khí Công Tâm Pháp 2

hàm, má, đuôi mắt rồi vào nơi tai mặt (huyệt Thính Cung), từ đó nối tiếp với kinh bàng quang.



Hình 19 (6-16) Kinh Tâm



Kinh Tiểu Trưởng (Ruột Non)

Hình 20 (6-17) Kinh Tiểu Trưởng

Chức năng phủ Tiểu Trưởng: Chủ tiêu hóa, liên hệ với thận và ruột già.

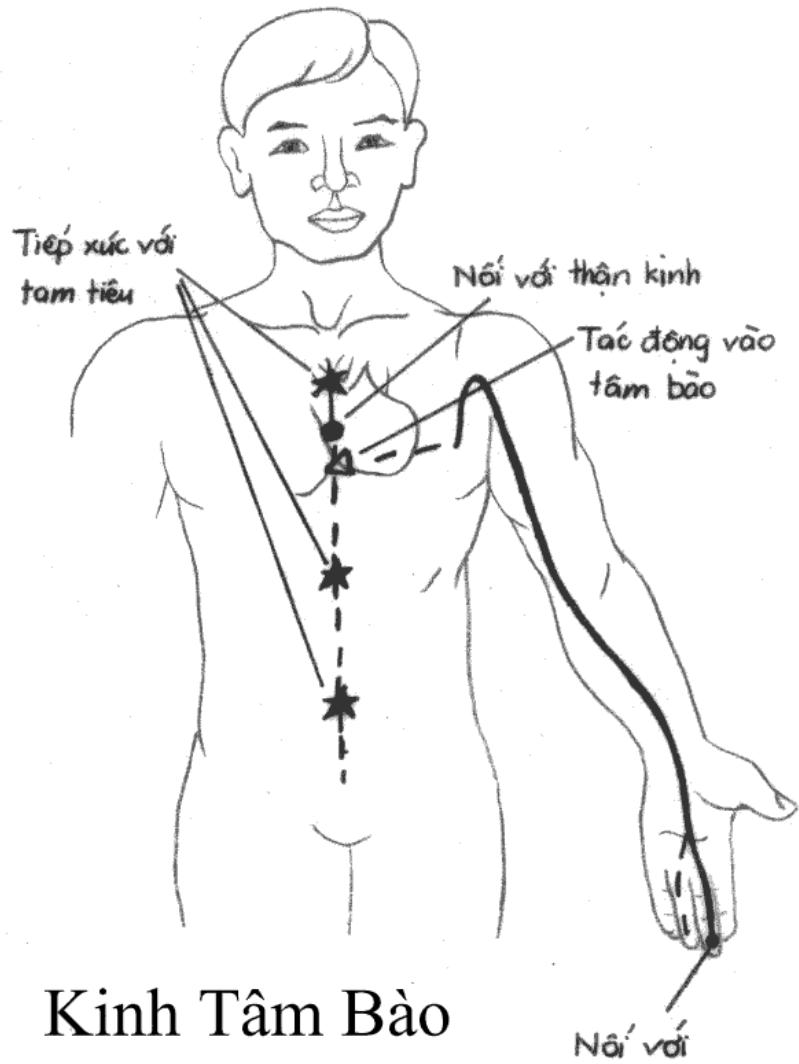
Không thông (chức năng phủ Tiểu Trưởng bị suy yếu) thì bị: Đầy bụng, tiêu chảy.

Khi tập thế Hỏa, hai tay đưa lên cùng lúc, vận chân khí đến kinh và tạng phủ Tâm và Tiểu Trưởng và cảm nhận cảm giác nơi vùng tim và vùng bụng. Tập đúng khi nào có cảm giác vùng tim và bụng hơi căng.

f. Các Kinh Khác: Kinh Tâm Bào và Kinh Tam Tiêu

Kinh Tâm Bào (màng bọc tim, tạng) thuộc hành Hỏa, *Thủ Quyết Âm Tâm Bào Kinh*, bắt đầu từ ngực, phía dưới nách (huyệt Thiên Trì), đi xuống ba phần của cơ thể là Thượng Tiêu, Trung Tiêu và Hạ tiêu hay *Tam Tiêu*. Một nhánh khác từ ngực đi ra sườn, qua hốm nách đi xuống chạy theo đường giữa mặt trong cánh tay phải và tận cùng nơi ngón tay giữa (huyệt Trung Xung), từ đó nối tiếp với kinh Tam Tiêu.

Chức năng tạng Tâm Bào: Che chở cho Tâm, chống lại xung kích bên ngoài, chống nhiệt, điều hòa sinh hoạt tim mạch.



Kinh Tâm Bào (Bao Tim)

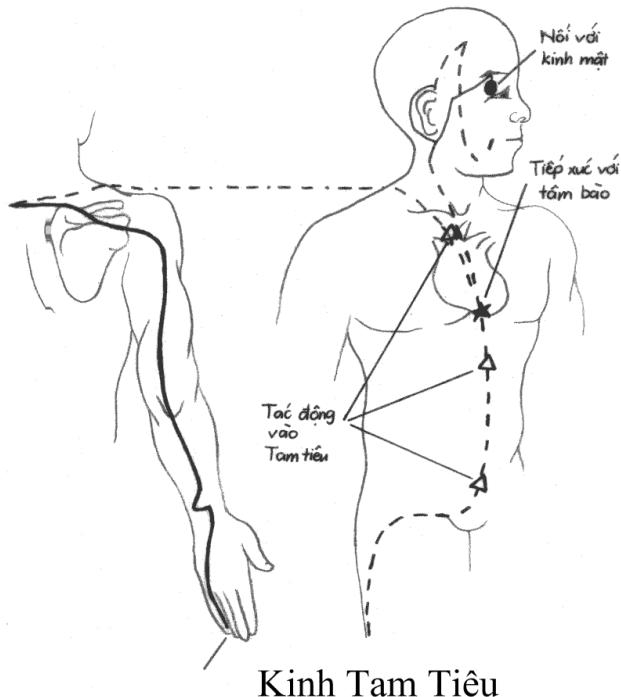
Hình 21 (6-18) Kinh Tâm Bào

Không thông (chức năng tạng Tâm Bào bị suy yếu) thì bị: Tâm dễ bị ngoại tà xung kích, dễ bị nhiệt làm suy yếu, đau vùng tim, ngực, sườn, có cảm giác tức (khó chịu), tim

đập mạnh.

Kinh Tam Tiêu (ba phần của cơ thể, phủ). Tam tiêu không phải là một bộ phận cụ thể, riêng biệt nào trong cơ thể mà là ba phần của cơ thể:

- **Thượng Tiêu:** Từ cuống lưỡi đến hoành cách mô, gồm hai tạng tim và phổi.
- **Trung Tiêu:** Từ hoành cách mô đến rốn gồm hai tạng là lá lách và gan, và phủ là bao tử.
- **Hạ Tiêu:** Từ rốn đến hậu môn gồm có tạng thận và ba phủ là bàng quang, ruột non và ruột già.



Kinh Tam Tiêu

Hình 22 (6-19) Kinh Tam Tiêu

Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh, bắt đầu từ ngón đeo nhẫn tay phải (huyệt Quang Xung) chạy dọc theo mặt ngoài cánh tay, lên phía vai, cổ và vòng phía sau tai rồi tận cùng nơi đuôi lông mày phải (huyệt Ty Trúc Không), từ đó nối với kinh mặt. Từ hõm vai, có một nhánh đi vào ngực, tiếp xúc với Tâm Bào. Hai kinh Tâm Bào và Tam Tiêu được gồm trong thế tập Hỏa.

Chức năng phủ Tam Tiêu: Điều hòa Phủ và Tạng. Phía trên thân chủ Tâm Phế, phía giữa thân chủ Tỳ Vị và phía dưới thân chủ Thận Bàng Quang.

Không thông (chức năng phủ Tam Tiêu bị suy yếu) thì bị: Nhức một bên đầu, đổ mồ hôi, bụng đầy chướng, cổ họng đau, tai điếc, đau cánh tay phía ngoài.

Sau thế tập Hỏa, ta còn 2 thế tập Thổ nữa, đó Hỏa Sanh Thổ và Thổ Sanh Thổ.



Thế Tập Thổ II

Thế Tập Thổ III

Hình 23 (6-20a, 20b) Thế Tập Thổ II và Thế Tập Thổ III

Chúng ta tập tất cả là 3 thế Thổ trong 7 thế tập vì Thổ có vai trò điều phối các hành khác, bởi vậy mới có câu nói rằng Thổ sinh Kim, nuôi Mộc, chứa Thủy và tàng Hỏa. Vị thầy thuốc nổi danh Việt Nam là Hải Thượng Lãn Ông có nói rõ: “Năm Hành đều thuộc Thổ, muôn vật đều trở về Tỳ.”

Sau khi tập bảy thế Khí Công Thiếu Lâm, chúng ta cần phải thở mười hơi cho sạch phổi theo cách tập hướng dẫn nới phần sau.

Chương VII

CÁC HỆ THỐNG TRONG CƠ THỂ

THEO TÂY Y

Khi nói đến kinh lạc thì chúng ta nói đến chức năng của các kinh cùng tạng phủ chứ không phải giới hạn trong bộ phận liên hệ như tim hay phổi. Đông Y xác quyết là hệ thống các kinh có thật, các huyệt đạo được định vị trí một cách chuẩn xác, hiệu quả của việc châm cứu rất rõ ràng và khoa học. Ngay đến nhiều bác sĩ Tây Y tại các bệnh viện hay phòng mạch tư cũng đang áp dụng châm huyệt để chữa trị một số bệnh tật. Các nhà nghiên cứu cho biết phải chờ đợi một thời gian dài mới biết được kết luận của Tây Y về vấn đề này dù cho có nhiều bác sĩ thuộc các cơ quan y tế hay viện đại học khác nhau đã khởi đầu những cuộc nghiên cứu rộng lớn hơn về Đông Y.

Như vậy, có một điều rõ ràng là tuy Tây Y không đề cập đến chân khí và kinh lạc nhưng lại thừa nhận tác dụng chữa trị của châm cứu hay đốt (hơ nóng) các huyệt đạo cũng như sự thực hành các phương pháp tạo ra sự buông thư, là trạng thái thuận tiện cho sự sản xuất các chất thần kinh dẫn truyền, vốn rất lợi ích cho sự chữa trị bệnh tật và gia tăng sức khỏe.

Trong phạm vi này, chúng ta sẽ tự hỏi có sự liên hệ

giữa Khí Công Tâm Pháp và Tây Y không? Hiện nay rất nhiều bác sĩ, nhiều trường đại học y khoa, nhiều nhà thương, nhiều chương trình bảo hiểm sức khỏe và ngay cả Bộ Y Tế Hoa Kỳ khuyến khích tập Thiền, tập Tai-Chi (là một môn Khí Công nhẹ), vận động thể lực để phát triển sức khỏe và đóng góp phần quan trọng trong việc phòng ngừa cũng như chữa trị bệnh tật. Tất cả đều thừa nhận Thiền làm gia tăng sự bình an trong Tâm, giảm căng thẳng, giúp cho hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn, hệ thần kinh lắng dịu, qua đó mà người bị bệnh thấy rõ mình tham gia tích cực vào sự chữa trị bệnh tật và làm cho các hội chứng đau nhức trong nhiều loại bệnh tật giảm bớt rất nhiều, đó là chưa kể làm cho chính bệnh tật cũng giảm bớt. Tai-Chi hay Thái Cực Quyền, là một môn Khí Công nhẹ, giúp cho người cao niên gia tăng khả năng chú ý, gia tăng sự quân bình thân thể, gia tăng tính dẻo dai và mạnh mẽ của các bắp thịt và gân, đóng góp tích cực vào việc gia tăng sức khỏe tổng quát của người lớn tuổi. Trong Khí Công Tâm Pháp, cách tập Dưỡng Sinh phối hợp với lời niệm dễ tập và dễ nhớ hơn Tai-Chi. Các cử động nhẹ nhàng của chân tay phối hợp với lời niệm theo tiếng nhạc trầm bổng giúp cho hệ thần kinh lắng dịu.

Tây Y khuyến khích vận động thể lực như tập hiếu khí, vận động tay chân, tập Yoga để duy trì, phát triển sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật vì vận động thể lực đưa đến ba kết quả tốt đẹp: (1) Gia tăng sức khỏe hệ tim mạch, (2)

hệ thống bắp thịt gia tăng sức mạnh và (3) toàn thể cơ thể gia tăng sự dẻo dai. Hệ thống tim mạch mạnh khỏe nên tim và phổi hoạt động hữu hiệu hơn, nhờ đó máu lưu thông nhiều hơn và đem dưỡng khí đến khắp nơi trong cơ thể nhiều hơn. Bộ não chúng ta tiêu thụ rất nhiều dưỡng khí, nếu có nhiều dưỡng khí thì bộ não hoạt động hữu hiệu hơn, nhờ đó mà trí nhớ, nói năng, quyết định cùng cách tương quan với những người chung quanh tốt đẹp hơn. Vận động thể lực cũng giúp chúng ta thở khỏe hơn, ngủ ngon hơn, chống lành khi bị bệnh và sức khỏe tổng quát gia tăng. Đó là chưa nói đến các chất thần kinh dẫn truyền tốt như endorphin, dopamine làm giảm các chứng đau nhức và đưa đến cảm giác khỏe mạnh và an lạc.

Khí Công Tâm Pháp bao gồm hai lãnh vực Thiên tĩnh lặng (ngôi thiền) và Thiên hoạt động (vận động thể lực trong tĩnh thức). Nếu chúng ta không đề cập đến phần lý thuyết kinh lạc mà chỉ chú trọng đến phần lợi ích cụ thể của sự tập luyện thì phần tập luyện Khí Công Tâm Pháp đáp ứng rất tốt đẹp với những yêu cầu của Tây Y về phương diện Thiên và vận động thể lực liên hệ đến sức khỏe của 11 hệ thống trong thân thể theo Tây Y.

Trong chương sách này, chúng ta sẽ lược qua các hệ thống trong cơ thể con người theo Tây Y. Phần cuối sẽ đề cập đến các Luân Xa, một quan niệm bắt nguồn từ văn hóa cổ của Ấn Độ.

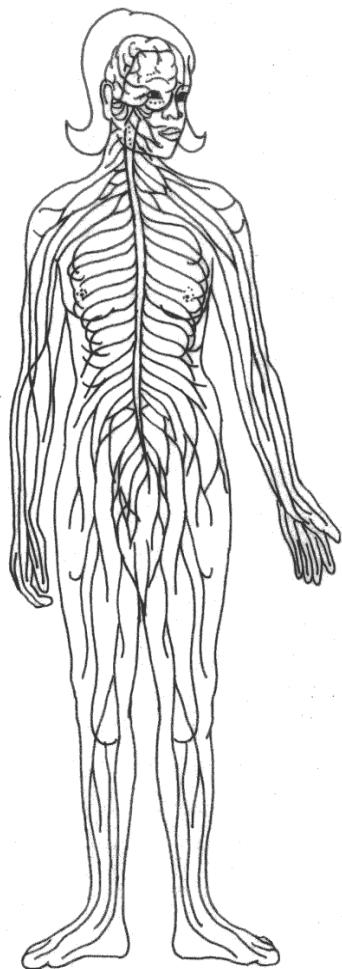
Theo Tây Y, trong cơ thể chúng ta có 11 hệ thống quan trọng phối hợp với nhau rất mật thiết để duy trì đời sống và sức khỏe. Mỗi hệ thống có những đặc tính riêng biệt, có những sinh hoạt riêng biệt nhưng đồng thời kết hợp với nhau trong sinh hoạt toàn diện của cơ thể trong tương quan duyên hợp: thuận duyên thì đưa đến sức khỏe và an vui, nghịch duyên thì ốm yếu và đau khổ. Chúng ta tập Khí Công Tâm Pháp là để tiếp sức tạo thêm thuận duyên cho 11 hệ thống cơ thể sinh hoạt điều hòa và khỏe mạnh.

1. Hệ Thống Thần Kinh

Hệ thần kinh gồm có bộ não, cột sống và các sợi thần kinh chạy khắp thân thể. Chính nơi ý căn hay bộ não mà chúng ta nhận biết về sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, suy nghĩ, ưa ghét, và đồng hóa mọi thứ đó với cái tôi hay ngã, từ đó mà cảm thấy sướng hay khổ.

- Bộ não chứa đựng hàng trăm tỷ tế bào thần kinh và là hệ thần kinh trung ương.
- Từ cột sống, dây thần kinh tỏa ra khắp người: từ bên trong thân thể với các bộ phận, cho đến bên ngoài là da, có liên hệ đến các hoạt động tự động như tim, ruột, rồi đến cảm giác như lưỡi, rồi đến vận động như tay chân.

- Các tế bào thần kinh chuyển các tín hiệu hay tin tức qua các khớp, tức là khoảng trống rất nhỏ giữa hai sợi thần kinh nối kết nhau, gọi là liên hợp hay khớp thần kinh (synapse). Qua khớp đó mà hàng trăm các chất hóa học khác nhau hay chất thần kinh dẫn truyền xuất hiện và chuyển động qua lại.
- Khi thực hành sự chú tâm thoải mái, buông thư trong hoạt động hay tĩnh lặng thì các chất thần kinh dẫn truyền tốt xuất hiện khắp thân thể đưa đến cảm giác vui sướng, khỏe khoắn, an bình cùng giúp cho các bộ phận trong cơ thể hoạt động tốt đẹp.



Hệ Thống Thần Kinh

Hình 24 (7-1) Hệ Thống Thần Kinh

Càng ngày khoa thần kinh học càng phát triển với các máy móc tối tân dùng trong việc nghiên cứu bộ não và các tế bào thần kinh càng giúp cho chúng ta thấy rõ sự liên hệ mật thiết của Thiên đối với niềm an vui và sức

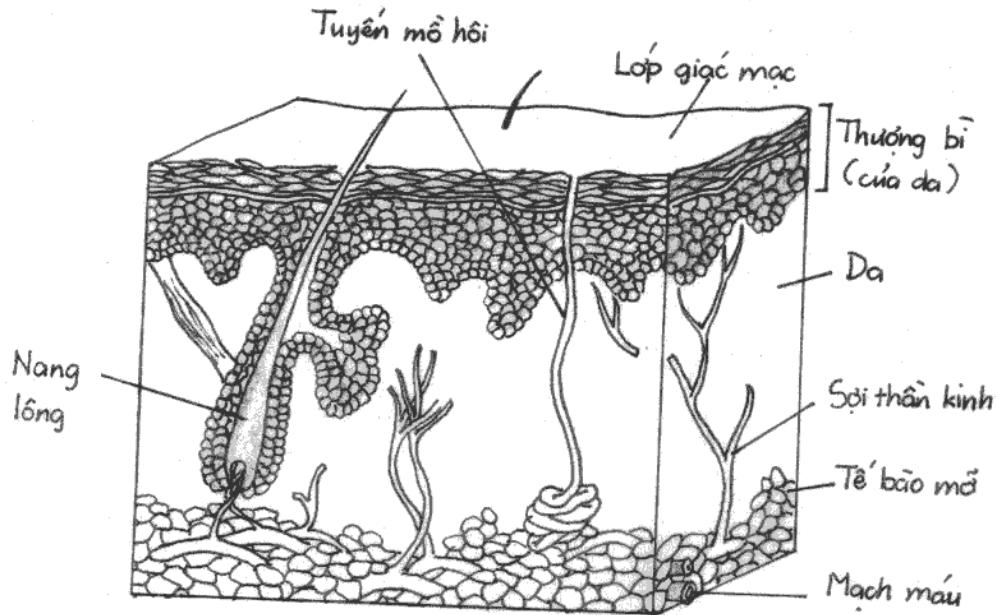
khỏe. Điều quan trọng hơn nữa, việc nghiên cứu này giúp chúng ta biết rõ những vùng phát sinh ra cảm giác an vui mà chúng ta có thể chú tâm thoái mái và cảm nhận sự biểu lộ những cảm giác vui vẻ, sung sướng, thoái mái, bình an trong một thời gian lâu dài trong ngày. Khi chúng ta an trú trong cảm giác tốt đẹp và tích cực này thì các sự đau nhức thân thể sẽ giảm đi rất nhiều và niềm an vui trong sáng tỏa đầy nơi Thân và Tâm. Khoa học ngày nay xác nhận thực hành Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, vận động cơ thể, có đời sống tâm linh tốt đẹp, nếp sống lành mạnh, sống đời tinh thức, hạnh phúc và nhiều tình thương sẽ đóng góp rất nhiều cho sự khỏe mạnh của hệ thần kinh.

2. Hệ Thống Da

Da ngoài là cơ quan lớn nhất trong cơ thể, không những là phần ngoài của sắc diện mỗi người, mà còn là hệ thống phòng vệ đầu tiên của cơ thể chống với các vi khuẩn hay chất độc bên ngoài có thể xâm nhập vào thân thể. Do đó, khi da bị đứt, cháy, trầy thì cánh cửa cho vi trùng bên ngoài xâm nhập đã mở ra.

Da trong hay phần da nhờn (mucous membranes) trong mũi, miệng, thực quản, bao tử, ruột, phổi, bộ phận sinh dục nữ, v.v... là lớp da thứ hai phòng vệ cơ thể. Do đó, chúng ta phải chăm sóc cả hai lớp da này cho mạnh khỏe

để phòng bệnh tật.



Hệ Thống Da

Hình 25 (7-2) Hệ thống Da bao ve cõi thế

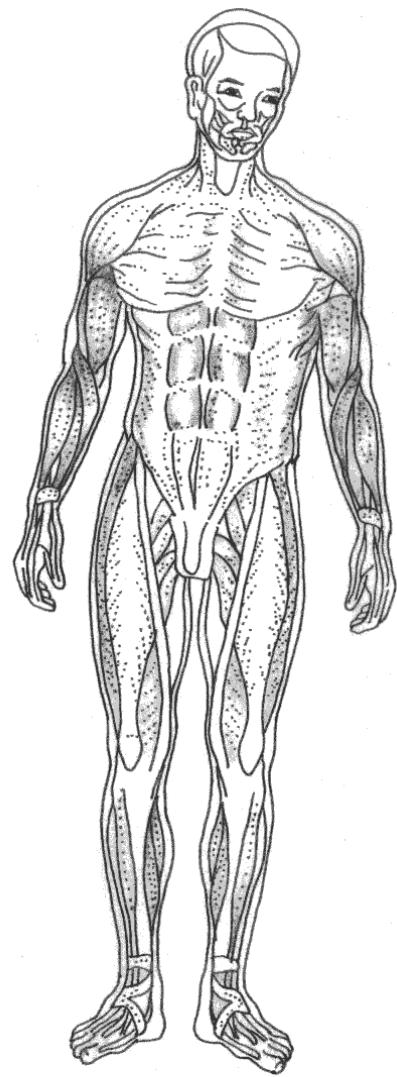
Vận động và tập luyện làm cho da thêm lành mạnh và trẻ trung. Những người có đời sống tâm linh tốt da mặt thường tươi nhuận.

3. Hệ Thống Các Bắp Thịt

Hình 26 (7-3) Hệ Thống Các Bắp Thịt

Phía dưới da là các bắp thịt chiếm một nửa khối thân thể. Cơ thể chúng ta có đến 650 bắp thịt lớn nhỏ từ đầu đến chân. Hệ thống các bắp thịt có các chức năng như sau.

- Phát sinh ra năng lượng để cử động.
- Sức mạnh của chúng ta gia tăng khi chúng ta gia tăng vận động. Trung bình người phụ nữ lúc 25 tuổi có 25% mỡ trong thân, đến 55 tuổi có 43% mỡ trong thân. Càng nhiều mỡ thì các bắp thịt càng yếu đi. Vận động làm cho mỡ bớt đi và bắp thịt gia tăng sức mạnh.
- Phối hợp với gân và xương để thực hiện những cử động chính xác của tay, chân, thân thể như cầm đồ vật, đi, chạy hay nhảy, khiêng đồ vật



Hệ Thống Bắp Thịt

hay chiến đấu bảo vệ mạng sống.

- Có các bắp thịt thuộc hệ tự động như bắp thịt tim hoạt động liên tục để bơm máu đến khắp cơ thể, phổi, hệ tiêu hóa, hoạt động ngày đêm mà ta không biết, do đó giúp duy trì đời sống. Các sợi thần kinh lành mạnh và lượng huyết đầy đủ đóng góp cho sự khỏe mạnh của bắp thịt.

Vận động và tập luyện là yếu tố rất tốt đẹp cho sự khỏe mạnh của bắp thịt. Khi chúng ta tập đầy đủ chương trình Khí Công Tâm Pháp gồm có khí công, yoga và dưỡng sinh thì chúng ta vận động gần như hầu hết 650 bắp thịt trong cơ thể. Các bắp thịt chân (đùi trên và bắp chuối) mạnh thì giúp giảm bớt rất nhiều chứng đau nơi đầu gối. Các bắp thịt và gân nơi hệ cột sống nếu mạnh thì giúp bớt được chứng đau lưng. Lạy Hồng Danh Chư Phật theo Khí Công là phương pháp rất tốt giúp cho các bắp thịt chân và vùng cột sống được mạnh. Thực hành Thiền giúp thư giãn bắp thịt và giúp giảm bớt đau nhức.

4. Hệ Thống Xương

Xương là cái khung cho thân thể nương tựa. Xương cũng còn góp nhiều phần quan trọng khác như sau.

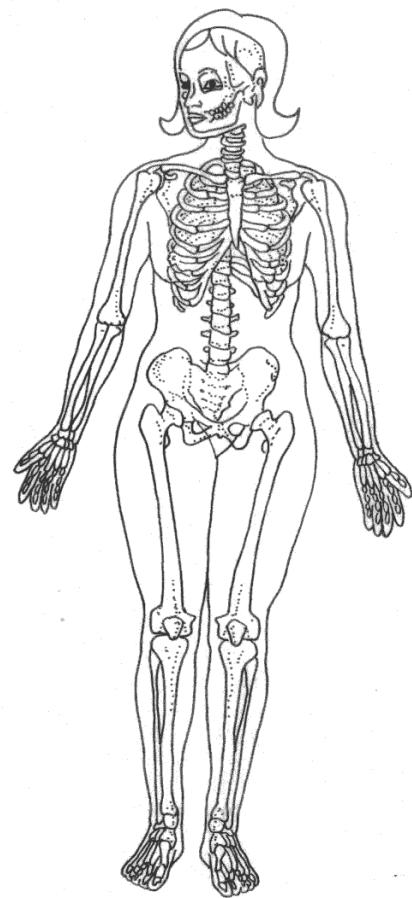
- Chất tủy đỏ trong xương tạo ra các hồng và bạch huyết

cầu vohn rất cần thiết cho sự sống và bảo vệ cơ thể chống bệnh tật.

- Chứa nhiều chất khoáng trong đó có chất calcium, khi cơ thể cần đến chất này thì xương thải ra để cơ thể sử dụng (nếu không được bù đắp thì bị chứng xốp xương).
- Cơ thể chúng ta có 206 khúc xương lớn nhỏ.

Hình 27 (7-4) Hệ Thống Xương

Bên cạnh sự dinh dưỡng như ăn nhiều các loại rau xanh đậm, các thực phẩm có chất calcium, cung cấp đủ số lượng sinh tố D tương ứng, ta còn cần vận động và tập luyện, điều đó rất cần thiết cho sự cứng cáp của xương. Khi tập luyện toàn bộ chương trình Khí Công Tâm Pháp, chúng ta làm chuyển động đa số các xương trong người.



Hệ Thống Xương

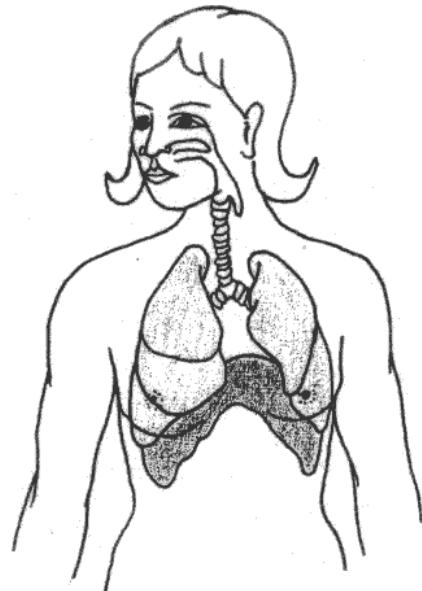
5. Hệ Thống Hô Hấp

Hệ thống hô hấp gồm hai lá phổi cùng với các bắp

thịt trợ giúp cho việc thở
hoạt động liên tục cho các
mục đích sau đây.

Hình 28 (7-5) Hệ Thống Hô Hấp

- Đem dưỡng khí vào trong cơ thể qua sự hít hơi vào và thải thán khí qua sự thở hơi ra. Phổi thở vào và ra độ chừng 23,000 lần mỗi ngày.
- Hợp tác với hệ tuần hoàn đưa dưỡng khí đến mọi nơi trong người.
- Tống khí dơ ra ngoài cơ thể trong đó gồm số lớn thán khí.
- Lọc hay đối kháng các chất ô nhiễm và vi khuẩn trong không khí.



Hệ Thống Hô Hấp

Hầu hết các thế tập trong Khí Công Tâm Pháp đều chú trọng đến cách thở và qua sự thực hành này phổi phát triển sức mạnh thêm. Do đó, vận động, tập luyện, thở sâu, thở đan điền, nhất là các thế tập thở trong khí công rất tốt cho sự khỏe mạnh của phổi, đồng thời làm gia tăng sự thư giãn đưa đến giải trừ căng thẳng. Căng thẳng hay bức xúc vốn là đầu mối của rất nhiều bệnh tật.

6. Hệ Thống Tuần Hoàn

Hệ thống tuần hoàn gồm có tim và vô số các mạch máu lớn nhỏ nên cũng còn gọi là hệ thống tim mạch, giúp cho cơ thể duy trì đời sống qua các hoạt động sau đây.

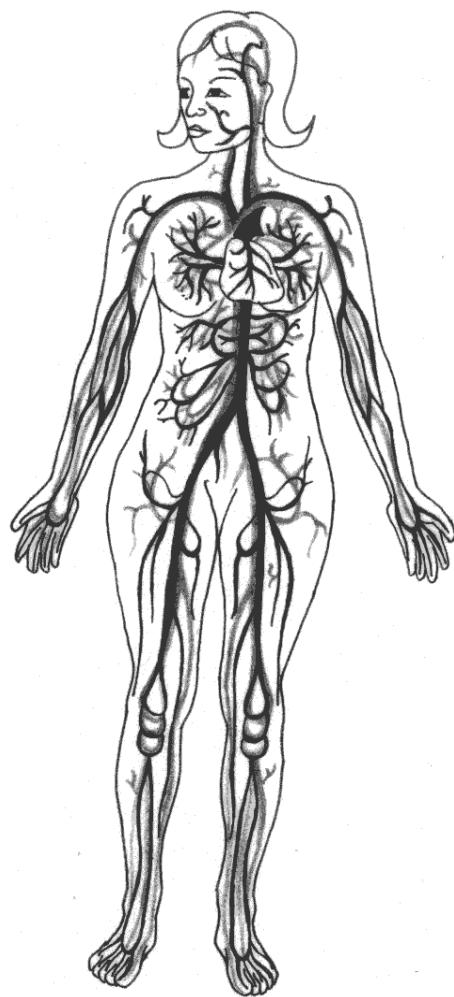
- Tim bơm máu đến khắp cơ thể qua sự co và giãn, hay đập. Tim đập độ 36 triệu lần mỗi năm và trung bình chuyển đi khoảng 1 triệu thùng máu trong đời sống của mỗi người. Một thùng dầu hỏa thô thường có giá trung bình 50 mỹ kim và hiện nay đang lên đến 60 mỹ kim. Nếu nhân 50 mỹ kim cho 1 triệu thùng thì giá thấp nhất là 50 triệu mỹ kim, hiện nay là trên 60 triệu mỹ kim. Dĩ nhiên là một lít máu giá cao hơn một lít dầu. Nếu tính bằng theo giá dầu thô, để cho cơ thể chúng ta 'chạy' đều hòa thì tối thiểu mỗi người phải mua đến 50 triệu mỹ kim hay một triệu thùng. Nếu tính theo giá dầu lọc hay xăng thì giá sẽ còn tăng hơn nhiều. Do đó, chúng ta nên nhớ sự quý giá của tim, mạch và máu hoạt động trong cơ thể của mình.
- Máu đem dưỡng khí và chất nuôi dưỡng đến tất cả mọi nơi trong cơ thể.
- Máu chuyển chở các chất cặn bã đến phổi, thận, da để thải ra ngoài.

Hệ thống tim mạch hoạt động rất uyển chuyển và tự điều chỉnh nhanh chóng để duy trì sự hoạt động tốt đẹp của cơ thể.

Hình 29 (7-6) Hệ Thống Tim Mạch

Trong một cuộc nghiên cứu của các chuyên gia tim mạch, những người được xếp vào nhân cách thuộc dạng D (type D) có những đặc điểm sau.

- Chuyện gì cũng thành vấn đề
- Thường cảm thấy không vui
- Thường thấy khó khăn trong sự giao hảo với người khác
- Thấy khó khăn khi bắt đầu chuyện trò
- Người khép kín
- Thường hay lo lắng
- Khi gặp gỡ người khác, không biết nói gì cho thích hợp



Hệ Thống Tim Mạch

Theo cuộc nghiên cứu đó, những người nhân cách

thuộc dạng D này, và trong hàng tuổi từ 40 đến 70, có đến 27 % bị bệnh tim mạch và 54 % bị cao huyết áp, trong khi tỷ lệ trung bình trong dân số là 19 %. Điều đó cho thấy tinh thần tác động mạnh mẽ vào sức khỏe của tim mạch.¹

Vận động và tập luyện rất cần thiết cho sức khỏe của hệ thống tim mạch. Theo Viện Đại Học Berkeley (University of California, Berkeley), vận động thể lực làm giảm chất đậm C hoạt hóa (C reactive protein), khi chất này xuất hiện trong máu thì đó là dấu hiệu bị bệnh tim hay tiểu đường². Thiền làm cho hệ đối giao cảm hoạt động, thân thể và tinh thần trở nên êm dịu, tim đập chậm lại và huyết áp hạ xuống, cùng lúc các chất hormone tốt được sản xuất ra trong cơ thể. Ngoài ra, khi tập Khí Công Tâm Pháp chúng ta đi vào trạng thái an vui kỳ diệu, lòng vui vẻ, trí thảnh thoái, tánh tình cởi mở và nhân cách tốt đẹp vì vùng đan điền thượng (vỏ não trán trước) gia tăng hoạt động và phát triển theo sự tập luyện mỗi ngày. Sự vui tươi tích cực này làm cho tim mạch và các bộ phận khác trong cơ thể gia tăng khỏe mạnh. Điều này có thể biểu lộ trong đời sống hàng ngày như sau:

- Dễ dàng bắt chuyện với người khác
- Hay nói chuyện với người lạ
- Ít khi bị khó chịu
- Thường thấy cái đẹp của cuộc đời
- Ít khi quan cợ

- Thích thân cận với người khác, v.v... ³

Tóm lại, vui vẻ, lạc quan, cởi mở, thương yêu, cảm thông là những yếu tố rất cần thiết cho sự khỏe mạnh tổng quát và đặc biệt cho sức khỏe tim mạch. Khi chúng ta thấy hạnh phúc thì không thấy cô đơn. Người hạnh phúc thật sự thì dù họ sống một mình trên núi xa cách mọi người hay họ sống giữa đô thị náo nhiệt họ vẫn cảm thấy hạnh phúc. Có hạnh phúc thì mới có tình thương. Một người khổ đau thì không thể thương yêu được và nếu họ 'thương' ai thì sẽ đem lại khổ đau cho người họ thương vì họ sẽ bày tỏ những lo âu, giận dữ, buồn rầu, ganh ghét, ghen tuông, cố chấp trong mối tương quan giữa họ và người họ 'thương'. Do đó, bác sĩ Dean Ornish trong cuốn "Thương Yêu và Sống Còn" (Love and Survival) báo động rằng những người cô đơn thường có những hành động tự hủy hoại như hút thuốc, nghiện rượu, ăn uống đưa đến bệnh tật.

Làm sao thoát ra khỏi sự cô đơn sâu muộn đó để tránh bệnh tật? Bác sĩ Dean Ornish khuyên:

- Phải có một cái nhìn tích cực đối với cuộc sống và có ý thức về hiện tại.
- Phải biết tương quan tốt đẹp với những người khác là yếu tố rất quan trọng cho sức khỏe và tuổi thọ.
- Mở rộng con tim và thương yêu cuộc đời.

Các chuyên gia về tim mạch và hệ miễn nhiễm đều đề cao đời sống hạnh phúc trong đó có sự vui vẻ, sung sướng, thoải mái, rộng mở, thương yêu, bao dung, hiểu biết. Tập Khí Công Tâm Pháp hàng ngày qua sự phối hợp Thiền hoạt động và Thiền tĩnh lặng sẽ giúp chúng ta phát triển khả năng an trú trong hạnh phúc. Niềm an vui nơi Tâm và sự sung sướng nơi bộ não làm cho hạnh phúc trong sinh hoạt hàng ngày chúng ta tỏa sáng. Khi có hạnh phúc thì mới có thể có tình thương. Một người không có hạnh phúc thì không có tình thương, một người khổ đau mà ‘thương yêu’ ai thì đó chỉ là sự biểu lộ của đau khổ.

Theo bác sĩ Dean Ornish, một chuyên gia tim mạch nổi tiếng tại Hoa Kỳ có chương trình làm chuyển ngược bệnh tim mạch rất thành công, thì tình thương hạnh phúc là yếu tố quan trọng số một trong việc ngăn ngừa và phục hồi các bệnh nhân bị bệnh tim mạch.

7. Hệ Thống Tiêu Hóa

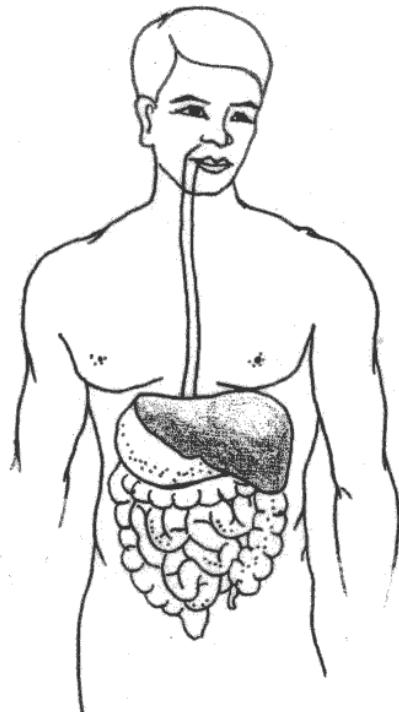
	Hoạt động	Thời gian
1	Ăn vào miệng	30 giây hay ít hơn
2	Nuốt xuống thực quản đến bao tử	8 giây
3	Bao tử làm việc	2 đến 6 giờ
4	Ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng	3 đến 5 giờ
5	Đi qua ruột già để rồi tống ra ngoài chất cặn bả (phân)	4 đến 72 giờ (nếu lâu quá thì có hại cho sức khỏe, gọi là bị táo bón)

Bang 3 (7-1) Hệ Thống Tiêu Hóa

Hệ thống tiêu hóa bắt đầu từ miệng và tận cùng ở hậu môn, có nhiều chức năng phối hợp để nuôi sống cơ thể qua một chuỗi dài hoạt động nối tiếp tóm tắt trong bảng kê trên đây.

Hình 30 (7-7) Hệ Thống Tiêu Hóa

Như thế, cảm giác ăn ngon chỉ trong 30 giây hay ít hơn, sau đó cơ thể phải làm việc qua một tiến trình lâu dài như sau:



Hệ Thống Tiêu Hóa

- Miệng đưa thức ăn vào, tiết ra nước miếng, lưỡi nếm thức ăn, hàm răng nhai và sau đó nuốt thức ăn hay uống nước xuống bao tử.
- Bao tử tiết ra dịch vị làm cho thức ăn mềm và nghiền cho nhỏ. Gan, mật và lá lách góp phần quan trọng trong việc tiêu hóa. Dưỡng chất sau đó được tổng xuống ruột non.
- Ruột non hấp thụ các chất dinh dưỡng đưa vào máu.
- Ruột già nhận lanh chất cặn bã từ ruột non và tổng ra

ngoài qua hậu môn.

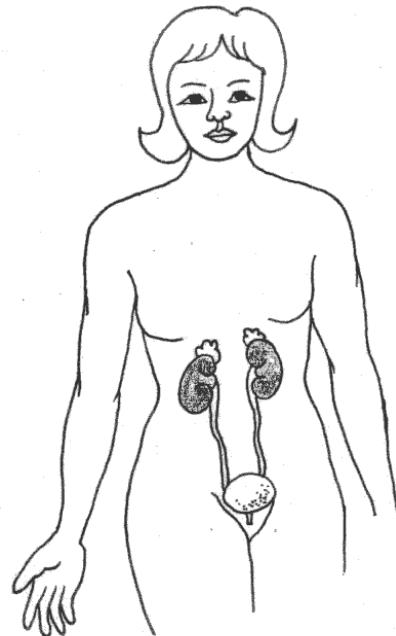
Sức khỏe tâm thần, hệ miễn nhiễm, hệ thần kinh, sự vận động thân thể đều ảnh hưởng rất nhiều đến hệ thống tiêu hóa. Vận động và tập luyện rất cần thiết cho sức khỏe của hệ này. Khi thực hành Khí Công Tâm Pháp có nhiều động tác kích thích hệ thống dinh dưỡng làm việc điều hòa, phối hợp với Thiền tĩnh lặng khi ăn uống làm tăng cảm giác ngon và niềm vui sống. Nhai lâu, hưởng cảm giác ăn ngon, sức khỏe tăng, tuổi trẻ dài, tuổi thọ tăng đó là lời nhắc nhở các bác sĩ và cũng là lời Phật dạy.

8. Hệ Thống Bài Tiết

Một phần của sự bài tiết đã thể hiện ở nơi da và ruột già. Nơi đây là phần bài tiết của nước tiểu ra ngoài.

Hình 31 (7-8) Hệ Thống Bài Tiết

- Thận lọc máu và đưa máu trở về mạch máu, phần còn lại là nước tiểu.
- Tiến trình này giúp cho cơ thể duy trì quân bình lượng



Hệ Thống Bài Tiết

nước, độ 60 % sức nặng của cơ thể, cùng với các chất hóa học cần thiết.

- Nước tiểu được đưa xuống bàng quang và thải ra ngoài.

Sự sản xuất nước tiểu liên hệ rất nhiều đến lượng máu tuần hoàn, áp xuất huyết, các chất kích thích tố, nhiệt độ cơ thể, v.v. Uống cho đủ nước, vận động và tập luyện đều đóng góp rất nhiều cho sự tốt đẹp của hệ thống bài tiết hoạt động lâu dài và khỏe mạnh. Thể tập Thủy rất tốt cho bàng quang và thận. Ngoài ra thể Vượng Não có phần bế huyệt Hội Âm (co cơ hậu môn) giúp cho cơ hậu môn và bàng quang gia tăng sức mạnh, rất cần thiết cho người cao niên, làm giảm bớt chứng đi tiểu quá nhiều. Ngoài ra, khi tập thể Chánh Định cũng có sự phối hợp với co cơ hậu môn hay bàng quang, do đó cũng giúp nhiều cho vấn đề này.

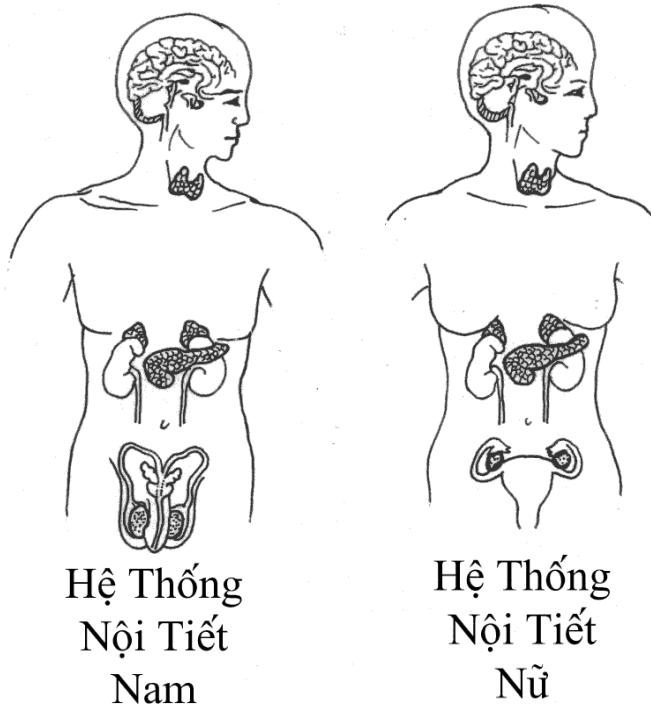
9. Hệ Thống Hạch Nội Tiết

Các hạch và những phần trong một số các bộ phận khác hoạt động phối hợp như sau:

- Tiết ra những hormone là những hóa chất chuyển vào máu hay chất lỏng khác trong cơ thể, nhằm duy trì sự quân bình tốt đẹp nhất cho cơ thể.
- Điều hành phần lớn sự chuyển hóa năng lượng trong cơ thể chúng ta.

Khí Công Tâm Pháp 2

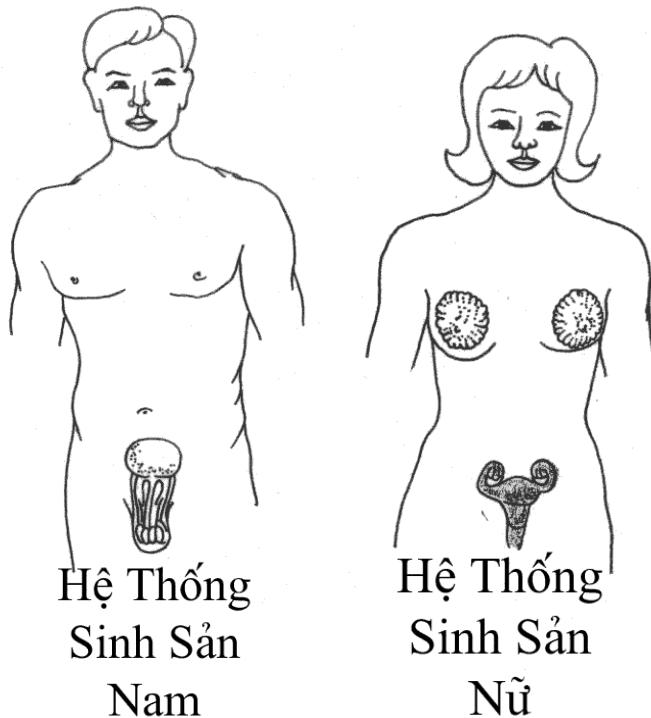
- Chính hệ thống này tạo ra hay ảnh hưởng đến sự thay đổi mỗi giai đoạn khác nhau của đời sống nam hay nữ, từ nhỏ đến tuổi dậy thì, từ tuổi dậy thì đến phát triển quân bình, đến tuổi mãn kinh rồi trở nên già lão.



Hình 32 (7-9a, 9b) Hệ Thống Nội Tiết

Ba hệ thống thần kinh, miễn nhiễm và nột tiết liên hệ với nhau mật thiết để tạo ra một trạng thái quân bình và khỏe mạnh cho cơ thể. Vận động và tập luyện rất cần thiết cho hệ nội tiết. Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động giúp cho hệ thần kinh vui tươi và buông xả, từ đó ảnh hưởng tốt đẹp đến hệ nội tiết và hệ miễn nhiễm và giúp cho hoạt động tốt đẹp lâu dài, bớt đi nhiều hội chứng từ những chứng bệnh do Tâm (buồn rầu hay bị căng thẳng) sinh ra

(từ 60 đến 90 %).



Hinh 33 (7-10a, 10b) Hệ Thống Sinh Sản

10. Hệ Thống Sinh Sản

Nhiều người hay e ngại khi nói đến hệ thống sinh sản, trong khi đó hệ thống này cần được chăm sóc vệ sinh cẩn thận để tránh các bệnh tật nhiều khi rất hiểm nghèo. Đây là một hệ thống ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống của người nam hay người nữ, từ nhỏ cho đến già.

- Chỉ hoạt động một thời gian kể từ tuổi dậy thì.
- Sinh sản để nối tiếp đời sống.

- Một hệ thống rất quan trọng cho đời người về mặt thể chất cũng như tinh thần.

Vận động, tập luyện, Thiền, có đời sống tươi vui hoạt động, giữ gìn vệ sinh để tránh các bệnh tật và có đời sống tâm linh tốt đẹp, những điều đó giúp ích rất nhiều cho sự chuyển hóa năng lượng tinh dục thành niềm hạnh phúc và đời sống vị tha, có đời sống quân bình và đóng góp cho sự tốt đẹp của xã hội.

11. Hệ Thống Miễn Nhiễm

Ngoài hệ thống ngăn chặn vi khuẩn hay chất độc vào cơ thể như da và nước mắt, hệ thống miễn nhiễm bảo vệ đời sống, giúp chống lại các vi khuẩn vào trong cơ thể tạo ra bệnh tật cùng bảo vệ cơ thể khi các bộ phận bên trong bị hư hại do những yếu tố bất thường phát sinh.

- Những hạch bạch mạch to bằng hạt đậu giữ vai trò quan trọng trong việc sản xuất ra cầu lymphô. Trong bạch huyết, những tế bào bảo vệ cơ thể, có chứa nhiều cầu lymphô.
- Bạch huyết chảy trong bạch mạch hình thành một mạng lưới bao trùm cơ thể và đổ vào máu tĩnh mạch qua các ống tận cùng gọi là bạch mạch và ống ngực.
- Bạch huyết chống lại các vi khuẩn cùng góp phần làm

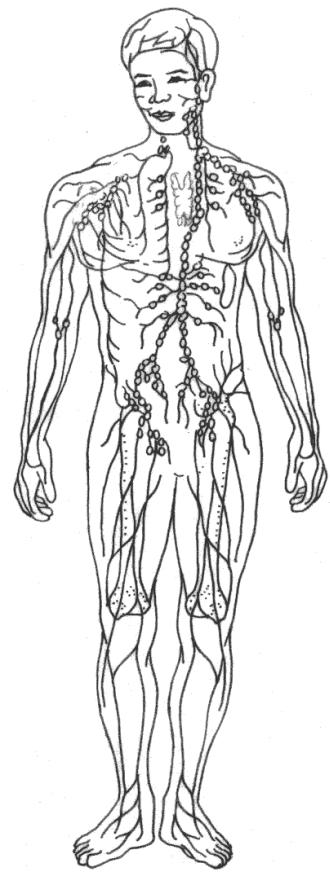
sạch những tế bào bị hư hại.

- Tuyến ức (thymus) là một hạch rất lớn nằm phía trên quả tim, nơi vùng đan điền trung. Tuyến ức tiết ra nhiều loại hormones để điều hòa những chức năng của hệ miễn nhiễm. Tuyến này cũng sản xuất ra các cầu T (T lymphocytes) rồi chuyển chúng đi khắp cơ thể qua đường máu, tấn công các kháng nguyên (antigens) là những vật mà cơ thể xem là vật lạ hay có tiềm năng làm nguy hại và tạo ra kháng chất để chống lại chúng.
- Cầu T khởi động tấn công những vật lạ này, chỉ huy cuộc tấn công và sau đó ngưng sự tàn phá. Cầu T có loại trợ giúp qua cách cổ võ và thúc dục các cầu khác trong hệ thống miễn nhiễm tấn công. Còn cầu CD lại làm cho cầu T ngưng lại các hoạt động tấn công khi công việc đã hoàn tất để đừng đi quá đà.
- Cầu B (B lymphocytes) cũng phối hợp với cầu T, đi tìm những vật lạ xâm nhập vào cơ thể, đánh dấu những vật này với chất đậm gọi là kháng thể. Nhờ sự đánh dấu này mà các cầu trong hệ miễn nhiễm biết được các vật xâm nhập và tấn công chúng để bảo vệ cơ thể.
- Cầu lùng và diệt (NK hay natural killer) chính là người lính bộ binh đối đầu với các vật xâm nhậm để tiêu diệt hay giết chúng. Cầu này sản xuất ra chất cytokines rất quan trọng cho việc chữa trị viêm gan và ung thư.
- Đại thực bào (macrophages) là một tế bào hay cầu lớn làm cho sạch sẽ mọi nơi trong thân thể bằng cách nuốt các vật xâm nhập, các tế bào ung thư, các hồng huyết

cầu chết và cung sản xuất chất cytokines.

Hình 34 (7-11) Hệ Thống Miễn Nhiễm

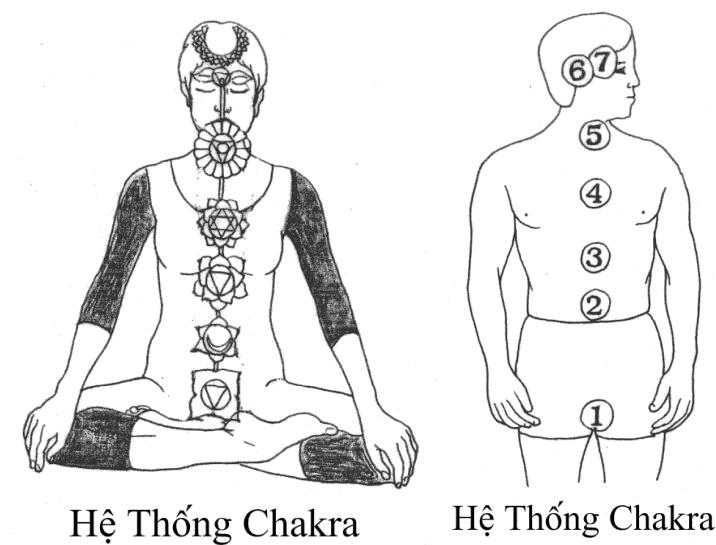
Tóm lại, chức năng của các tế bào trong hệ miễn nhiễm là biết cơ thể bị vật lạ xâm nhập, lập ra một tuyến để phòng vệ, thông báo tin tức cho nhau, sản xuất ra chất cytokines là một loại vũ khí mạnh chống dịch quân và cuối cùng là chấm dứt các hoạt động chiến đấu khi công việc hoàn tất. Tuy nhiên, nhiều lúc các tế bào này phản ứng quá đà, tiếp tục tấn công dù không có vật bên ngoài xâm nhập, tạo ra các bệnh tật trong cơ thể gọi là bệnh tự miễn (autoimmune disease). Các bệnh tự miễn này có rất nhiều, do các kháng thể tạo ra viêm rồi tiêu hủy các mô lành mạnh trong cơ thể. Các bệnh này gồm sốt thấp khớp, viêm khớp dạng thấp, viêm thận-tiểu cầu, và nhiều dạng rối loạn chức năng giáp trạng mà cho đến ngày nay người ta chưa biết nguyên do. Nhiều bác sĩ khích lệ bệnh nhân thực hành Thiền bên cạnh thuốc men để giảm căng thẳng và tạo ra sự thư giãn trong cơ thể hầu đưa đến sự giảm đau nhức.



Hệ Thống Miễn Nhiễm

Lối sống lành mạnh, an vui, đời sống tâm linh tốt đẹp, vận động và tập luyện giúp ích rất nhiều cho hệ miễn nhiễm. Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động cũng đóng góp một phần tích cực cho hệ miễn nhiễm gia tăng hoạt động bảo vệ cơ thể cũng như làm giảm bớt hội chứng của các loại bệnh tự miễn.

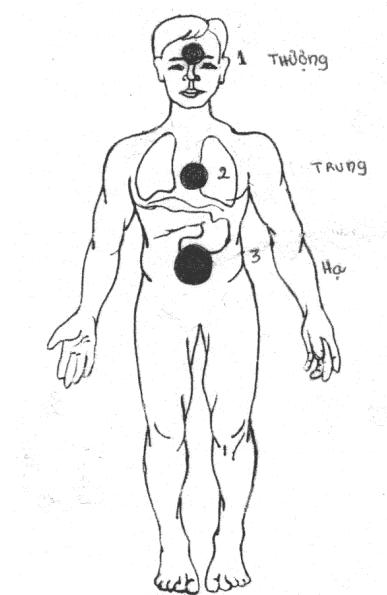
Hai Hệ Thống Ngoài Tây Y: Luân Xa Và Đan Điền



Hình 35 (7-12a, 12b) Hệ Thống Chakra

Khí Công Tâm Pháp 2

Ngoài các hệ thống nói trên, Tây Y không nói đến Luân Xa và Đan Điền, mà trong Yoga có đề cập đến *Hệ Thống Các Trung Tâm Năng Lượng* hay các Luân Xa, cũng gọi là Liên Hoa hay Chakra. Yoga nói đến bảy Chakra mà nhiều bác sĩ tập Yoga cho rằng đó là những vùng liên hệ đến các hạch nội tiết.



Hình 36 (7-13) Ba Ñan Ñien

Trong Khí Công thì nói đến các Đan Điền trong cơ thể gồm có ba đan điền là thượng, trung và hạ.

- Đan điền hạ nằm nơi vùng bụng, trong đó có huyệt Khí Hải là nơi mà nguồn năng lượng hay chân khí trong cơ thể tụ lại rồi được chuyển đi. Vùng này còn có hai huyệt quan trọng, một là liên hệ đến Khí Tiên Thiên hay

Nguyên Khí hay chân khí do di truyền từ cha mẹ mà có, đó là huyệt Mệnh Môn, nằm phía sau lưng giữa đốt cột sống 2 và 3), Hai là liên hệ đến Khí Hậu Thiên hay chân khí có sau khi sinh ra, lấy từ sự hô hấp và dinh dưỡng, đó là huyệt Thần Khuyết.

- Đan Điền Trung ở vùng ngực (huyệt Đản Trung), chủ khí lực, huyệt mộ của Tâm Bào. Vùng này có những cảm giác rất thoải mái và thư thái, ấm áp khi có sự buông xả, cảm thông, rộng lượng và thương yêu. Một điều rất quan trọng là vùng này liên hệ đến tuyến thùy (thymus), một hạch lớn quan trọng trong hệ miễn nhiễm, nơi sản xuất cầu T (T cell) có chức năng phối hợp với các bạch cầu khác đi lùng diệt các vi khuẩn ngoại xâm, bảo vệ cơ thể lành mạnh.
- Đan Điền Thượng nằm giữa hai lông mày, có huyệt Án Đường. Đan điền thượng bao gồm vùng vỏ não trước trán, vùng tân vỏ não trước trán, liên hệ đến nhiều chức năng như nói năng, suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng lành mạnh và các hoạt động thành thực, v.v...

Khi thở đan điền (bụng) thì sự chú tâm thoải mái gia tăng đưa đến sự buông thư tự nhiên nơi bộ não. Bộ não dần dần êm dịu, trong khi đó các hoạt động liên hệ đến phân tích, quyết định, nói năng, hoạt động khéo léo, nhân cách được biểu lộ tốt đẹp, được gia tăng năng lượng, nhờ đó đời sống người thực hành Thiền trở nên an vui, lành mạnh và tốt đẹp hơn. Khi vùng vỏ não trước trán trở nên êm dịu thì

năng lượng chú tâm thoải mái (chánh niệm) gia tăng và kéo dài. Khi chúng ta thực hành Thiền tĩnh lặng, Thiền hoạt động, vận động thân thể và tập luyện, thì do sự diễn biến nơi bộ não nói trên mà đưa ta đến niềm an vui và sự lặng dịu các ý tưởng và từ đó trạng thái hợp nhất Thân Tâm hay *Thân Tâm Nhất Như* xuất hiện.

Tóm lại, Khí Công Tâm Pháp nếu xét về mặt Đông Y thì đặt trên nền tảng quân bình Âm-Dương và tương sinh Ngũ Hành, qua cách làm thông các đường kinh lạc của lục phủ và lục tạng. Về mặt Tây Y thì sự tập luyện thường xuyên (sự phối hợp tốt đẹp giữa Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động) làm mạnh khỏe 11 hệ thống kết hợp trong thân thể, làm gia tăng sự phối hợp giữa 3 hệ thống thần kinh, hạch nội tiết và miễn nhiễm. Về mặt Yoga và Dưỡng Sinh thì phát triển sức mạnh và sự dẻo dai của xương, gân, bắp thịt cùng trạng thái thư giãn.

Điều quan trọng chúng ta cần nhớ khi tập Khí Công Tâm Pháp là tạo ra trạng thái buông thư . Khi trạng thái này xuất hiện thì hệ giao cảm dịu xuống, hệ đối giao cảm gia tăng hoạt động. Điều này đưa huyết áp hạ xuống, tim đập chậm lại, phổi thở chậm lại, mạch máu nở lớn hơn. Đồng thời các chất hóa học kích thích hành động và căng thẳng giảm đi, kéo theo việc giảm bớt các hội chứng rối loạn tự miễn (autoimmunity). Khi ta đạt được trạng thái buông xả nơi Thân và nơi Tâm, thì đó là sự phối hợp tốt

đẹp giữa Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, mục tiêu của Khí Công Tâm Pháp.

Sự tập luyện này đặt trên nền tảng của luật nhân quả trong vũ trụ: nhân lành thì quả tốt. Do đó, ngoài sự tập luyện Khí Công Tâm Pháp hàng ngày, chúng ta cần có lối sống lành mạnh như chấm dứt hút thuốc lá, rượu chè, cờ bạc, bỏ các tật hư thói xấu khác như nóng nảy, giận hờn, nói xấu, chỉ trích, chê bai, châm chọc người khác. Về mặt dinh dưỡng thì gia tăng ăn rau đậu, giảm bớt thịt cá, gia tăng các loại đậu ngũ cốc, không ăn các loại chất béo bão hòa (saturated fat) hay chất béo nhân tạo (transfat hay hydrogenated fat), uống nhiều nước trong và ăn nhiều trái cây. Ngoài ra, chúng ta hãy mở rộng cõi lòng, giúp đỡ những người nghèo khổ, bệnh tật cũng như thông cảm những khó khăn của những người chung quanh. Như thế là phát triển đời sống tâm linh tốt đẹp qua sự hiểu biết chân thật, tình thương và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Tập luyện và sống hạnh phúc ngay bây giờ và nơi đây là con đường mà chúng ta phải bước đi hàng ngày.

Xin nhớ lại là chúng ta đang ở trong giai đoạn tập thở đan điền, do đó, trước khi đọc tiếp chương kế, xin quý vị ngồi hay nằm thoải mái và tập thở đan điền (hạ): thở vào bụng phồng, thở ra bụng xẹp. Thở thật thoải mái và càng lâu càng tốt và nhớ khi thở vào thì bụng phình ra phía trước chứ không đẩy hay nén không khí xuống dưới vùng hậu

Khí Công Tâm Pháp 2

môn, vì làm như vậy có thể phát sinh bệnh trĩ.

¹ *Psychosomatic Medecine, 2005*

² *University of California, Wellness Letter, February 2006*

³ *University of California, Wellness Letter, February 2006*

Chương VIII PHẦN TẬP KHÍ CÔNG THIẾU LÂM

Đến đây, chúng ta đã tiến khá xa trong cách thở đan điền cùng hiểu rõ về nền tảng lý thuyết của Khí Công Tâm Pháp và những kết quả tốt đẹp của phương pháp tập luyện này mang lại, đồng thời chúng ta cũng đã biết cách thở đan điền khi ngồi yên hay khi đi bộ. Giờ đây, chúng ta chuẩn bị để tập các thế Khí Công Thiếu Lâm.

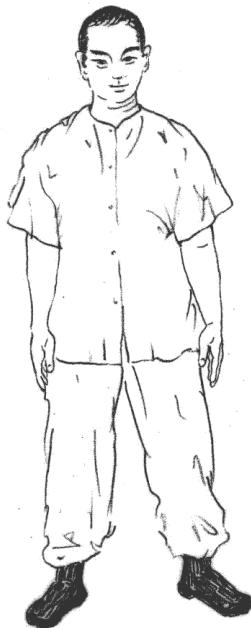
Khí Công Thiếu Lâm có bảy thế vận chân khí đến lục tạng, từ đó tác động đến lục phu, cuối cùng thế thứ tám là thế thở cho sạch phổi sau mỗi lần vận khí. Cách tập này đã được trình bày trong đĩa DVD gồm cả hai phần tập cho Nam và cho Nữ. Nơi đây, chúng tôi xin trình bày lại bằng hình mỗi thế tập với các động tác nối tiếp để quý vị có thể đổi chiều với đĩa tập khi cần đến. Những thế xoay người qua hai bên để tập thì theo nguyên tắc *Nam tả, Nữ hữu*: đòn ống bắt đầu từ bên trái, đòn bà bên phải. Khi bắt đầu khởi thế thì đầu lưỡi để chạm hàm trên khi hít vào. Khi thở ra thì không cần phải lưu tâm vị trí đầu lưỡi.

Nên dành mỗi ngày tập một thế cho thật thuần thực. Ngày thứ nhất: Tập Thế Thổ I, ngày thứ hai tập Thế Kim

sau đó tập hai thế. Ngày thứ ba tập Thế Thủy thành thực rồi tập ba thế Thổ I, Kim, Thủy. Và cứ như vậy cho đến ngày thứ bảy tập thành thực thế Thổ III rồi phối hợp với sáu thế trước. Ngày thứ tám tập thế thở cho sạch phổi rồi phối hợp với bảy thế trước. Thực hành cho đúng ngay ban đầu thì kết quả rất tốt đẹp và sẽ tiến rất xa trên con đường tu tập.

1. Thế Thổ I – Kinh Tỳ, Kinh Vị

Phần hướng dẫn tập cho Nam và Nữ tập Thế Thổ I: Nữ đưa tay về cùng phía với hình tập, Nam thì đưa tay ngược chiều lại.

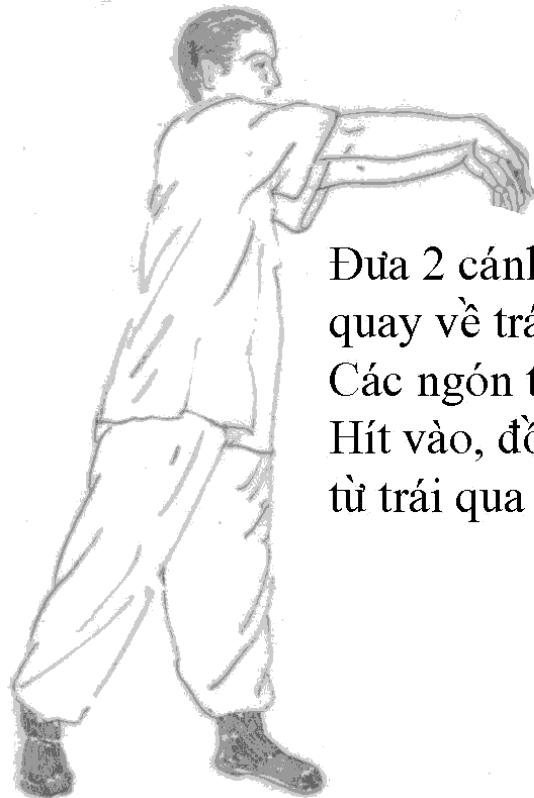


Thế Thứ Nhất:
Thổ - Tỳ, Vị
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt,
Thở bình thường
(Không thở bằng đan điền)

Hình 37 (8-1) Thế Thổ I

Chuẩn bị tập: đứng thẳng, đầu lưỡi chạm hàm trên, hai bàn chân ngang hai vai, lưng thẳng, cổ thẳng và buông xả thân tâm thoải mái.

Bắt đầu khởi thế thì hai tay đưa qua phía trái (Nam; Nữ phía phải) cùng lúc bàn chân trái xoay theo phía trái, hai cánh tay nằm ngang và thẳng, các ngón tay cong và thả xuống tự nhiên. Nữ đưa tay cùng chiều với hình vẽ, Nam ngược lại. Xin để tay như hình vẽ (hình 8-2).



Đưa 2 cánh tay thẳng ra,
quay về trái (nữ: về phải).
Các ngón tay hở tự nhiên.
Hít vào, đồng thời 2 tay đưa
từ trái qua phải (nữ: qua trái).

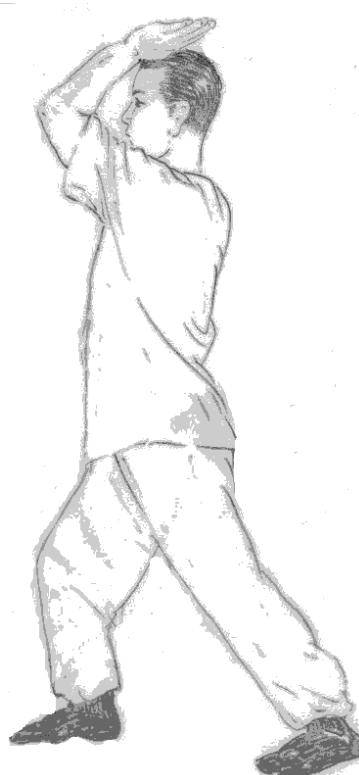
Hình 38 (8-2) Thể Thoái

Khí Công Tâm Pháp 2

Hít vào bằng mũi, xoay người, hai cánh tay nắm ngang qua phía đối diện. Rồi đưa hai bàn tay lên phía trên, hai bàn tay lên đến đầu thì nín thở. Lật hai bàn tay ra, dồn hơi xuống bụng và bụng phình ra, hai lòng bàn tay thẳng. Vùng bụng hơi căng.

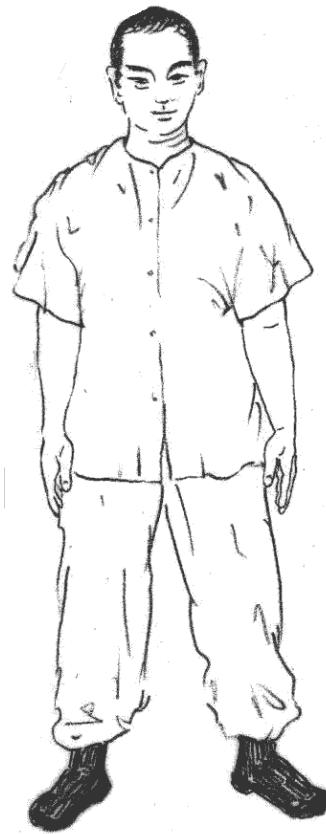
Xin nhớ khi tập các thế đẩy hơi xuống bụng thì bụng phình ra, chứ không phải đẩy hơi xuống phía dưới hậu môn. Làm như vậy có thể bị bệnh trĩ. Khi tập, xin đứng trước tấm kính, nhìn xem hai tay để cho đúng theo hình vẽ.

Khi người xoay qua phải rồi
thì chân mặt (nữ: chân trái)
bước lên một bước ngắn. Hai
bàn tay đưa lên đến đầu thì
nín thở và ngửa hai bàn tay ra,
đẩy hơi xuống bụng, bụng
phình ra. Mãn hơi, thở ra bằng
miệng, hai tay từ từ đưa xuống,
thân quay về giữa. Xịt mạnh
cho thật hết hơi.



Hình 39 (8-3) Theat Thoai

Khi cảm thấy nín thở vừa đủ sức mình thì thở ra bằng miệng và xoay người lại, rồi đứng thẳng như lúc bắt đầu. Tận cùng hơi thở ra thì xịt hơi ra thật mạnh cho phổi sạch hơi nước.

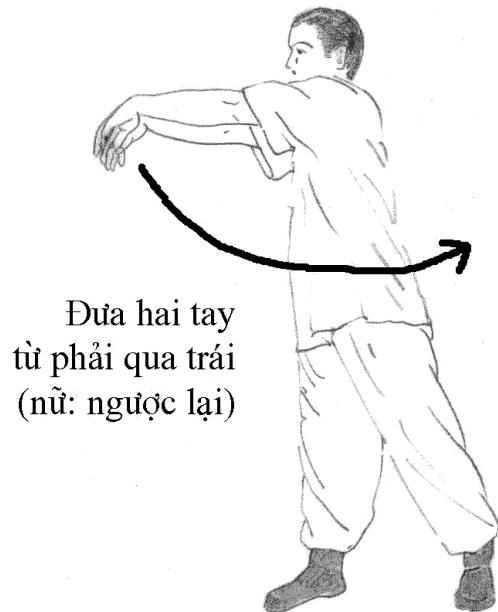


Thân trở về vị trí
ban đầu, chuẩn bị
tập từ phải qua trái
(nữ ngược lại)

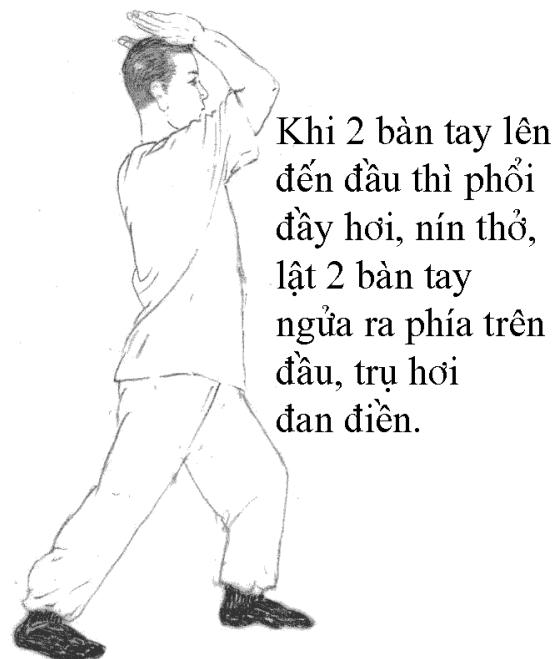
Hình 40 (8-4) Thể Thao

Tiếp theo là tập chiêu hai của thế Thổ I, đưa hai tay về phía tay phải (Nữ đưa tay về phía bên trái, cùng chiêu với hình vẽ; Nam ngược lại). Hít vào bằng mũi, xoay người và đưa hai cánh tay qua phía đối diện.

Khí Công Tâm Pháp 2



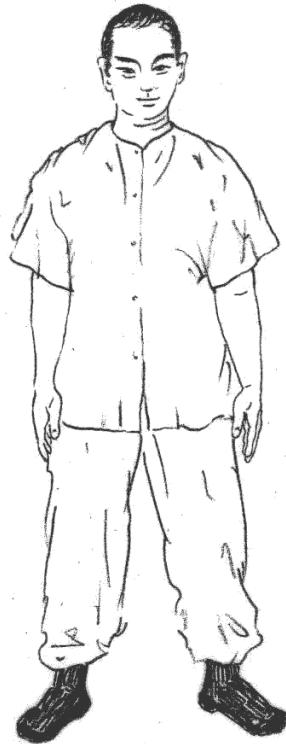
Hinh 41 (8-5) *Thei Thoát*



Hinh 42 (8-6) *Thei Thoát*

Hai hai bàn tay đưa lên phía trên, đến đầu thì nín thở, lật hai bàn tay ra, dồn hơi xuống bụng, hai lòng bàn tay thẳng. Bụng phình ra và cảm giác hơi căng (xem hình 8-6 phía trên).

Khi cảm thấy nín hơi vừa đủ, thở ra bằng miệng và xoay người lại, tận cùng hơi thở ra thì miệng xịt hơi một cái thật mạnh cho sạch phổi, đứng như lúc bắt đầu. (Xin dành một ngày để tập cho thật đúng Thể Thổ I.)



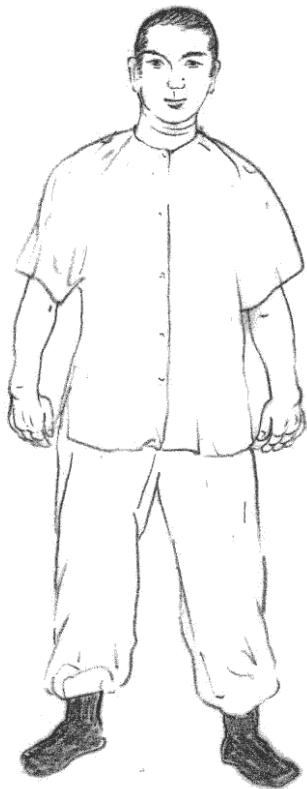
Thể thứ hai
Vị trí ban đầu:
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 43 (8-7) Thể Kim – Phế

2. Thể Kim – Kinh Phế, Kinh Đại Trường

Khí Công Tâm Pháp 2

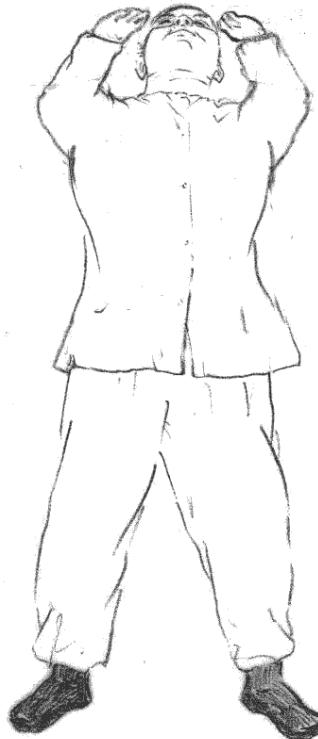
Đứng thẳng người, hai lòng bàn tay hướng về phía trong, hít vào bằng mũi đồng thời đưa hai tay lên phía trước.



Hai bàn tay úp (âm)
đưa lên cao phía
trước, cùng lúc
hít vào.

Hinh 44 (8-8) *The Kim – Phe Nai Trööng*

Hai bàn tay đưa đến đầu, phổi đầy hơi, nín thở. Tiếp tục đưa hai tay ra phía sau, mặt nhìn lên phía trên, cổ cong ra phía sau, dồn hơi nơi phổi, phổi phồng, bụng thóp. Vùng phổi và bụng hơi căng. (Khi tập thế này nên nhờ người khác xem giữm mặt và hai bàn tay nằm ngang cho đúng vị trí như trong hình 8-9 dưới đây.)



Khi 2 bàn tay lên đến
đầu thì nín thở, rồi ngửa
2 bàn tay ra (dương),
mặt nhìn lên trên.
Trụ hơi nơi
phổi, ngực phồng,
bụng thóp. Sau đó thở
ra, trở lại vị trí ban đầu.
Nhớ xịt mạnh
cho sạch phổi.

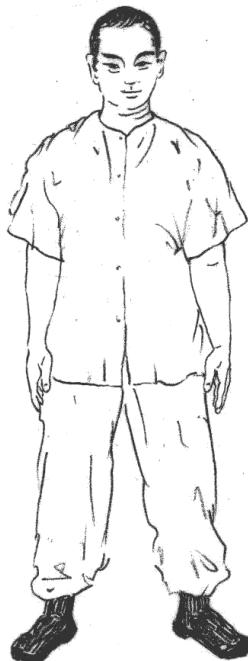
Hinh 45 (8-9) Thể Kim – Pheú Ñai Trööng

Khi nín hơi vừa đủ, thở ra bằng miệng và hạ hai tay xuống. Tận cùng hơi thở ra thì miệng xịt hơi một cái thật mạnh cho sạch phổi, đứng thẳng như lúc bắt đầu. (Xin dành một ngày để tập Thể Kim cho thật đúng.)

3. Thể Thủy – Kinh Thận, Kinh Bàng Quang

Thể chuẩn bị cũng như 2 thể trên. Đứng thẳng người, hít hơi vào bằng mũi đồng thời đưa hai bàn tay ngửa ra lên tới nách thì hơi đầy phổi, nín thở.

Khí Công Tâm Pháp 2



Thế Thứ Ba
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 46 (8-10) *Thei Thuỷ – Thân, Bang Quang*



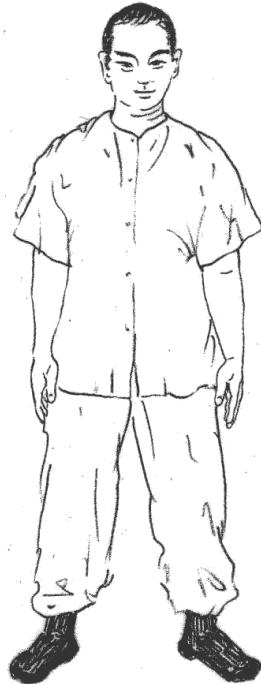
Hít vào, đưa 2 tay lên, 2 lòng bàn tay hướng lên trên, đến nách phổi đầy hơi, nín thở, cúi người xuống, đưa 2 tay ra sau. Đồng thời chuyển hơi xuống đan điền, qua hậu môn (nhột), lên xương sống, trụ hơi nơi thận. Mãn hơi, thở ra, đứng thẳng dậy.

Hình 47 (8-11) *Thei Thuỷ – Thân, Bang Quang*

Cúi người xuống, hai tay đưa ra phía sau, đồng thời đẩy hơi xuống bụng, qua vùng hậu môn tới thận, hai lòng bàn tay ngửa lên phía sau (xin nhớ đừng để hai lòng bàn tay ngửa ra phía trước). Vùng thận hơi căng. (Thế này nên nhờ người khác xem giùm hai bàn tay đã ngửa ra phía sau chưa. Xin dành một ngày để tập Thế Thủy cho thật đúng.)

Sau khi nín thở vừa với khả năng của mình, thở ra bằng miệng, đồng thời hạ hai tay xuống, đứng thẳng người lên. Khi tận cùng hơi thở ra thì miệng xịt hơi một cái thật mạnh cho sạch phổi.

4. Thế Mộc – Kinh Can, Kinh Đởm

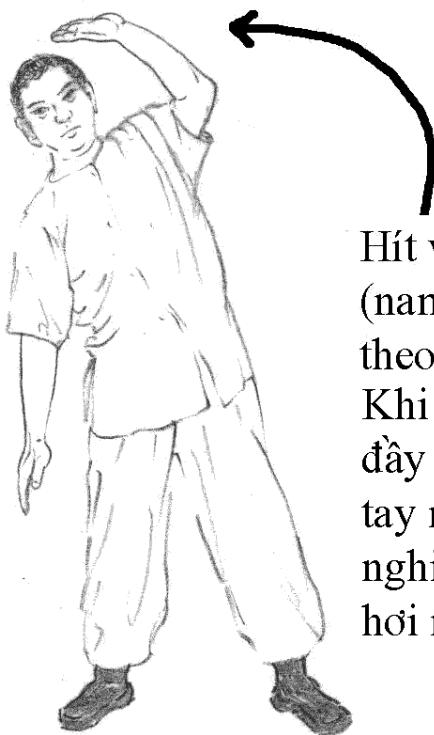


Thế Thú Tư
Vị trí bắt đầu:
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 48 (8-12) Thế Mộc – Can, Nôim

Khí Công Tâm Pháp 2

Hít hơi vào bằng mũi đồng thời đưa tay (phía bên hông) lên trên đầu, người hơi uốn cong. Nam bắt đầu bằng tay trái, Nữ tay phải (cùng chiều với hình vẽ). Khi bàn tay lên tới đầu thì hơi đầy phổi, nín thở và đưa bàn tay vào trong, ngang với đỉnh đầu. Vùng hông cảm thấy căng. (Xin nhìn vào gương để tập cho đúng như trong hình vẽ và dùng một ngày để tập cho thật đúng Thể Mộc).

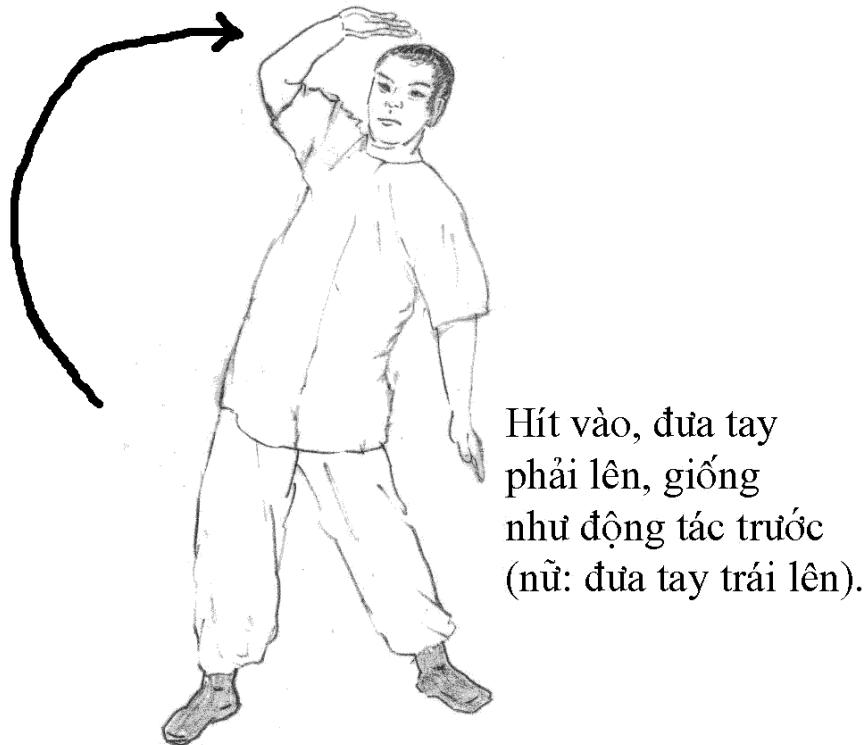


Hít vào, đưa tay trái (nam tả, nữ hữu) lên theo vòng ngoài. Khi tay lên đến đầu, phổi đầy hơi, nín thở và bàn tay ngửa (dương) ra. Thân nghiêng qua phía mặt, trụ hơi nơi hông trái.

Hình 49 (8-13) Thể Mộc – Can, Nôm

Sau khi nín hơi thấy vừa đủ, thở ra bằng miệng, hạ tay xuống. Tận cùng hơi thở ra thì miệng xịt mạnh cho sạch phổi.

Tiếp theo là chiêu thứ hai, cũng như chiêu một của thế Mộc, nhưng đổi qua phía tay bên kia, Nam tay phải, Nữ tay trái (cùng chiêu với hình).

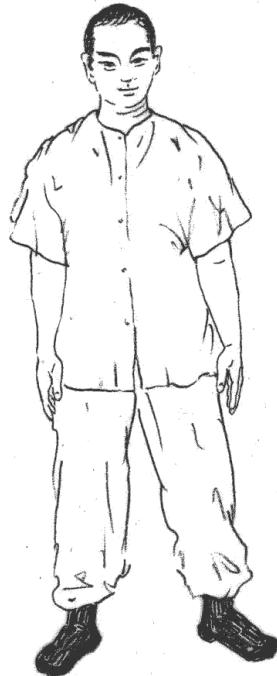


Hình 50 (8-14) Thể Mộc – Can, Nôim

5. Thể Hỏa – Kinh Tâm, Kinh Tiểu Trường, Kinh Tâm Bào, Kinh Tam Tiêu

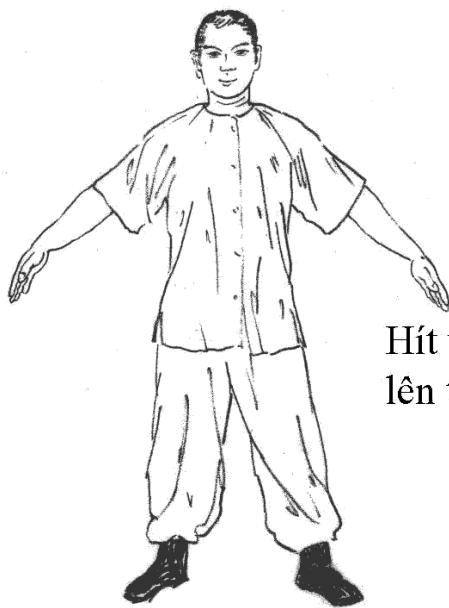
Trở về thế đứng thẳng như các thế chuẩn bị khác để bắt đầu tập thế Hỏa. Sau đó hít vào bằng mũi đồng thời đưa hai tay lên từ hai bên thân.

Khí Công Tâm Pháp 2



Thể Thú Năm
Vị trí ban đầu:
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

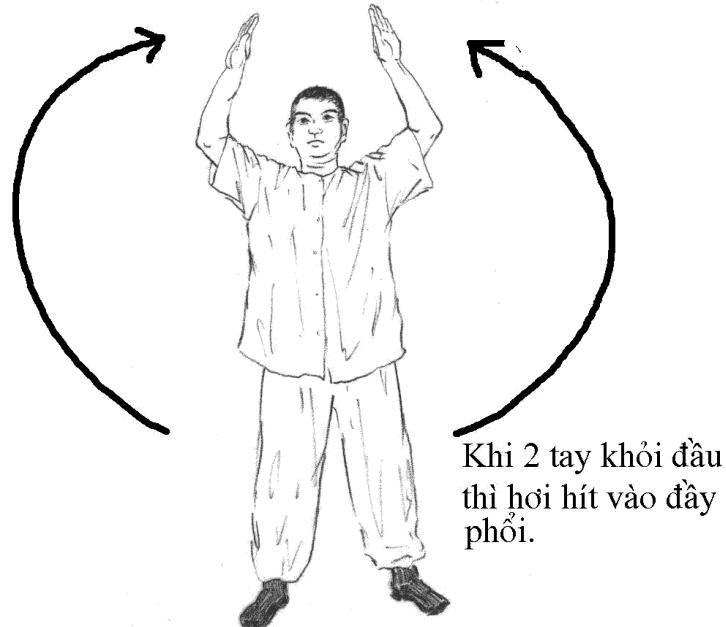
Hình 51 (8-15) Thể Hồi – Tâm, Tiểu Tröông, Tâm Bảo, Tam Tiểu



Hít vào, đưa 2 cánh tay
lên trên phía 2 bên thân

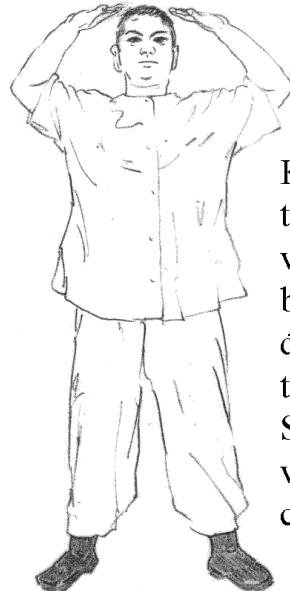
Hình 52 (8-16) Thể Hồi – Tâm, Tiểu Tröông, Tâm Bảo, Tam Tiểu

Hai tay đến vị trí trên đầu như hình 8-17 dưới đây thì hơi đầy phổi, nín thở.



Khi 2 tay khỏi đầu
thì hơi hít vào đầy
phổi.

Hình 53 (8-17) Thể Hồi – Tâm, Tiểu Trööng, Tâm Bảo, Tam Tiểu

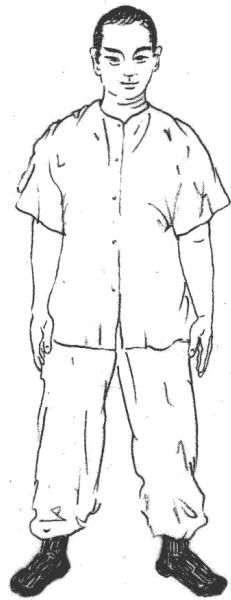


Khi phổi đầy hơi thì nín
thở, ngừa hai bàn tay ra
và hạ nhẹ xuống gần hai
bên đầu, các ngón tay
đối nhau. Mặt nhìn phía
trước, trụ hơi nơi tim.
Sau đó thở ra, đưa hai tay
về vị trí ban đầu, xịt mạnh
cho hết tử khí.

Hình 54 (8-18) Thể Hồi – Tâm, Tiểu Trööng, Tâm Bảo, Tam Tiểu

Hai cánh tay hạ nhẹ vào hai bên đầu, hai bàn tay nắm ngang trên đỉnh đầu, mặt nhìn thẳng. Xin nhở để hai bàn tay cho đúng vị trí như trong hình 8-18. Khi nín hơi thấy vừa đủ, thở ra bằng miệng và hạ hai tay xuống, ngược chiều với cách đưa tay lên. Khi thở hết hơi ra thì miệng xịt mạnh cho sạch phổi. (Xin nhìn vào gương và để vị trí hai bàn tay ở hai bên đầu đúng như trong hình và dùng một ngày để tập thật đúng thế này.)

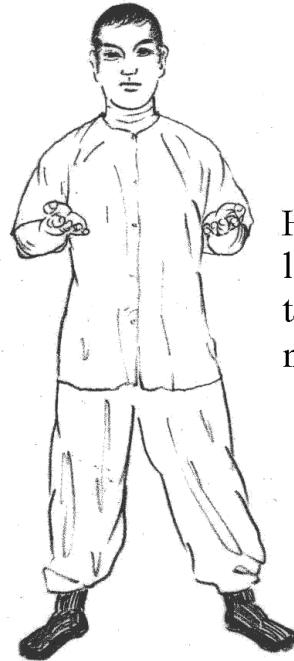
6. Thể Thổ II – Kinh Tỳ, Kinh Vị



Thể Thú Sáu
Vị trí ban đầu:
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

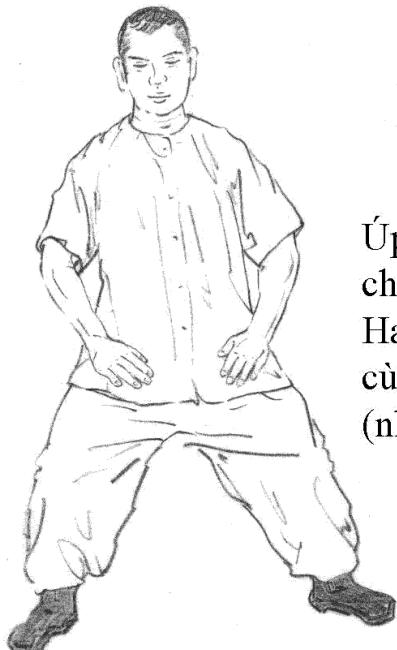
Hình 55 (8-19) Thể Thổ II

Thể chuẩn bị như các thể khác. Sau đó hít vào bằng mũi, hai lòng bàn ngửa ra phía trước đưa lên. Khi đưa bàn hai tay lên tới nách thì phổi đầy hơi, nín thở.



Hít vào, 2 lòng bàn tay hướng lên phía trên và đưa 2 bàn tay lên. Tới nách thì đầy hơi, nín thở.

Hình 56 (8-20) Thể Thoải



Úp 2 bàn tay lại, các ngón chỉ về trước.
Hai cánh tay đưa thẳng xuống, cùng lúc 2 chân xuống tấn (như ngồi trên ghế vô hình) và đầy hơi xuống bụng, bụng phình ra.

Hình 57 (8-21) Thể Thoải

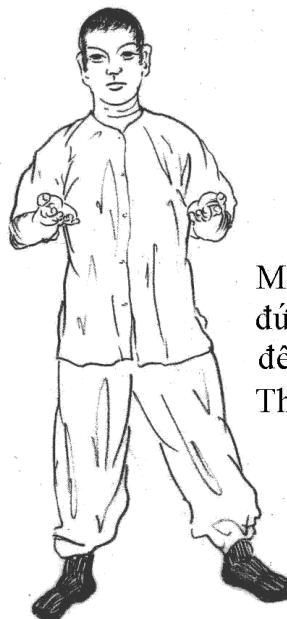
Khí Công Tâm Pháp 2

Úp hai bàn tay lại và đẩy hơi xuống dưới, cùng lúc hai chân xuống tấn (như ngồi trên ghế vô hình, hình 8-22).



Trụ khí nơi đan điền,
ngồi trên ghế vô hình.

Hình 58 (8-22) *Theo Thoại*



Mân hơi, từ từ thở ra và
đứng lên, đưa tay lên
đến nách, rồi hạ xuống.
Thở mạnh nghe tiếng xịt.

Hình 59 (8-23) *Theo Thoại*

Hai cánh tay đẩy thẳng xuống phía trước, cùng lúc đẩy hơi xuống bụng, các ngón tay chĩa ra phía ngoài, hai bàn tay song song với mặt đất, hai chân xuống tấn. Nhìn ngang thấy như ngồi trên chiếc ghế vô hình (hình 8-22).

Khi nín hơi vừa đủ, thở ra bằng miệng, đứng lên đồng thời kéo hai bàn tay lên phía trên và ngửa bàn tay ra. Đến nách thì kéo hai bàn tay vào hông, hạ hai tay xuống như cũ. Cuối hơi thở ra, miệng xịt mạnh một cái cho sạch phổi (hình 8-23). (Xin xem vào gương để tập cho đúng và dùng một ngày để tập Thế Thổ II cho thật đúng.)

7. Thế Thổ III – Kinh Tỵ, Kinh Vị



Thứ bảy
Vị trí ban đầu:
Đứng thẳng người,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 60 (8-24) Thế Thổ III

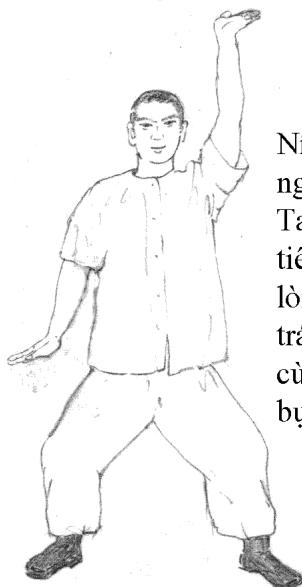
Khí Công Tâm Pháp 2

Thể chuẩn bị như các thể khác (hình 8-24). Sau đó hít vào bằng mũi, đưa hai bàn tay lên với hai lòng bàn tay ngửa ra, các ngón tay hướng ra phía trước. Khi hai bàn tay lên tới nách thì phổi đầy hơi, nín thở (hình 8-25).



Khởi đầu 2 tay buông thẳng 2 bên thân. Hít vào, đưa 2 tay lên phía trên, lòng bàn tay ngửa, các ngón hướng ra phía trước. Khi tới nách thì đầy hơi.

Hình 61 (8-25) Thể Thao III



Nín thở, xuống tần như ngồi, thấp hơn thế trước. Tay phải (nữ: tay trái) tiếp tục đưa lên khởi đầu, lòng bàn tay ngửa. Tay trái thì úp và hạ xuống, cùng lúc đầy hơi xuống bụng, trụ hơi đan điền.

Hình 62 (8-26) Thể Thao III

Tay trái đưa lên (Nam tả, Nữ hữu), bàn tay đưa ra phía ngoài. Tay phải (nam hữu, nữ tả) đẩy xuống, bàn tay đưa ra phía ngoài, đồng thời xuống tần, hai bàn tay nằm ngang, hai cánh tay thẳng (hình 8-26). Nín hơi vừa đủ, thở ra bằng miệng và hạ tay trái xuống và đưa tay phải lên. Hai bàn tay tới ngang nách thì đưa hai bàn tay vào bên hông rồi hạ cả hai tay xuống, đồng thời đứng lên. Cuối hơi thở ra, miệng xịt mạnh một cái cho sạch phổi (hình 8-27).

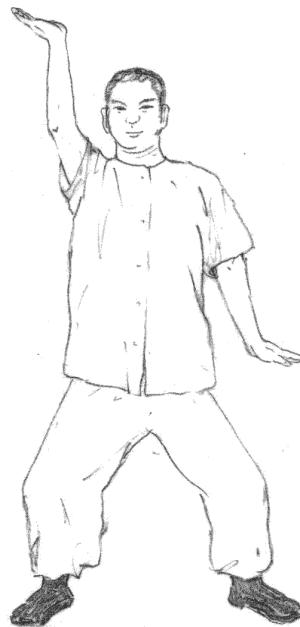


Khi mãn hơi thì thở ra, 2 tay về vị trí cũ, nghĩa là một tay hạ xuống, một tay đưa lên.
Đến ngang nách thì thu 2 tay vào 2 bên hông rồi hạ xuống.

Hinh 63 (8-27) Thể Thao III

Sau đó đứng thẳng người tập chiêu kế tiếp. Đứng thẳng người như trước, hít vào bằng mũi, đưa hai tay lên đến nách thì phổi đầy hơi, nín thở.

Khí Công Tâm Pháp 2



Cũng như lần trước,
nhưng lần này tay phải
(nữ: tay trái) đưa lên cao.

Hinh 64 (8-28) *Theo Thoát III*



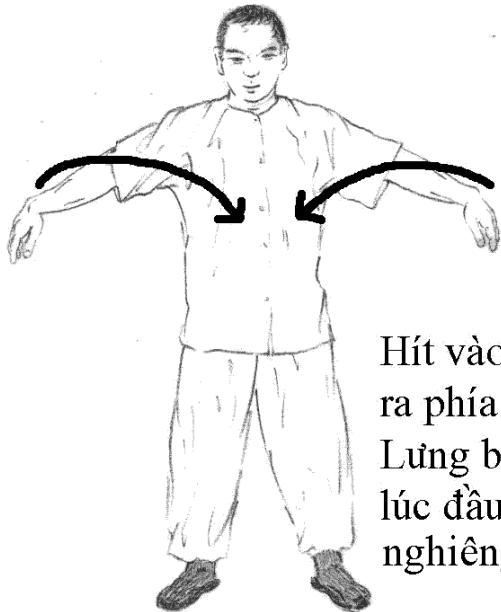
Mân hơi, thở ra,
thu tay về vị trí
trước nách, rồi kéo
vào 2 bên hông
và hạ xuống.

Hinh 65 (8-29) *Theo Thoát III*

Đổi qua tay phía bên kia (Nam tay mặt, Nữ tay trái). Tay phải đưa lên cùng lúc đẩy tay trái xuống, đồng thời xuống tần, hai bàn tay nằm ngang, hai cánh tay thẳng (hình 8-28).

Nín hơi vừa đủ, thở ra bằng miệng và đưa tay mặt (nam, nữ tay trái) xuống, đứng lên và tận cùng hơi thở miệng xịt mạnh một cái cho sạch phổi (hình 8-29). (Xin nhìn vào gương để tập cho đúng và dùng một ngày để tập Thể Thổ III cho thật thành thực.)

8. Thể Thở Sạch Phổi



Thể thứ tám
Thở Cho Sạch Phổi.

Hít vào bằng mũi. Đưa 2 tay lên, vòng ra phía ngoài, rồi ra phía trước mặt.
Lưng bàn tay hướng vào trong. Cùng lúc đầu cúi và lưng
nghiêng về phía trước 20 độ.

Hình 66 (8-30) Thở Cho Sạch Phổi

Thế này rất quan trọng vì làm tăng sức mạnh của phổi, và nhất là làm cho sạch phổi cùng thực hành buông xả Thân Tâm khi vận động. Thế chuẩn bị cũng như trong các thế trước, nghĩa là đứng thẳng người.

Khi bắt đầu tập thi hai đầu ngón tay cái chạm nhẹ nơi đầu phía trong hai ngón tay trỏ. Hít vào bằng mũi đồng thời đưa hai tay lên qua hai bên người. Đưa tiếp vào trong cùng lúc cúi người xuống phía trước khoảng 20 độ (hình 8-30).

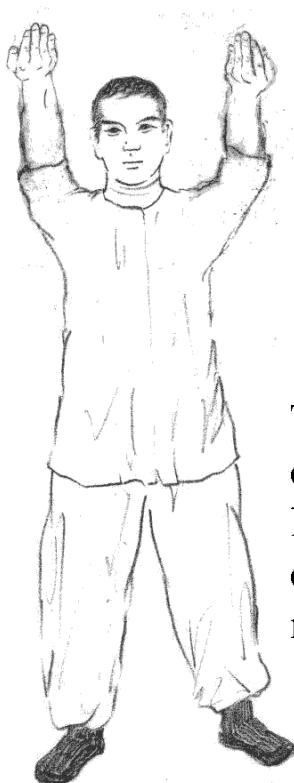


Khi 2 lưng bàn tay gần
chạm nhau thì đầy hơi.
Thở ra bằng miệng, đồng
thời cuốn 2 bàn tay vào
trong rồi đưa lên cao.

Hình 67 (8-31) *Thôi Sách Phổi*

Khi hai tay đưa đến phía ngoài hai vai thì người đã bắt đầu cúi xuống khoảng 15 độ. Tiếp tục đưa hai tay vào phía trong và tiếp tục cúi người xuống thêm 5 độ nữa (tổng cộng khoảng 20 độ). Khi hai lồng bàn tay cách nhau độ 1 tấc (10 cm) thì phổi đầy hơi (hình 8-31).

Sau đó thở ra bằng miệng liền (không có nín thở như bảy thế trước), quặt hai bàn tay vào phía trong người và đưa lên trên đồng thời đứng thẳng người lên (không cúi nữa, hình 8-32).



Tiếp tục thở ra,
cùng lúc đứng thẳng
lên, đưa 2 bàn tay lên
cao, người ngả ra sau
một chút (5 độ)

Hình 68 (8-32) Thôi Sách Phổi

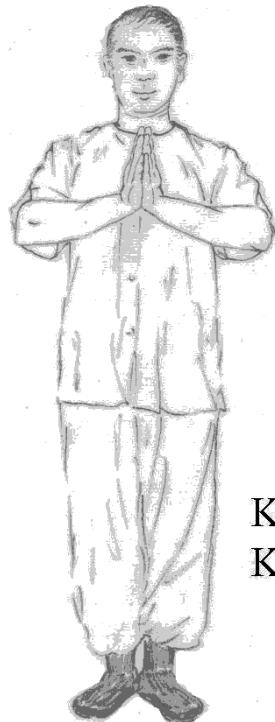
Hai bàn tay đưa quá đầu thì dừng lại và bắt đầu hạ xuống cùng lúc tiếp tục thở ra. Hai cánh tay hạ xuống bằng cách mở ra một góc 45 độ (so với thân) cùng lúc nghiêng ra phía sau 5 độ. Sau đó đưa hai bàn tay vào, chạm nhẹ vào hai bên chân, tiếp tục thở ra bằng miệng (nhưng không xịt mạnh cuối hơi thở như các thế trước, hình 8-33).



Tiếp theo hạ 2 tay
xuống thành góc 45 độ
với hông. Nhớ thở liên
tục, không nín hơi,
không xịt mạnh lúc hết.

Hình 69 (8-33) *Thổi Sạch Phổi*

Tập thế thở cho sạch phổi 10 lần. Cảm nhận cảm giác an lạc và buông thư khi thở vào và thở ra. Sau đó tiếp tục tập thêm 6 lần thế Khí Công Thiếu Lâm cùng thở 10 lần như trên.



Kết thúc tập
Khí Công.

Hình 70 (8-34) Kết thúc tập Khí Công

Sau khi tập xong liên tục bảy lần các thế Thổ I, Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ II và Thổ III nối tiếp, cùng thở 10 lần sau thế Thổ III, phần tập Khí Công Thiếu Lâm hoàn tất. Kính chúc an vui và khỏe mạnh.

Chương IX

PHẦN TẬP

DUỠNG SINH TÂM PHÁP

Tập Dưỡng Sinh Tâm Pháp là thực hành Thiền hoạt động kết hợp với lời niêm Phật, đồng thời ta cũng tiếp nhận được năng lượng (hay nội hóa, internalize) Bát Chánh Đạo qua những câu khẩu quyết. Trong Dưỡng Sinh Tâm Pháp có một thế đặc biệt là Thế Chánh Định mà ta có thể tập riêng lẻ ra cũng đạt được nhiều lợi lạc, do đó chúng ta sẽ tìm hiểu trước.

1. Thế Chánh Định

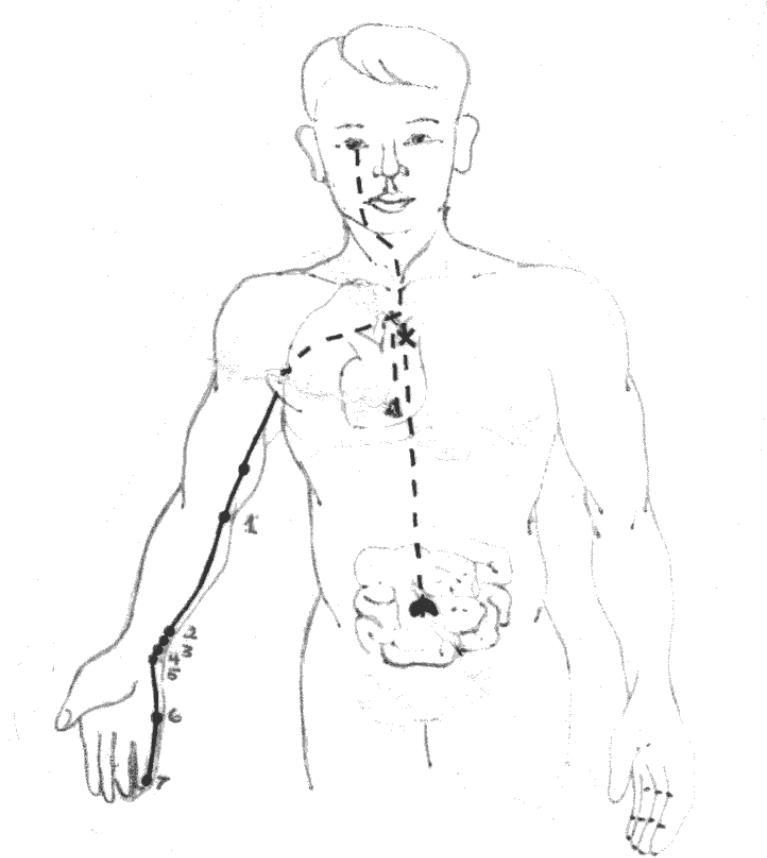
a. Cơ Sở Đông Y

Sau khi đã tập thành thực phần Khí Công Thiếu Lâm, chúng ta bắt đầu Dưỡng Sinh Tâm Pháp bằng Thế Chánh Định. Thế này làm cho thân thể buông thư, tim đập thoái mái, lòng phấn chấn, an vui kéo dài. Để hiểu rõ lợi ích của thế tập này chúng ta cần biết về cơ sở Đông Y của thế tập cùng cách tạo ra điều kiện để trạng thái thân tâm nhất như biểu lộ.

Thế Chánh Định liên hệ đến Kinh Tâm, có đường

Khí Công Tâm Pháp 2

kinh và các huyệt như trong hình 9-1. Một cách tổng quát, khi tạng tâm bị bệnh thì hội chứng biểu lộ nơi toàn thân như cảm giác đau tức nơi vùng tim, sườn ngực, các bệnh rối loạn thần kinh tim, hồi hộp, tim đập nhanh, tim đập chậm, khó ngủ hay mất ngủ, hoặc dọc theo đường kinh nơi tay (xin xem hình 9-1) thì bị một hay nhiều thứ bệnh như đau khớp khuỷu tay, cổ tay, bàn tay hay đau dây trụ.



Khi nhìn vào hình, chúng ta thấy các huyệt (có đánh số) từ nách xuống đầu ngón tay út. Các nhà châm cứu châm vào các huyệt đạo đó để chữa trị các bệnh tóm tắt trong bảng 9-1 dưới đây. Khi bị các chứng bệnh nói trên, đừng tự mình chữa trị lấy, tốt nhất là được các vị y sĩ chăm sóc thuốc men. Bên cạnh đó, khi chúng ta tập Thé Chánh Định với lòng buông thư, các động tác sẽ ảnh hưởng tốt đẹp vào tạng tâm, do đó hỗ trợ cho tim đập đều hòa, áp huyết hạ dần, trí óc trong sáng, lòng an vui.

#	Huyệt	Trị bệnh
1	Thieu Hai	<ul style="list-style-type: none"> Ñau: Choing mat, trí nhöi suy kiem. Thau: Ñau vung tim, rei run Canh tay: Khuyu tay co rut, tay bù tei ban tay run, ñau vung naich
2	Linh Ñao	<ul style="list-style-type: none"> Thau: Ñau vung tim, cam giao lainh trong xoöng, hay sôi hai, töi nhiein mat tieing noi. Canh tay: Ñau canh tay, ñau khuyu tay
3	Thong Ly	<ul style="list-style-type: none"> Ñau: Ñau ñau, hoa mat, cöng lööi khong noi ñööc. Thau: Tim ñap manh, hoai hop khong yem, bat phai ni tieu khong nhon ñööc. Canh tay: Ñau coitay, canh tay, khuyu tay
4	Am Khich	<ul style="list-style-type: none"> Thau: Cam thay töi, khoi chieu, ñau noi vung tim, tim ñap manh, hoai hop hay hoang sôi, ra mo hoai troi.
5	Than Mon	<ul style="list-style-type: none"> Ñau: Chöing suy nhööc, hay quei, mat nguï ngöingaïn, ñoing kinh. Thau: Ñau vung tim, tim ñap manh, hoai hop, tieu khong nhon ñööc. Tay: Long ban tay noing.
6	Thieu Phu	<ul style="list-style-type: none"> Thau: Ñau trong ngööc, tim hoai hop. Tay: Long ban tay noing, ngoi ut bò co quap.

Khí Công Tâm Pháp 2

7	Thieu Xung	<ul style="list-style-type: none">Ñau: Tinh khí that thôong, khi vui lục gianh.Thau: Ñau vung tim, tim ñap mạnh, hay hoï hop, ñau cañh söôn.Cham van huyet nay giup tri naõ khoïe leñ lam vööng tinh than.
---	------------	--

Bang 4 (9-1) Các huyệt trên Kinh Tâm nói tay

b. Cách Tập

Khi tập, chúng ta phải để tay cho đúng khi bắt đầu tập, các động tác phối hợp với hơi thở nhẹ nhàng khi thở vào (mũi) và khi thở ra (mũi), thở đan điền được là tốt nhất, nếu không thì thở thường cũng được. Xin chú tâm thoải mái và thực hành các động tác nhẹ nhàng như sau.



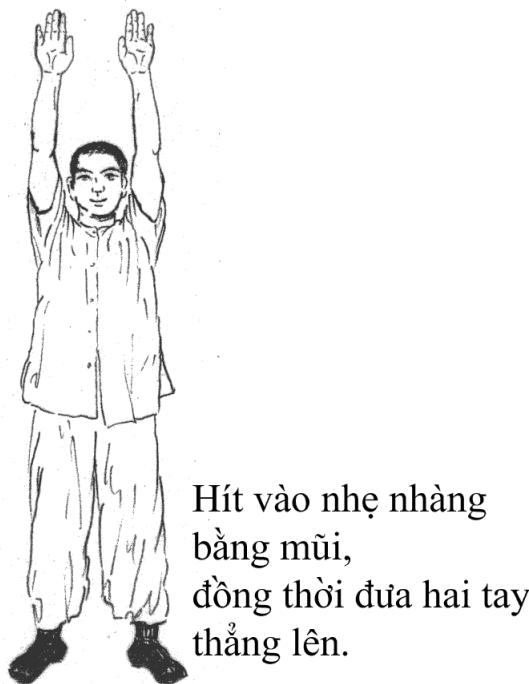
Thái Chính Định
Chuẩn bị:
Đứng thẳng người,
đầu lưỡi chạm hàm trên, để
hai bàn tay theo ấn Định Tâm.

Hinh 72 (9-2) Thái Chính Định

Khởi tập Thể Chánh Định: Đứng thẳng người, đầu lưỡi chạm hàm trên, thở bằng mũi, (khi hít vào lấn thở ra). Thân tâm thật thoái mái, thở đan điền (nếu chưa thở đan điền được thì thở thường) ba hơi cho tâm thật lắng dịu. Sau đó, hai bàn tay để theo ấn định tâm như trong hình.

Tiếp theo, hít vào nhẹ nhàng bằng mũi đồng thời đưa hai tay thẳng lên (hình 9-3).

Thở ra nhẹ nhàng bằng mũi, hai bàn tay hạ xuống và đánh vòng ra sau lưng. Khi hai bàn tay bắt đầu đưa lên cao sau lưng thì hai gót chân cung nhón lên (hình 9-4).



Hít vào nhẹ nhàng
bằng mũi,
đồng thời đưa hai tay
thẳng lên.

Hình 73 (9-3) Thể Chánh Ñòn

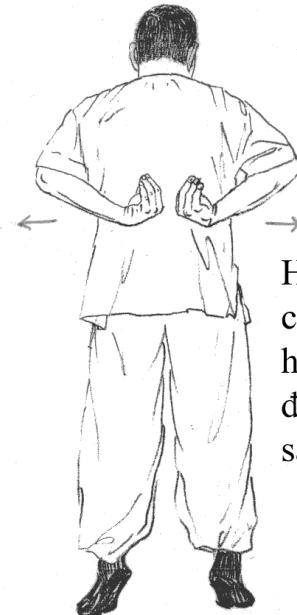
Khí Công Tâm Pháp 2



Thở ra nhẹ nhàng
bằng mũi,
hai bàn tay hạ xuống
và đánh vòng ra sau lưng.
Khi hai bàn tay đưa lên cao
sau lưng thì hai gót chân
cũng nhón lên.

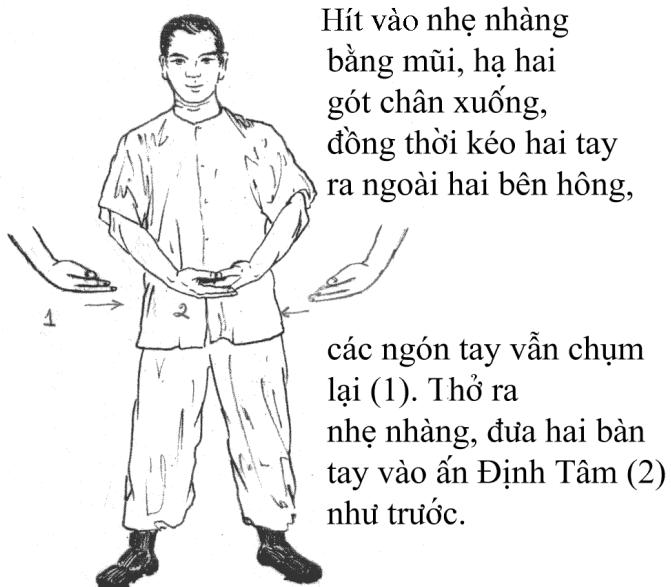
Hinh 74 (9-4) *TheáChánh Ñòn*

Hai bàn tay chụm lại như đầu hai búp hoa sen, đưa
lên cao sau lưng và thở ra hết hơi trong phổi (hình 9-5).



Hai bàn tay
ch chụm lại như
hai búp hoa sen,
đưa lên cao
sau lưng.

Hinh 75 (9-5) *TheáChánh Ñòn*



Hình 76 (9-6) Thể Chánh Ñòn

Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi, hạ hai gót chân xuống, đồng thời kéo hai tay ra ngoài hai bên hông, các ngón tay cũng vẫn chụm lại (xem (1) trong hình). Thở ra nhẹ nhàng và đưa hai bàn tay vào thành ấn định tâm như trước (xem (2) trong hình 9-6).

Sau khi tập thành thực, có thể tập 30 lần, sau đó tăng lên 60 lần, sau đó tăng lên 100 lần. Thể Định Tâm có tiện lợi là lúc nào tập cũng được, ở nhà hay ở chỗ làm việc đều tập được, tập chung với các thể khác hay tập một thể này thôi cũng được. Đối với các người lớn tuổi không nhớ nhiều được thì hướng dẫn họ tập mỗi ngày từ 200 đến 300 lần thể này rất tốt. Tập một lần hay chia ra tập nhiều lần trong ngày đều tốt và giúp cho tinh thần họ phấn chấn và đưa đến cảm giác an lạc.

Sau khi tập Khí Công Thiếu Lâm chúng ta tập các thế Quân Bình Chân Khí, thế Vượng Não và các thế Vận Nội Lực và các thế Yoga. Tâm Thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp có thể (1) tập ngay sau khi tập khí công hay (2) tập sau khi xong phần các thế vận nội lực hoặc (3) tập sau khi xong phần tập các thế Yoga đều được cả. Tùy theo thời gian và sức khoẻ của mỗi người mà chúng ta phối hợp chương trình tập các thế này hàng ngày vào sáng và chiều hay tối cho thích hợp. Tuy nhiên, phần tập các thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp để gia tăng phần an lạc lúc nào cũng tập vào cuối chương trình tập luyện.

Chương trình tập cho người mới bắt đầu xin đề nghị tuân tự như sau:

1. Tập thuần thực tám thế Khí Công Thiếu Lâm.
2. Tập thuần thực thế Quân Bình Chân Khí, thế Vượng Não, thế Vận Nội Lực Gia Tăng Chân Khí và Điều Chỉnh Thân.
3. Tập thuần thực thế Chánh Định.
4. Tập thuần thực tám thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp.
5. Tập thuần thực các thế Yoga: Dũng Sĩ Đứng, Bước Tới, Quỳ và Ngồi.

2. Các Thể Dưỡng Sinh Tâm Pháp

Dưỡng Sinh Tâm Pháp gồm tám thể, mỗi thể giúp ngăn ngừa một chứng đau nhức hay phát triển một khả năng tốt đẹp cho cơ thể. Đây là sự phối hợp toàn bích của sự buông thư, cử động tay chân thoái mái, lời niêm và sự chú tâm nhẹ nhàng bền vững trong tâm rỗng lặng, đưa đến kết quả năng lượng của hạnh phúc bừng dậy, cùng với năng lượng làm cho Thân và Tâm khỏe mạnh (healing energy). Do đó, tập luyện hàng ngày phối hợp với Khí Công rất tốt. Đây là loại khí công nhẹ có lời hát (Chanting Tai Chi) rất giản dị và dễ thực hành nhất là phối hợp với âm nhạc. Mỗi thể có một ý nghĩa và khi đọc câu Khẩu Quyết thì biết ý nghĩa và động tác thực hành.

Theo trường Đại Học Y Khoa Harvard (Harvard Medical School), có nhiều phương pháp tập luyện để tạo ra buông thư (hay cảm giác thư giãn thoái mái) để giải trừ sự căng thẳng như chú tâm vào hơi thở, buông xả các bắp thịt, thực hành Thiền, tập khí công, yoga và tai chi, và cả sự lập đi lập lại một câu cầu nguyện và quán tưởng. Mỗi người cần chọn lấy một phương pháp dễ dàng cho mình thực hành.

Tuy nhiên Khí Công Tâm Pháp lại phối hợp được tất cả những phương pháp trên qua cách thực hành thật giản dị, cụ thể nên rất có ích lợi cho mỗi người tập. Do đó, khi

tập các thế Khí Công Thiếu Lâm, Yoga và Dưỡng Sinh Tâm Pháp, chúng ta nhớ phối hợp động tác tập, hơi thở và sự chú tâm thoải mái để đạt được ích lợi tối đa.

Phần tiếp theo là Dưỡng Sinh Tâm Pháp có tám thế tập theo lời niêm *Nam Mô A Di Đà Phật*. Chúng ta cũng có thể đọc là *Nam Mô A Mi Tô Fô* nếu không phải là Phật tử hay chọn một câu nào thích hợp cho mình cũng được. Hít hơi vào khi bắt đầu chữ Nam và thở ra khi bắt đầu chữ Di, trừ thế thứ tám là thế Chánh Định chúng ta đã nói về cách thở ở trên.

Mỗi thế có một câu khẩu quyết nói về ý nghĩa thế tập đồng thời liên hệ với động tác tập. Những câu Khẩu Quyết này rất tốt và tích cực, gieo vào tâm thức chúng ta những ý tưởng lành mạnh cùng với sự an vui xuất hiện khi tập làm cho tinh thần chúng ta trở nên tích cực và phấn chấn hơn (Xin đọc thêm trong tập san nghiên cứu sức khỏe Stress Control, Techniques for preventing and easing stress, Harvard Medical School, Special Health report, 2002).

Mỗi thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp gồm có động tác phối hợp với lời niêm rất thoải mái giúp chúng ta phòng ngừa hay giảm bớt cơn đau nhức hay bệnh vùng liên hệ. Tuy nhiên, nếu những người bị bệnh đặc biệt khi tập thấy đau thêm ở vùng nào đó hoặc yếu quá không thể tập được thì

nên tập thật nhẹ nhàng thôi, đừng cố gắng quá.

Xin lưu ý: Khi tập các thế này xin nhớ để đầu lưỡi chạm hàm trên.

a. Thể Chánh Kiến

Khẩu Quyết

*Thấy biết chân thật
Mở rộng cõi lòng
Sống với tánh giác*

Lợi Ích

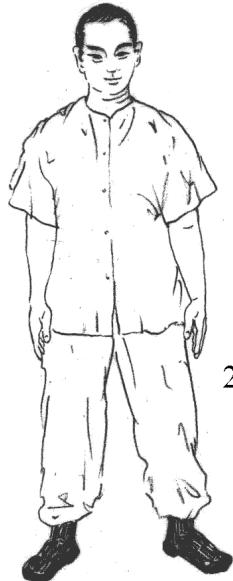
- Làm giản gân, bắp thịt
- Gia tăng sức mạnh của hai chân và hai bàn chân
- Giải trừ căng thẳng

Cách Tập

Đứng thẳng người, hai bàn chân ngang hai vai, buông xả thoải mái và thở đan điền: hít vào *Nam Mô A*, thở ra *Đà Phật* hai hay nhiều lần cho tâm lắng dịu (hình 9-7). Quý vị cũng có thể chọn một câu thích hợp với tôn giáo của mình.

Khí Công Tâm Pháp 2

Sau khi Tâm lắng dịu thì bắt đầu hít vào và đưa tay lên theo chữ Nam. Hai tay đưa đến miệng với chữ Mô, hai lòng bàn tay đối nhau (hình 9-8).



Dưỡng Sinh 1/8 - Chánh Kiến.
2 bàn chân dang ra bằng hai vai.
Các bắp thịt buông xả thoải mái.

Hinh 77 (9-7) The Chánh Kiến



‘Nam’ : hít vào, hai tay từ từ
đưa lên, lòng bàn tay đối nhau.
‘Mô’ : hai tay tới ngang mặt.

Hinh 78 (9-8) The Chánh Kiến

Hai tay đưa lên đầu với chữ A, hít mạnh thêm, hai gót chân đưa lên, hai lòng bàn tay gần nhau (hình 9-9).



‘A’ : hít mạnh thêm,
nhón gót chân, 2 tay
phía trên đỉnh đầu,
lòng bàn tay gần chạm
nhau.

Hinh 79 (9-9) Thể Chánh Kiến



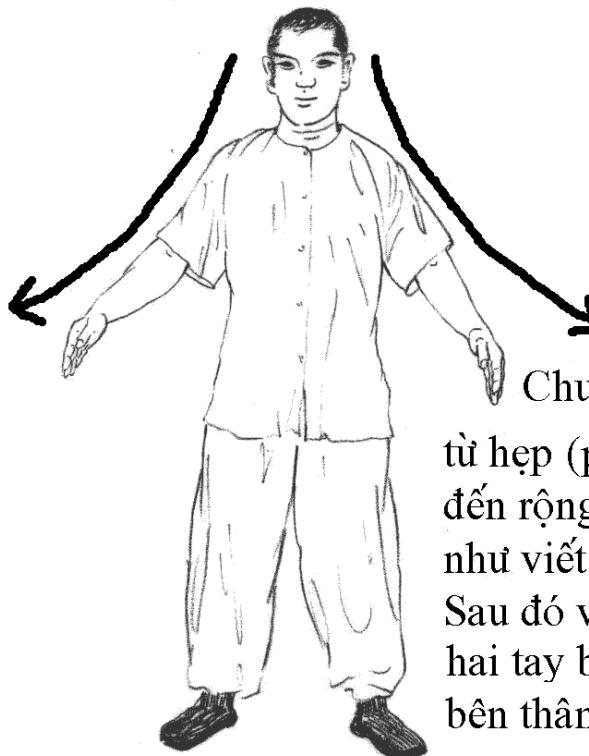
‘D’ : thở ra, hạ tay
xuống, hạ gót chân
xuống. Chuyển động
của 2 tay từ hẹp
(phía trên đầu) đến
rộng (ngang hông).

Hinh 80 (9-10) Thể Chánh Kiến

Khí Công Tâm Pháp 2

Tới chữ **Di** thở ra đồng thời hạ hai tay cùng với hai gót xuống. Hai bàn tay mở rộng khi hạ xuống phía dưới (hình 9-10).

Tới chữ **Dà** là hai tay ở vị trí hai bên đùi (hình 9-11).

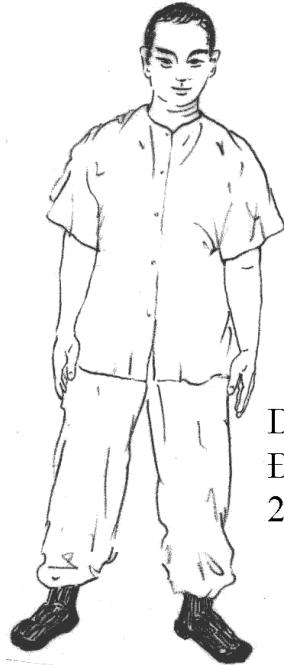


Chuyển động 2 tay

từ hẹp (phía trên đầu)
đến rộng (ngang hông),
như viết chữ **Bát**.
Sau đó về vị trí ban đầu
hai tay buông thõng
bên thân.

Hình 81 (9-11) *Theo Chánh Kien*

Đến chữ **Phật** là đưa hai tay vào phía trong và chạm nhẹ vào đùi. Tập liên tục 10 lần. Sau lân thứ mười, đứng thẳng như lúc bắt đầu, thở đan điền hai lần theo lời niệm rồi tập thế kế tiếp.



Dưỡng Sinh 2/8 - Chánh Tư Duy.
Đứng thẳng, 2 chân dang ra bằng
2 vai, các bắp thịt buông xả.

Hình 82 (9-12) Thể Chánh Tố Duy

b. Thể Chánh Tư Duy

Khẩu Quyết

*An trú Trung Đạo
Tánh tướng bất nhị
Suy nghĩ chân thật*

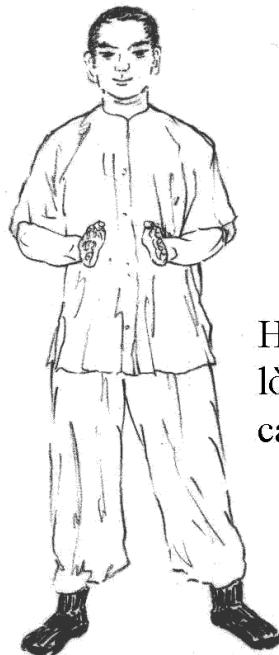
Lợi Ích

- Chuyển động cột sống
- Giảm chứng đau vùng lưng
- Giải trừ căng thẳng

Cách Tập

Tư thế chuẩn bị cũng như thế trước (hình 9-12).

Đứng thẳng người, thở đan điền, hai tay để trước bụng, hai lòng bàn tay dựng thẳng và các ngón tay hướng ra phía trước, song song với nhau và cách nhau độ nửa tấc (5 cm).

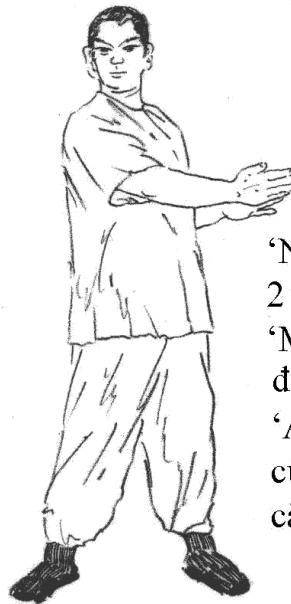


Hai tay đưa ra trước bụng,
lòng bàn tay hướng vào nhau,
cách nhau 5 cm

Hình 83 (9-13) Thể Chánh Tô Duy

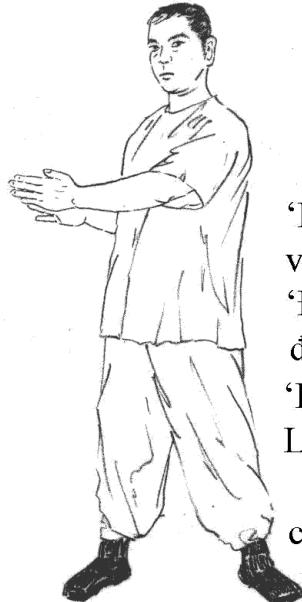
Khi nghe chữ Nam thì bắt đầu hít vào, đưa hai tay về phía hông bên mặt hoặc bên trái (các thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp không phân thành Nam tả, Nữ hữu). Đến tận

cùng chữ A thì dừng lại, cảm giác hơi căng nhẹ bên nách (hình 9-14).



‘Nam’ : hít vào, từ từ đưa 2 tay qua phải.
‘Mô’ : tiếp tục đưa tay qua phải
‘A’ : hít mạnh thêm, tận cùng bên phải, cảm thấy căng bắp thịt vùng nách.

Hinh 84 (9-14) Thể Chánh Tô Duy



‘Di’ : thở ra, chuyển 2 tay về trái.
‘Đà’ : tiếp tục đưa tay qua trái
‘Phật’ : tận cùng bên trái.
Lưu ý: mặt luôn luôn nhìn thẳng, dù cột xương sống có chuyển động phải, trái theo 2 tay.

Hinh 85 (9-15) Thể Chánh Tô Duy

Đến chữ Di thì đưa tay về phía bên trái. Đến tận cùng chữ Phật thì hơi thở ra vừa hết, dừng lại (hình 9-15). Khi nghe chữ Nam thì lại bắt đầu hít vào và chuyền hai tay qua phía bên mặt tiếp thêm 9 lần.

Xin lưu ý: Mặt luôn luôn nhìn thẳng về phía trước trong khi hai tay quay qua trái và qua phải để gia tăng sự chuyền động mền dẻo của cột sống.

c. Thể Chánh Ngữ

Khẩu Quyết

*Lời nói chân thật
Xây dựng, hiểu biết
Trước sau như một*

Lợi Ích

- Phòng ngừa chứng đau hai bên vai
- Vận động các bắp thịt cánh tay, bàn tay, các bắp thịt của hai chân
- Giải trừ căng thẳng

Cách Tập

Tư thế chuẩn bị cũng như thế trước: đứng thẳng

người, thở đan điền thoái mái theo lời niêm (hình 9-16).



Dưỡng Sinh 3/8 - Chánh Ngữ.
Vị trí ban đầu:
Hai chân ngang hai vai,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 86 (9-16) Thể Chánh Ngữ



‘Nam’ : hít vào,
đưa 2 tay lên phía
trước mặt.
‘Mô’ : các đầu
ngón tay ngang
miệng

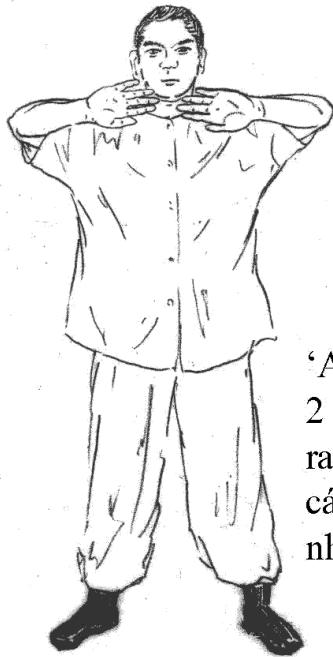
Hình 87 (9-17) Thể Chánh Ngữ

Khi nghe chữ Nam thì hít vào và đưa tay lên. Đến chữ

Khí Công Tâm Pháp 2

Mô thì hai bàn tay tới hai bên miệng (hình 9-17).

Đến chữ A thì tiếp tục hít vào thoải mái và hai bàn tay có hai động tác. Động tác 1: Lật hai bàn tay ra phía ngoài (hình 9-18).

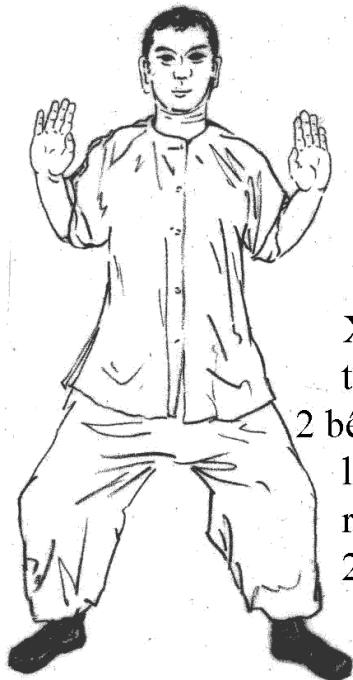


‘A’ : hít mạnh thêm,
2 lòng bàn tay xoay
ra phía trước, nằm ngang,
các ngón đối nhau, cách
nhau 10 cm.

Hình 88 (9-18) *TheáChánh Ngõi*

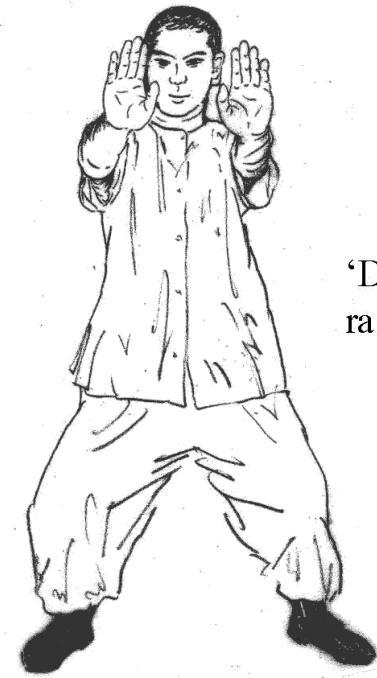
Động tác 2: Đồng thời xuống tần và kéo hai bàn tay qua hai bên, hai lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay chĩa lên phía trên và có cảm giác hơi căng nhẹ hai bên nách (hình 9-19).

Đến chữ Di thở ra đồng thời đẩy hai bàn tay ra phía trước (hình 9-20).



Xuống tấn,
tiếp tục đưa tay sang
2 bên, các ngón tay chỉ
lên trên, cánh tay kéo
ra sau, cảm thấy căng
2 bên nách

Hinh 89 (9-19) Thể Chánh Ngồi



‘Di’ : đẩy 2 bàn tay
ra phía trước

Hinh 90 (9-20) Thể Chánh Ngồi

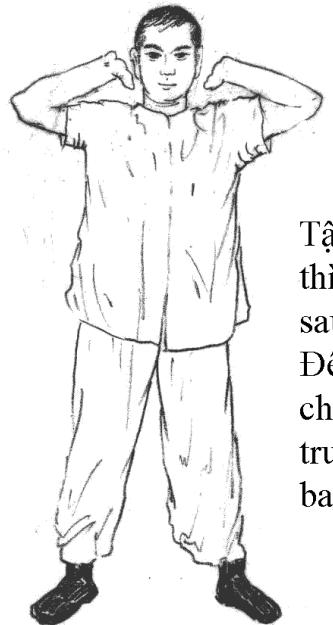
Khí Công Tâm Pháp 2

Đến chữ Đà thì đứng lên và hai bàn tay đưa ra phía sau cổ và hạ xuống phía hai vai (hình 9-21).



Đến chữ Đà thì
đứng lên, hai bàn
tay đưa lên, ra phía
sau cổ.

Hinh 91 (9-21) *Thei Chanh Ngõi*

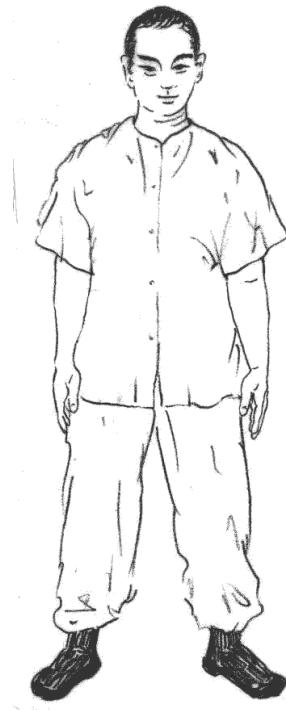


Tận cùng chữ Đà
thì hai tay nằm phía
sau cổ.
Đến chữ Phật thì
chuyển tay ra phía
trước để trở về vị trí
ban đầu.

Hinh 92 (9-22) *Thei Chanh Ngõi*

Đến chữ Phật thì hai tay bàn tay lại chuyển lên phía trên rồi hạ xuống hai bên thân (hình 9-22).

Hết chữ Phật thì tận cùng hơi thở ra và hai tay chạm nhẹ hai bên đùi, chấm dứt một lần tập (hình 9-23). Sau đó tập tiếp cho đủ 10 lần.



Hết chữ Phật thì tận cùng hơi thở ra, thân trở về vị trí ban đầu.

Hình 93 (9-23) Thái Chánh Ngõi

d. Thể Chánh Nghịp

Khẩu Quyết

Thân tốt lành

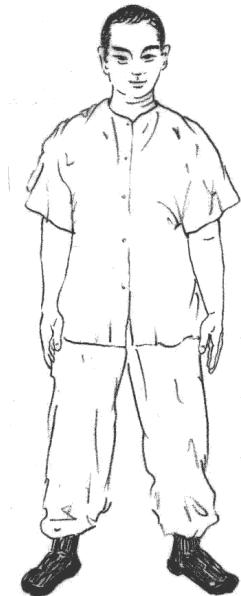
*Lời tích cực
Ý an vui
Là đóa sen
Tỏa chiếu sáng người*

Lợi Ích

- Chuyển động hòa hợp tay chân
- Đưa đến trạng thái thân và tâm rất an lạc, thoái mái
- Giải trừ căng thẳng

Cách Tập

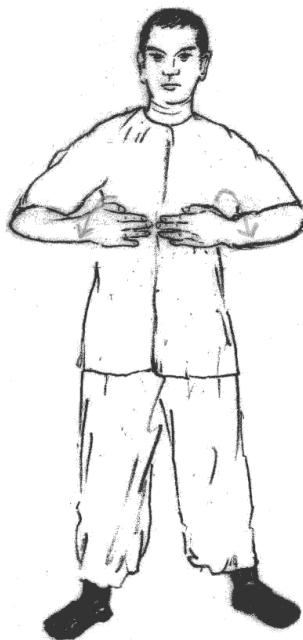
Để chuẩn bị đứng thẳng người và thở đan điền theo lời niêm hai lần (hình 9-24).



Dưỡng Sinh 4/8 - Chánh Nghiệp.
Vị trí ban đầu:
Hai chân ngang hai vai,
Buông xả các bắp thịt.

Hình 94 (9-24) Thể Chánh Nghiệp

Thể này có bốn phần là (1) thân, (2) khẩu, (3) ý và (4) đóa sen. Trước hết là *phần Thân*: Khi nghe chữ Nam thì hít vào thoải mái đồng thời đưa hai tay lên. Đến chữ Mô hai tay đến phía dưới ngực, các ngón tay trở ở phía trước xương ức (hình 9-25).



‘Nam’ : hít vào, 2 tay
đưa lên gần thân.

‘Mô’ : tay ngang ức.

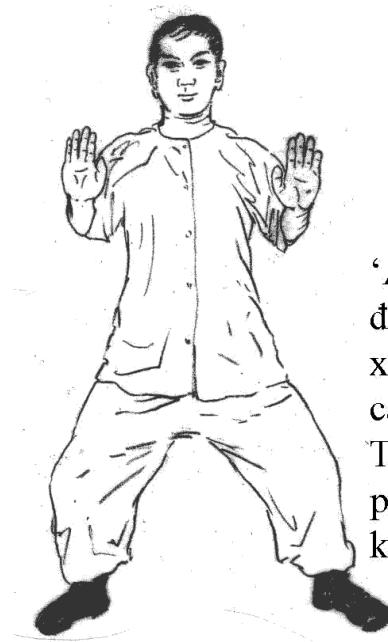
Hình 95 (9-25) Thể Chân Nghịp

Đến chữ A tiếp tục hít vào với hai động tác:

- Xoay hai lòng bàn tay ra phía ngoài.
- Kéo hai tay ra hai bên vai, cùng lúc xuống tần (hình 9-26).

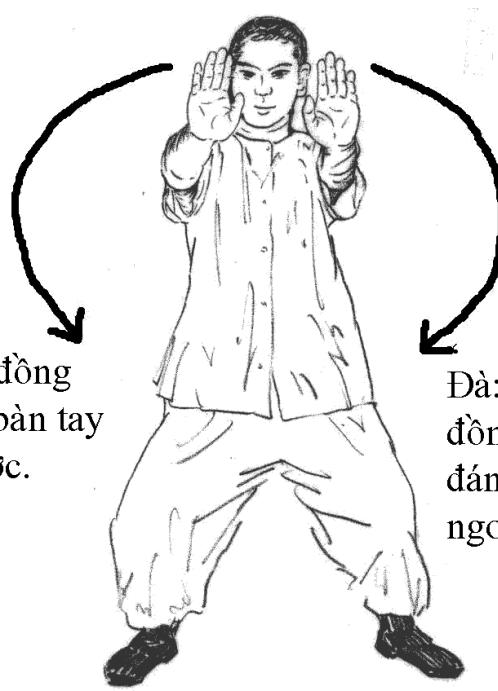
Đến chữ Di hai tay đẩy ra phía trước đồng thời thở ra. Đến chữ Đà đánh vòng hai tay qua hai bên thân lên trên, đồng thời đứng lên (hình 9-27).

Khí Công Tâm Pháp 2



‘A’ : hít mạnh thêm vào,
đồng thời xuống tần,
xoay lòng bàn tay ra ngoài,
các ngón chỉ lên trên.
Tiếp tục đưa 2 bàn tay ra sau
phía 2 bên thân, 2 cánh tay
kéo nhẹ ra sau, cảm giác
hơi căng 2 bên nách.

Hinh 96 (9-26) Thể Thành Nghệp

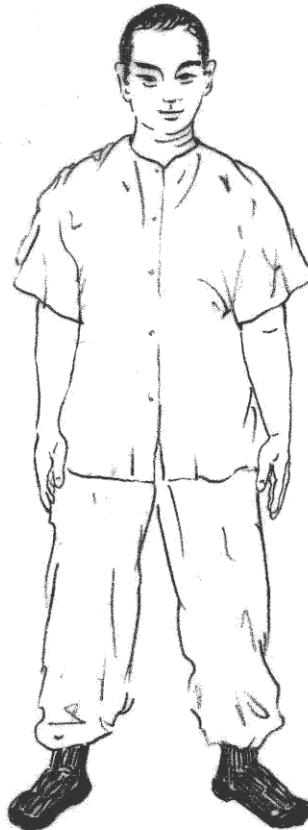


Di: thở ra, đồng
thời đẩy 2 bàn tay
ra phía trước.

Đà: đứng lên,
đồng thời 2 tay
đánh vòng ra phía
ngoài, lên trên.

Hinh 97 (9-27) Thể Thành Nghệp

Đến chữ Phật hai tay hạ xuống, đưa vào trong và hết tiếng Phật thì hai tay đụng nhẹ vào đùi (hình 9-28). Đứng thẳng để tiếp tục tập tiếp động tác kế tiếp.



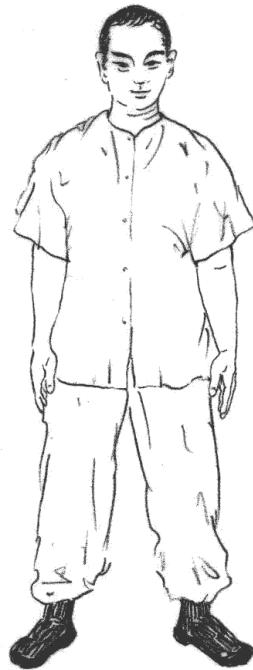
Phật: hai tay hạ xuống, tận cùng hơi thở ra.
Hai tay tiếp tục hạ xuống về vị trí ban đầu.
Kết thúc chiêu
1/4: Thân.

Hình 98 (9-28) Thái Cảnh Nghệp

Tiếp theo là *phản Khẩu*. Vị trí ban đầu như thường lệ (hình 9-29).

Tiếp tục thở đan điền, khi nghe chữ Nam thì đưa hai bàn tay lên phía trên miệng. Đến chữ Mô thì hai bàn tay ở hai bên miệng (hình 9-30).

Khí Công Tâm Pháp 2



Chiêu 2/4 - Khẩu.
Vị trí ban đầu
như thường lệ.

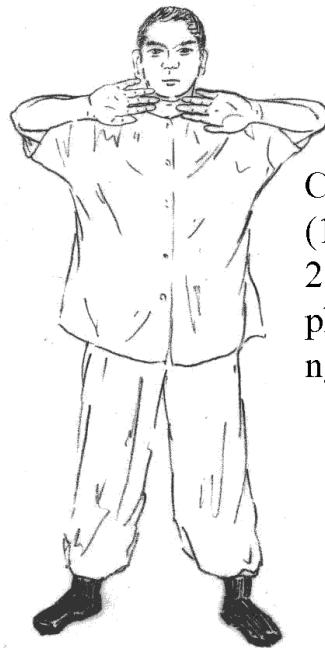
Hinh 99 (9-29) *Theo Chánh Nghiep*



Chiêu 2-Khẩu cũng
tương tự như Chiêu 1,
Nam: hít vào,
Mô: đưa 2 tay đến
vùng miệng.

Hinh 100 (9-30) *Theo Chánh Nghiep*

Đến chữ A thì có hai động tác. Động tác 1: Xoay hai lòng bàn tay ra phía ngoài (hình 9-31).



Chữ A:
(1) hít mạnh, xoay
2 lòng bàn tay ra
phía ngoài, nằm
ngang.

Hinh 101 (9-31) Thể Chánh Nghiep



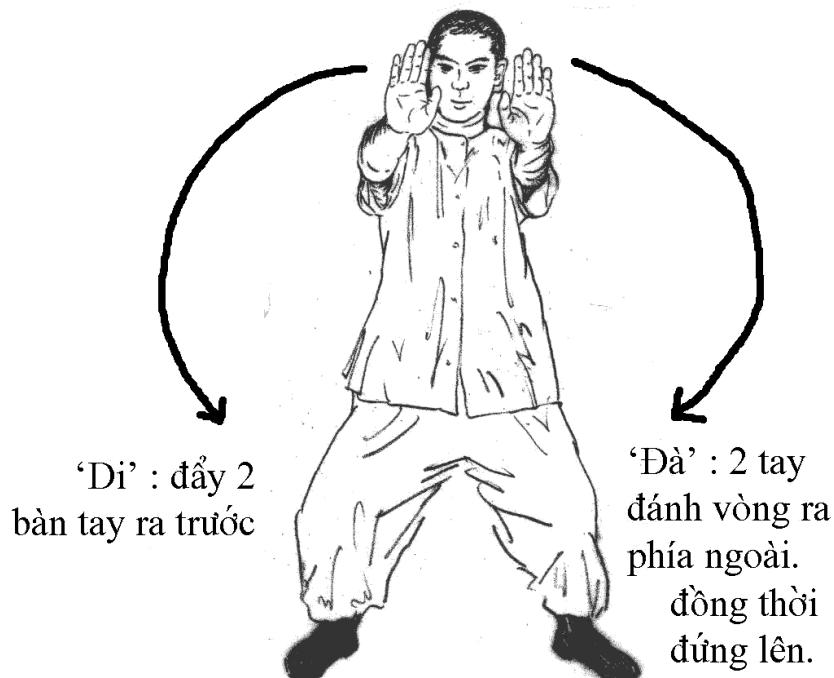
Chữ A (tiếp theo):
(2) kéo 2 bàn tay ra 2 bên
và cùng lúc xuống tần,
các ngón tay chỉ lên,
cảm thấy hơi căng
nơi nách.

Hinh 102 (9-32) Thể Chánh Nghiep

Khí Công Tâm Pháp 2

Động tác 2: Kéo hai bàn tay ra bên hai vai, đồng thời xuống tần (hình 9-32).

Đến chữ Di, đẩy hai bàn tay ra ngoài. Qua chữ Đà, đánh vòng hai bàn tay qua hai bên lên phía trên, đồng thời đứng lên và đến chữ Phật thì hạ hai tay xuống (hình 9-33).

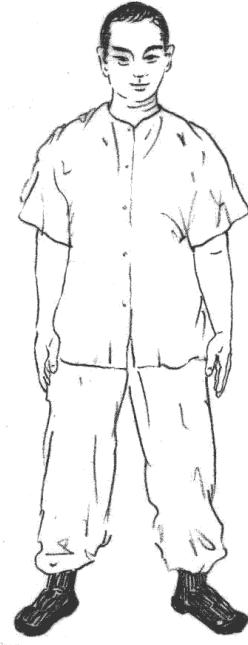


Hình 103 (9-33) *Theo Chánh Nghiep*

Hết chữ Phật thì hai tay chạm nhẹ vào đùi. Đứng thẳng để tập tiếp (hình 9-34).

Tiếp theo là phần Ý. Chữ Nam, đưa hai tay lên. Đến chữ Mô thì hai bàn tay ở phía trước mặt, các ngón tay

ngang trán, phía trước bộ nǎo (ý căn) (hình 9-35).



Hết chữ Phật
thì tận cùng
hơi thở ra.
Thở đan điền
và chuẩn bị
chiêu 3/4 Ý

Hình 104 (9-34) Thể Chánh Nghệp

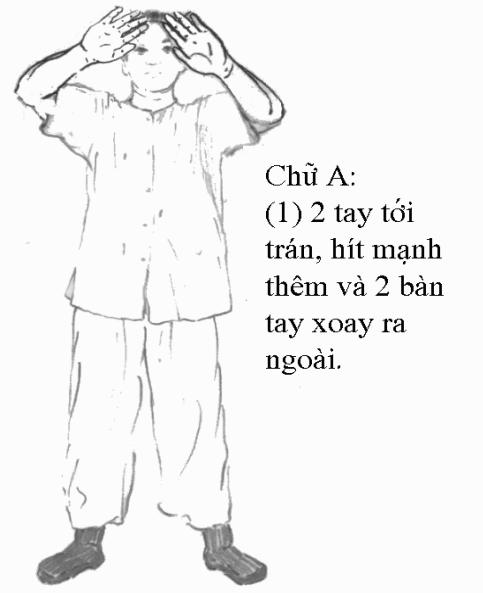


Chiêu 3 - Ý
cũng tương tự như
2 chiêu trước,
nhưng tay đưa đến
vùng trán.

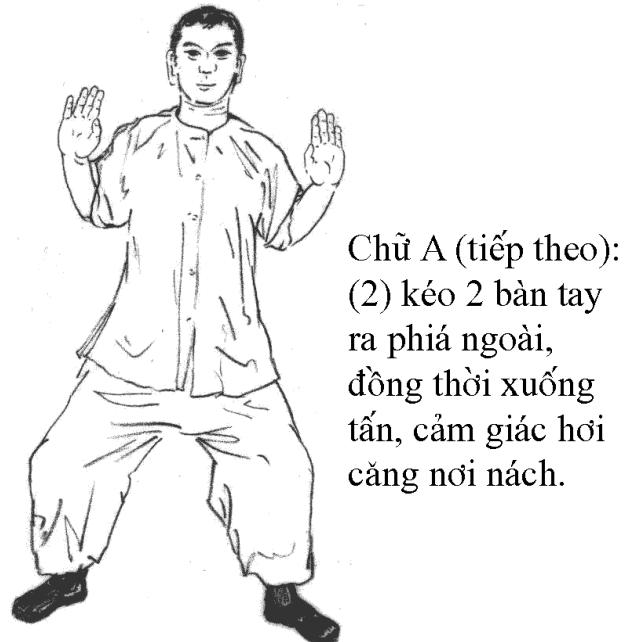
Hình 105 (9-35) Thể Chánh Nghệp

Khí Công Tâm Pháp 2

Đến chữ A, có hai động tác. Động tác 1: Xoay hai lòng bàn tay ra phía ngoài (hình 9-36).



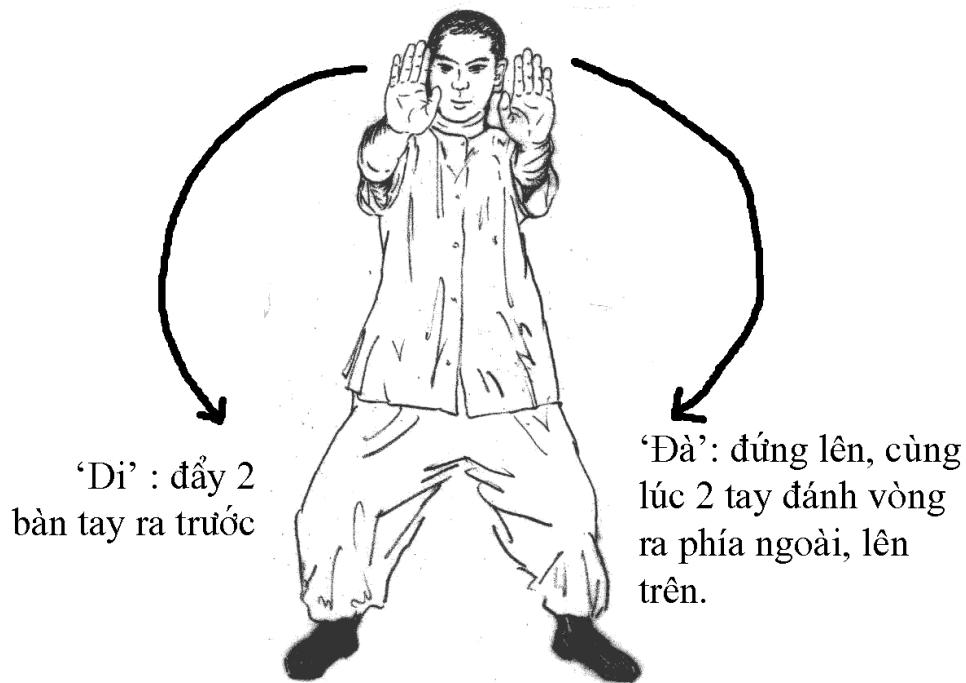
Hinh 106 (9-36) *TheíChâinh Nghiep*



Hinh 107 (9-37) *TheíChâinh Nghiep*

Động tác 2: Kéo hai bàn tay qua hai bên vai đồng thời xuống tần (hình 9-37).

Đến chữ Di thì thở ra đồng thời đẩy hai bàn tay ra phía trước, chữ Đà thì đánh vòng hai bàn tay ra phía ngoài, lên trên và đứng lên (hình 9-38).



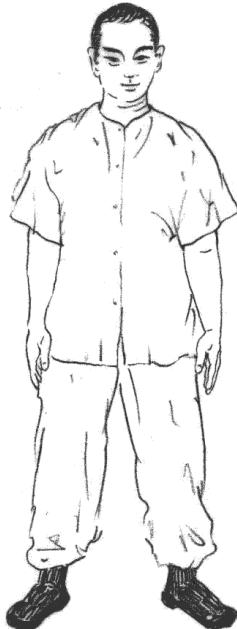
Hình 108 (9-38) *TheáChâinh Nghiep*

Đến chữ Phật thì hạ hai tay xuống. Tận cùng chữ Phật thì hai tay chạm vào đùi. Đứng thẳng để tập tiếp (hình 9-39).

Sau cùng là *phần Đóa Sen*. Chữ Nam hít vào và đưa hai tay vòng phía hai bên thân lên phía trên đầu, đến chữ

Khí Công Tâm Pháp 2

A hai bàn tay chụm lại như búp sen (hình 9-40).



Tận cùng chữ Phật
thì 2 tay chạm đùi
và hết hơi thở ra.
Tiếp theo là chiêu
4/4 Đóa Sen.
Đứng thẳng người,
2 tay thông 2 bên
thân.
'Nam': 2 tay đánh
vòng qua 2 bên, lên
phía trên đầu.
'Mô': 2 tay lên
ngang vai.

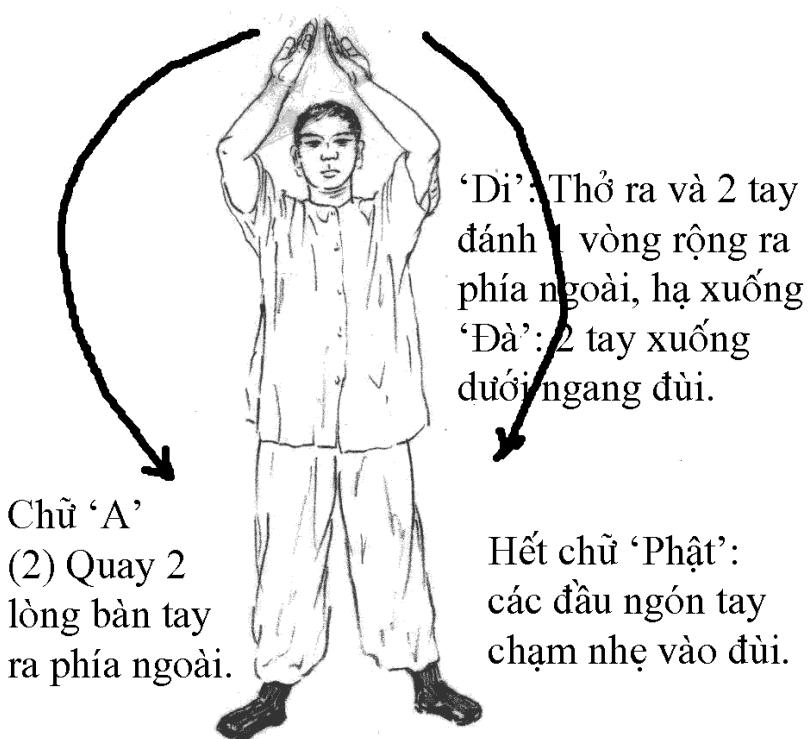
Hình 109 (9-39) Thể Chánh Nghiep



Chữ 'A' có 2 phần:
(1) 2 bàn tay chụm
lại như búp sen.

Hình 110 (9-40) Thể Chánh Nghiep

Còn trong chữ A, hai lòng bàn tay quay ra phía ngoài. Đến chữ Di thì thở ra, đánh vòng hai cánh tay ra hai bên và hạ hai tay xuống (hình 9-41).



Hình 111 (9-41) Thể Chánh Nghiệp

Đến cuối chữ Phật thì hai tay chạm vào người. Tiếp tục tập ba hoặc bốn lần Thể Chánh Nghiệp vì đã có nhiều động tác thay vì tập mươi lần như các thể khác.

e. Thể Chánh Mạng

Khẩu Quyết

Nuôi dưỡng lành mạnh

Quán sát tường tận

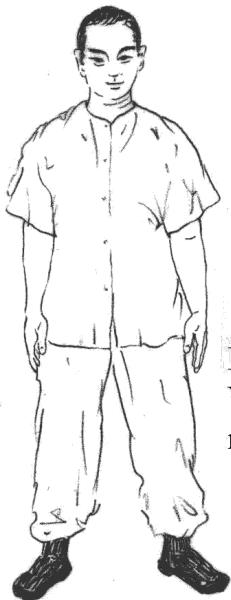
Phát triển hài hòa

Lợi Ích

- Phòng ngừa chứng đau thần kinh tọa
- Gia tăng sức mạnh các bắp thịt hai chân
- Phối hợp tốt đẹp hoạt động thân thể

Cách Tập

Để chuẩn bị đứng thẳng người và thở đan điền như với các thế khác (hình 9-42).



Dưỡng Sinh 5/8 - Chánh Mạng.
Vị trí ban đầu
như thường lệ.

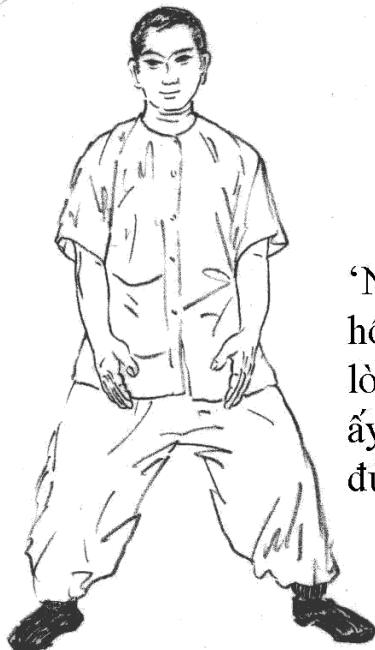
Hình 112 (9-42) Thể Chánh Mạng

Bắt đầu tập: ngồi xuống, các đầu ngón tay chạm nhẹ trên mặt đất (hình 9-43).



Ngồi xuống, các ngón
tay chạm đất và 2
cánh tay song song.

Hình 113 (9-43) Thể Chính Mảng

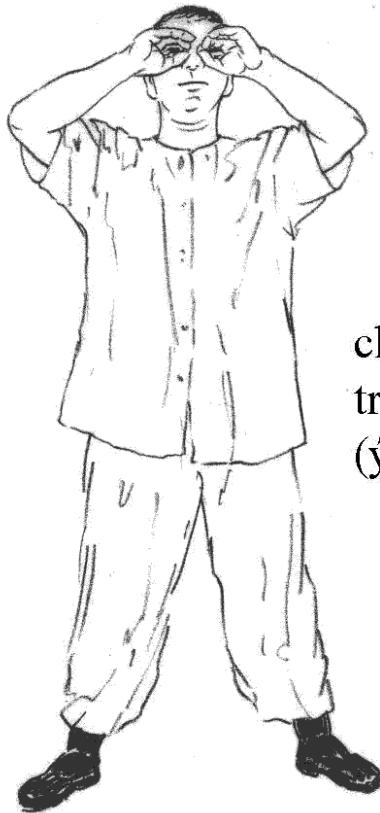


‘Nam’ : hít vào, hai bàn tay
hốt năng lượng thiên nhiên,
lòng bàn tay phả năng lượng
ý vào người, đồng thời
đứng lên

Hình 114 (9-44) Thể Chính Mảng

Nghe chữ Nam bắt đầu đứng lên, qua chữ Mô tiếp tục

đứng thẳng lên (hình 9-44).

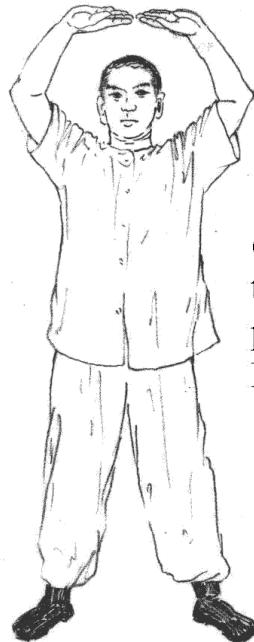


Chữ 'A' có 2 phần:
(1) Hít mạnh thêm,
2 bàn tay lên đến mắt,
chụm các ngón thành 2 lỗ
trống như nhìn qua ống dùm
(ý nghĩa: quan sát tường tận).

Hình 115 (9-45) *TheáChánh Māng*

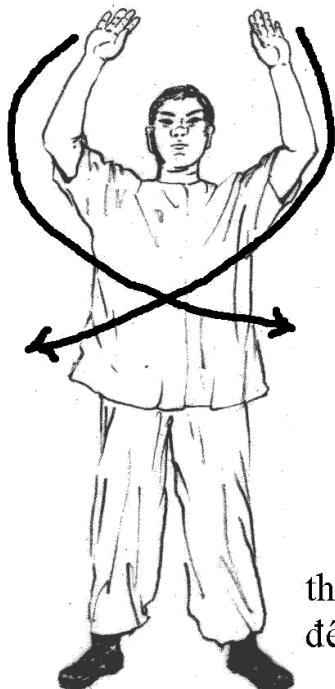
Qua chữ A có hai động tác. Động tác 1: hai bàn tay để trước mắt như nhìn ống nhòm (quan sát tường tận) (hình 9-45).

Động tác 2: đưa tay lên phía trên đầu, các đầu ngón tay đối nhau (như hình Hòa Thượng Bố Đại, mà người ta thường gọi nhầm là ông Phật Hoan Hỉ hay là The Happy Buddha) (hình 9-46).



Chữ 'A': (2)
tiếp tục chuyển 2 bàn tay
phía trên đầu như Hoan Hỷ
Bồ Tát (Happy Buddha)

Hình 116 (9-46) Thể Chánh Mạng



‘Di’: Thở ra, bắt
đầu xuống tần,
cùng lúc 2 tay quặt
thành một vòng (vòng 1)
đến lúc 2 tay chéo nhau.

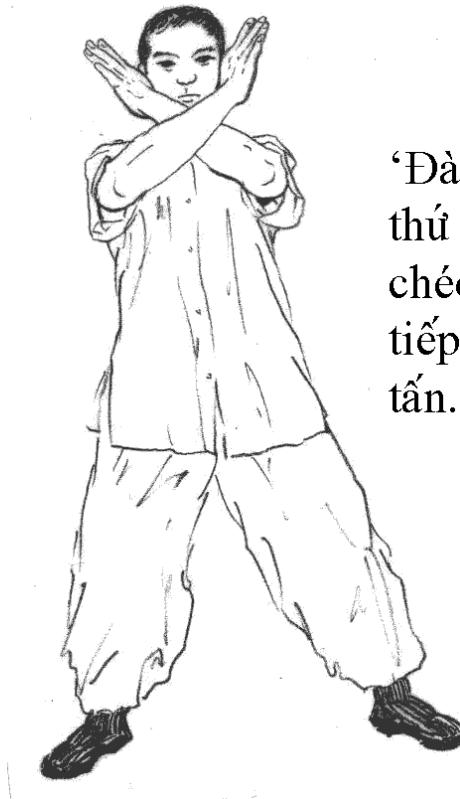
Hình 117 (9-47) Thể Chánh Mạng

Khí Công Tâm Pháp 2

Đến chữ Di, thở ra đồng thời đưa hai tay ra ngoài, đánh *vòng tròn thứ nhất* và cùng lúc xuống tǎn (hình 9-47).

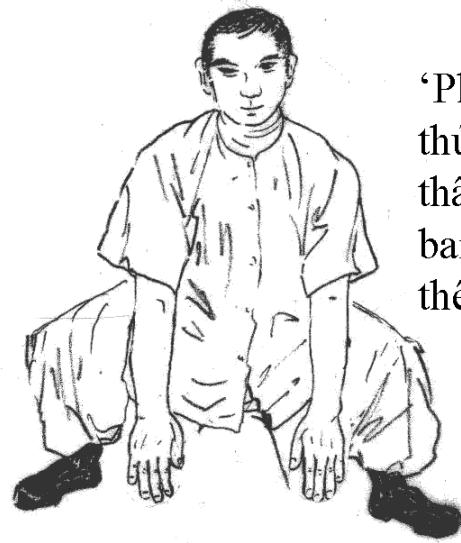
Đến chữ Đà hai tay đánh *vòng tròn thứ nhì* và tiếp tục xuống tǎn.

Đến chữ Phật hai tay đánh thành 1/2 vòng tròn (*vòng tròn thứ ba*) rồi hạ xuống (hình 9-48). Cuối chữ Phật thì hai bàn tay chạm nhẹ vào mặt đất như lúc bắt đầu (hình 9-50).



‘Đà’: quạt vòng
thứ hai, tay lại
chéo nhau,
tiếp tục xuống
tǎn.

Hình 118 (9-48) *Theo Chánh Mạng*



‘Phật’: nửa vòng
thứ ba kết thúc,
thân trở lại vị thế
ban đầu, tập lại
thế Chánh Mạng.

Hinh 119 (9-49) Thể Chánh Mạng

f. Thể Chánh Tinh Tấn

Khẩu Quyết

*Siêng nǎng, Bền chí,
Dũng cảm, Tích cực,
Xây dựng cuộc đời*

Lợi Ích

- Gia tăng sức mạnh của các bắp thịt, gân và xương chân
- Giúp cơ thể duy trì sự thăng bằng lâu dài, rất cần thiết cho người cao niên

Cách Tập

Thể chuẩn bị: đứng thẳng người, hai tay đeo chéo trước ngực (hình 9-50).

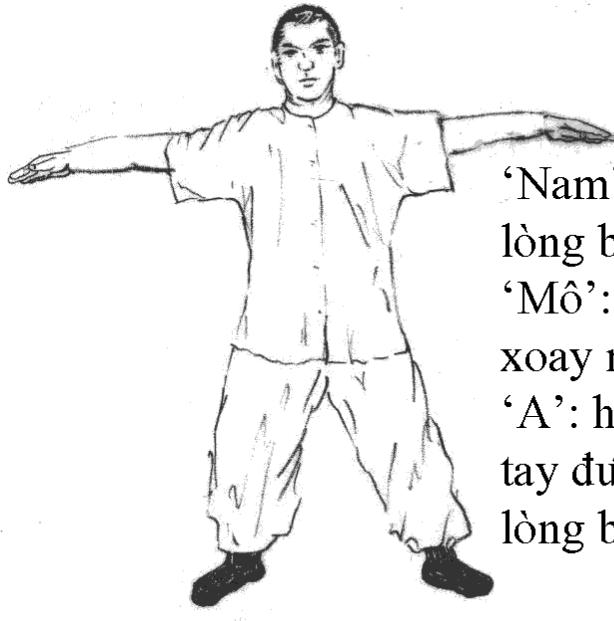
Nghe lời niệm và thực hành như sau (hình 9-51):

- đến chữ Nam thì hít vào và bắt đầu xoay hai lòng bàn tay ra ngoài,
- đến cuối chữ Mô thì hai lòng bàn tay hướng hẵn ra phía ngoài,
- đến chữ A thì kéo hai tay thẳng ra hai bên, ngang hai vai, hai bàn tay úp xuống.



Dưỡng Sinh 6/8 - Chánh Tinh Tấn.
Thể chuẩn bị: Đứng thẳng, chân
bằng 2 vai. Để 2 tay chéo trước
ngực, tay trái bên trong, lòng bàn
tay hướng vào trong.

Hình 120 (9-50) Thể Chánh Tinh Tấn



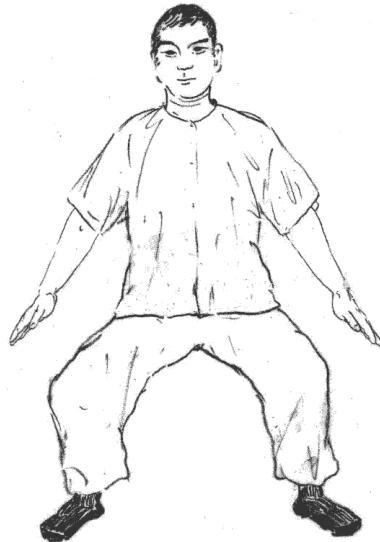
‘Nam’: hít vào, xoay 2 lòng bàn tay ra trước.

‘Mô’: 2 lòng bàn tay đã xoay ra phía trước.

‘A’: hít mạnh thêm, 2 cánh tay đưa thẳng ra 2 bên, lòng bàn tay úp.

Hinh 121 (9-51) Theo Chánh Tinh Tán

Đến chữ Di thì thở ra đồng thời hạ hai tay xuống, cùng lúc ngồi xuống càng thấp càng tốt, hai gót chân đưa lên (hình 9-52).



‘Di’: thở ra, ngồi xuống, cùng lúc nhón gót chân lên, 2 bàn tay hạ ngang đầu gối.

Hinh 122 (9-52) Theo Chánh Tinh Tán

Khí Công Tâm Pháp 2



‘Đà’ : đứng dậy bằng các ngón chân, đồng thời 2 tay chéo lại trước ngực

‘Phật’ : tiếp tục thở ra và hạ 2 gót chân xuống.

Hình 123 (9-53) *Thái Chánh Tinh Tán*

Đến chữ Đà thì hai tay đưa vào trong, đồng thời đứng lên, hai gót chân vẫn đưa cao. Tiếp tục thở ra, hai tay đưa đưa lên và vào phía trong, hai tay trở về vị thế chéo trước ngực. Đến chữ Phật thì hai tay đã ở vị trí chéo trước ngực như lúc đầu và hai gót chân hạ xuống (hình 9-53). Tập thêm chín lần nữa.

g. Thể Chánh Niệm

Khẩu Quyết

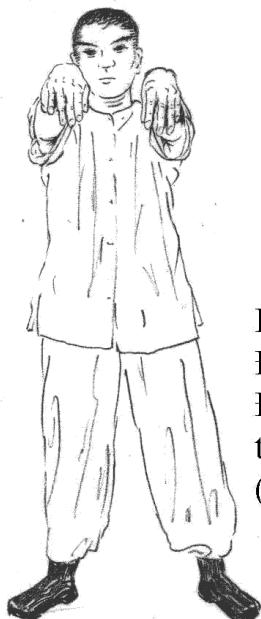
*Thường biết rõ ràng
Thân, Thọ, Tâm, Pháp*

Lợi Ích

- Chuyển động nhẹ nhàng các khớp xương ngón tay, cổ tay, khuỷu tay và vai
- Thế này rất tốt cho những người bị đau khớp tay hoặc làm việc trong các ngành điện tử, vi tính, tiện, sửa máy móc, nha sĩ, v.v...

Cách Tập

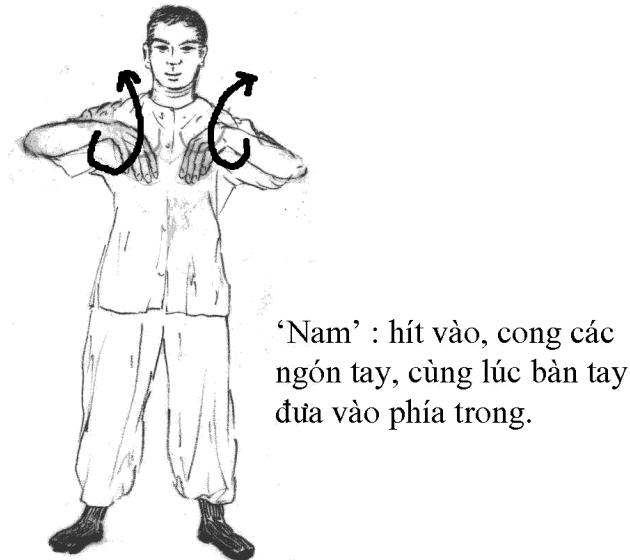
Bắt đầu tập, đưa thẳng hai tay ra phía trước, bàn tay và các ngón tay buông nhẹ và không chạm nhau, người đứng thẳng (hình 9-54).



Dưỡng Sinh 7/8 - Chánh Niệm.
Đứng thẳng, 2 chân ngang 2 vai.
Đưa 2 tay thẳng ra trước, lòng bàn tay úp xuống, thấy rõ 4 ngón (thân, thọ, tâm, pháp).

Hình 124 (9-54) Thể Chánh Niệm

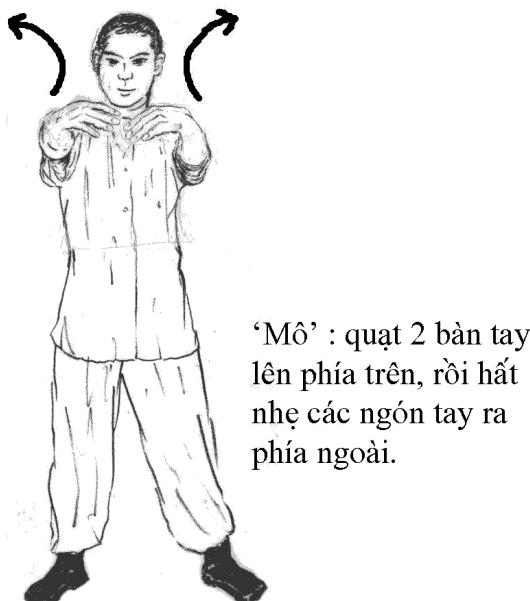
Khí Công Tâm Pháp 2



‘Nam’ : hít vào, cong các ngón tay, cùng lúc bàn tay đưa vào phía trong.

Hinh 125 (9-55) *Theí Chánh Niệm*

Khi nghe chữ Nam hít vào và hai bàn tay kéo vào phía trong (hình 9-56).

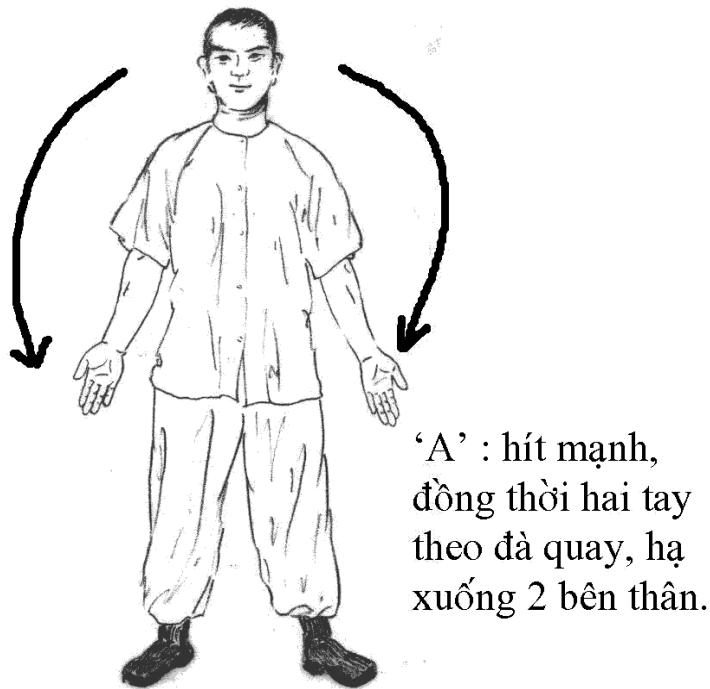


‘Mô’ : quạt 2 bàn tay lên phía trên, rồi hất nhẹ các ngón tay ra phía ngoài.

Hinh 126 (9-56) *Theí Chánh Niệm*

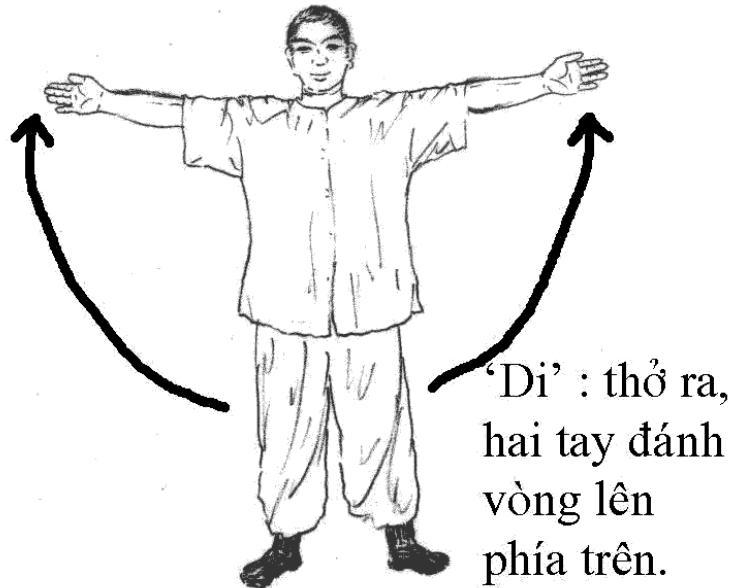
Đến chữ Mô thì hai tay quạt lại ra phía ngoài. Tận cùng chữ Mô thì hai bàn tay ở phía trước. Đến chữ A thì hạ hai tay xuống hai bên người (hình 9-57).

Đến chữ Di thì thở ra, cùng lúc hai tay đánh vòng ra ngoài và lên phía trên, hai tay đưa ra hai bên (hình 9-58).

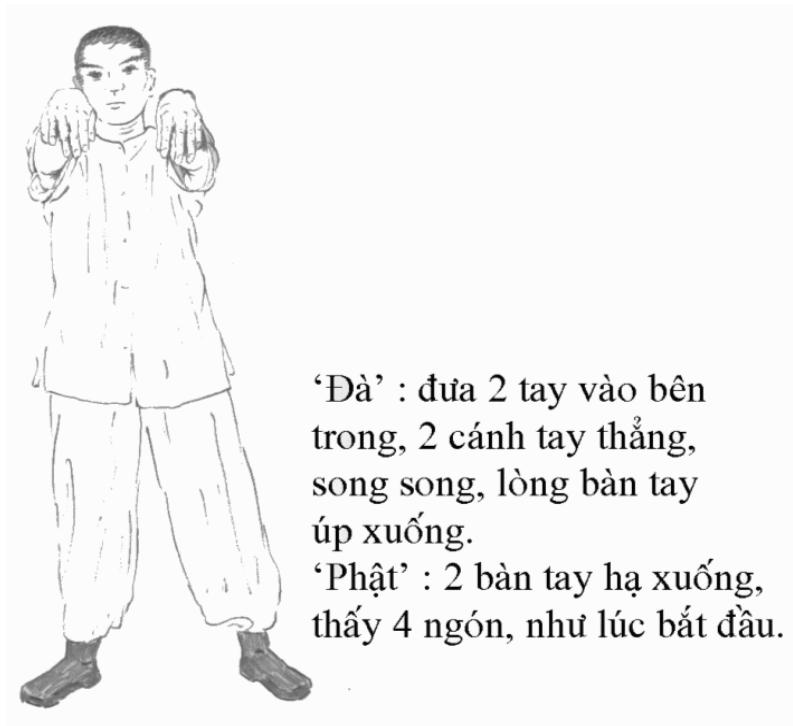


Hình 127 (9-57) Thể Chánh Niệm

Khí Công Tâm Pháp 2



Hinh 128 (9-58) *TheíChánh Niệm*



Hinh 129 (9-59) *TheíChánh Niệm*

Đến chữ Đà thì bắt đầu đưa hai bàn tay vô phía trong, tạo góc tròn hai bên. Đến chữ Phật thì hạ hai tay xuống và đưa thẳng phía trước như lúc bắt đầu khởi thế (hình 9-59). Tập đủ mười lần.

h. Thể Chánh Định

Khẩu Quyết

Thoải mái thảh thoái

Thân tâm là một

Tự tại trong đời

Lợi Ích

- Đây là một thế tập rất ích lợi giúp giảm đau vai, đau lưng, các chứng tim hồi hộp, đập nhanh
- Giúp quân bình huyết áp (xin xem phần giải thích phía trước)

Cách Tập

Bảy thế trước hít vào một lần và thở ra một lần. Thế này theo cách Thể Chánh Định đã nói trước đây, đó là hít vào hai lần và thở hai lần.

Để chuẩn bị, hai bàn tay để theo ấn định tâm phía

trước (hình 9-60).

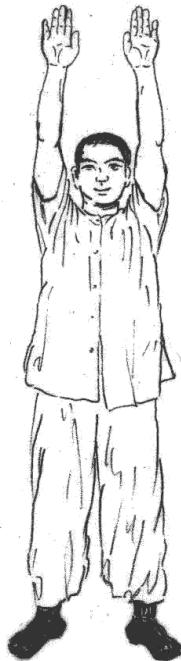
Khi nghe chữ Nam thì bắt đầu hít vào và đưa hai tay lên phía trên. Qua chữ Mô tiếp tục hít vào và hai tay tiếp tục đưa cao. Đến chữ A thì hai tay ở phía trên đầu, lòng hai bàn tay đưa ra ngoài (hình 9-61).

Đến chữ Di thở ra đồng thời hạ hai tay xuống và hai tay đánh vòng ra phía sau lưng, hai bàn tay chụm lại thành hai búp sen đưa lên. Hai gót chân đồng thời đưa lên (hình 9-62).



Dưỡng Sinh 8/8 - Chánh Định.
Đứng thẳng người, 2 chân ngang 2 vai.
Hai tay trước rốn, bàn tay giao nhau
theo ấn Định Tâm, cũng gọi là Tam
Muội.

Hình 130 (9-60) *Theat Chanh Ninh*

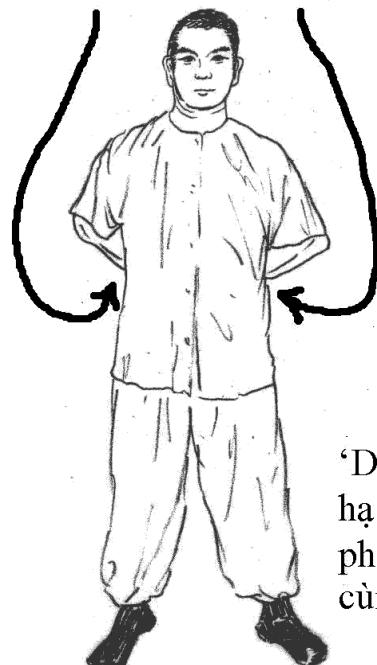


‘Nam’: hít vào, đưa 2 tay
lên trên.

‘Mô’: tiếp tục đưa 2 tay
lên trên.

‘A’: chân không nhón gót,
hít mạnh thêm, 2 tay lên
trên đầu, lòng bàn tay hướng
ra phía trước.

Hình 131 (9-61) Thể Chánh Nòng



‘Di’ : thở ra, hai tay
hạ xuống, đánh vòng từ
phía trước ra sau lưng
cùng lúc nhón gót lên.

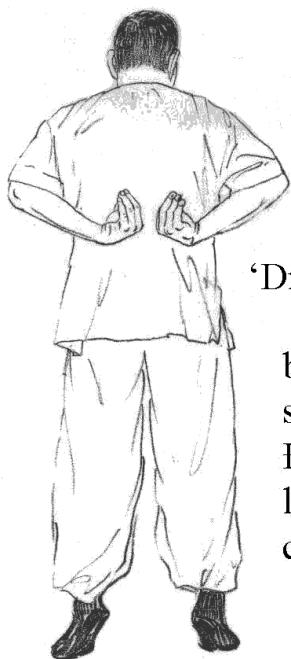
Hình 132 (9-62) Thể Chánh Nòng

Khí Công Tâm Pháp 2

Tận cùng chữ *Di* là hai bàn tay đưa lên vị trí cao nhất phía sau lưng, hai gót chân đưa cao và cũng là tận cùng hơi thở ra (hình 9-63).

Đến chữ *Đà* thì hít vào, đồng thời đưa hai tay ra hai bên phía trước (hình 9-64).

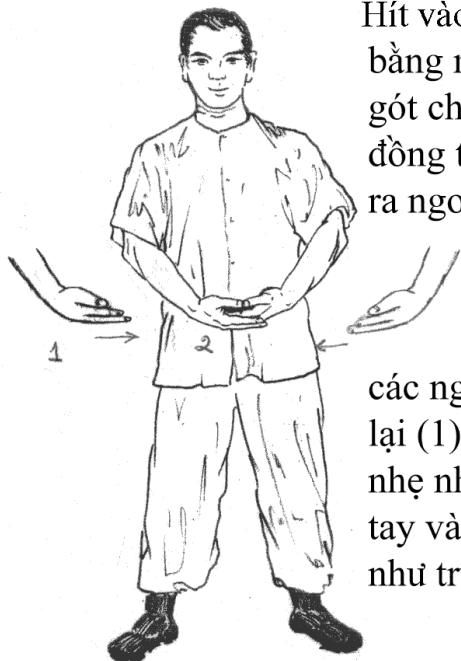
Đến chữ *Phật* thì thở ra, đồng thời đưa hai bàn tay vào trong và để lại theo ấn định tâm như lúc bắt đầu tập (hình 9-65).



‘Di’: thở ra, hạ tay xuống,
các ngón của 2
bàn tay chụm lại, phía
sau lưng.
Đồng thời nhón gót chân
lên và cố đưa 2 tay lên
càng cao càng tốt.

Hình 133 (9-63) Thể Chánh Ñòng

Hít vào nhẹ nhàng
bằng mũi, hạ hai
gót chân xuống,
đồng thời kéo hai tay
ra ngoài hai bên hông,



các ngón tay vẫn chụm
lại (1). Thở ra
nhẹ nhàng, đưa hai bàn
tay vào ấn Định Tâm (2)
như trước.

Hình 134 (9-64) Thể Chánh Nòn



Tận cùng chữ
'Phật': hai bàn
tay để theo ấn
Định Tâm (Tam
Muội) như lúc
đầu.

Hình 135 (9-65) Thể Chánh Nòn

Khí Công Tâm Pháp 2

Điều cần nhớ: Bảy thế trước của Dưỡng Sinh Tâm Pháp thở vào và thở ra một lần, thế Chánh Định thở vào và thở ra hai lần. Tập đủ 10 lần và hoàn tất Dưỡng Sinh Tâm Pháp.

Chương X

PHẦN TẬP PHÁT TRIỂN CHÂN KHÍ VÀ ĐIỀU THÂN

Phát triển chân khí và Điều Thân là một tên gọi chung cho một nhóm các thế tập mà tên chính xác bao gồm các thế sau đây.

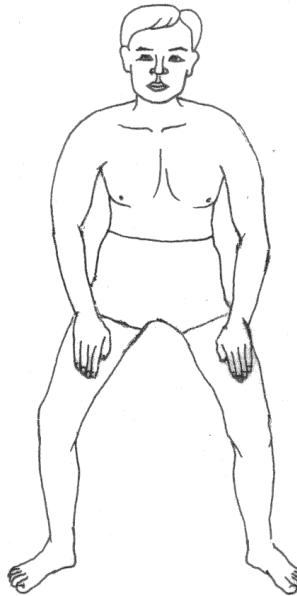
- Quân bình chân khí
- Vượng não
- Vận nội lực
- Điều chỉnh thân

1. Thế Quân Bình Chân Khí

a. Quân Bình Chân Khí, Thế Đứng

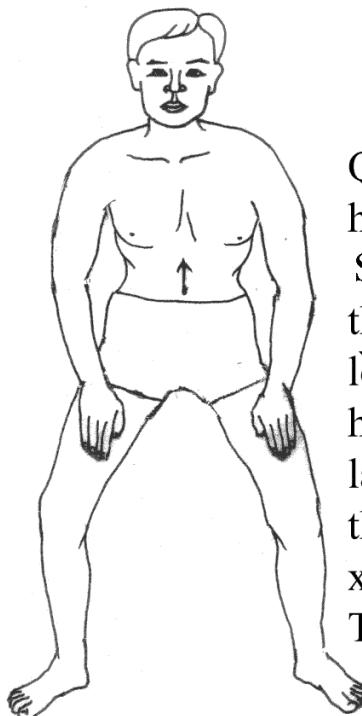
Chuyển nguồn năng lượng từ phía dưới chân lên phía trên để cho nguồn năng lượng trong người được quân bình. Thế này gồm 3 hơi thở vào và ra, sau đó nín thở và phồng xương lồng ngực lên. Ba hơi đều tương đối dễ, nhưng khi nín thở cần nỗ lực hơn.

Khí Công Tâm Pháp 2



Quân Bình Chân Khí,
hai hơi đầu:
Đứng xuống tần,
hai bàn tay trên bắp vế.
Người nghiêng về trước
15 độ. Thở đan điền: hít
vào bằng mũi, thở ra
bằng miệng, nhẹ và sâu.

Hình 136 (10-1) Quân bình chân khí, Đứng



Quân Bình Chân Khí
hơi thứ ba:
Sau lần thở ra thứ ba
thì nín thở, đưa xương
lồng ngực lên, bụng bị
hút lên trên nén thóp
lại. Đến khi thấy vừa đủ
thì hít vào, cúi người
xuống phía trước 15 độ.
Thực hành 3 lần.

Hình 137 (10-2) Quân bình chân khí, Đứng

Khởi thế tập: đứng xuống tấn, hai bàn tay để trên bắp vế. Người nghiêng phía trước 15 độ. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Thở đan điền và thở thong thả, thật nhẹ và sâu đồng thời cảm nhận sự thoái mái nơi thân (hình 10-1).

Sau lần thở ra thứ ba, nín thở, đưa xương lồng ngực lên, lưng thẳng. Như thế hơi bị hút lên phía trên, nên bụng tự nhiên thóp lại. Nín thở cho đến lúc cảm thấy vừa đủ thì hít hơi vào và nghiêng người ra phía trước 15 độ như lúc bắt đầu (hình 10-2).

Tập ba lần sau đó đứng thẳng người và thở đan điền thật thoái mái cùng cảm nhận năng lượng nơi não và nơi thân.

b. Quân Bình Chân Khí, Thế Ngồi

Đúng ra thì thế tập này sẽ thực hành sau thế Dũng sĩ Quỳ và trước thế Dũng Sĩ Ngồi, tuy nhiên liệt kê ở đây để dễ tham chiếu. Thế này có thể Quỳ hay Ngồi tập đều được.

Ngồi 2 tay chống trên bắp vế, người nghiêng về trước 15 độ. Thở 3 hơi Đan Điền, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng (hình 10-3).

Sau hơi thứ ba thì nín thở, phồng xương lồng ngực

Khí Công Tâm Pháp 2

lên, thẳng người. Nín hơi lâu mau tùy sức, rồi hít vào và cúi người xuống lại như trước. Tập 3 lần.



Quân Bình Chân Khí

(hình 1/2)

Có thể quỳ hay ngồi tập.

Hình vẽ người nam không áo để dễ nhận khi bụng thóp.

Hai tay chống trên bắp vế, người nghiêng về trước 15 độ.

Thở 3 lần Đan Điện: hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng.

Hinh 138 (10-3) Quân bình chân khí, Ngồi



Quân Bình Chân Khí

(hình 2/2)

Sau khi thở ra lần thứ ba, thì nín thở,

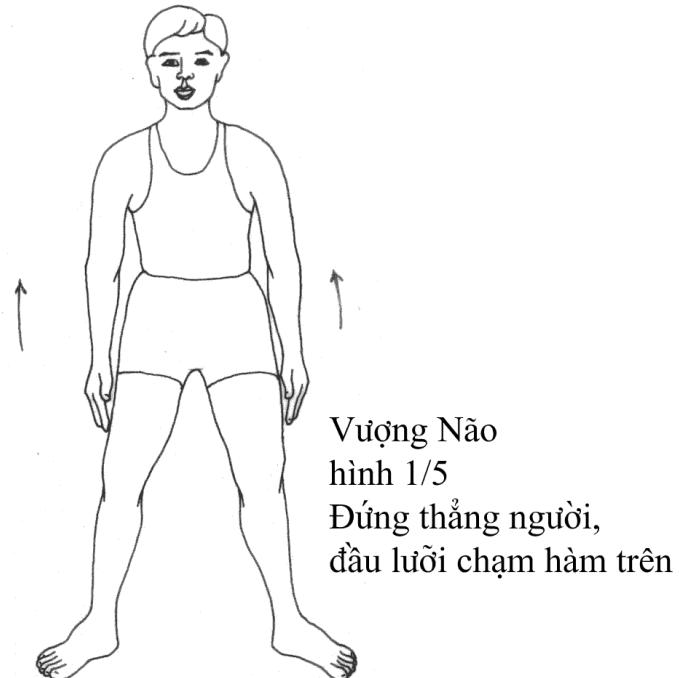
phồng xương lồng ngực lên, thẳng người. Đếm đến 5 hay thấy vừa đủ sức thì hít vào, người cúi xuống để tập tiếp đủ 3 lần.

Hinh 139 (10-4) Quân bình chân khí, Ngồi

2. Thể Vượng Não

Sự vận động này có mục đích làm cho Bộ Não được khỏe mạnh. Cũng như trong các thế tập khác, phải nhớ để đầu lưỡi nới hàm phía trên trong miệng, gần với chân răng hàm trên.

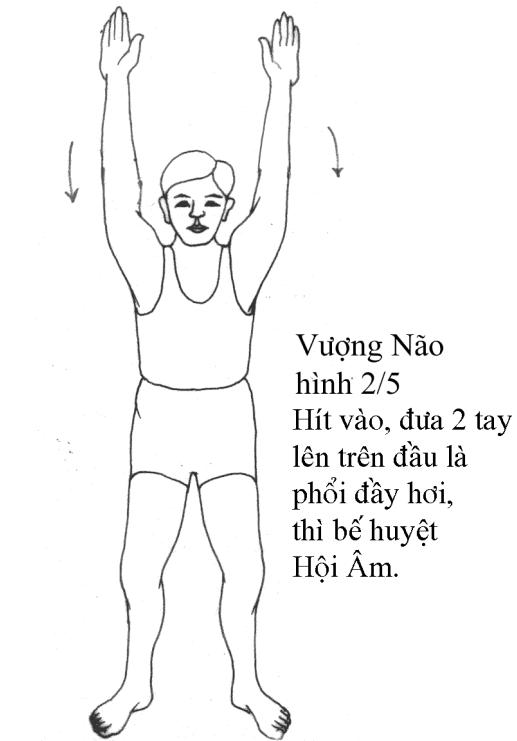
Đứng thẳng người, đầu lưỡi chạm hàm trên, hít vào bằng mũi, đồng thời bắt đầu đưa hai tay lên phía trước (hình 10-5).



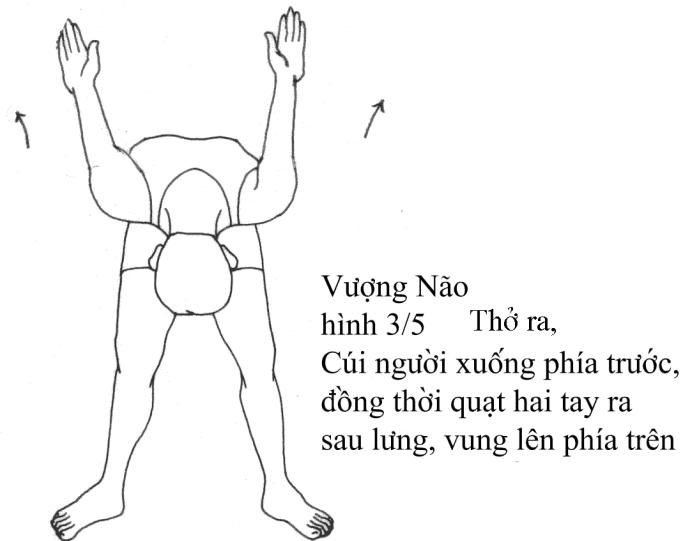
Hình 140 (10-5) Thể Vượng Não

Khi hai tay đưa lên phía trên đầu là phổi đầy hơi, thì bế huyệt Hội Âm (co cơ hậu môn lại) (hình 10-6).

Khí Công Tâm Pháp 2



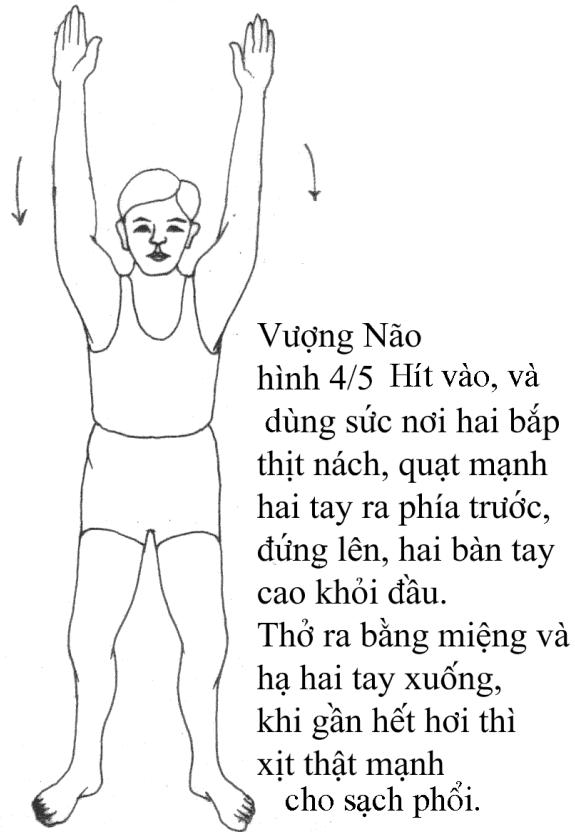
Hinh 141 (10-6) Thể Vượng Não



Hinh 142 (10-7) Thể Vượng Não

Thở ra đồng thời hạ hai cánh tay xuống phía trước, cúi người xuống, hai tay tiếp tục quạt ra phía sau lưng, lên phía trên (hình 10-7).

Dùng sức nơi hai bắp thịt nách quạt mạnh hai tay ra phía trước, đứng thẳng lên cùng lúc hít hơi vào. Khi hai tay bật lên ở phía trên đầu thì phổi lại đầy hơi, thở ra bằng miệng cùng lúc hạ hai tay xuống. Khi gần hết hơi thì xịt mạnh cho sạch phổi (hình 10-8).

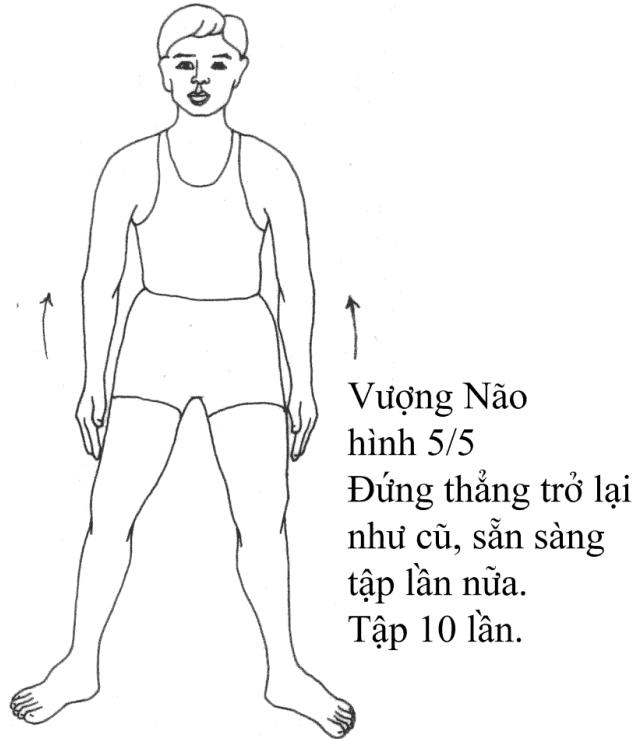


Hình 143 (10-8) Thể Vượng Não

Bắt đầu đứng thẳng lại như cũ (hình 10-9). Tập 10 lần

Khí Công Tâm Pháp 2

thế Vượng Não. Sau đó đứng thở đan điền và cảm nhận năng lượng nơi bộ não.



Hinh 144 (10-9) Thể Vượng Não

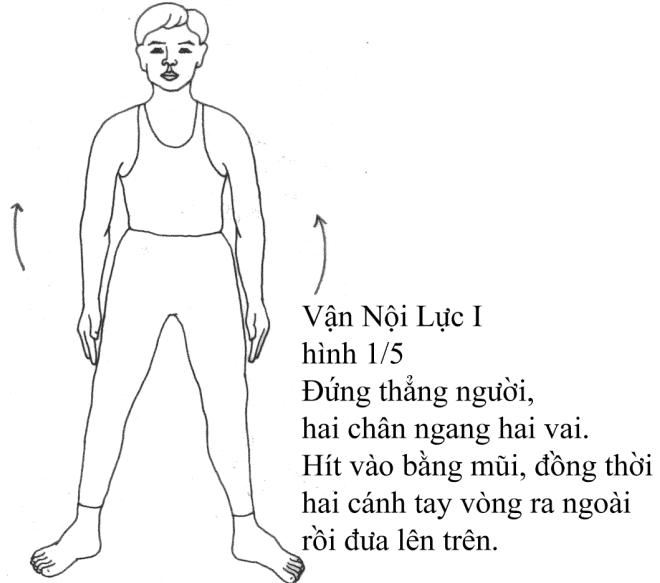
3. Thể Vận Nội Lực

Mục đích để gia tăng Chân Khí, tạo sức mạnh cơ bắp và tinh thần. Gồm có 3 thế.

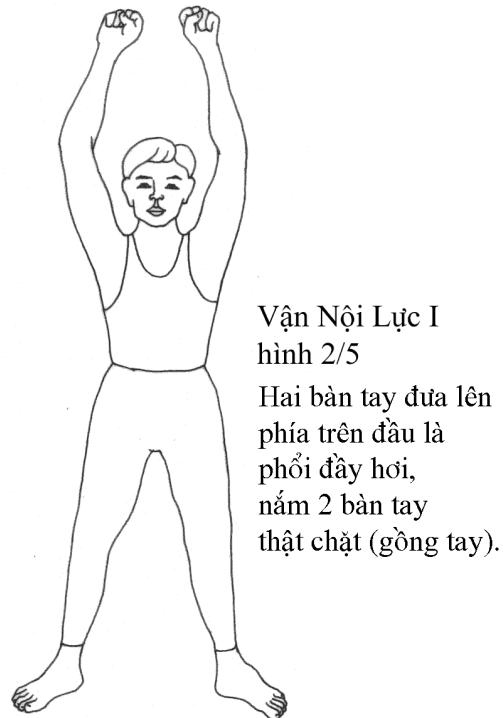
a. Vận Nội Lực, Thể thứ nhất

Đứng thẳng người, hai chân ngang hai vai. Hít vào bằng mũi đồng thời đưa hai cánh tay ra phía ngoài và đưa

lên trên (hình 10-10).



Hình 145 (10-10) Vận Nội Lực I

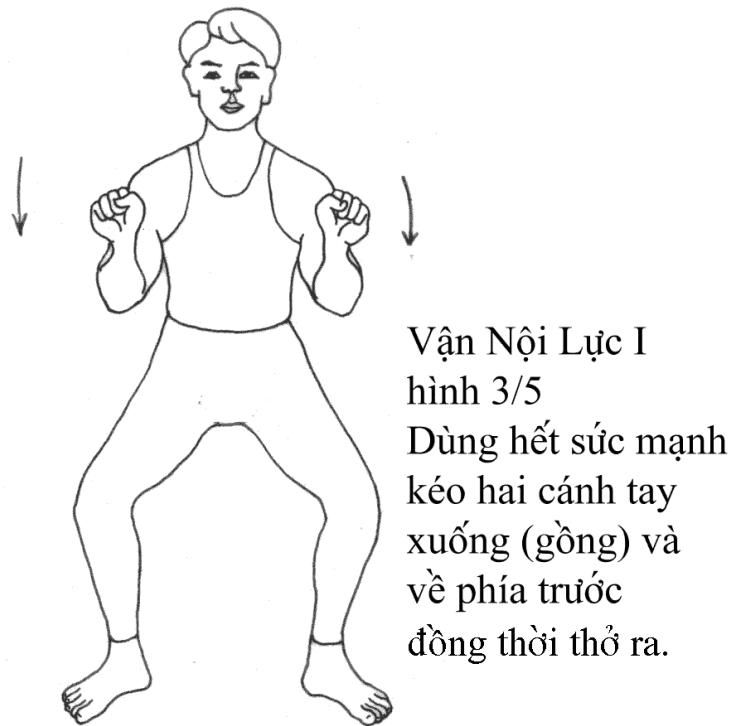


Hình 146 (10-11) Vận Nội Lực I

Khí Công Tâm Pháp 2

Khi hai bàn tay lên phía trên đầu là phổi đầy hơi. Nắm hai bàn tay thật chặt, đồng thời gồng hai cánh tay thật mạnh (hình 10-11).

Bắt đầu thở ra và cùng lúc dùng hết sức mạnh kéo hai cánh tay xuống phía dưới, tiếp tục gồng, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước (hình 10-12).

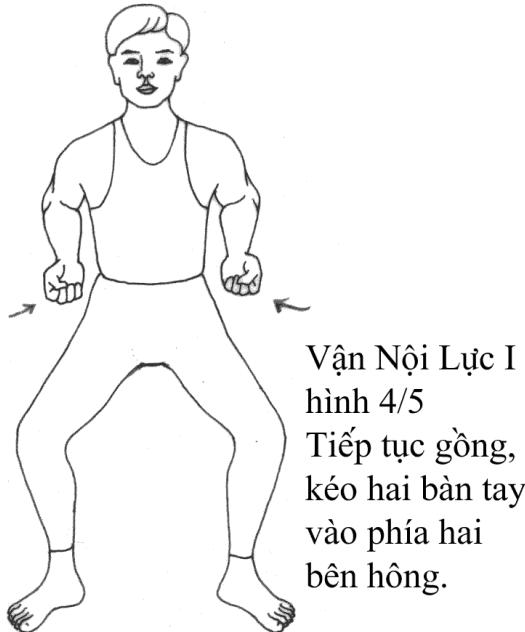


Hình 147 (10-12) Vận Nội Lực I

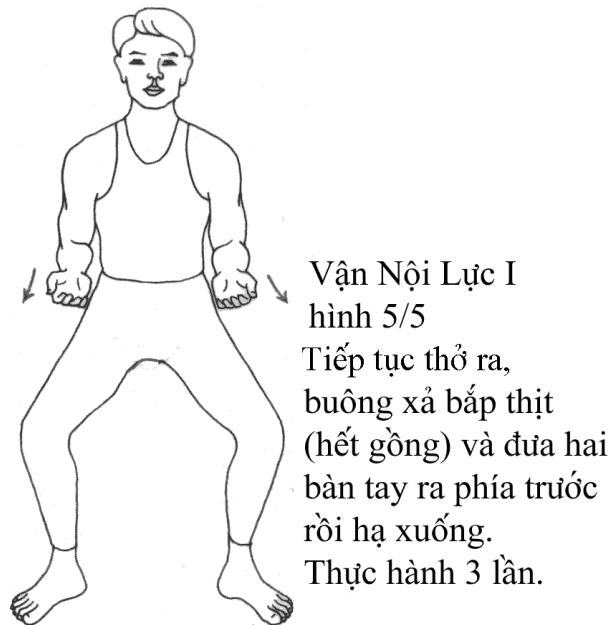
Tiếp tục gồng và kéo hai bàn tay vào phía trong, ngang hai bên hông, đồng thời tiếp tục thở ra (hình 10-13).

Buông xả các bắp thịt (hết gồng) và đưa hai bàn tay ra phía trước rồi hạ xuống, tiếp tục thở ra (hình 10-14).

Thực hành 3 lần thế thứ nhất.



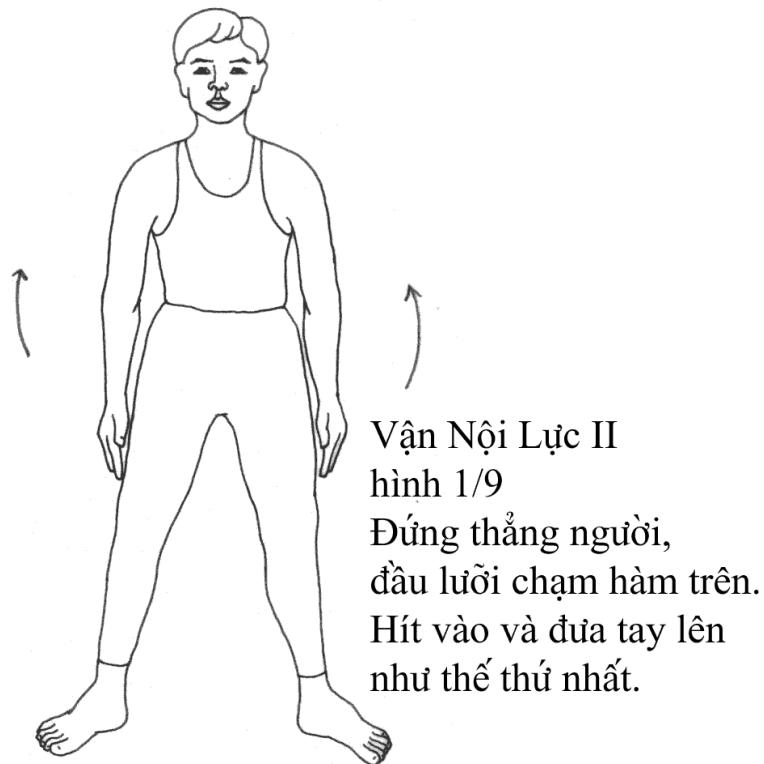
Hình 148 (10-13) Vận Nội Lực I



Hình 149 (10-14) Vận Nội Lực I

b. Vận Nội Lực, Thể thứ hai

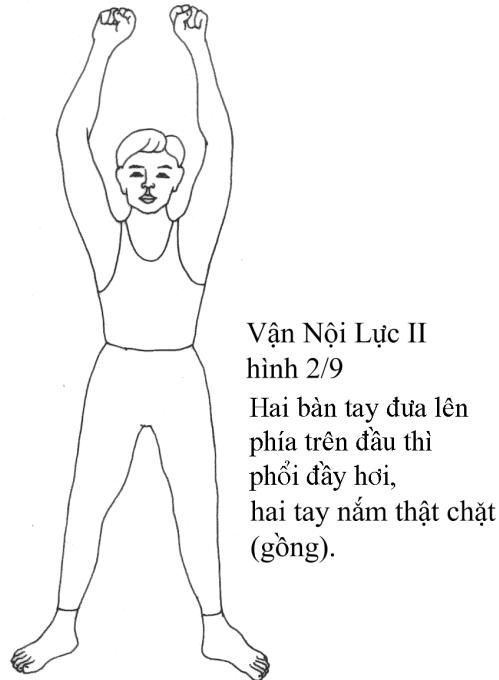
Đứng thẳng người, đầu lưỡi chạm hàm trên. Hít vào và đưa tay lên như thế thứ nhất (hình 10-15)



Hình 150 (10-15) Vận Nội Lực II

Khi phổi đầy hơi, hai tay nắm thật chặt và bắt đầu göng hai cánh tay (hình 10-16).

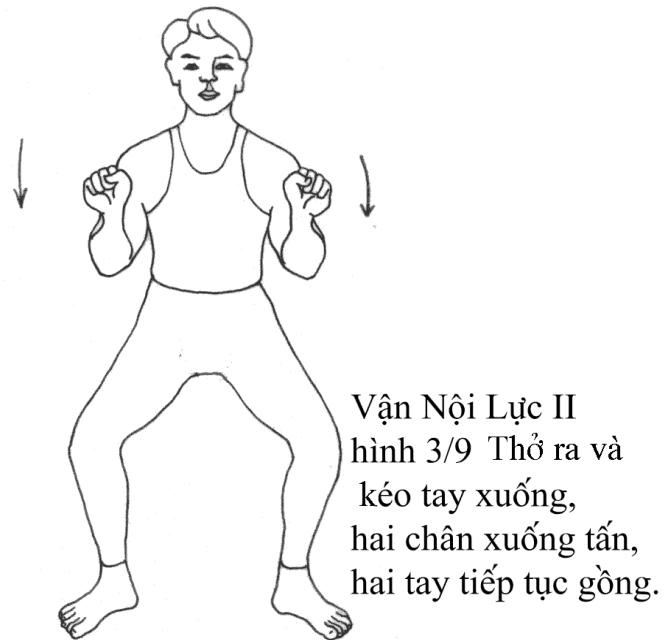
Thở ra cùng lúc kéo tay xuống, hai chân xuống tấn, hai cánh tay tiếp tục göng. Hai nắm tay hướng ra phía ngoài (hình 10-17).



Vận Nội Lực II
hình 2/9

Hai bàn tay đưa lên
phía trên đầu thì
phổi đầy hơi,
hai tay nắm thật chặt
(gồng).

Hình 151 (10-16) Vận Nội Lực II

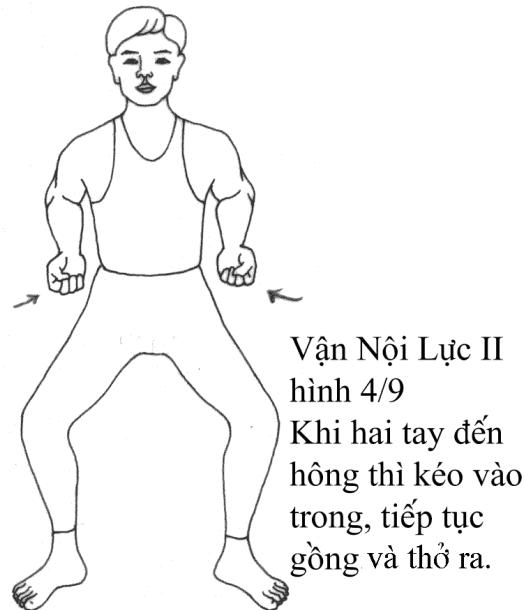


Vận Nội Lực II
hình 3/9 Thở ra và
kéo tay xuống,
hai chân xuống tấn,
hai tay tiếp tục gồng.

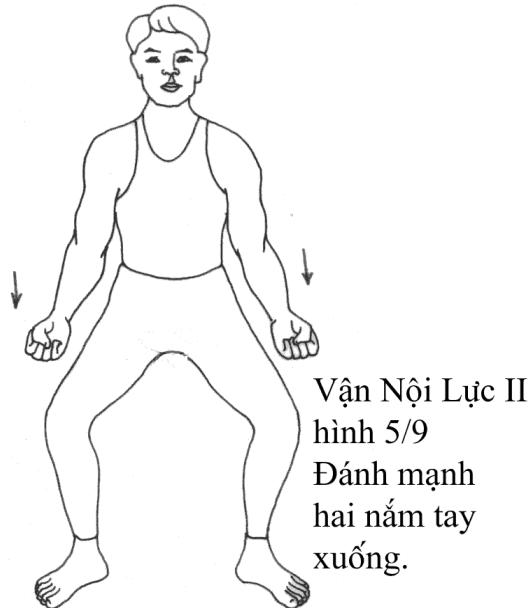
Hình 152 (10-17) Vận Nội Lực II

Khí Công Tâm Pháp 2

Khi hai tay đến hông thì kéo vào trong, tiếp tục gồng và thở ra (hình 10-18).



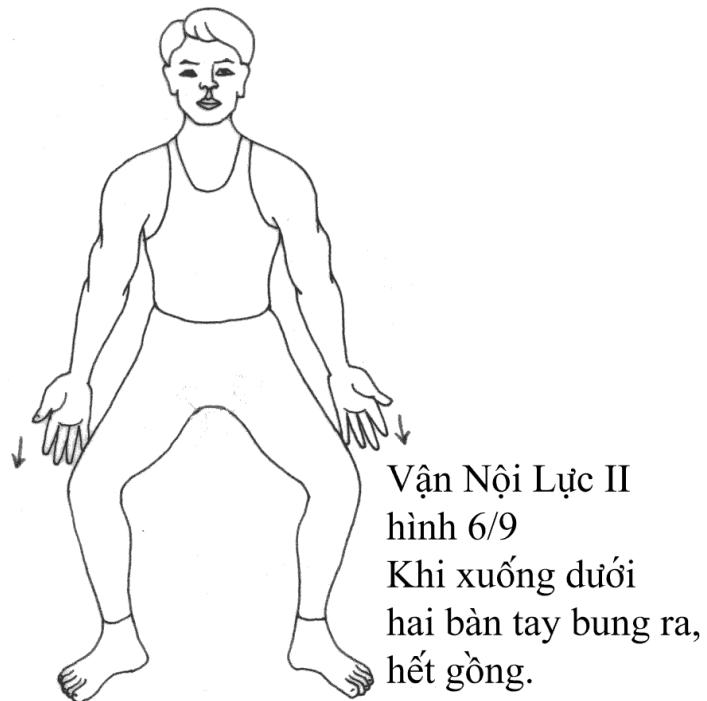
Hình 153 (10-18) Vận Nội Lực II



Hình 154 (10-19) Vận Nội Lực II

Đánh mạnh hai tay xuống, đồng thời thở mạnh ra (hình 10-19).

Khi xuống dưới, hai bàn tay bung ra, hết gồng (hình 10-20, nếu nhìn ngang thì hình 10-21).



Hình 155 (10-20) Vận Nội Lực II

Hai cánh tay vòng lên hai bên, bắt đầu gồng lại bắp thịt hai cánh tay thật mạnh, lúc này trong phổi không còn hơi (hình 10-22).

Đẩy mạnh hai cánh tay lên trên cùng lúc đứng lên, xả gồng và thở ra bằng miệng cho thật hết hơi (hình 10-23).

Khí Công Tâm Pháp 2

Sau khi thực hành ba lần thế thứ hai, thở 3 lần đan điền và cảm nhận nguồn năng lượng gia tăng trong cơ thể.



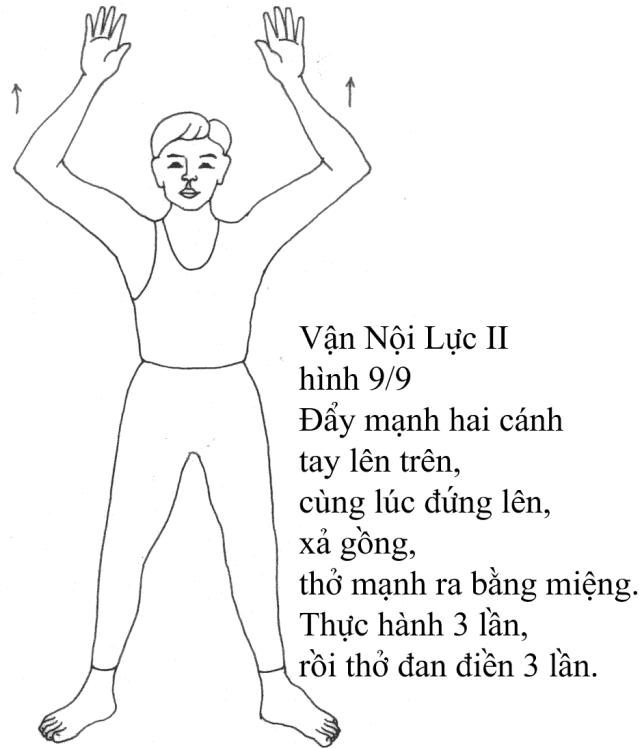
Vận Nội Lực II
hình 7/9
là hình nhìn ngang
của hình 6/9

Hình 156 (10-21) Vận Nội Lực II



Vận Nội Lực II
hình 8/9
Hai cánh tay vòng
lên hai bên,
bắp thịt hai cánh
tay gồng lại.

Hình 157 (10-22) Vận Nội Lực II



Hình 158 (10-23) Vận Nội Lực II

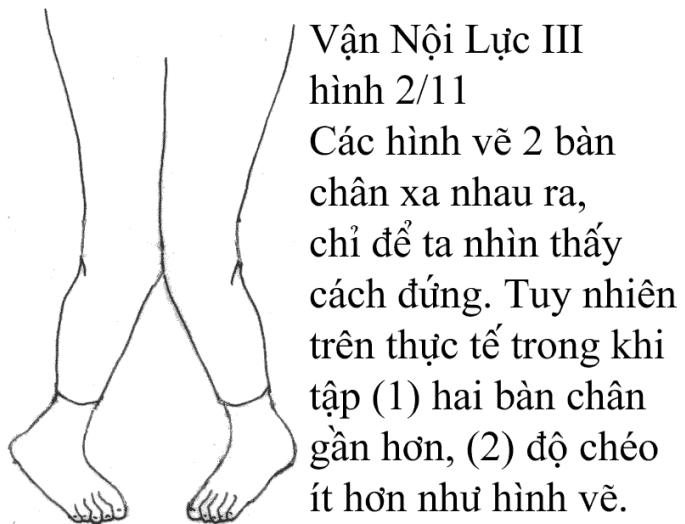
c. Vận Nội Lực, Thể thứ ba

Đứng hai bàn chân chéo nhau theo cách Giao Chỉ. Hai đầu gối tựa vào nhau cho vững, lưng thẳng, cổ thẳng (hình 10-24), tuy có hơi quá đáng một chút. Tuy nhiên, trên thực tế trong khi tập, hai chân chúng ta đứng gần hơn và độ chéo của hai bàn chân cũng ít hơn như vẽ trong hình 10-25 này. Đứng đúng cách rồi thì hít vào bằng mũi, đồng thời hai tay đánh vòng ra phía ngoài rồi đưa lên (hình 10-26).



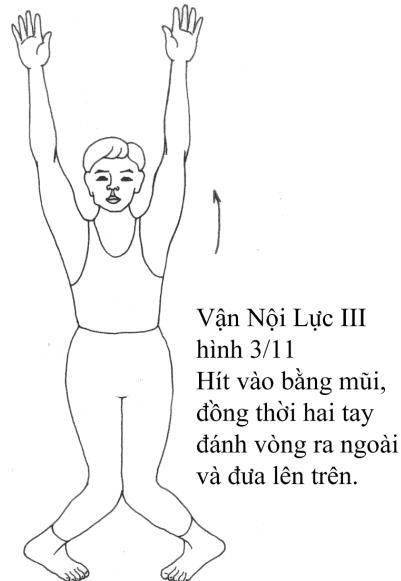
Vận Nội Lực III
hình 1/11
Đứng hai bàn chân
chéo nhau theo cách
Giao Chỉ.
Hai đầu gối tựa vào
nhau cho vững,
lưng thẳng,
cổ thẳng.

Hình 159 (10-24) Vận Nội Lực III



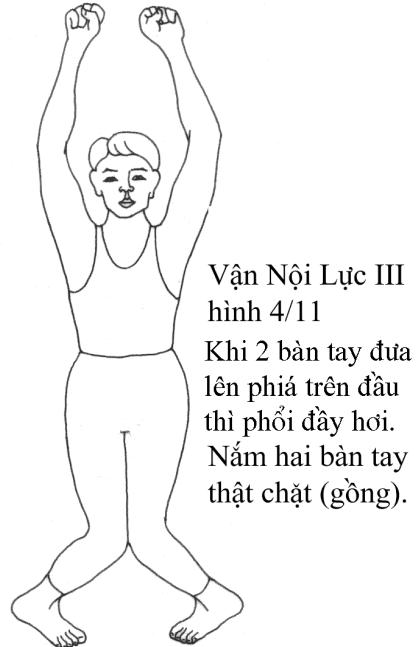
Vận Nội Lực III
hình 2/11
Các hình vẽ 2 bàn
chân xa nhau ra,
chỉ để ta nhìn thấy
cách đứng. Tuy nhiên
trên thực tế trong khi
tập (1) hai bàn chân
gần hơn, (2) độ chéo
ít hơn như hình vẽ.

Hình 160 (10-25) Vận Nội Lực III



Hinh 161 (10-26) Vận Nội Lực III

Khi phổi đầy hơi, nắm hai bàn tay thật chặt, nghĩa là gồng hai cánh tay (hình 10-27).



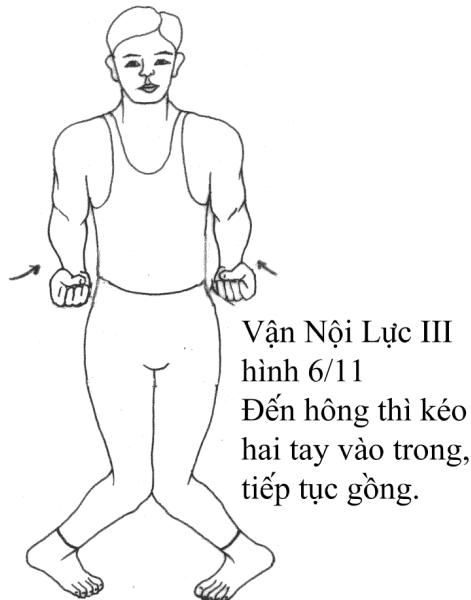
Hinh 162 (10-27) Vận Nội Lực III

Khí Công Tâm Pháp 2

Dùng hết sức mạnh kéo hai tay xuống đồng thời thở ra (hình 10-28). Hai tay đến hông thì kéo hai tay vào phía trong, tiếp tục gồng và tiếp tục thở ra (hình 10-29).

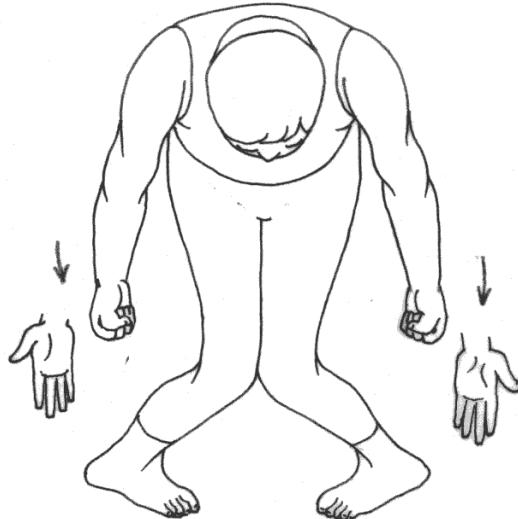


Hinh 163 (10-28) Vận Nội Lực III



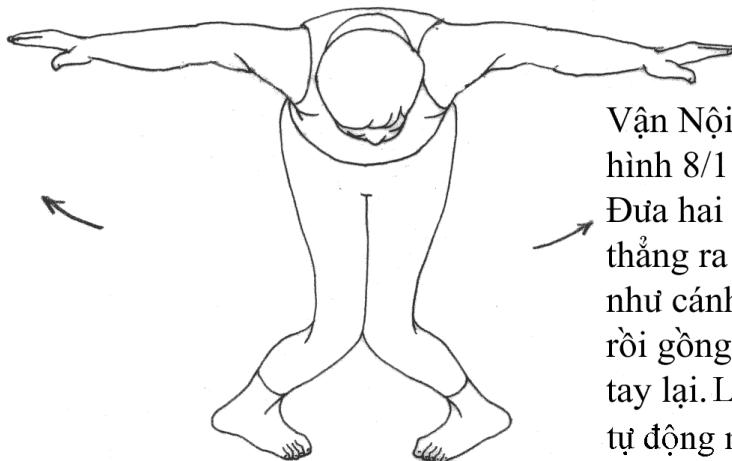
Hinh 164 (10-29) Vận Nội Lực III

Đánh mạnh hai tay cùng lúc người cúi xuống, tiếp tục thở ra. Khi người đã cúi xuống phía dưới thì hai bàn tay bung ra, các bắp thịt cũng tự nhiên xả gồng (hình 10-30).



Vận Nội Lực III
hình 7/11
Đánh mạnh hai tay
xuống, cùng lúc ấy
người thì cúi lưng
xuống. Tiếp tục thở ra.
Khi xuống dưới,
hai bàn tay bung ra,
xả gồng.

Hình 165 (10-30) Vận Nội Lực III

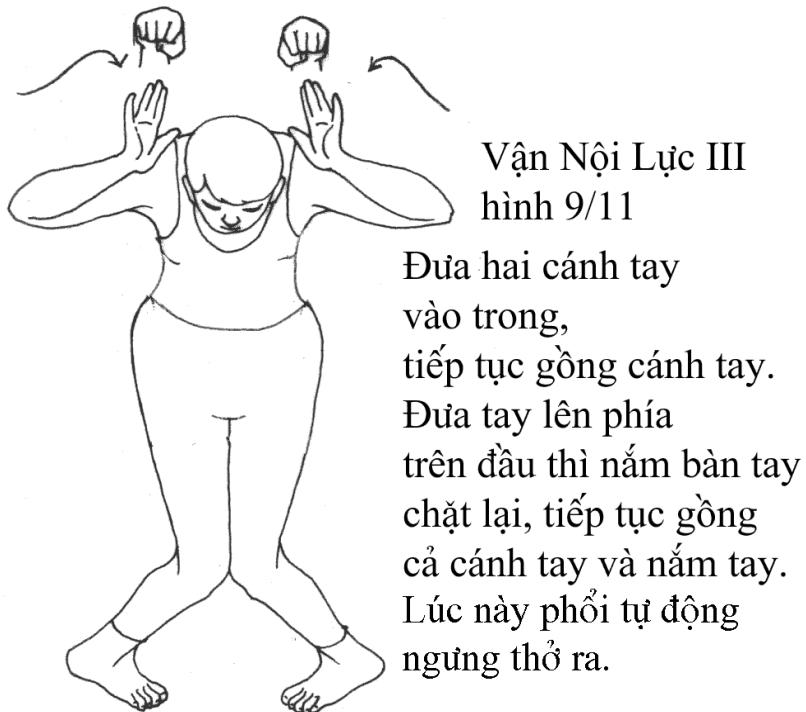


Vận Nội Lực III
hình 8/11
Đưa hai cánh tay
thẳng ra hai bên
như cánh máy bay,
rồi gồng hai cánh
tay lại. Lúc này phổi
tự động ngưng thở ra.

Hình 166 (10-31) Vận Nội Lực III

Đưa hai cánh tay thẳng ra hai bên như cánh máy bay
(lúc này phổi tự động ngưng thở ra) rồi đưa hai bàn tay vào

phía trong cùng lúc bắt đầu gồng hai cánh tay lại (hình 10-31). Tiếp tục đưa hai cánh tay vào trong, tiếp tục gồng. Khi hai bàn tay đưa lên phía trên đầu thì nắm chặt hai bàn tay lại và tiếp tục gồng hai cánh tay (hình 10-32).

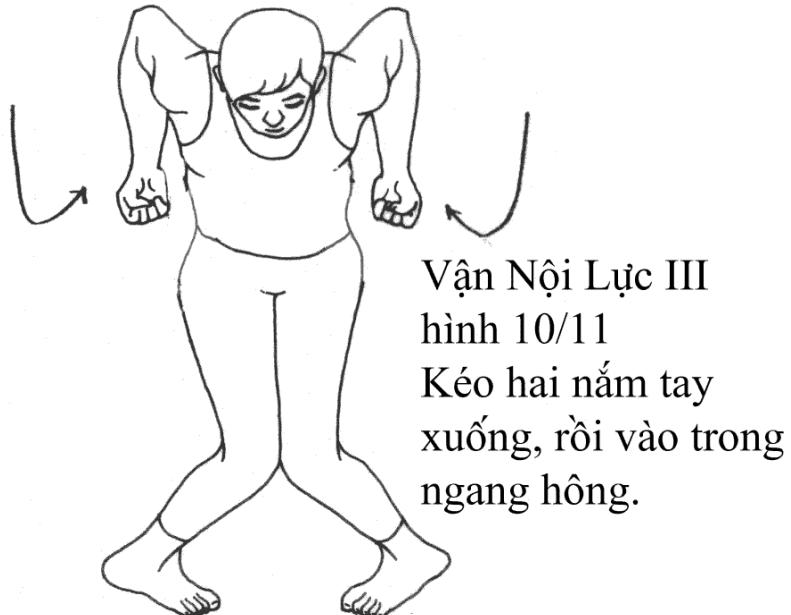


Hình 167 (10-32) Vận Nội Lực III

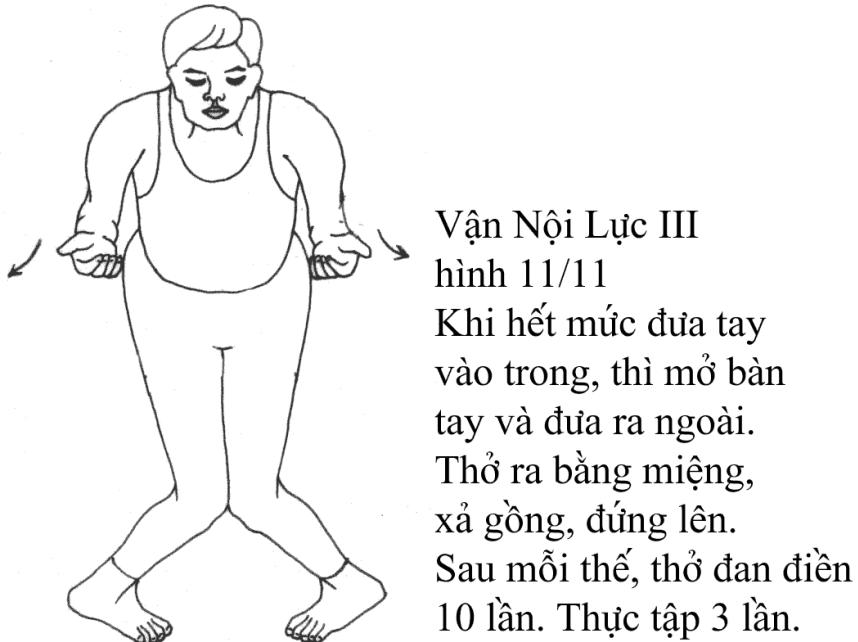
Kéo hai cánh tay xuống với hai bàn tay đang nắm tay chặt vào ngang hông (hình 10-33). Khi đã đưa tay vào trong hết mức thì đưa hai bàn tay ra ngoài, xả gồng, lại thở ra đồng thời đứng lên (hình 10-34).

Thực hành 3 lần thế thứ ba và thở đan điền 10 lần sau mỗi thế. Mỗi lần thở vào và thở ra thoái mái cùng cảm nhận nguồn năng lượng nơi đan điền thượng (vùng vỏ não

trán trước) và nới thân.



Hinh 168 (10-33) Vận Nội Lực III



Hinh 169 (10-34) Vận Nội Lực III

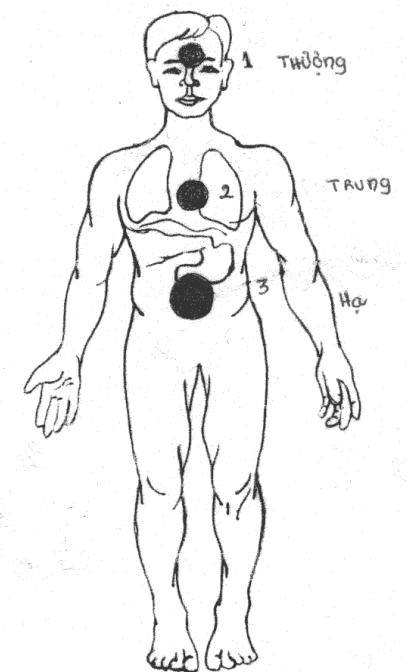
Sau khi đã tập ba thế riêng rẽ, mỗi thế ba lần, ta hãy đứng thở thật thoải mái. Sau đó tập cả ba thế 1,2,3 liên tiếp. Thở đan điền 10 lần sau thế thứ ba cùng cảm nhận năng lượng mạnh mẽ nơi đan điền thượng và nơi thân. Tập ba lần như vậy.

d. Vận Nội Lực: Tiếp Xúc Với Đan Điền

Những người làm việc phải suy nghĩ, tính toán nhiều, những người hay bị chứng lo âu, buồn rầu, xuống tinh thần, trầm cảm, mệt mỏi, đau nhức mình mẩy, khiếp sợ thì tập thế Vận Nội Lực sẽ cảm nhận năng lượng gia tăng nơi bộ não và nơi thân rất tốt. Khi tập nên tiếp xúc với, hay cảm nhận cảm giác mạnh mẽ *nơi vùng não trước*, cũng gọi là vỏ não trước trán. Sau đó, khi ăn cơm, đi bộ, ngồi thiền ta cũng nhớ trở về tiếp xúc hay cảm nhận cảm giác rất thoải mái nơi vùng vỏ não trước trán hay *đan điền thượng*. Để cho sự thực hành phát triển sức mạnh tâm linh và niềm an lạc được dễ dàng hơn, xin nhớ thực hành một cách cụ thể như sau:

1. Khi tập thế vận nội lực, cảm nhận nguồn năng lượng gia tăng nơi bộ não nói chung và vùng vỏ não trước trán nói riêng.
2. Khi đi bộ, ăn cơm, ngồi thiền, làm việc:
 - 10% chú ý thoải mái vào vùng *đan điền hạ* khi thở bụng,

- 10% chú ý và cảm nhận thoái mái cảm giác an lạc nơi vỏ não trước trán, nơi huyệt Án Đường, vùng *đan điền* *thượng*.



Ba Đan Điền

Hình 170 (10-35) Ba Đan Điền

Đó là một cách tập rất đặc biệt (bí quyết) mà chúng ta sẽ tập suốt đời để sống khỏe mạnh, an vui, giảm các chứng đau nhức và các chứng lo âu, sợ hãi, buồn rầu hay trầm cảm, đồng thời duy trì một trạng thái hưng phấn nhẹ nhàng và thường xuyên nơi thân tâm. Bí quyết này trước đây chỉ được truyền khẩu giữa thầy trò, giờ đây, vì lợi ích cho mọi người chúng tôi xin phổ biến và chỉ dẫn rõ ràng

cách thực hành cho có kết quả bền chắc.

Ngoài ra, những người nào bị các chứng tâm thần như lo âu, sợ hãi, trầm cảm, ngoài việc thuốc men theo lời bác sĩ dặn, thực hành các thế Vận Nội Lực, sau đó ngồi trên ghế hay trên bồ đoàn (gối ngồi thiền) thở đan điền và cảm nhận nguồn năng lượng theo cách số 2 nói trên đồng thời cảm nhận hay *nghĩ đến tình thương*. Thở vào cảm nhận tình thương nơi vùng *đan điền trung*, vùng quả tim, thở ra và chuyển tình thương đó đến cho những người thân trong gia đình. Sau khi cảm nhận nguồn năng lượng tình thương gia tăng, hướng đến những người mình không ưa hay giận, chuyển năng lượng tình thương đi kèm với cảm giác thoái mái đến họ.

Vận Nội Lực là cách tập rất quan trọng nên chúng ta cố gắng tập cho thật đúng để được kết quả như ý muốn và sử dụng được nguồn năng lượng tốt lành suốt đời cùng truyền lại cho con cháu.

4. Thé Điều Chỉnh Thân

Chúng ta sử dụng thân thể của mình rất nhiều trong các sinh hoạt nặng nhẹ mỗi ngày như là làm việc, vận động thể thao, du lịch, cùng nhiều thứ khác từ nhỏ đến lớn. Gân cốt và bắp thịt chúng ta dần dần không còn ngay hàng

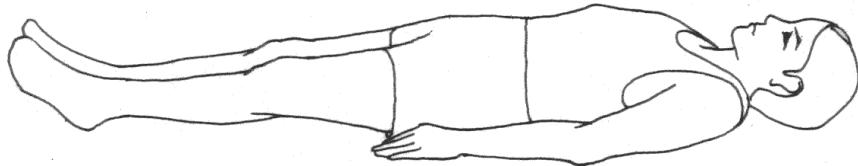
và khó kết hợp với nhau một cách chặt chẽ, mạch lạc như hồi còn trẻ. Chúng ta cần thực hành các động tác điều chỉnh thân trước và thân sau để cho các phần trong cơ thể có dịp kết hợp với nhau tốt đẹp hơn.

a. Điều Chỉnh Thân Sau

Điều chỉnh thân sau có mục đích giúp cho các bắp thịt chân, vùng xương chậu, lưng, vùng xương sống được ngay ngắn và khỏe mạnh.

Nằm thẳng người trên thảm tập. Thở *ba hơi đan điền*, buông xả toàn thân từ đầu, mặt, cổ, vai, lưng, ngực, bụng, tay, chân, bàn tay và bàn chân. Sau đó thực hành *thở toàn thân*: Thở vào cảm nhận (tưởng thấy) không khí trong lành tràn ngập vào thân qua làn da làm tăng sức khỏe, thở ra, không khí thoát ra từ thân. Thực hành thật êm dịu cách thở toàn thân 10 lần (hình 10-36).

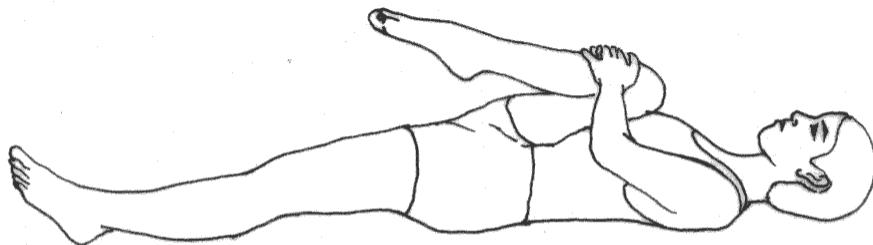
Khi tập thế điều chỉnh thân sau thì nhớ hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Nằm trên thảm tập, hít vào. Khi thở ra thì đồng thời kéo chân phải lên sát vào người. Lúc chân lên sát vào người thì hết hơi trong phổi, nín thở. Có thể đếm tới 5 hay thấy nín vừa đủ, thì lại hít vào bằng mũi, đồng thời hạ chân xuống (hình 10-37).



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 1/9

Động Tác 1: Nằm thẳng người trên sàn tập,
thở đan điền 3 lần.

Hinh 171 (10-36) Điều Chỉnh Thân Sau



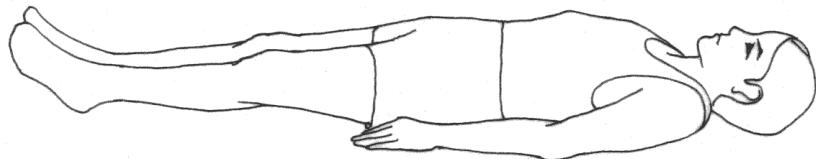
Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 2/9

Động Tác 2: Hít vào bằng mũi, thở ra
bằng miệng, đồng thời kéo chân phải
lên sát vào người và nín thở.

Đếm tới 5 thì hít vào và
hạ chân xuống.

Hinh 172 (10-37) Điều Chỉnh Thân Sau

Khi phổi đầy hơi thì thân người lại nằm thẳng như
trước (hình 10-38). Lại thở ra bằng miệng đồng thời kéo
chân trái lên sát người, nín thở (hình 10-39).

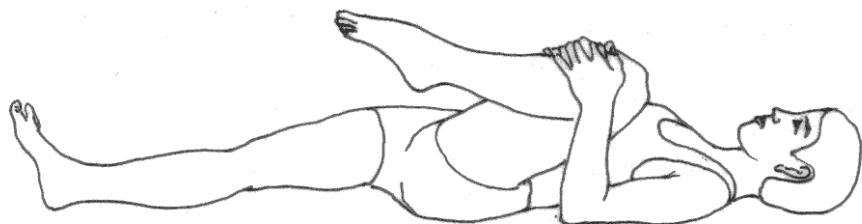


Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác

hình 3/9

Động Tác 2 (tiếp theo): Người lại thẳng như trước.

Hình 173 (10-38) Điều Chỉnh Thân Sau



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác

hình 4/9

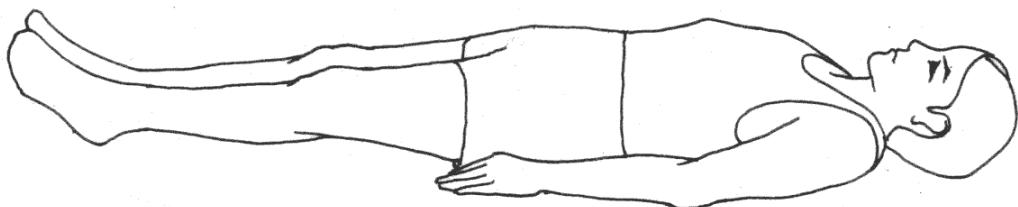
Động Tác 3: Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng, đồng thời kéo chân trái lên sát vào người và nín thở.

Đếm tới 5 thì hít vào và hạ chân xuống.

Hình 174 (10-39) Điều Chỉnh Thân Sau

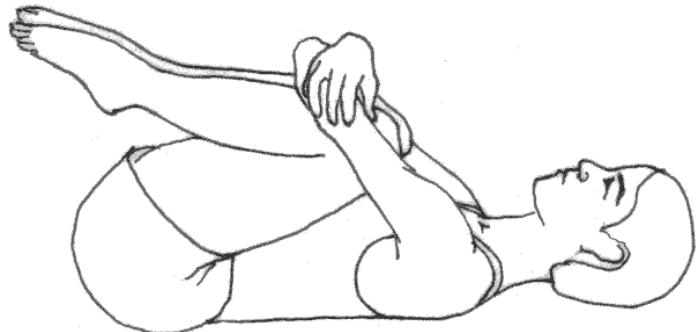
Khi thấy nín vừa đủ, hít vào và hạ chân xuống, phổi đầy hơi và người nằm thẳng như trước (hình 10-40). Thở ra bằng miệng đồng thời kéo hai chân lên sát người, nín thở (hình 10-41).

Khí Công Tâm Pháp 2



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 5/9 Động Tác 3 (tiếp theo):
Người lại thẳng như trước, phổi đầy hơi.

Hình 175 (10-40) Điều Chỉnh Thân Sau

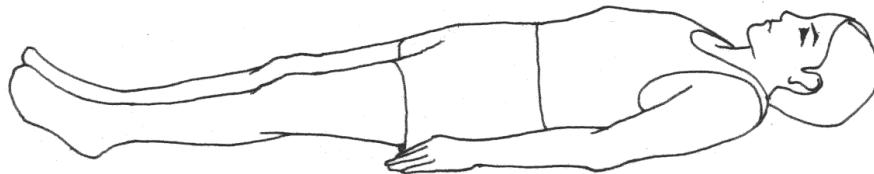


Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 6/9
Động Tác 4: Thở ra bằng miệng, đồng thời kéo 2 chân
lên sát người. Nín thở.

Hình 176 (10-41) Điều Chỉnh Thân Sau

Nín thấy vừa đủ, hít hơi vào bằng mũi, hạ hai chân xuống và nằm thẳng như trước (hình 10-42). Sau đó nín thở (nhớ khác trước, phải giữ hơi trong phổi để có sức ngồi

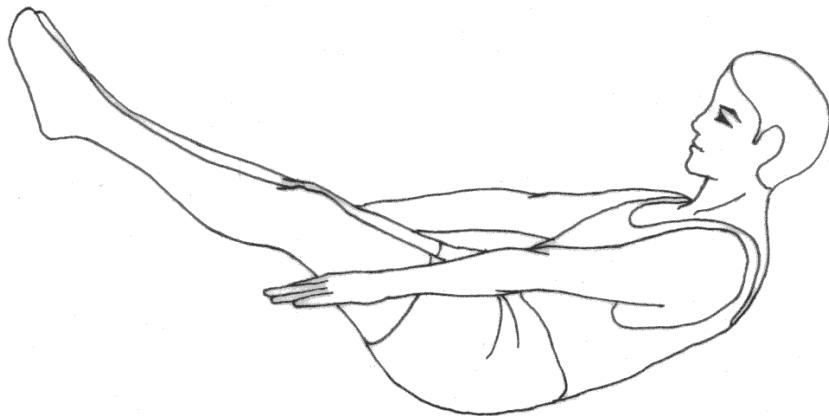
dây), ngồi lên Thế Bán Nguyệt (nửa vầng trăng), hai chân đưa lên và hai cánh tay nằm song song với mặt đất. Nín hơi thấy đủ thì thở ra và hạ người xuống (hình 10-43).



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 7/9

Hít vào, hạ 2 chân xuống.
Nằm thẳng, phổi đầy hơi, nín thở.

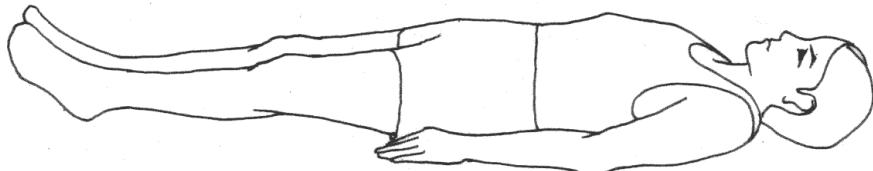
Hình 177 (10-42) Điều Chỉnh Thân Sau



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác
hình 8/9 Động Tác 5: Tiếp tục nín thở
(nhớ khác trước). Rồi ngồi lên thế bán nguyệt
(nửa vầng trăng). Nín hơi đủ thì hạ người xuống
và thở ra.

Hình 178 (10-43) Điều Chỉnh Thân Sau

Nằm thẳng người như trước (hình 10-44).



Điều Chỉnh Thân Sau: 5 Động Tác hình 9/9

Động Tác 5 (tiếp theo): Nằm thẳng người như trước.

Tập 5 động tác trên 5 lần. Rồi nằm thở đan điền 3 lần, rồi thở toàn thân.

Hình 179 (10-44) Điều Chỉnh Thân Sau

Thực hành liên tiếp năm động tác nói trên 5 lần. Sau đó nằm thở đan điền 3 lần rồi thực hành thở toàn thân 10 lần là kết thúc phần tập Điều Chỉnh Thân Sau, xin đứng lên và tập thế Điều Chỉnh Thân Trước.

b. Điều Chỉnh Thân Trước

i. Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

Điều chỉnh thân trước có 15 động tác, chia ra làm 3 nhóm (nhóm đầu, nhóm giữa, nhóm cuối), mỗi nhóm 5 động tác.

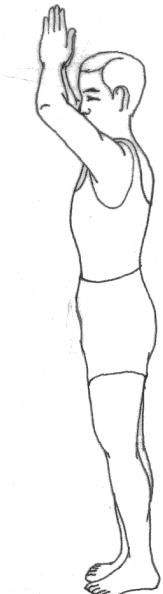
Đứng thẳng người, hai chân nang hai vai, thở ba hơi đan điền. Đưa hai tay lên chắp trước quả tim tỏ sự thành

tâm (hình 10-45). Hít vào bằng mũi, đưa hai tay lên phía trên trán tỏ sự thành kính đối với đời sống trong đó có cả chính mình (hình 10-46).



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Đầu (1/11):
Động Tác 1A:
Đứng thẳng người, hai chân
gần nhau, hai tay chắp
trước ngực tỏ sự thành tâm.
Thở 3 hơi đan điền.

Hình 180 (10-45) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Đầu (2/11):
Động Tác 1A:
Hít vào bằng mũi,
đưa 2 tay lên phía trên
đầu tỏ sự thành kính.

Hình 181 (10-46) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

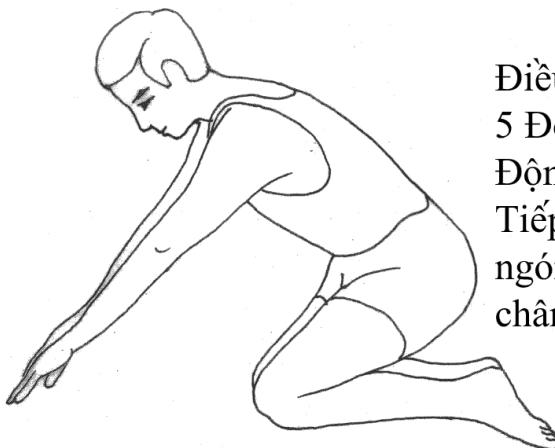
Khí Công Tâm Pháp 2

Thở ra bằng mũi, đồng thời ngồi xuống, hai gót chân đưa cao, hay tay thẳng phía trước (hình 10-47). Tiếp tục thở ra, cúi người xuống phía trước, các đầu ngón tay chấm đất, hai chân dưới (cẳng chân) nằm thẳng trên mặt đất (hình 10-48).



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Đầu (3/11):
Động Tác 1A:
Thở ra bằng mũi, đồng
thời ngồi xuống, gót
đuôi cao, 2 tay thẳng
phía trước.

Hinh 182 (10-47) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Đầu



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Đầu (4/11):
Động Tác 1A:
Tiếp tục thở ra, các đầu
ngón tay chấm đất, 2 cẳng
chân thẳng trên mặt đất.

Hinh 183 (10-48) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Đầu

Năm điểm trên người: đầu, hai bàn tay, hai đầu gối chấm đất, hai bàn chân ngửa và thẳng ra sau, tới đây hết hơi trong phổi thì nín thở. Sau đó đưa các đầu ngón chân vào trong chuẩn bị lấy thế bật người ngồi dậy (hình 10-49).



Điều Chỉnh Thân Trước

5 Động Tác Đầu (5/11)

Động Tác 1A:

Chạm đất 5 điểm: đầu, 2 bàn tay, 2 đầu gối
đều chấm đất.

Hai chân ngửa và thẳng ra sau. Nín thở.

Sau đó đưa các đầu ngón chân vào trong
để chuẩn bị bật người dậy.

Hình 184 (10-49) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

Đưa các ngón chân ra phía trước, lấy thế bật người lên và ngồi trên đầu hai bàn chân cùng lúc hít vào, hai tay chắp trước ngực (hình 10-50). Tiếp tục hít vào và đứng lên như lúc bắt đầu khởi thế tập. Sau đó xá và thở ra (hình 10-51).

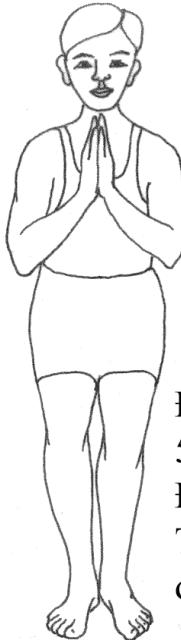
Khí Công Tâm Pháp 2



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Đầu (6/11):
Động Tác 2A: Hít vào,
Ngồi lên bằng đầu các
ngón chân, lấy thế bật
người dậy.

2 tay chắp
trước ngực.

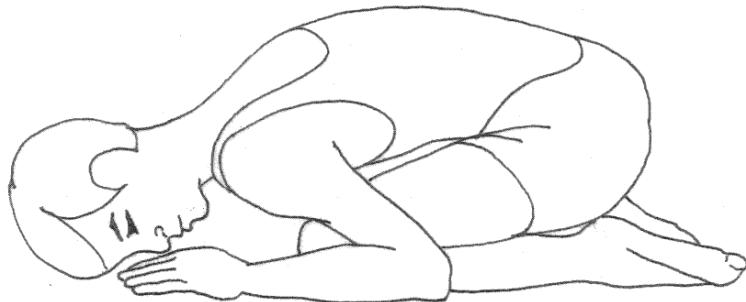
Hinh 185 (10-50) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Đầu



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Đầu (7/11):
Động Tác 2A:
Tiếp tục hít vào và
đứng lên.

Hinh 186 (10-51) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Đầu

Tập động tác kế tiếp như từ hình 10-46 đến 10-50, lần này đến thế quỳ nǎm sát trên mặt đất (so với hình 10-49) thì hai cánh tay kéo vào trong nhiều hơn như hình 10-52, đến đây thì hết hơi trong phổi, nín thở, sau đó hít vào và đứng lên như trong hình 10-50 rồi xá và thở ra.



Điều Chỉnh Thân Trước

5 Động Tác Đầu (8/11):

Động Tác 2A:

Lập lại các thế như trong hình từ 2/11 đến 6/11. Tuy nhiên khi chạm đất 5 điểm thì 2 cánh tay kéo vào trong.

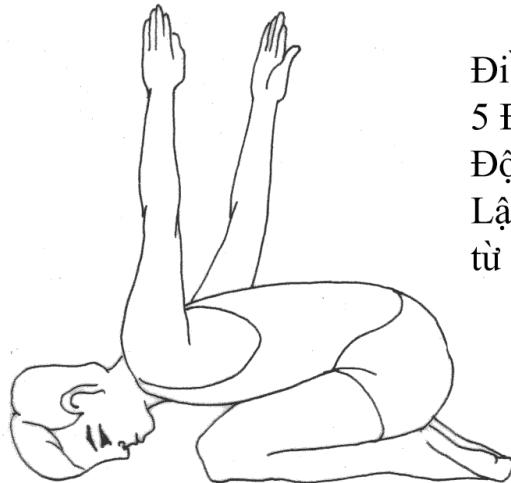
Sau đó đứng lên như trong hình 6/11.

Hình 187 (10-52) Diều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

Tập thế kế tiếp như từ hình 10-46 đến 10-50, lần này đưa hai tay lên cao, đến đây hết hơi trong phổi, nín thở, sau đó hít vào rồi đứng lên, xá và thở ra (hình 10-53).

Tập thế kế tiếp như từ hình 10-46 đến 10-50, lần này nǎm hai bàn tay lại, kéo lên cao sau lưng, nín thở. Sau đó

đứng lên, xá và thở ra (hình 10-54).



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Đầu (9/11):
Động Tác 3A:
Lập lại các thế như trong hình
từ 2/11 đến 6/11. Tuy nhiên khi
đầu cúi xuống chạm đất
thì đưa 2 tay lên
cao, nín thở. Sau đó đứng lên
như trong hình 6/11.

Hinh 188 (10-53) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Đầu (10/11): Động Tác 4A:
Lập lại các thế như trong hình
từ 2/11 đến 6/11. Tuy nhiên khi
đầu cúi xuống chạm đất
thì nắm 2 bàn
tay lại, kéo lên cao sau lưng,
nín thở. Sau đó đứng lên như
trong hình 6/11.

Hinh 189 (10-54) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

Tập thế kế tiếp như từ hình 10-46 đến 10-50, lần này
để hai tay ra phía trước như lần đầu tiên, hít hơi trong
phổi, nín thở. Sau đó hít hơi vào, đứng lên xá và thở ra
(hình 10-55).



Điều Chỉnh Thân Trước
hình 11/11, Động Tác 5A.
Để chấm dứt, tập lại lần nữa
động tác 1A.

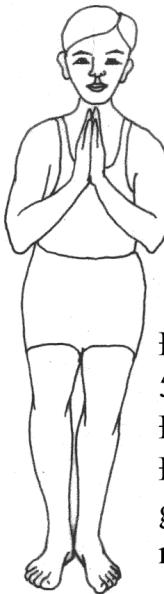
Hình 190 (10-55) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Đầu

ii. Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa

Đứng thẳng người, chắp hai tay trước quả tim tò sự thành tâm (hình 10-56). Hít vào đưa hai tay thẳng lên phía trên đầu, hai bàn tay chắp lại (hình 10-57).

Thở ra, ngồi xuống, hai gót chân đưa cao (hình 10-58). Tiếp tục thở ra, cúi người về phía trước, các đầu ngón tay chấm đất, đầu gối và hai chân dưới nằm thẳng trên mặt đất, các ngón chân thẳng ra sau (hình 10-59).

Khí Công Tâm Pháp 2



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (1/10):
Động Tác 1B:
Đứng thẳng người, 2 chân
gần nhau, 2 tay chắp trước
ngực tỏ sự thành tâm.

Hình 191 (10-56) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa



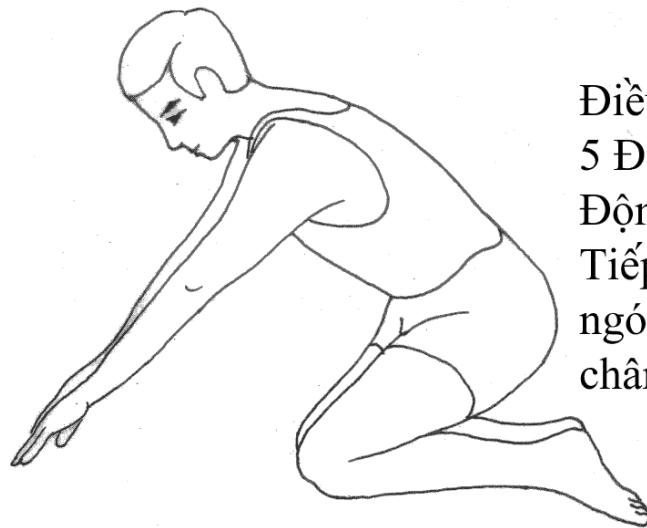
Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (2/10):
Động Tác 1B:
Hít vào bằng mũi, đưa 2
tay lên phía trên đầu,
2 bàn tay áp sát nhau.

Hình 192 (10-57) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Giữa (3/10):
Động Tác 1B:
Thở ra bằng mũi, đồng
thời ngồi xuống, gót
đuôi cao, 2 tay thẳng
phía trước.

Hình 193 (10-58) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Giữa



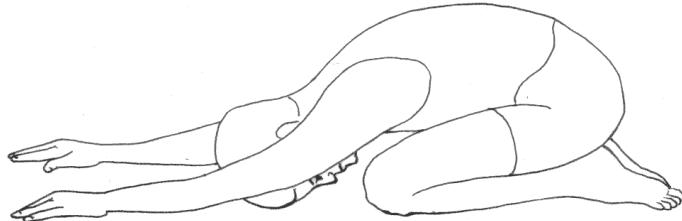
Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Giữa (4/10):
Động Tác 1B:
Tiếp tục thở ra, các đầu
ngón tay chạm đất, 2
chân thẳng trên mặt đất.

Hình 194 (10-59) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Giữa

Tiếp tục thở ra, hai bàn tay đưa thẳng ra phía trước,
trán chạm đất đến đây là hết hơi trong phổi, nín thở (hình

Khí Công Tâm Pháp 2

10-60). Đưa các ngón chân ra phía trước, hít hơi vào đồng thời lấy thế bật người ngồi lên trên đầu bàn chân, hai tay chắp phía trước. Tiếp tục hít vào, đứng thẳng lên, xá và thở ra (hình 10-61).



Điều Chỉnh Thân Trước

5 Động Tác Giữa (5/10):

Động Tác 1B:

Hai bàn tay đưa thẳng ra phía trước.

Chạm đất 5 điểm: 2 bàn tay, trán, 2 đầu gối.

Hai chân ngửa và thẳng ra sau. Nín thở.

Sau đó đưa các đầu ngón chân vào trong để
chuẩn bị bật người dậy.

Hinh 195 (10-60) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa



Điều Chỉnh Thân Trước

5 Động Tác Giữa (6/10):

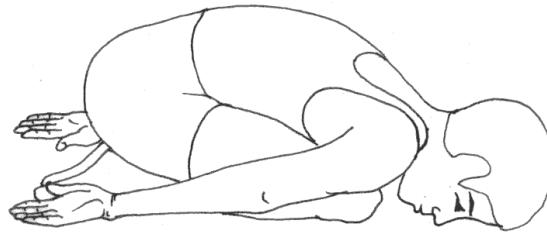
Động Tác 1B: Hít vào.

Ngồi lên bằng các
ngón chân, lấy thế bật
người dậy.

2 tay chắp
trước ngực.

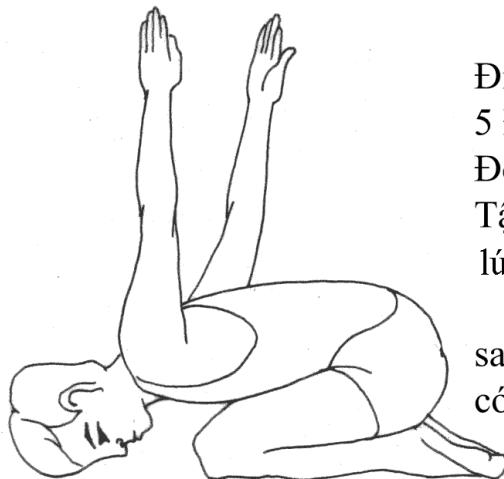
Hinh 196 (10-61) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa

Tiếp theo, tập như trong các hình từ 10-56 đến 10-60, lần này đưa hai bàn tay dọc theo hông, đến đây hết hơi trong phổi, nín thở, 2 tay để dọc theo người. Sau đó hít vào và ngồi dậy (hình 10-62).



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (7/10):
Động Tác 2B:
Tập như trong thế 1B, chỉ khác
lúc chạm đất 5 điểm.
Lúc này đưa 2 cánh tay dọc
theo hông, bàn tay ngửa.

Hình 197 (10-62) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (8/10):
Động Tác 3B:
Tập như trong thế 1B, chỉ khác
lúc đầu cúi xuống chạm đất thì
đưa 2 cánh tay lên cao
sau lưng. Như thế chỉ chạm đất
có 3 điểm thôi.

Hình 198 (10-63) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa

Khí Công Tâm Pháp 2

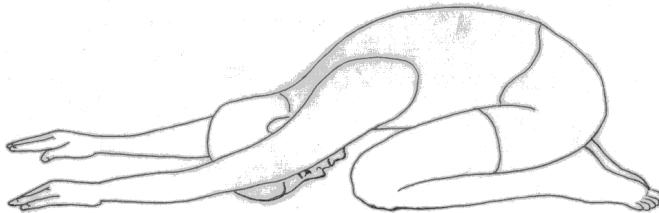
Kế tiếp, tập như trong các hình từ 10-56 đến 10-60, lần này đưa hai bàn tay cao sau lưng, đến đây là hết hơi trong phổi, nín thở, sau đó hít vào và ngồi dậy (hình 10-63).

Thế kế tiếp cũng tập như trong các hình từ 10-56 đến 10-60, lần này khi cúi đầu thì kéo hai tay lên sau lưng, đến đây là hết hơi trong phổi, nín thở. Sau đó hít hơi vào và ngồi dậy (hình 10-64).



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (9/10):
Động Tác 4B:
Tập như trong thế 1B, chỉ khác
lúc cúi đầu chạm đất thì
nắm 2 bàn tay lại, kéo
lên cao sau lưng. Như vậy
chỉ chạm đất có 3 điểm thôi.

Hinh 199 (10-64) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Giữa (10/10):
Động Tác 5B:
Lặp lại thế 1B.

Hinh 200 (10-65) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Giữa

Tập thế kế tiếp như trong các hình từ 10-56 đến 10-60, lần này để hai bàn tay thẳng ra phía trước, đến đây là hết hơi trong phổi, nín thở. Sau đó hít vào và ngồi dậy (hình 10-65).

iii. Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Chắp hai tay trước quả tim tỏ sự thành tâm (hình 10-66). Hít vào bằng mũi, đưa hai tay thẳng lên phía trên đầu, hai bàn tay chắp lại (hình 10-67).

Thở ra đồng thời ngồi xuống, hai gót chân đưa lên, hai cánh tay đưa ngang, hết hơi trong phổi, nín thở (hình 10-68). Sau đó, chắp hai bàn tay lại, hít hơi vào và đứng lên bằng các ngón chân (hình 10-69).



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Cuối (1/13):
Động Tác 1C:
Đứng chắp 2 tay trước
ngực tỏ sự thành tâm.

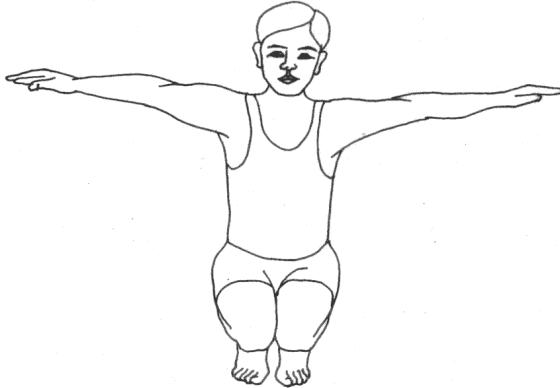
Hình 201 (10-66) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Khí Công Tâm Pháp 2



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (2/13):
Động Tác 1C:
Hít vào bằng mũi,
đưa 2 tay lên, chắp lại.

Hinh 202 (10-67) Diều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (3/13):
Động Tác 1C:
Thở ra, ngồi xuống, 2 gót chân đưa lên,
2 cánh tay đưa ngang. Nín thở.

Hinh 203 (10-68) Diều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối



Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Cuối (4/13):
Động Tác 1C:
Sau đó hít vào, chắp bàn
tay lại, đứng lên bằng
các ngón chân.
Thở ra, xá, cùng lúc hạ
2 gót chân xuống.

Hinh 204 (10-69) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

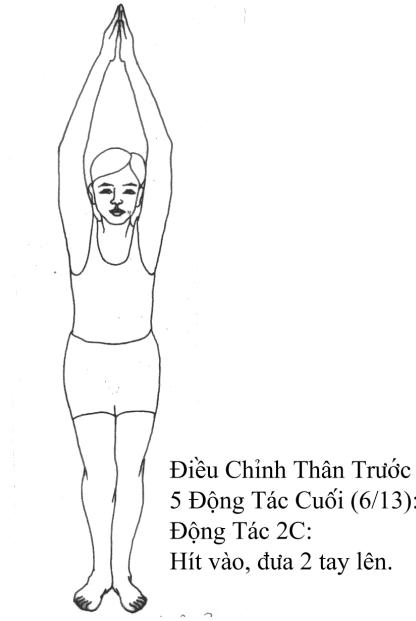


Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Cuối (5/13):
Động Tác 2C:
Đứng như lúc bắt đầu,
2 tay chắp trước ngực.

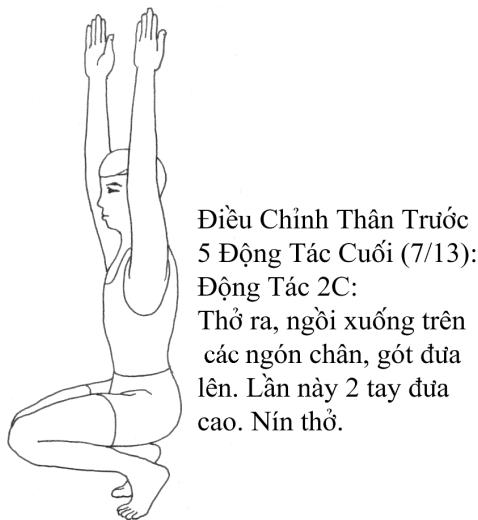
Hinh 205 (10-70) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Khí Công Tâm Pháp 2

Thế kế tiếp, đứng lại như lúc bắt đầu, hai tay chắp trước quả tim bày tỏ sự thành tâm (hình 10-70). Hít vào, đưa hai tay lên phía trên đầu, hai bàn tay chắp lại (hình 10-71).



Hình 206 (10-71) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối



Hình 207 (10-72) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Thở ra, ngồi xuống trên các ngón chân, hai gót đưa lên, hai tay đưa cao, hết hơi trong phổi thì nín thở (hình 10-72). Chắp hai bàn tay lại, hít vào đứng lên (hình 10-73).

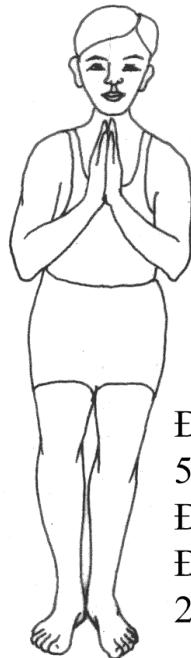


Điều Chỉnh Thân Trước
5 Động Tác Cuối (8/13):
Động Tác 2C:
Hít vào, chắp bàn tay lại,
đứng lên.

Hình 208 (10-73) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Tiếp theo. đứng thẳng người như lúc ban đầu, hai tay chắp trước quả tim bày tỏ sự thành tâm, xá và thở ra (hình 10-74). Hít vào, đưa hai tay lên phía trên đầu, hai bàn tay chắp lại (hình 10-75). Thở ra, ngồi xuống, hai gót đưa lên, hai tay thẳng ra trước, hết hơi trong phổi, nín thở. Sau đó hít vào và đứng lên như trước (hình 10-76).

Khí Công Tâm Pháp 2



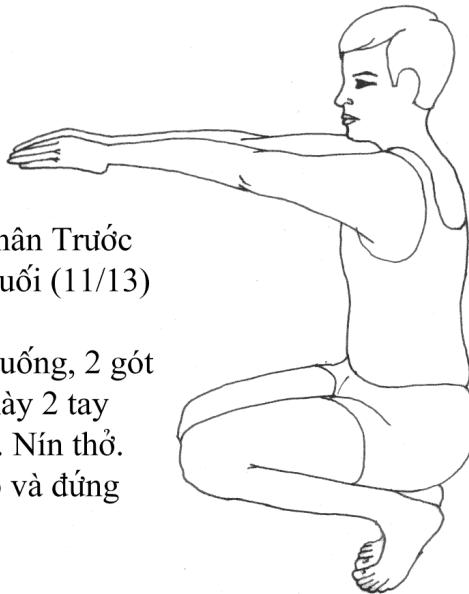
Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (9/13):
Động Tác 3C:
Đứng như lúc bắt đầu,
2 tay chắp trước ngực.

Hinh 209 (10-75) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối



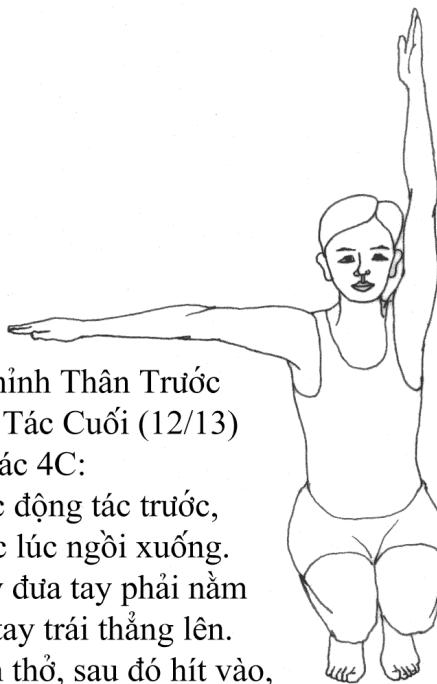
Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (10/13)
Động Tác 3C:
Hít vào, đưa 2 tay lên,
bàn tay chắp lại.

Hinh 210 (10-75) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối



Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (11/13)
Động Tác 3C:
Thở ra, ngồi xuống, 2 gót
đu đưa lên. Lần này 2 tay
thẳng ra trước. Nín thở.
Sau đó hít vào và đứng
lên như trước.

Hình 211 (10-76) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối



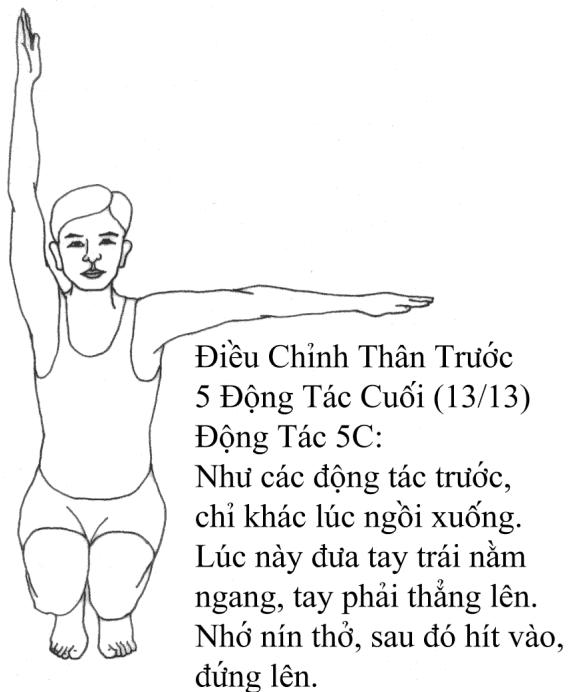
Điều Chỉnh Thân Truớc
5 Động Tác Cuối (12/13)
Động Tác 4C:
Như các động tác trước,
chỉ khác lúc ngồi xuống.
Lúc này đưa tay phải nằm
ngang, tay trái thẳng lên.
Nhớ nín thở, sau đó hít vào,
đứng lên.

Hình 212 (10-77) Điều Chỉnh Thân Truớc, Nhóm Cuối

Khí Công Tâm Pháp 2

Thế kế tiếp, tập theo các hình từ 10-70 đến 10-72, lần này đưa tay mặt nằm ngang và tay trái thẳng lên, đến đây thì hết hơi trong phổi, nín thở, sau đó hít vào, đứng lên, hai tay chắp trước ngực, xá cùng lúc thở ra (hình 10-77).

Thế kế tiếp, tập theo các hình từ 10-70 đến 10-72, lần này đưa tay trái nằm ngang vai và tay mặt thẳng lên, đến đây hết hơi trong phổi, nín thở (hình 10-78).



Hinh 213 (10-78) Điều Chỉnh Thân Trước, Nhóm Cuối

Sau đó hít vào, đứng lên, hai tay chắp trước ngực, xá và thở ra. Đến đây là hoàn tất các thế điều chỉnh thân trước, để hai tay xuống, thở đan điền thoái mái và cảm nhận niềm an lạc và năng lượng nơi bộ não và nơi thân.

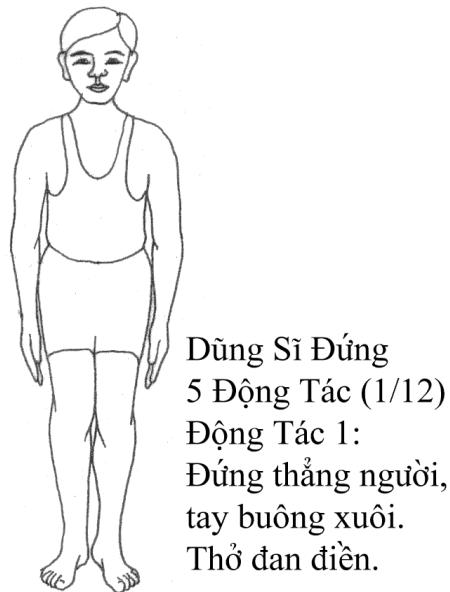
Chương XI

PHẦN TẬP YOGA

1. Các Thể Dũng Sĩ Đứng

a. Thể Dũng Sĩ Đứng

Đứng thẳng người, thở đan điền (hình 10-79). Hít vào, nhìn thẳng phía trước, nín thở, đếm tới 5 hay thấy nín vừa đủ sức thì thở ra bằng miệng (từ đây trở xuống, khi nín thở đếm tới 5 hay thấy nín vừa đủ sức thì thở ra, không lập lại lời nhắc nhở này) (hình 11-1).



Hình 214 (11-1) Thể Dũng Sĩ Đứng

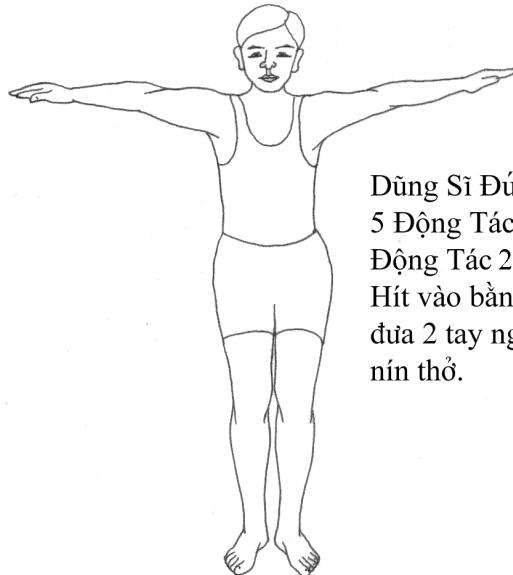
Khí Công Tâm Pháp 2

Hít vào bằng mũi, đưa hai tay ngang, nín thở (hình 11-2). Thở ra và hạ hai tay xuống, đứng thẳng (hình 11-3).



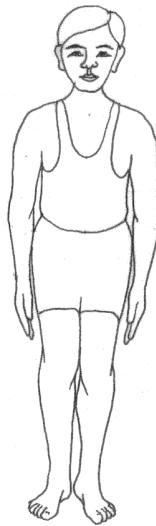
Dũng Sĩ Dũng
5 Động Tác (2/12)
Động Tác 1:
Thở đan điền. Hít vào.
Nín thở đếm đến
5 (hay vừa đủ sức)
thì thở ra bằng miệng.

Hình 215 (11-2) Thể Dũng Sĩ Dũng



Dũng Sĩ Dũng
5 Động Tác (3/12)
Động Tác 2:
Hít vào bằng mũi,
đưa 2 tay ngang,
nín thở.

Hình 216 (11-3) Thể Dũng Sĩ Dũng



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (4/12)
Động Tác 2:
Từ thế trước, thở ra,
đứng thẳng người,
tay buông xuôi
để bắt đầu thế mới.

Hình 217 (11-4) Thể Dũng Sĩ Đứng

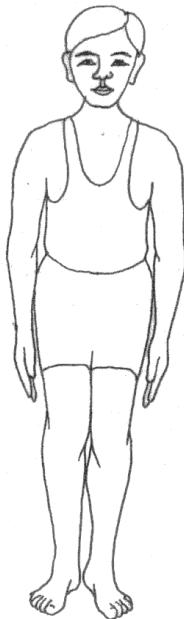
Hít vào, đưa hai tay lên, nín thở và nhìn thẳng (hình 11-5). Thở ra, hạ hai tay xuống, đứng thẳng (hình 11-6).



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (5/12)
Động Tác 3:
Hít vào, đưa 2 tay
lên cao song song,
nín thở.

Hình 218 (11-5) Thể Dũng Sĩ Đứng

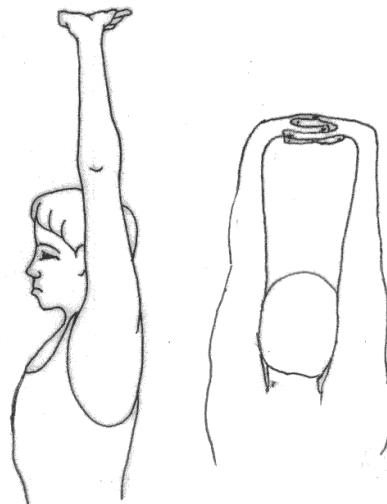
Khí Công Tâm Pháp 2



Dũng Sĩ Dũng
5 Động Tác (6/12)
Động Tác 3:
Từ thế trước, thở ra,
hạ 2 tay xuống,
đứng thẳng người,
tay buông xuôi
để bắt đầu thế mới.

Hình 219 (11-6) Thể Dũng Sĩ Dũng

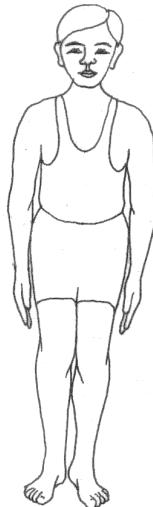
Hít vào, vỗ hai tay nghe tiếng bối, đan các ngón tay vào nhau, lật bàn tay, đưa lên, nín thở và nhìn thẳng (hình 11-7).



Dũng Sĩ Dũng
5 Động Tác (7/12)
Động Tác 4:
Hít vào, vỗ 2 tay
nghe tiếng bối.
Đan các ngón tay
vào nhau, rồi lật
bàn tay đưa lên.
Nín thở.

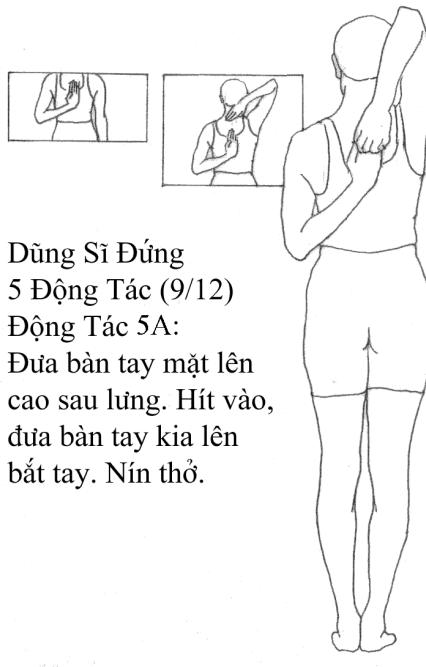
Hình 220 (11-7) Thể Dũng Sĩ Dũng

Thở ra, hạ hai tay xuống, đứng thẳng (hình 11-8).
Đưa bàn tay phải (hay trái) lên cao sau lưng, hít vào, đưa tay kia lên bắt tay, nín thở (hình 11-9).



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (8/12)
Động Tác 4:
Từ thế trước, thở ra,
hạ 2 tay xuống,
đứng thẳng người,
tay buông xuôi
để bắt đầu thế mới.

Hình 221 (11-8) Thể Dũng Sĩ Đứng

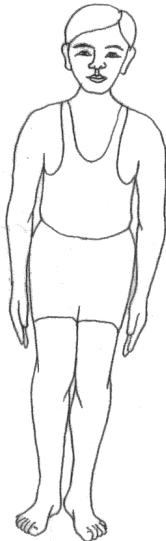


Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (9/12)
Động Tác 5A:
Đưa bàn tay mặt lên
cao sau lưng. Hít vào,
đưa bàn tay kia lên
bắt tay. Nín thở.

Hình 222 (11-9) Thể Dũng Sĩ Đứng

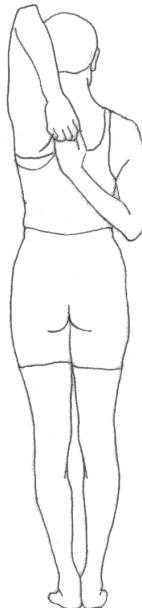
Khí Công Tâm Pháp 2

Thở ra, để tay xuống đứng thẳng (hình 11-10). Hít vào đưa tay trái (hay phải) lên cao, bắt tay, nín thở (hình 11-11).



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (10/12)
Động Tác 5:
Từ thế trước, thở ra,
đứng thẳng người,
tay buông xuôi
để bắt đầu thế mới.

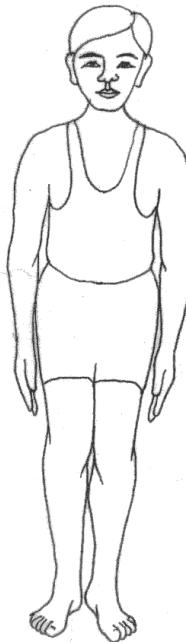
Hình 223 (11-10) Thể Dũng Sĩ Đứng



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (11/12)
Động Tác 5B:
Đưa bàn tay trái lên
cao sau lưng. Hít vào,
đưa bàn tay kia lên
bắt tay. Nín thở.

Hình 224 (11-11) Thể Dũng Sĩ Đứng

Thở ra, để tay xuống, đứng thẳng (hình 11-12). Thở đan điền ba hơi và cảm nhận năng lượng an lạc nơi thân.



Dũng Sĩ Đứng
5 Động Tác (12/12)
Động Tác 5:
Thở ra, để tay xuống,
đứng thẳng.
Thở đan điền 3 hơi.

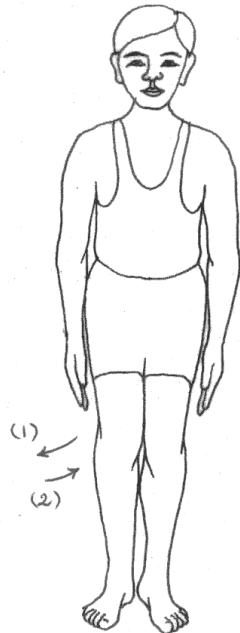
Hình 225 (11-12) Thể Dũng Sĩ Đứng

b. Thể Đứng Một Chân

Cho đầu gối vào khớp: đưa đầu gối chân phải ra phía trước (1) rồi hất nhẹ ra phía sau (2), chân phải đứng vững (hình 11-13).

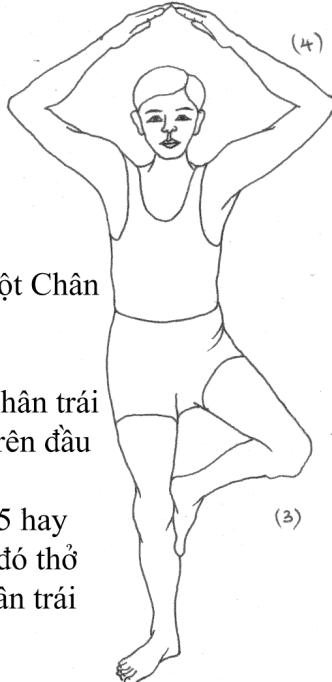
Hít vào, đưa chân trái lên (3), hai tay để trên đầu như mái nhà(4), nín thở. Đếm tới 5 hay thấy nín vừa đủ sức, thở ra, hạ hai tay và chân xuống (hình 11-14).

Khí Công Tâm Pháp 2



Dứng Một Chân
4 Động Tác (1/8)
Động Tác 1:
Cho đầu gối vào khớp:
(1) đưa đầu gối chân phải
ra phía trước, (2) rồi hất nhẹ
ra phía sau, như thế chân
phải sẽ đứng vững.

Hinh 226 (11-13) Thể Dứng Một Chân



Dứng Một Chân
4 Động Tác (2/8)
Động Tác 1:
(3) Hít vào, đưa chân trái
lên, (4) 2 tay để trên đầu
như mái nhà.
Nín thở (đếm tới 5 hay
vừa đủ sức). Sau đó thở
ra, hạ 2 tay và chân trái
xuống.

Hinh 227 (11-14) Thể Dứng Một Chân

Đứng thẳng, đưa đầu gối chân trái ra phía trước rồi hất ra phía sau, chân trái đứng vững (hình 11-15). Hít vào, đưa chân phải lên, hai tay để lên đầu như mái nhà, nín thở, sau đó thở ra và để hai tay và chân xuống (hình 11-16).



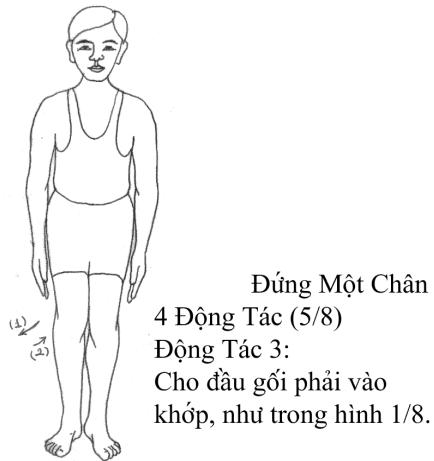
Hình 228 (11-15) Thể Đứng Một Chân



Hình 229 (11-16) Thể Đứng Một Chân

Khí Công Tâm Pháp 2

Đứng thẳng, đưa đầu gối chân phải ra trước rồi hất nhẹ ra sau, chân phải đứng vững (hình 11-17). Hít vào, dùng bàn tay phải kéo chân trái lên càng cao càng tốt, bàn chân chống vào đùi trái, hai tay chắp phía trên đầu, nín thở (hình 11-18).



Hình 230 (11-17) Thể Đứng Một Chân



Hình 231 (11-18) Thể Đứng Một Chân

Thở ra, hạ hai tay và chân xuống, đứng thẳng. Sau đó cho chân trái vào khớp, đứng vững (hình 11-19). Hít vào, dùng bàn tay trái kéo chân phải lên, hai tay chắp lại phía trên đầu, nín thở. Sau đó thở ra, hạ hai tay và chân xuống (hình 11-20).



Hình 232 (11-19) Thể Đứng Một Chân



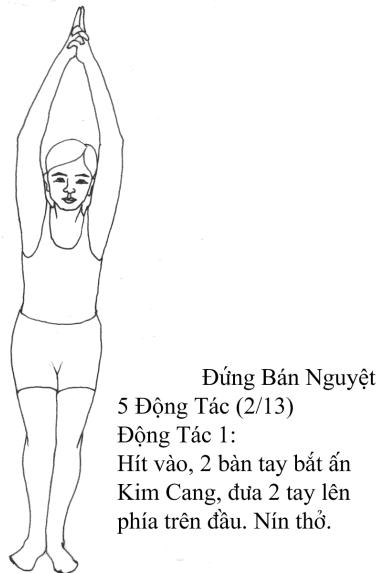
Hình 233 (11-20) Thể Đứng Một Chân

c. Thể Đứng Bán Nguyệt

Đứng thẳng, thở đan điền (hình 11-21). Hít vào, hai bàn tay bắt ấn Kim Cang, đưa hai tay lên phía trên đầu, nín thở, đếm tới 5 hay thấy vừa đủ sức thì thở ra (hình 11-22).



Hình 234 (11-21) Thể Đứng Bán Nguyệt

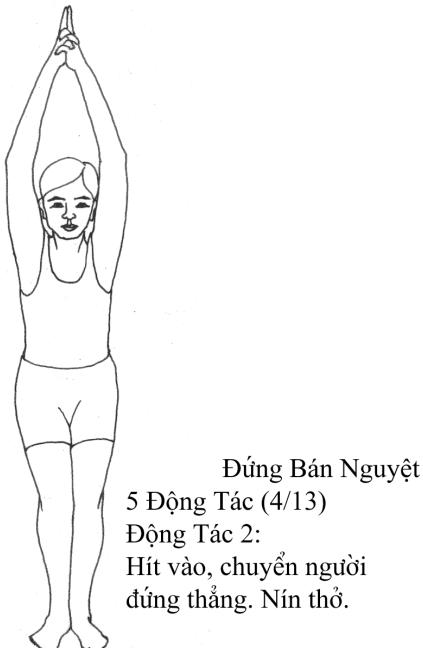


Hình 235 (11-22) Thể Đứng Bán Nguyệt

Cùng lúc thở ra, nghiêng người qua phía tay mặt, nín thở (hình 11-23). Đến 5 hay thấy nín vừa đủ thì hít vào, chuyển người đứng thẳng, nín thở (hình 11-24).



Hình 236 (11-23) Thể Đứng Bán Nguyệt



Hình 237 (11-24) Thể Đứng Bán Nguyệt

Khí Công Tâm Pháp 2

Thở ra, nghiêng người phía mặt, nín thở (hình 11-25).
Hít vào, chuyển người đứng thẳng, nín thở (hình 11-26).



Đứng Bán Nguyệt
5 Động Tác (5/13)
Động Tác 3:
Thở ra, nghiêng người bên trái.
Nín thở.

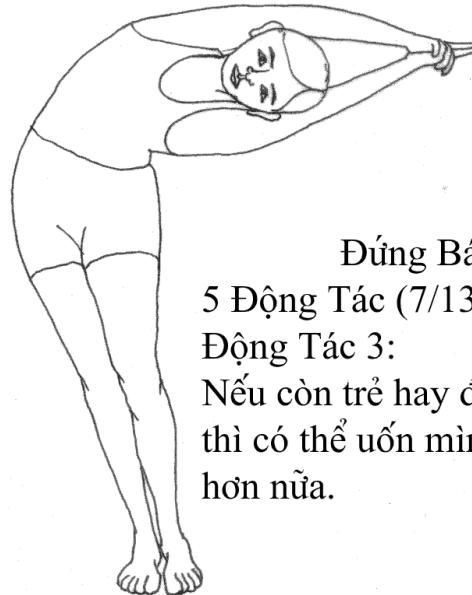
Hinh 238 (11-25) Thể Đứng Bán Nguyệt



Đứng Bán Nguyệt
5 Động Tác (6/13)
Động Tác 3:
Hít vào, chuyển người đứng
thẳng. Nín thở.

Hinh 239 (11-26) Thể Đứng Bán Nguyệt

Nếu còn trẻ, hay tập đã lâu, có thể uốn thân người qua hai bên thấp hơn như trong 2 hình 11-27, 11-28.



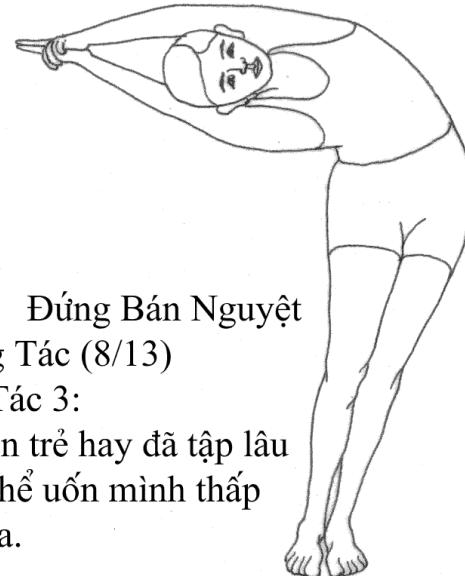
Đứng Bán Nguyệt

5 Động Tác (7/13)

Động Tác 3:

Nếu còn trẻ hay đã tập lâu
thì có thể uốn mình thấp
hơn nữa.

Hình 240 (11-27) Thể Đứng Bán Nguyệt



Đứng Bán Nguyệt

5 Động Tác (8/13)

Động Tác 3:

Nếu còn trẻ hay đã tập lâu
thì có thể uốn mình thấp
hơn nữa.

Hình 241 (11-28) Thể Đứng Bán Nguyệt

Khí Công Tâm Pháp 2

Thở ra, cúi người xuống phía trước, nín thở (hình 11-29). Hít vào, đứng thẳng lên, nín thở (hình 11-30).



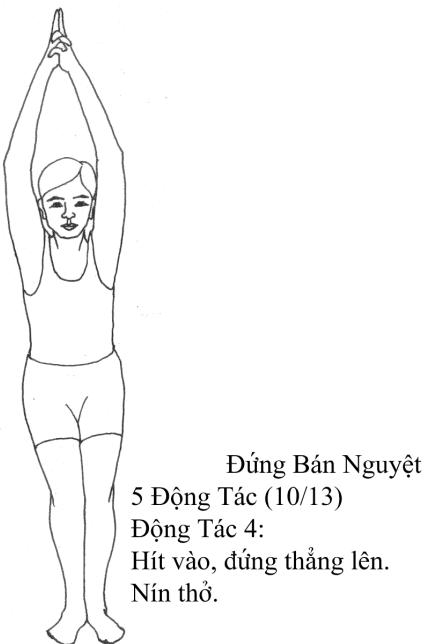
Đứng Bán Nguyệt

5 Động Tác (9/13)

Động Tác 4:

Thở ra, cúi người xuống
phía trước. Nín thở.

Hình 242 (11-29) Thể Đứng Bán Nguyệt



Đứng Bán Nguyệt

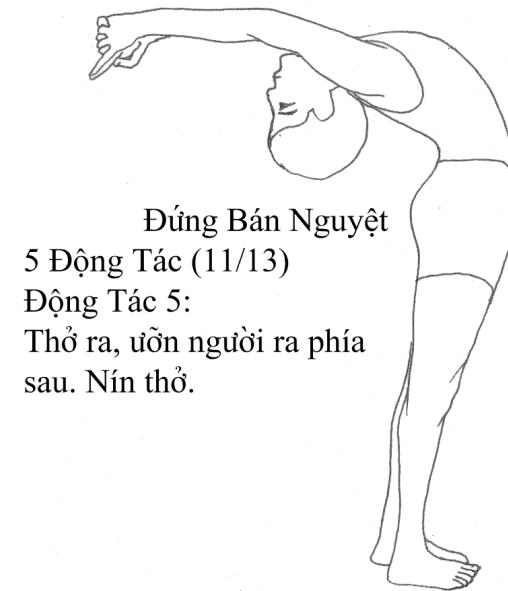
5 Động Tác (10/13)

Động Tác 4:

Hít vào, đứng thẳng lên.
Nín thở.

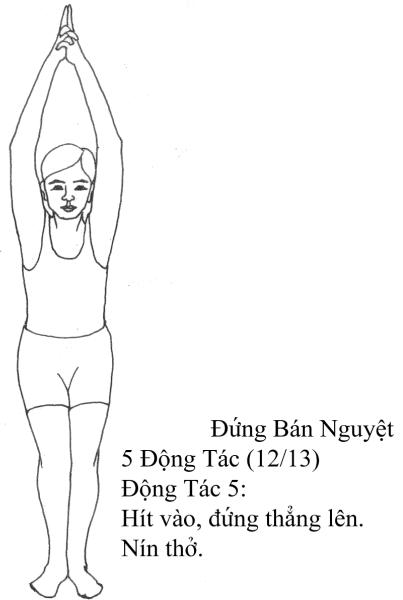
Hình 243 (11-30) Thể Đứng Bán Nguyệt

Thở ra, ưỡn người ra phía sau, nín thở (hình 11-31).
Hít vào, đứng thẳng lên, nín thở (hình 11-32).



Đứng Bán Nguyệt
5 Động Tác (11/13)
Động Tác 5:
Thở ra, ưỡn người ra phía
sau. Nín thở.

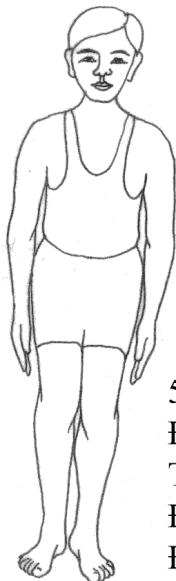
Hình 244 (11-31) Thể Đứng Bán Nguyệt



Đứng Bán Nguyệt
5 Động Tác (12/13)
Động Tác 5:
Hít vào, đứng thẳng lên.
Nín thở.

Hình 245 (11-32) Thể Đứng Bán Nguyệt

Thở ra, để hai tay xuống. Thở ba hơi đan điền (hình 11-33).



Đứng Bán Nguyệt
5 Động Tác (13/13)
Động Tác 5:
Thở ra, để hai tay xuống.
Để kết thúc, thở 3 hơi
Đan Điền.

Hình 246 (11-33) Thể Đứng Bán Nguyệt

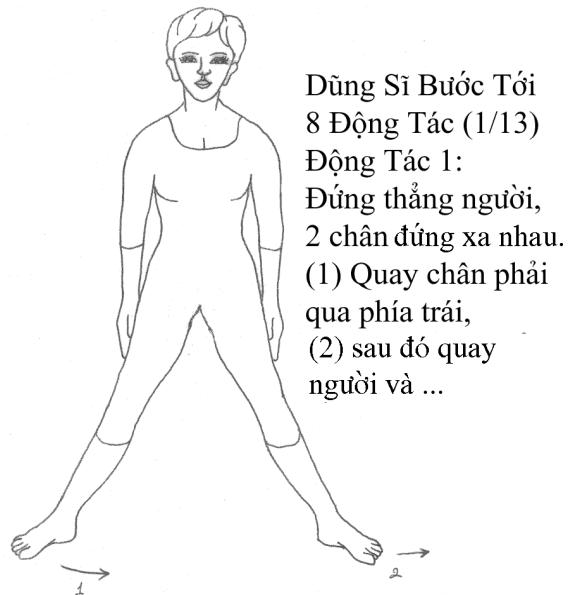
2. Các Thể Dũng Sĩ Bước Tới

a. Thể Dũng Sĩ Bước Tới

Đứng thẳng người, hai chân xa nhau. Quay chân mặt qua phía trái để chuẩn bị chân trái bước lên (hình 11-34). Quay người và bây giờ chân trái bước lên một bước (hình 11-35).

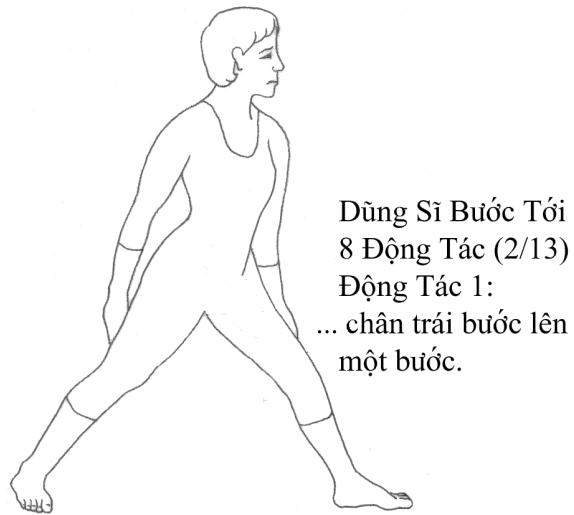
Tay trái để trên bắp vế, tay phải để trên tay trái, lưng thẳng, cổ thẳng (nếu chưa thẳng thì kéo hai tay vào trong).

Hít vào, nhìn thẳng phía trước, nín thở. Đếm tới 5 hay thấy nín vừa đủ sức, thở ra (hình 11-36). Tiếp đó là quay về phía đối diện (hình 11-37).



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (1/13)
Động Tác 1:
Đứng thẳng người,
2 chân đứng xa nhau.
(1) Quay chân phải
qua phía trái,
(2) sau đó quay
người và ...

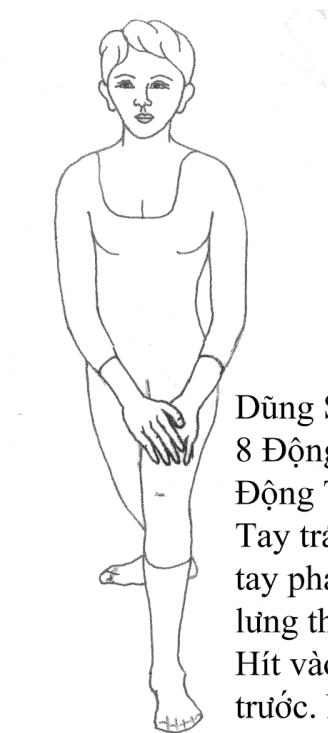
Hình 247 (11-34) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (2/13)
Động Tác 1:
... chân trái bước lên
một bước.

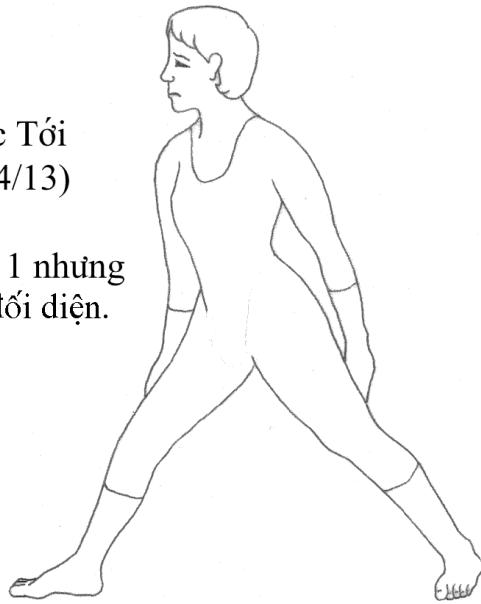
Hình 248 (11-35) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

Khí Công Tâm Pháp 2



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (3/13)
Động Tác 1:
 Tay trái để trên bắp vế,
 tay phải để trên tay trái,
 lưng thẳng, cổ thẳng.
 Hít vào, nhìn thẳng phía
 trước. Nín thở.

Hinh 249 (11-36) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

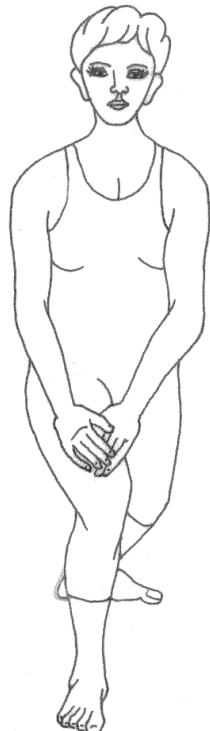


Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (4/13)
Động Tác 2:
 Như động tác 1 nhưng
 quay về phía đối diện.

Hinh 250 (11-37) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

Tay trái đeo lên bắp vế, tay phải đeo lên tay trái, lưng thẳng, cổ thẳng. Hít vào, nhìn thẳng phía trước, nín thở. Mãn hơi, thở ra, quay về phía đối diện (hình 11-38). Tay trái đeo trên bắp vế, tay phải đeo trên tay trái, lưng thẳng, cổ thẳng (hình 11-39).

Hít vào, đưa hai tay thẳng hai bên, nín thở. Mãn hơi, thở ra và quay về phía đối diện (hình 11-40). Như trước, hít vào đưa hai tay ra. Mãn hơi thở ra quay về phía đối diện (hình 11-41). Tiếp tục như trên, lần này hít vào, đưa hai tay lên cao, nín thở. Mãn hơi, thở ra, quay về phía đối diện (hình 11-42).



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (5/13)
Động Tác 2:
Như động tác 1 nhưng
quay về phía đối diện.
Lúc này tay trái trên
bắp vế, tay phải lên
trên, nhìn bên phải.

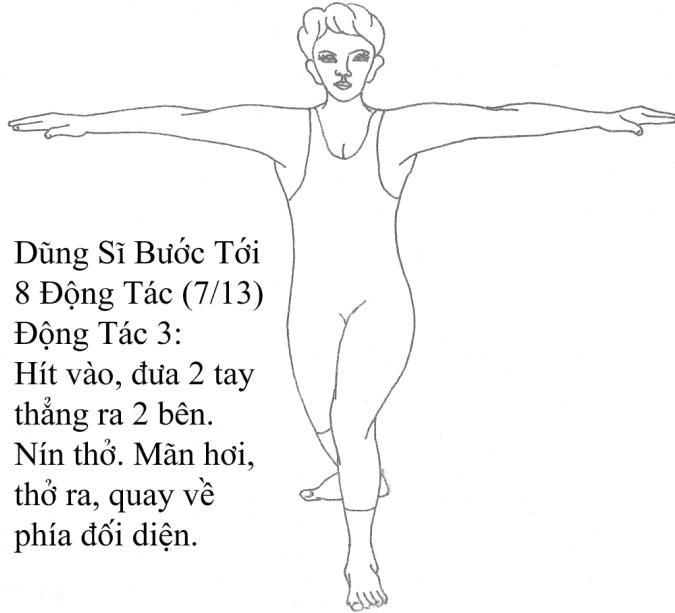
Hình 251 (11-38) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

Khí Công Tâm Pháp 2



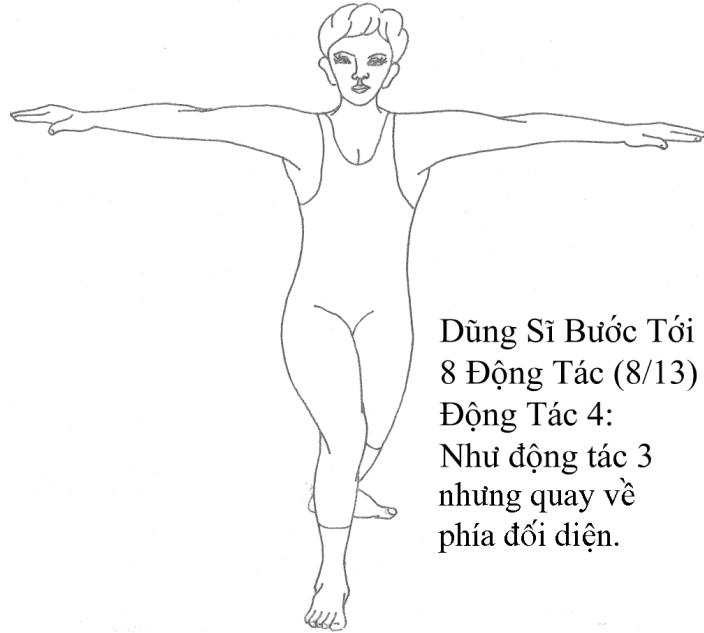
Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (6/13)
Động Tác 3:
Bắt đầu như động tác
1, lúc này tay trái trên
bắp vế, tay phải lên
trên.

Hinh 252 (11-39) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



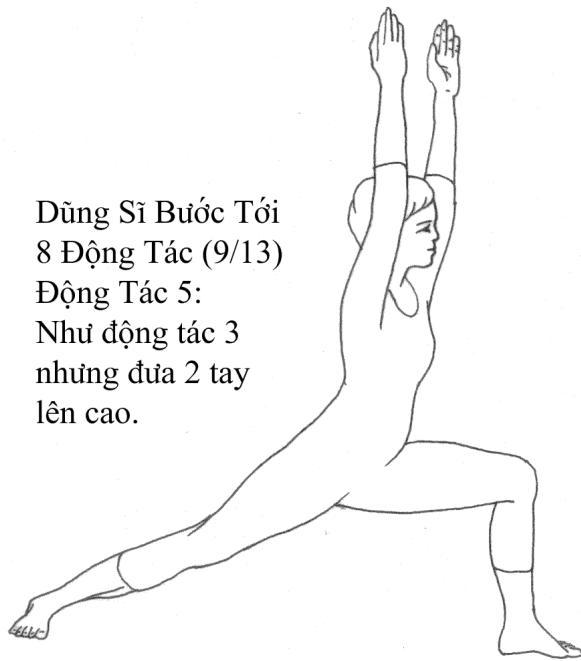
Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (7/13)
Động Tác 3:
Hít vào, đưa 2 tay
thẳng ra 2 bên.
Nín thở. Mãn hơi,
thở ra, quay về
phía đối diện.

Hinh 253 (11-40) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (8/13)
Động Tác 4:
Như động tác 3
nhưng quay về
phía đối diện.

Hình 254 (11-41) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



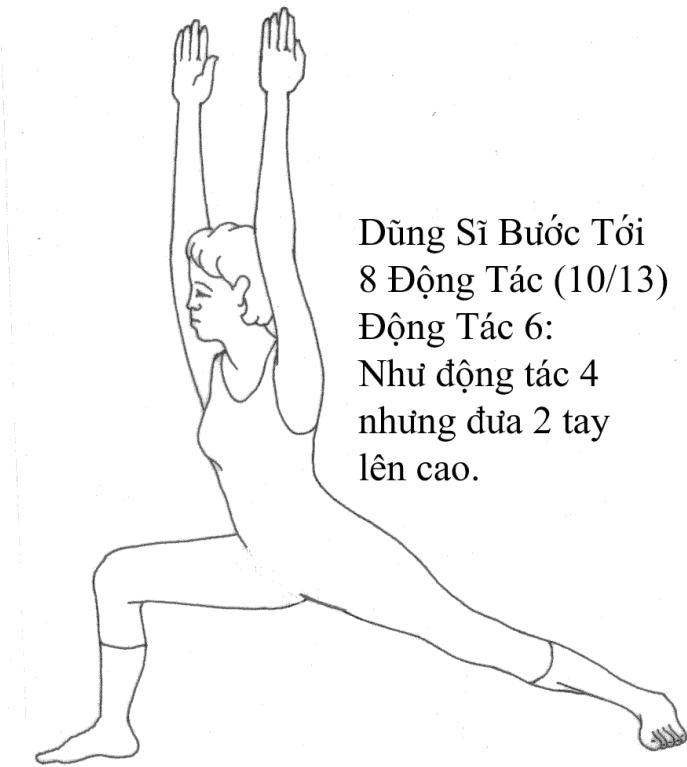
Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (9/13)
Động Tác 5:
Như động tác 3
nhưng đưa 2 tay
lên cao.

Hình 255 (11-42) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

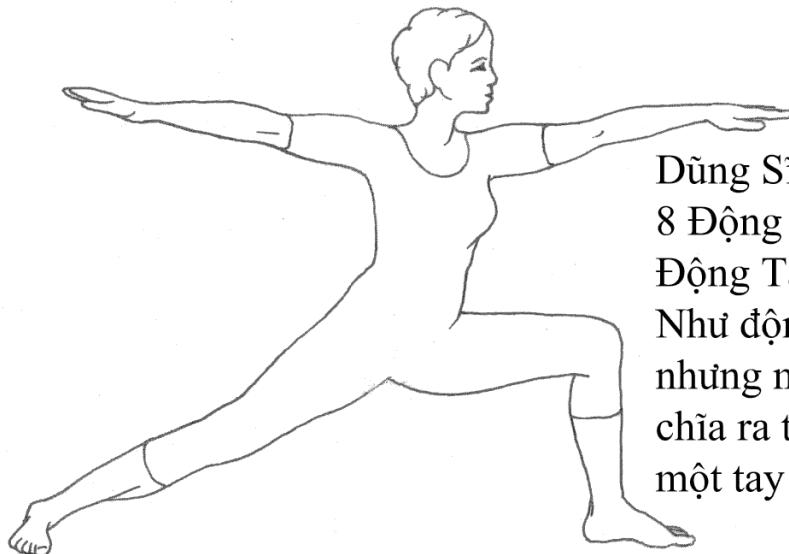
Khí Công Tâm Pháp 2

Cũng như vậy, khi ở phía đối diện: Hít hơi vào, đưa hai tay lên cao, nín thở. Mãn hơi, thở ra, quay về phía đối diện (hình 11-43). Hít vào, chia thảng một tay ra trước, tay kia đưa ra sau, nín thở. Mãn hơi, thở ra và quay về phía đối diện (hình 11-44).

Hình nhìn từ phía trước khi tập thế này: Gót chân thảng với lõm chân phía sau (hình 11-45). Cũng như vậy, hít vào chia thảng tay ra trước, một tay ra phía sau, nín thở. Mãn hơi thở ra và quay người lại đứng thảng. Thở đan điền ba hơi (hình 11-46).



Hình 256 (11-43) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



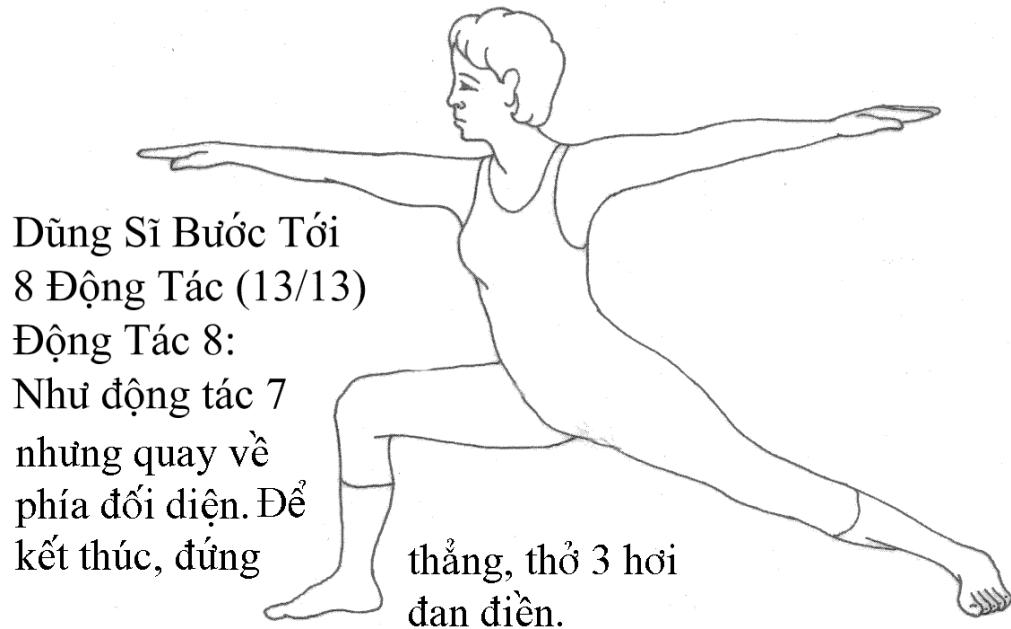
Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (11/13)
Động Tác 7:
Như động tác 3
nhưng một tay
chĩa ra trước,
một tay ra sau.

Hình 257 (11-44) Thể Dũng Sĩ Bước Tới



Dũng Sĩ Bước Tới
8 Động Tác (12/13)
Động Tác 7:
Vẫn thế đứng như
trong hình trước 11/13,
nhìn thẳng từ
phía trước
Để ý gót chân trước
thẳng góc với lõm
chân sau.

Hình 258 (11-45) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

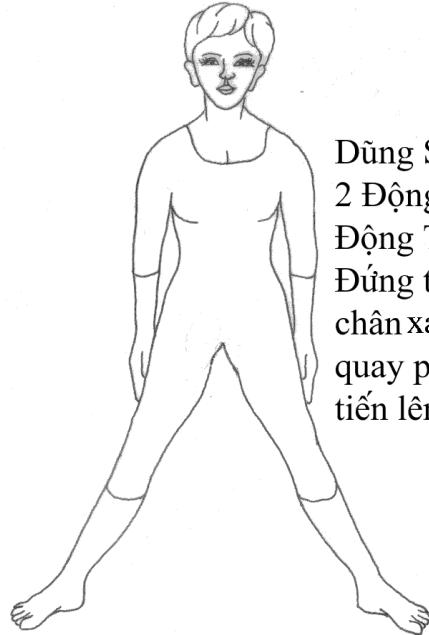


Hình 259 (11-46) Thể Dũng Sĩ Bước Tới

b. Thể Dũng Tam Giác

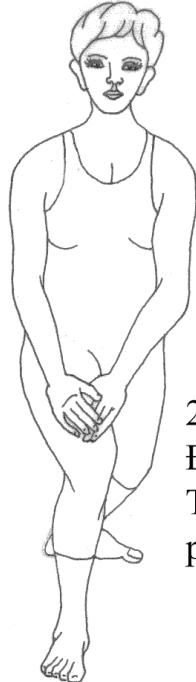
Khi tập thế này nhở nhìn vào lòng bàn tay phía trên. Đứng thẳng người, hai chân xa nhau. Chân trái quay về phía mặt, chân mặt bước tới một bước (hình 11-47).

Bàn tay trái để trên bắp vế, tay phải để lên trên tay trái (hình 11-48). Hít vào, thở ra, để bàn tay mặt xuống trước ngón chân cái bàn chân mặt, tay trái đưa thẳng lên cao. Quay mặt lên phía trên và nhìn lòng bàn tay. Mãn hơi, hít vào, đứng lên và quay người về phía đối diện và tập thêm một lần như vậy (hình 11-49).



Dũng Sĩ Đứng Tam Giác
2 Động Tác (1/5)
Động Tác 1:
Đứng thẳng người, 2
chân xa nhau. Chân trái
quay phải, chân phải
tiến lên 1 bước.

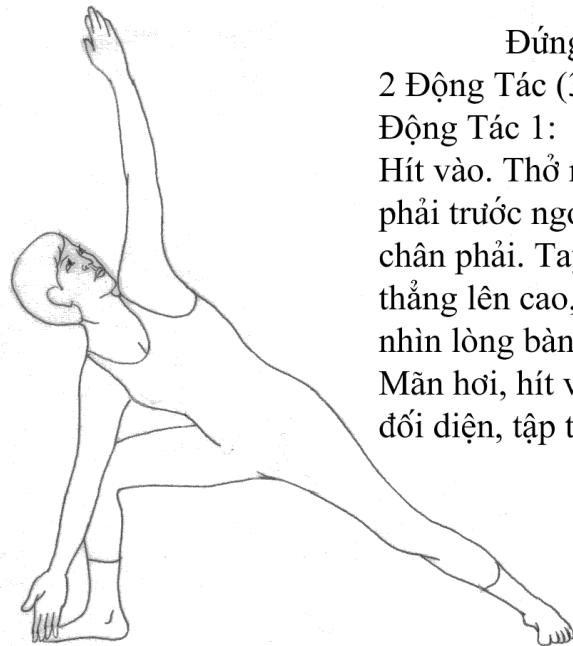
Hình 260 (11-47) Thể Đứng Tam Giác



Đứng Tam Giác
2 Động Tác (2/5)
Động Tác 1:
 Tay trái trên bắp vế, tay
 phải lên trên.

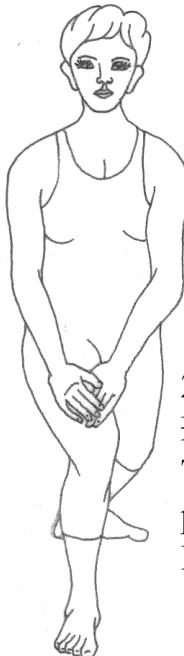
Hình 261 (11-48) Thể Đứng Tam Giác

Khí Công Tâm Pháp 2



Đứng Tam Giác
2 Động Tác (3/5)
Động Tác 1:
Hít vào. Thở ra, để bàn tay
phải trước ngón cái của
chân phải. Tay trái đưa
thẳng lên cao, quay mặt lên
nhìn lòng bàn tay trái.
Mãn hơi, hít vào, quay phía
đối diện, tập thêm lần nữa.

Hinh 262 (11-49) Thể Đứng Tam Giác



Đứng Tam Giác
2 Động Tác (4/5)
Động Tác 2:
 Tay trái trên bắp vế, tay
phải lên trên.
Lưng thẳng, cổ thẳng.

Hinh 263 (11-50) Thể Đứng Tam Giác

Tay trái để trên bắp vế, tay phải để trên tay trái, lưng và cổ thẳng. Khi tập thế kế tiếp, nhở nhìn qua nách lên phía trên trần nhà (hình 11-50).

Hít vào, thở ra đồng thời hạ tay mặt xuống phía sau chân mặt, bàn tay để trên mặt đất. Tay trái đưa thẳng ra phía trước, mặt quay lên trên, hai mắt hướng qua nách, nhìn lên trần nhà. Mãn hơi, thở ra, đứng lên (hình 11-51). Tiếp tục tập thêm một lần nữa về phía đối diện là xong phần thế đứng tam giác.

Đứng Tam Giác
2 Động Tác (5/5)
Động Tác 2:
Hít vào. Thở ra, hạ tay phải xuống phía sau chân phải, bàn tay trên mặt đất. Tay trái đưa thẳng ra trước. Mắt hướng qua nách nhìn lên trần nhà. Mãn hơi, thở ra, đứng lên.
Tập thêm một lần nữa cho phía đối diện.



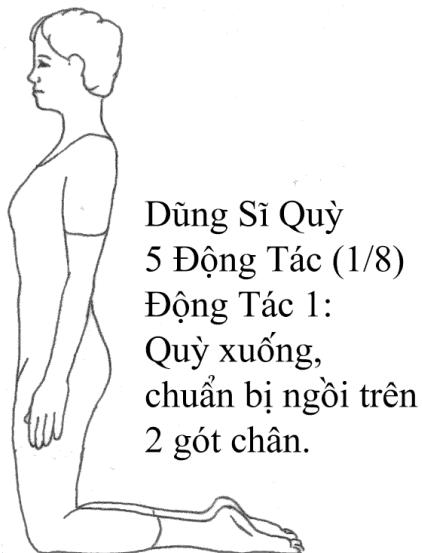
Hình 264 (11-51) Thể Đứng Tam Giác

3. Thể Dũng Sĩ Quỳ

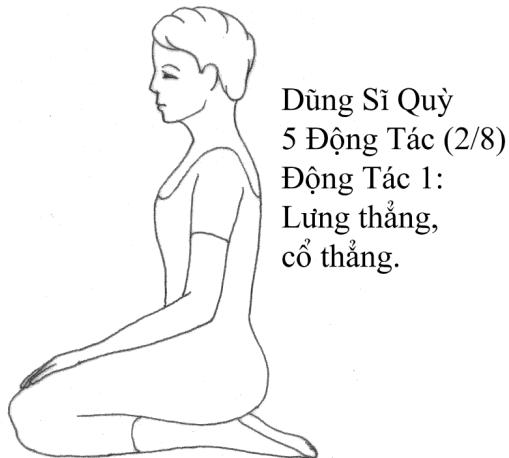
Quỳ xuống và giữ lưng thẳng, cổ thẳng (hình 11-52). Ngồi lên trên hai gót chân như võ sĩ Nhật Bản (hình 11-

Khí Công Tâm Pháp 2

53). Hai bàn tay để gần hông, hai đầu gối xa nhau để thế ngồi cho vững. Hít vào, nhìn thẳng, nín thở. Mân hơi, thở ra (hình 11-54). Hít vào, đưa hai tay ra thẳng hai bên, nín thở. Đến tối năm hay vừa sức nín thở thì thở ra bằng miệng và hạ hai tay xuống (hình 11-55).



Hình 265 (11-52) Thể Dũng Sĩ Quỳ

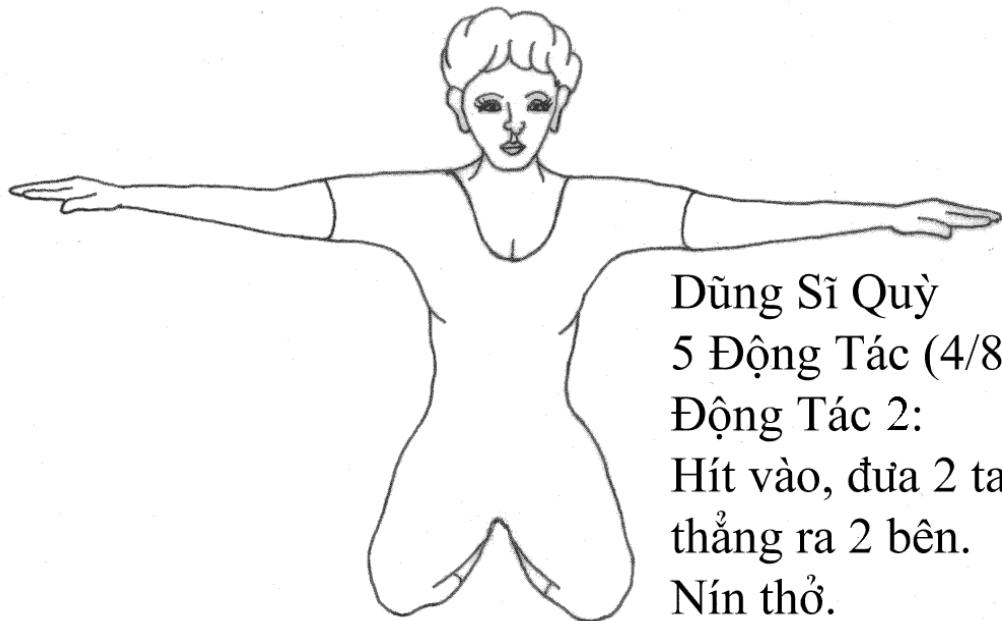


Hình 266 (11-53) Thể Dũng Sĩ Quỳ



Dũng Sĩ Quỳ
5 Động Tác (3/8)
Động Tác 1:
2 bàn tay để gần
hông, 2 đầu gối xa
nhau để ngồi thêm
vững.
Hít vào, nhìn thẳng,
nín thở. Mân hơi,
thở ra.

Hình 267 (11-54) Thể Dũng Sĩ Quỳ



Dũng Sĩ Quỳ
5 Động Tác (4/8)
Động Tác 2:
Hít vào, đưa 2 tay
thẳng ra 2 bên.
Nín thở.

Hình 268 (11-55) Thể Dũng Sĩ Quỳ

Khí Công Tâm Pháp 2

Hai tay chống lại hai bên gân hông như trước (hình 11-56). Hít vào, đưa hai tay lên trên, nín thở. Mãn hơi, thở ra, để hai tay xuống (hình 11-57).



Dũng Sĩ Quỳ
5 Động Tác (5/8)
Động Tác 2:
Mãn hơi, hạ tay,
chống gân hông
chuẩn bị thế kế tiếp.

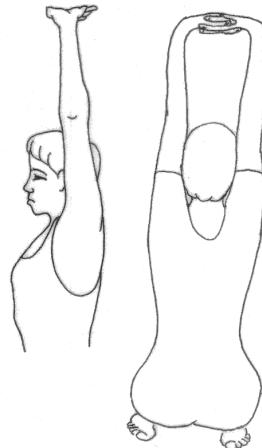
Hình 269 (11-56) Thể Dũng Sĩ Quỳ



Dũng Sĩ Quỳ
5 Động Tác (6/8)
Động Tác 3:
Như động tác 1,
nhưng 2 tay đưa
thẳng lên cao.

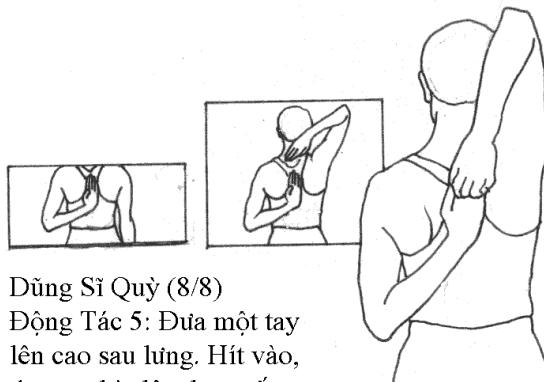
Hình 270 (11-57) Thể Dũng Sĩ Quỳ

Hít vào, vỗ hai bàn tay nghe tiếng bỗp, đan các ngón lại, lật ngược lên trên, nín thở. Mãn hơi thở ra như trên (hình 11-58). Một tay đưa lên cao, hít vào bằng mũi, đưa tay kia bắt tay, nín thở. Mãn hơi thở ra bằng miệng như trước (hình 11-59). Sau đó chuyển tay bên kia, lặp lại như trước. Thực hành xong là hoàn tất thế Dũng Sĩ Quỳ.



Dũng Sĩ Quỳ
5 Động Tác (7/8)
Động Tác 4:
Căn bản như động tác 1,
nhưng (1) vỗ hai tay nghe
tiếng bỗp, (2) đan các ngón
lại, lật ngược lên trên.
Sau đó nín thở.

Hình 271 (11-58) Thế Dũng Sĩ Quỳ



Dũng Sĩ Quỳ (8/8)
Động Tác 5: Đưa một tay
lên cao sau lưng. Hít vào,
đưa tay kia lên, hạ xuống
phía sau lưng, bắt tay, nín thở.
Làm 2 lần cho 2 bên phải và trái.

Hình 272 (11-59) Thế Dũng Sĩ Quỳ

4. Thể Dũng Sĩ Ngồi

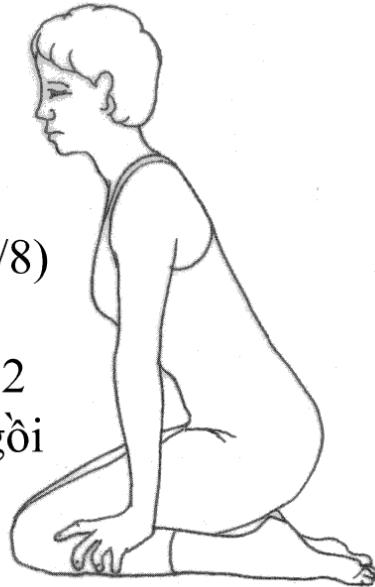
Lúc này nhở tập Quân Bình Chân Khí Ngồi (xem trên), quỳ lên và đưa hai đầu gối và hai bàn chân xa nhau (hình 11-60). Chống hai tay nới chân hay xuống sàn nhà để ngồi xuống (hình 11-61).

Bàn tọa ngồi sát đất, hai bàn tay để trên đầu gối, lưng thẳng, cổ thẳng. Hít vào và nhìn thẳng phía trước nín thở. Mãn hơi thở ra (hình 11-62). Hít vào đồng thời đưa hai tay ngang hai bên, nhìn thẳng, nín thở. Mãn hơi, thở ra, để hai tay trên đầu gối (hình 11-63).



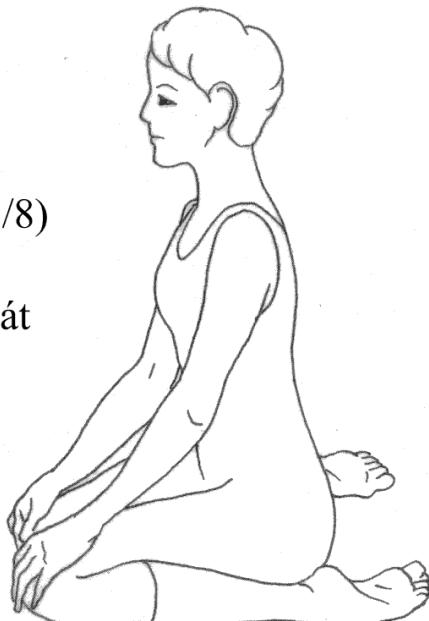
Hình 273 (11-60) Thể Dũng Sĩ Ngồi

Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (2/8)
Động Tác 1:
Chịu 2 tay nới 2
bắp chân để ngồi
xuống.

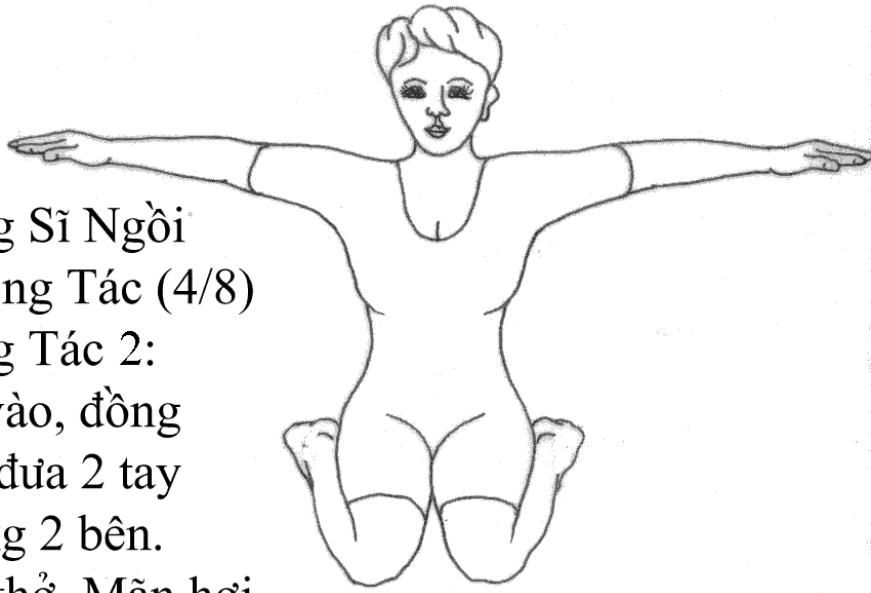


Hình 274 (11-61) Thể Dũng Sĩ Ngồi

Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (3/8)
Động Tác 1:
Bàn tọa ngồi sát
đất, 2 tay trên
đầu gối.
Lưng thẳng,
cổ thẳng.
Hít vào,
nhìn phía
trước. Nín thở, mãn hơi thì thở ra.



Hình 275 (11-62) Thể Dũng Sĩ Ngồi



Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (4/8)
Động Tác 2:
Hít vào, đồng
thời đưa 2 tay
ngang 2 bên.
Nín thở. Mãn hơi
thở ra, để 2 tay trên đầu gối.

Hình 276 (11-63) Thể Dũng Sĩ Ngồi

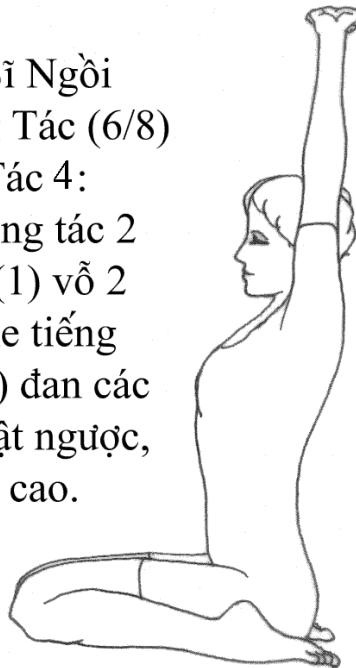
Hít vào, đưa hai tay lên trên, hai cánh tay thẳng, nín thở. Mãn hơi, thở ra, hạ hai tay xuống như trước (hình 11-64). Hít vào, vỗ hai tay vào nhau nghe tiếng, đan các ngón lại, lật ngược và đưa lên trên, nín thở. Mãn hơi, thở ra và hạ hai tay xuống như trước (hình 11-65).

Nhìn từ phía sau để thấy rõ hai cánh tay thẳng và bàn hai bàn tay đan vào nhau nằm ngang (hình 11-66). Thể bắt tay: Một tay đưa cao sau lưng, hít vào, tay kia đưa lên trên đầu rồi hạ xuống sau lưng, bắt tay, nín thở. Mãn hơi thở ra và để hai tay trên đầu gối (hình 11-67).



Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (5/8)
Động Tác 3:
Như động tác 1
nhưng 2 tay đưa
thẳng lên trên.

Hình 277 (11-64) Thể Dũng Sĩ Ngồi

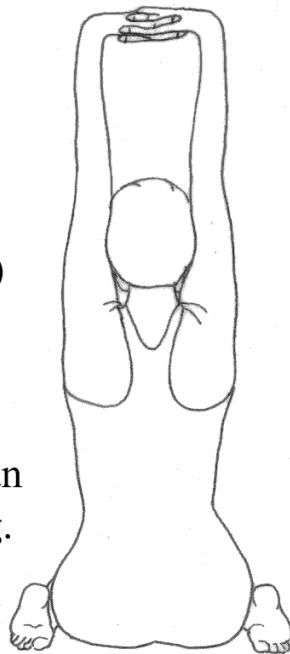


Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (6/8)
Động Tác 4:
Như động tác 2
nhưng (1) vỗ 2
tay nghe tiếng
bếp, (2) đan các
ngón, lật ngược,
đưa lên cao.

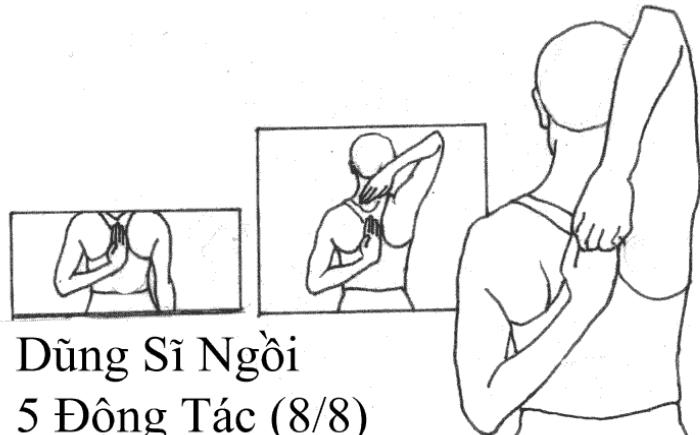
Hình 278 (11-65) Thể Dũng Sĩ Ngồi

Khí Công Tâm Pháp 2

Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (7/8)
Động Tác 3:
Nhìn từ phía sau
để thấy rõ 2 tay
thẳng, bàn tay đan
nhau, nằm ngang.



Hình 279 (11-66) Thể Dũng Sĩ Ngồi



Dũng Sĩ Ngồi
5 Động Tác (8/8)
Động Tác 5:
Thể bắt tay, phải rồi trái. Chi tiết
như Dũng Sĩ Quỳ hay Dũng.

Hình 280 (11-67) Thể Dũng Sĩ Ngồi

Tập một lần nữa với tay phía bên kia là hoàn tất các thế Yoga. Và đến đây là chúng ta tập đầy đủ tất cả các thế trong Khí Công Tâm Pháp.

Chương XII

NỀN TẢNG KHOA HỌC CỦA KHÍ CÔNG TÂM PHÁP

Khi chúng ta tập thở đan điền, đưa Tâm trở về trạng thái buông xả và Thân thư giãn chúng ta có cảm giác thoái mái nơi Thân và nơi Tâm. Thoái mái chỉ là một danh từ diễn tả một cảm giác có gốc rễ nơi bộ não và nơi Tâm. Chúng ta tìm hiểu thêm về những gì xuất hiện trong bộ não và trong thân thể khi chúng ta Thiền. Quyển Khí Công Tâm Pháp xuất bản vào năm 2003 đã trình bày về lợi ích của Khí Công trên nền tảng của Đông Y. Hiện nay có nhiều cuộc nghiên cứu về sự lợi ích của Thiền, Khí Công, Thái Cực Quyền hay Tai-Chi và Yoga trên nền tảng của Tây Y. Chúng ta cần biết thêm để biết rõ sự lợi ích khi tu tập.

Trong một bản tin vào tháng 5 năm 2003 được thông tấn xã Reuters ở Anh Quốc gởi đi khắp thế giới với tựa đề Thiền Thắp Sáng Bộ Não Những người Phật Tử (Meditation Shown to Light Up Brains of Buddhists) cho biết khi các nhà khoa học nghiên cứu bộ não của những người Phật tử thực hành sự tu tập thì thấy rõ họ là những người thật sự hạnh phúc, bình an và thanh thản.

Thông tấn xã Reuters cũng nói rõ các chuyên viên về thần kinh học dùng máy phân hình và họa lại hình bộ não thì thấy trong bộ não của người Phật tử có tu tập nhiều khu vực tỏa sáng liên tục. Các chuyên gia cho biết điều đó chứng tỏ những người này có những xúc cảm tốt và tính khí tốt ngay cả trong thời gian họ không ngồi Thiền. Giáo sư Owen Flanagan thuộc viện đại học Duke University ở tiểu bang North Carolina tỏ bày:

“Chúng ta có thể giả thiết với vài tin là những người Phật tử đến từ vùng Dharamsala ở Ấn Độ là những người thật sự hạnh phúc.” Vùng Dharamsala là nơi chư tăng và chư ni Tây Tạng tu tập dưới sự hướng dẫn của các vị Đại Sư và ngài Đạt Lai Lạt Ma.

Chúng ta đã biết bộ não có hai bán cầu:

- **Bên trái** liên hệ đến ngôn ngữ, viết lách, nói chuyện, lý luận, toán, khoa học, những cảm xúc tích cực, tự chủ và tánh tình. Máy chụp hình cộng hưởng hay MRI cho thấy khu vực phía trước bán cầu não trái là vùng vỏ não trước trán liên quan đến những cảm xúc tích cực, sự tự chủ (tự chế hay tự kiểm soát, có nghĩa là có những quyết định đúng và thích hợp) và tánh khí (chúng ta thường nghe nói tánh khí tốt hay bình thường, tánh khí không tốt hay bất thường, sự tỏa sáng bền vững vùng tánh khí nơi bộ não là một hiện tượng rất tốt vì đó biểu lộ một nhân

cách tốt đẹp).

- **Bên bán cầu não phải** có những chức năng khác biệt với bên trái như suy nghĩ, sáng tạo, tưởng tượng, thưởng thức nghệ thuật, âm nhạc, nhận biết khoảng cách.

Bản tin trên cũng nói đến ý kiến quan trọng của bác sĩ Paul Ekman, thuộc trung tâm y khoa của viện đại học California San Francisco, là người thực hành Thiền và có sự chú tâm thoải mái (chánh niệm) đã điều hòa được hoạt động hạch Hạnh Nhân (Amygdala) là một trong những hạch chính hình như quả hạnh nhân, mà chức năng của hạch này liên quan đến tính tình, cảm giác, năng khiếu và trí nhớ cho những sự việc mới xảy ra, và đó cũng là nơi chất chứa những ký ức về sơ hãi cùng vài cảm xúc tiêu cực khác. Bác sĩ Ekman đã khám phá rằng những người Phật tử có kinh nghiệm về tu tập thì ít bị sốc, bối rối, kinh ngạc hay giận dữ so với những người khác. Điều này cũng phù hợp với sự nghiên cứu của bác sĩ James H. Austin, một chuyên gia thần kinh học đồng thời cũng là một người tu tập theo Thiền tông Nhật Bản lâu dài.

Trong bản báo cáo của tạp chí khoa học New Scientist, bác sĩ Flanagan cho biết đây là một sự khám phá rất quan trọng vì người Phật tử thực hành sự tu tập đạt được kết quả về “thứ hạnh phúc mà mọi người chúng ta tìm kiếm.”

1. Những Xác Nhận Của Khoa Học

Các nhà khoa học càng lúc càng nghiên cứu nhiều về sự tu tập để tìm hiểu thêm những phản ứng hay những hiện tượng có mặt khi người ta ngồi thiền, tụng đọc kinh hay chú của nhiều nhóm tu tập của các truyền thống tâm linh khác nhau.

a. Xác Nhận Tịch Và Chiếu Cùng Có Mặt

Vào tháng 11 năm 1999 nhật báo New York Times và tháng 5, năm 2000 tạp chí nghiên cứu khoa học Neuro-Report đều tường trình về cuộc nghiên cứu đặc biệt của một nhóm khoa học gia, do bác sĩ Sara W. Lazar làm trưởng nhóm. Nhóm này nghiên cứu hoạt động của các tế bào thần kinh khi người ta ngồi Thiền và tụng câu chú, nghĩa là một câu được lặp đi lặp lại nhiều lần và có ý nghĩa đặc biệt đối với người tụng. Nhóm nghiên cứu khoa học này dùng máy chụp hình cộng hưởng và họa hình các hoạt động trong não bộ qua tiếng dội từ trường fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging).

Nhóm người Sik, một sắc dân của Ấn Độ, là đối tượng được nghiên cứu khi họ thực hành Thiền và tụng một câu chú hai chữ khi thở vào và hai chữ khi thở ra. Máy MRI thu hình những hoạt động của các tế bào thần kinh nơi não bộ. Các chuyên gia nghiên cứu thấy đa số các

vùng nơi bộ não bớt hoạt động rất nhiều. Nói khác đi, một cách tổng quát, bộ não trở nên lǎng dịu. Tuy nhiên những khu vực riêng biệt nơi bộ não, nhất là khu vực liên hệ đến sự chú ý, nhận biết về không gian và thời gian, làm những quyết định hay chọn lựa chú tâm vào một đối tượng lại trở nên rất năng động. Họ cho rằng những người thực hành phương pháp thư giãn Thân Tâm như tập thở thoái mái, Khí Công, Thái Cực Quyền hay Thiền đều cho thấy sự giảm bớt các hội chứng như cao huyết áp, mất ngủ, ưu uất, tiền kinh nguyệt, ung thư và liệt kháng (những triệu chứng như đau nhức, khó chịu, sưng giảm bớt, nhưng chứng bệnh liệt kháng AIDS hiện vẫn chưa có thuốc chữa). Điều này các bác sĩ George Stefano, Gregory Fricchione, Herbert Benson và Brian Slingsky đã trình bày trong tạp chí khoa học nghiên cứu về não bộ Brain Research Review số 35 năm 2001 như sau: “*Sự vắng lặng nơi Tâm làm cho cơ thể thải ra rất nhiều chất ốcxít nitric (nitric oxide, ký hiệu là NO) khắp thân thể. Chính chất ốcxít nitric này đối kháng lại với chất noradrenaline, là khích thích tố norepinephrine được tiết ra từ nang thượng thận trong thân khi có sự căng thẳng (bức xúc hay stress). Chất kích thích tố căng thẳng này làm cho tim gia tăng nhịp đập nhanh, cao huyết áp, làm tăng lên sự tức giận, bất an, xao động, thở nhiều, và dễ bị đưa đến các thứ đau nhức. Chất ốcxít nitric làm cho các triệu chứng nói trên giảm xuống.*”

Điều các bác sĩ cho rằng rất quan trọng trong cuộc

nghiên cứu phản ứng nơi người thực hành thiền này là: **Bộ não của họ trở nên yên lặng hơn.**

Cùng lúc các khu vực liên hệ đến hệ thống thần kinh tự trị gia tăng hoạt động (hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm, trong trường hợp này là hệ đối giao cảm liên hệ đến thư giản) làm cho điều hòa áp huyết, nhịp độ tim đập và nhịp thở, nên làm cho cơ thể thoải mái.

Khu vực trong não liên hệ đến sự chú ý, nhận biết hay thấy biết về không gian và thời gian, cùng khả năng quyết định gia tăng hoạt động, nói khác tức là Tâm, trở nên bén nhạy hơn.

Yên lặng là Tịnh, thấy biết rõ ràng là Chiếu. Các Thiền sư thường nhắc nhở khi tu tập phải duy trì trạng thái vắng lặng nhưng tinh thức bén nhạy nơi Tâm. Bộ não và Tâm là hai thực thể có mặt cùng một lúc nhưng một bên biểu lộ trong **trạng thái vật chất** là bộ não và một bên biểu lộ trong **trạng thái phi vật chất** hay Tâm. Đó là tính cách **bất nhị** hay không hai của bộ não và Tâm. Thiền là trạng thái Tâm và bộ não vắng lặng nhưng linh động khi ngồi Thiền cũng như khi đi, đứng, nói chuyện, ăn uống, lái xe, làm việc, giao tiếp, tập thể thao, Tai-Chi, Khí Công, Yoga hay thường thức văn chương, nghệ thuật. Đó là Thiền hoạt động.

Đạo Phật nói nhiều về Tâm, các nhà thần kinh học nói nhiều về những hoạt động của các khu vực trong bộ não. Một bên nhấn mạnh đến các hoạt động tâm ý, không phải là vật chất, một bên nhấn mạnh đến các hoạt động của các tế bào thần kinh, là những dòng điện và các phản ứng hóa học, hoàn toàn là vật chất. Trong buổi nói chuyện với trên mười ngàn nhà thần kinh học vào ngày 12 tháng 11, năm 2005 tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn, ngài Đạt Lai Lạt Ma đã khích lệ sự liên hệ hợp tác hỗ tương như sau:

"Về phương diện thực hành thì đạo Phật và khoa học đều nhấn mạnh vai trò thực nghiệm. Truyền thống Thiền quán Phật giáo có thể giúp cho sự tìm hiểu của khoa học qua cách đề nghị phương pháp huấn luyện tâm thần, cũng liên hệ đến tính cách mến dẻo (dễ thay đổi) của bộ não... Do mục tiêu chính yếu của sự khảo sát của Phật Giáo về thực tại là nền tảng căn bản nỗ lực vượt thoát khổ đau và làm cho đời sống loài người được tốt đẹp, nên Phật Giáo hướng đến trước hết là khảo cứu tâm thức con người và các chức năng của Tâm. Khi hiểu rõ được tâm thức con người thì chúng ta có thể tìm cách thay đổi ý tưởng, cảm xúc cùng các xu hướng phát sinh ra chúng để giúp chúng ta có được một con người đầy đủ, toàn thiện. Chính trong nội dung đó mà Phật Giáo đã tạo ra sự xếp loại phong phú các trạng thái tâm thức cũng như phương pháp Thiền quán để thanh lọc những các loại Tâm đặc biệt. Như vậy, một sự trao đổi chân thành giữa đạo Phật và khoa học hiện đại trong một

lãnh vực rộng lớn liên hệ đến Tâm con người, từ nhận thức đến cảm xúc, để hiểu khả năng thay đổi vốn đã có sẵn trong bộ não loài người, vốn rất đáng quan tâm và có nhiều lợi ích. Riêng đối với kinh nghiệm bản thân tôi (ngài Đạt Lai Lạt Ma), tôi cảm nhận được thêm giàu có khi trao đổi ý kiến với các nhà thần kinh học và tâm lý gia về các vấn đề như tánh chất và vai trò của các cảm xúc tích cực và tiêu cực, sự chú tâm, tưởng tượng cũng như tính cách mèn dẻo (thay đổi được) của bộ não. Những chứng cứ rõ ràng của thần kinh học và y khoa, chẳng hạn chỉ giản dị như chạm vào người các em bé mới sinh cũng làm cho bộ não các em phát triển trong các tuần lễ đầu tiên sau khi sanh, điều này cho thấy có sự liên hệ mật thiết giữa tình thương và hạnh phúc.

Đã từ lâu, đạo Phật cõi võ về khả năng lớn lao của sự thay đổi đã có nơi Tâm của con người. Trong mục đích đó, đạo Phật đã phát triển nhiều kỹ thuật Thiền Quán, hay cách thực hành Thiền, nhằm đến hai mục tiêu chính: Trau dồi tình thương yêu rộng lớn (tù bi) và trau dồi sự thấy biết chân thật (trí tuệ), đó là sự hợp nhất của Bi và Trí. Cốt túy của cách thực hành hai điều trên nằm trong hai kỹ thuật chính yếu: Làm cho sự chú ý thành tinh tế hơn cùng sự ứng dụng thực sự, cũng như sự điều hành và chuyển hóa các cảm xúc. Trong hai lãnh vực nói trên, tôi nghĩ rằng có thể có sự hợp tác lớn lao giữa truyền thống Thiền quán nơi đạo Phật và khoa thần kinh học. Ví dụ, khoa thần kinh học đã phát triển phong phú về sự hiểu biết cơ cấu của bộ não liên

hệ với chú ý và cảm xúc. Mặc khác, truyền thống Thiền Quán trong đạo Phật, với một lịch sử lâu dài chú tâm vào sự đào luyện tinh thần, sẽ cung cấp các kỹ thuật cụ thể làm cho sự chú ý thành tinh tế hơn cùng sự điều hành và chuyển hóa cảm xúc."

Điều trên nhấn mạnh đến sự hợp tác giữa đạo Phật với các nhà khoa học không những giúp gia tăng kiến thức tâm linh cũng như khoa học mà còn đem lại nhiều ích lợi cho nhân loại trong việc thực hành những phương pháp cụ thể để phát triển sức khỏe, niềm hạnh phúc cùng tạo ra sự cảm thông giữa các dân tộc với các truyền thống văn hóa, tôn giáo và chủng tộc khác nhau nhưng cùng có những cảm xúc và ước mong an vui như nhau.

Chúng ta đã biết Thiền gồm có Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, tức là sự thực hành đặt căn bản trên những cuộc khảo cứu khoa học để tìm hiểu kết quả có thật và thực dụng của Thiền để làm lợi lạc cho mọi người. Điều này rất tốt cho người thực hành Khí Công Tâm Pháp, là Thiền tĩnh lặng phối hợp với Thiền hoạt động, vì chúng ta thấy rõ khi thực hành quen thuộc tám thế Khí Công Thiếu Lâm và chú tâm thoải mái nơi vùng dồn hơi đến hay vận chân khí đến, sau đó khi thở ra buông xả thoải mái thì cảm nhận cảm giác an lạc nơi vùng vỏ não trước trán phía bên trái, lúc đó Tâm chúng ta bắt đầu đi dần vào trạng thái Vắng Lặng Êm Dịu và An Vui cùng lúc Thấy Biết Rõ

Ràng Trong Sáng (Tịch và Chiếu) nơi bộ não và nơi Tâm.

Sau đó là các thế Quân Bình Chân Khí, thế Vượng Não làm cho não gia tăng sức khỏe và ba thế Vận Nội Lực. Sau mỗi thế tập, chúng ta cảm nhận năng lượng gia tăng nơi bộ não và nơi Thân. Sang phần tập tám thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp phối hợp với lời niệm Phật thì trạng thái Vắng Lặng Êm Dịu và An Lạc gia tăng cùng lúc với sự Thấy Biết Rõ Ràng Trong Sáng gia tăng. Chúng ta còn nhớ điều tiến sĩ Daniel Goleman, chuyên gia về thông minh cảm xúc, nói trước đây: “*Nơi vùng võ não trước trán bên trái, nơi vùng phát sinh những cảm giác an lạc, chưa đựng các tế bào thần kinh có khả năng làm im lặng những cảm xúc khổ đau.*” Nói khác đi, khi an lạc gia tăng phía **bên trái** thì những lo âu, giận hờn, buồn rầu liên hệ đến võ não trước trán **bên phải** dịu xuống hay không xuất hiện. Và trạng thái này có thể kéo dài từ sáng đến chiều. Ngoài phần tập luyện các thế chuyển động, chúng ta thực hành Thiền tĩnh lặng: Ngồi trên ghế hoặc trên gối tròn, chú tâm thoải mái vào hơi thở vào và hơi thở ra rồi cảm nhận niềm an lạc nơi Thân và nơi Tâm như đức Phật dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Khí Công Tâm Pháp là sự phối hợp của ba truyền thống hiện nay: (1) tập luyện khí công vận chân khí vào lục phủ ngũ tạng trên nền tảng lý thuyết Ngũ Hành Tương Sanh của Đông Y, (2) vận động thể lực để gia tăng sức

khỏe cùng làm cho bộ não duy trì các chức năng tốt đẹp, và (3) phối hợp âm nhạc với tập luyện theo những khám phá mới mẽ của Tây Y. Những cuộc nghiên cứu này cho thấy thực hành sự buông thư qua cách hành trì tôn giáo, Thiền thuần túy, hoặc những hoạt động lập đi lập lại của tay chân hay phối hợp cả hai đưa đến sự gia tăng sức khỏe (Medical Science, Sport and Exercise, 1995, số 27). Một cuộc nghiên cứu tại Na Uy cho thấy các lực sĩ thực hành Thiền thì cơ thể họ giảm các chất lactate (đưa đến chứng vẹp bẻ) sau khi tập luyện (British Journal of Medicine, 2000, số 24) cùng nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy trạng thái vắng lặng nơi Tâm hay bộ não xuất hiện khi:

1. Lập đi lập lại một câu (như trì chú).
2. Lập đi lập lại cử động chân tay (như hai chân đạp đều xe đạp trong phòng tập, hay tập hiếu khí aerobic hay cử động nhịp nhàng tay hoặc chân).
3. Phối hợp cả hai thứ: Vừa lập đi lập lại một câu (như trì chú) trong Tâm hay thành tiếng và cử động chân tay.

Phương pháp thứ 3 kết hợp cả hai thứ 1 và 2 nói trên tức là cùng lúc thực hành Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, làm gia tăng cảm giác an lạc và sự vắng lặng của Tâm. Điều này những người tập Khí Công Tâm Pháp thấy rõ khi tập luyện Khí Công Thiếu Lâm, Dưỡng Sinh Tâm Pháp phối hợp lời niêm Phật cũng như trong cách lạy Phật theo Khí Công. Ngoài ra, nhiều người tham dự các chương

trình vận động thể lực phối hợp với âm nhạc, Thiền niệm chú và vận động chân tay cũng thấy có kết quả tốt đẹp. Điều quan trọng hơn nữa, như trong cuộc khám phá của các vị bác sĩ nói trên là Tâm trở về với sự buông thư trong lúc thực hành. Từ đó, Tâm trở nên vắng lặng. Khi Tâm vắng lặng thì niềm an vui bùng dậy tràn đầy. Trạng thái vắng lặng và hạnh phúc đó không những có mặt khi thực hành Thiền hay trì chú mà còn kéo dài trong những hoạt động trong ngày. Những người tập Khí Công Tâm Pháp đều nhận thấy rõ điều này và thấy rất vui mừng khi các cuộc nghiên cứu khoa học xác nhận trạng thái an vui, tích cực thoái mái, tự tại, hiểu biết và tinh thức có mặt lâu dài nơi người thực hành.

b. Xác Nhận Chữa Trị Bệnh Tật Qua Cách Thở Đan Điền

Chúng ta đã biết về các chất thần kinh dẫn truyền giúp giảm cơn đau và tạo ra cảm giác sung sướng như chất nha phiến nên được gọi là opioid trong đó có hai chất là beta endorphin và leu-enkephalin. Các tế bào thần kinh tiết ra chất beta endorphin này tập trung nơi nhân liền (arcuate nucleus) nơi vùng dưới đồi trong bộ não. Nơi thứ hai sản xuất ra enkephalin là các tế bào thần kinh phân tán ra nhiều chỗ. Vùng có mức độ enkephalin cao ở bèo nhạt (globus pallidus), nhân dưới (caudate nucleus) và vùng nhân nằm kế nhau (nucleus accumbens). Khi chúng ta bị

đau, các bác sĩ cho chích một mũi morphine làm giảm đau thì chất này tác dụng giống như hai chất enkephalins nói trên, chỉ có khác là một bên do tế bào thần kinh sản xuất ra, một bên do kim chích thuốc vào trong người. Dĩ nhiên, nếu tiếp tục chích thuốc giảm đau, là một loại nha phiến, thì cơ thể bệnh nhân dần dần sẽ nghiện chất này và đưa đến những phản ứng nguy hại cho cơ thể, còn các chất nha phiến từ tế bào thần kinh tiết ra thì không có hậu quả tai hại như vậy, ngược lại còn giúp cho cơ thể phấn chấn.

Các nhà nghiên cứu đã so sánh tác dụng của chất morphine chích vào cơ thể với Thiền và thấy có những kết quả tương ứng, chỉ khác một bên là lành mạnh, một bên là bệnh hoạn. Bác sĩ James H. Austin,¹ chuyên gia thần kinh, tóm lược tám trạng thái nơi Thân và Tâm khi chất endorphins có mặt trong cơ thể như sau:

1. Thở ít đi
2. Làm hết sợ
3. Đau dứt và khổ não giảm nhiều (đau là nơi vết thương, khổ là nơi Tâm)
4. Trạng thái sung sướng xuất hiện
5. Các hoạt động cơ động và động lực thúc đẩy (hay động viên) tinh thần tăng
6. Xóa đi các phản ứng có điều kiện như giận dữ, sợ hãi (trong các cuộc thí nghiệm)
7. Làm cho bắp thịt mạnh hơn

8. Ngoài ra, khi chúng ta đối diện với những gì mới mẻ thì chất beta endorphine được tế bào thần kinh tiết ra làm cho trạng thái hưng phấn phát sinh.

Bác sĩ Austin là một người thực hành Thiền lâu năm và ông ta thấy những điều trên rất quan trọng cho người tu Thiền vì khi thực hành Thiền người ta cũng thấy: Thở chậm lại, làm hết đau nhức, đưa đến trạng thái hưng phấn, làm hết các phản ứng do những thói quen làm phát sinh như sợ hãi, giận dữ, làm cho sức lực gia tăng nhưng không có hậu quả xấu như bị nghiền hay tàn phá hệ thần kinh như những người hít hay chích nha phiến. Không những vậy mà nhân cách của họ trở nên tốt hơn vì vùng vỏ não trước trán gia tăng hoạt động làm cho họ trở nên vui tươi, lành mạnh và tinh tinh tốt hơn.

Những người có được niềm an vui, mạnh mẽ và tích cực như trên, theo bác sĩ Austin, thì các cuộc nghiên cứu cho thấy họ là những kẻ hay giúp người, nhớ những điều tích cực, có khả năng quyết định nhanh chóng.

Như vậy, những gì có mặt nơi Tâm thì có mặt nơi bộ não, đó là những hoạt động của các chất hóa học, các dòng điện, các làn sóng não cùng sự thông báo và phối hợp các tín hiệu của các vùng não bộ khác nhau. Tâm và não là hai thực tại nhưng cùng biểu lộ niềm hạnh phúc hay sự khổ đau của mỗi người trong mỗi hoàn cảnh. Nếu biết thực

hành tu tập thì niềm an vui, sung sướng, tình thương, sự hiểu biết, lòng mạnh mẽ, tánh vui tươi, cảm thông, hiểu biết cùng nhiều thứ tích cực khác đều biểu lộ trong đời sống hàng ngày. Do đó, đức Phật nhắc nhở người cư sĩ phải phát triển sự nghiệp nhưng đừng quên gần gũi quý thầy cô dạy đạo vì người cư sĩ có khả năng trở thành một Bậc Chân Nhân, một con người giác ngộ, có tình thương, sự hiểu biết và sức mạnh tinh thần, có khả năng và sẵn sàng giúp đỡ cho chồng, vợ, con cái, những người làm việc cho họ, thân quyến bạn bè và cộng đồng được nhiều lợi ích.

Bà Claudia Wallis, trong số Newsweek ngày 28 tháng 2 năm 2005, đã trình bày rất nhiều trường hợp thở đan điền hay thở bụng giúp cho các bệnh nhân bớt bị đau nhức như sau.

Bà Penny Rickhoff thích đánh banh tơ nít, du lịch thế giới và cũng là một phi công tài tử, sống đời rất hoạt động. Bất đồ vào năm 1990, bà bị một cái tủ đựng hồ sơ rất cao và rất nặng ngã và đè lên lưng làm cho cột sống bị thương tổn. Bà ta bị đau nhức dữ dội nơi lưng, hết sống đời hoạt động, lái xe rất khó khăn và hầu như trở thành một người bị giam lỏng trong nhà, và dù ở trong nhà khi ngồi lâu cũng bị đau nhức vùng lưng rất nhiều. Sau khi đi khám trên mười bác sĩ, bà ta biết cơn đau nhức này còn tiếp tục lâu dài vì thuốc men không chữa dứt được, bà quyết định học Thái Cực Quyền hay Tai-Chi, một loại Khí Công nhẹ, cùng

cách thở bụng. Nhờ sự thực hành này bà biết cách làm giảm cơn đau, hạ bớt số lượng mọc phin (morphine) làm giảm đau nhưng có nhiều tác dụng phụ nguy hại.

Một người khác là ông Bill Highland, hai năm trước đây bị chứng viêm da herpes đưa đến hậu quả là ông ta bị đau dữ dội nơi vùng ngực, tay mặt và xương vai. Cơn đau nhức kéo dài và đôi khi trở thành dữ dội. Bên cạnh thuốc men, ông tập thở cùng quán tưởng để làm bớt cơn đau nhức.

Khi bị tổn thương nơi bắp thịt, xương, da hay các cơ quan trọng trong người thì cơn đau là một phản ứng tự nhiên để bảo vệ cơ thể. Cơn đau này như chiếc còi báo động giúp chúng ta tìm cách chữa trị vết thương cho lành. Tuy nhiên, đối với cơn đau kéo dài thì không khác gì chiếc còi báo động cứ kéo dài qua nhiều tháng năm một cách vô ích, đưa đến kết quả làm gia tăng căng thẳng và sự đau nhức.

Bà Wallis tổng hợp các thứ đau nhức trong cơ thể và cách chữa trị tâm linh, ngoài việc uống thuốc, trong đó buông thư (relaxation) và Thiền rất quan trọng mà chúng ta cần nhắc thêm lần nữa. Xin xem bảng tóm tắt sau đây.

#	Triệu chứng	Cách chữa trị tâm linh
1	Chứng đau đầu bắt nguồn từ căng thẳng hay (stress), chất caffeine, rượu, ánh sáng chói, bụi bặm trong không khí	Thiền Hồi tác (biofeedback) Buông thư Quán tưởng
2	Viêm khớp xương vùng đầu gối (bệnh hưu xương khớp, Osteoarthritis) là bệnh sụn khớp tạo ra cơn đau và làm cho sự đi đứng khó khăn	Thiền Buông thư
3	Bị thương tổn bắp thịt hay khớp nơi vùng vai	Buông thư
4	Đau lưng	Buông thư
5	Bệnh dây thần kinh (neuropathy), đau noci vùng thắt lưng, nơi dây thần kinh bị tổn hại làm cho dây thần kinh ngoại biên bị yếu đi và tê như trường hợp bệnh tiểu đường, ung thư, viêm herpes hay AIDS	Buông thư
6	Bệnh đau giữa đùi phía trên (fibromyalgia) do chứng rối loạn xương và bắp thịt gây ra	Tập các thứ làm gia tăng sự mềm dẻo của bắp thịt như Yoga

Bang 5 (12-1) Triệu Chứng và Cách Chữa Trị Tâm Linh

Như vậy, chúng ta thấy, bên cạnh sự chăm sóc của bác sĩ và thuốc men, cách chữa trị các chứng đau nhức của các bệnh viện hiện nay liên hệ đến rất nhiều cách tập thở bụng hay đan điền, thực hành thư giãn cùng vận động thân thể. Những điều đó đã được phối hợp trong Khí Công Tâm Pháp, gồm các phần chính: Khí Công Thiếu Lâm, Quân Bình Chân Khí, Vượng Não, Vận Nội Lực, các thế Yoga căn bản cùng tám thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp, một loại Tai-Chi chỉ có tám thế, rất dễ thực hành phối hợp với lời niệm

cùng tiếng nhạc mà các em bé và các cụ già đều thực hành được cả.

Ngoài ra, các cuộc nghiên cứu thần kinh học hiện nay cho thấy phần quan trọng của yếu tố tâm thần trong vấn đề làm cho chứng đau nhức giảm bớt. Các bác sĩ tại trung tâm tâm thần MIND (Mental Illness and Mind Discovery), thuộc đại học University of New Mexico vừa khám phá hai chất hóa học glutamine và glutaminate được tiết ra khi có cơn đau, và từ đó các dây thần kinh báo động cho bộ não. Các chuyên viên hy vọng qua sự khám phá này họ sẽ biết rõ hơn tình trạng của những người bị chứng đau nhức kinh niên để phối hợp chữa trị qua thuốc men, dinh dưỡng và tập luyện để giải trừ cơn đau đớn. Ngoài ra, các chuyên viên nghiên cứu có thể huấn luyện những người bị đau nhức kinh niên điều khiển được trung tâm kiểm soát đau nhức để làm thay đổi nhận thức về cơn đau, hay nói khác đi, làm cho bớt đau nhiều.

Ngày 12 tháng 12 năm 2005 ông Robert Preidt, tường thuật trong tờ Proceedings of the National Academy of Sciences, thông báo tin tức cho biết các chuyên viên nghiên cứu tại trường đại học y khoa Stanford University, School of Medicine, huấn luyện bệnh nhân bị đau nhức kinh niên nhìn vào hình bộ não của họ từ máy chụp hình cộng hưởng để tập cách làm cho cơn đau giảm xuống và có kết quả rất nhiều. Họ giúp cho các bệnh nhân thấy được

hình ảnh một trong những trung tâm kiểm soát đau nhức trong bộ não là vỏ não bộ mỏ trước (rostral anterior cingulate cortex) và vận dụng tinh thần để kiểm soát hoạt động của trung tâm này mà làm giảm đau. Bác sĩ Sean Mackey, phụ tá giáo sư về môn tê mê đã thông báo: “*Chúng tôi tin rằng những người tham dự nghiên cứu và các bệnh nhân học cách thật sự kiểm soát não bộ, và qua đó là cơn đau của họ. Ví dụ, chúng tôi yêu cầu họ nghĩ cách thay đổi về ý nghĩa cơn đau thay vì nghĩ đây là một kinh nghiệm đau đớn thì nghĩ đây là một kinh nghiệm tương đối thích thú. Sau đó họ thấy bớt đau. Dần dần sau đó, các bệnh nhân bày tỏ sự gia tăng khả năng làm thay đổi bộ não và qua đó điều chỉnh cơn đau của họ cho giảm xuống.*” Các nhà nghiên cứu này cũng nhấn mạnh cần phải thực hiện thêm nhiều cuộc nghiên cứu khác.

Trong các cuộc nghiên cứu người ta thấy nhiều chất hóa học không tốt xuất hiện khi tâm mê mờ hay vô minh có mặt. Chúng ta giận dữ, lo lắng, buồn phiền, sợ hãi, lo nghĩ, làm việc quá nhiều, suy nghĩ phân tích quá nhiều thì đưa đến sự căng thẳng, từ đó các khích thích tố như epinephrine (adrenaline) và norepinephrine (noradrenaline) do nang thượng thận tiết ra tràn vào máu, làm cho mạch máu co lại, huyết áp tăng, tim đập mạnh, phổi thở nhiều, bắp thịt căng, v.v... Nếu trình trạng này kéo dài thì chúng ta sẽ bị bệnh tật (xin xem ‘Sự Cần Thiết Thực Hành Niệm Phật Trong Thời Đại Khoa Học’, Phụng

Sơn).

Khi Tâm ở trong trạng thái vắng lặng, buông xả, an lạc thì các nhà nghiên cứu về não bộ (Brain Research Review, như trên) thấy khí ống nitric thấm tràn bộ não và khắp thân thể. Lúc đó bộ não cũng làm cho các chất thần kinh dẫn truyền tạo ra sự lặng dịu xuất hiện, trong đó có các chất là endorphins (có tác dụng như chất nha phiến làm giảm đau và gia tăng cảm giác vui sướng, nhưng lại không có tác dụng phụ nguy hại như khi hút cần sa, ma túy), và chất dopamine (làm gia tăng cảm giác mạnh khỏe, an vui và giúp vào sự chữa trị nhiều bệnh tật trong đó có chứng Parkinson là thứ bệnh do thiếu chất dopamine, làm run tay hay cả người).²

Bên cạnh hai chất dopamine và endorphins tốt đẹp nói trên, người ta còn thấy sự xuất hiện của nhiều chất thần kinh dẫn truyền khác làm cho chúng ta gia tăng vui tính, miên昵m, khả năng chống các loại vi khuẩn xấu, làm cho sức khoẻ chúng ta được phát triển và đời sống gia tăng sự tích cực, thành công và hạnh phúc.

2. Tìm Hiểu Sự Bừng Dậy Của Niềm An Vui

Những cuộc nghiên cứu nói trên cho thấy khi có sự buông xả nơi Tâm thì niềm an vui thoái mái bừng dậy nơi

bộ não, nghĩa là niềm hạnh phúc nơi Tâm cùng xuất hiện với niềm sung sướng nơi Thân. Trong cơ thể chúng ta lúc đó có sự sản xuất các chất thần kinh dẫn truyền như dopamine, endorphines, serotonin cùng rất nhiều thứ thần kinh dẫn truyền tốt đẹp khác. Đó là những viên thuốc thiên nhiên làm êm dịu thân thể, gia tăng cảm giác lành mạnh, làm hết cảm giác đau đớn, tinh thần sảng khoái, trí óc minh mẫn, bén nhạy, cảm xúc tích cực, gia tăng sáng tạo, học hành dễ dàng, trí nhớ phát triển cùng gia tăng khả năng lành bệnh.

Vậy làm thế nào thực hành sự buông xả Thân Tâm? Thiền sư Đạo Nguyên là vị tổ của dòng thiền Tào Động Nhật Bản, khi ngài sang Trung Hoa học đạo, một buổi tối khi ngồi Thiền nghe vị Thiền sư hướng dẫn nói với người đang ngồi Thiền bên cạnh: “*Buông xả thân tâm.*” thì ngài hoát nhiên đại ngộ, đến phòng vị Thiền sư hướng dẫn, thấp hương và lạy chín lạy để tỏ lòng thành kính biết ơn. Sau này khi trở về Nhật hướng dẫn môn đệ, ngài thường nhắc nhở: “*Buông xả thân tâm.*”

Thông thường, mỗi phương pháp tu học đều có cách đưa đến sự buông xả thân tâm như ngồi Thiền, niệm Phật, trì chú, tụng kinh, lạy Phật. Trong Khí Công Tâm Pháp thì phối hợp chú tâm vào hơi thở, cử động chân tay và lời niệm Phật nên sự buông xả Thân Tâm hay buông thư xuất hiện nhanh chóng. Ngoài ra khi chúng ta chú tâm thoái mái

vào hơi thở (10% sự chú tâm vào hơi thở, 90% vào thấy, nghe, biết, hoạt động) cùng hướng cái nhìn nhẹ nhàng đến phía đan điền thượng (ở giữa hai chân mày nhưng phạm vi tác dụng bao trùm vùng vỏ não trước trán) thì năng lượng Chánh Niệm có mặt lâu dài. Khi Chánh Niệm có mặt thì Chánh Định có mặt, sự thấy biết chân thật và niềm an vui có mặt bền vững. Điều này hợp với sự khám phá của các bác sĩ thuộc viện đại học Duke và San Francisco nói trên cũng như các chuyên gia cho biết các chất thần kinh dẫn truyền tốt lúc đó xuất hiện tràn đầy nơi cơ thể.

Đức Phật có diễn tả sự thấm nhuần niềm an vui kỳ diệu khắp cả thân thể một cách rất cụ thể như sau:

“Lại nữa, quý thầy tu tập niệm Thân như sau: Quý thầy có hỷ lạc do ly dục thấm nhuần vào Thân, phổ biến, sung mãn, tràn khắp trong Thân; hỷ lạc do ly dục không đâu không biến khắp. Như người thợ tắm, bỏ chùm kết đầy chậu, nước hòa thành bọt, nước thấm vào thân, phổ biến sung mãn, tràn khắp trong Thân.”

(Kinh Niệm Thân, Kinh Trung A Hàm)

Các nhà khoa học nói đến hiện tượng vật chất có thể quan sát được, còn đức Phật trình bày về niềm an vui nơi Tâm (hỷ) và niềm sung sướng nơi Thân (lạc) cùng lúc xuất hiện tràn đầy và có mặt trong nhau gọi là không hai hay bất nhị. Cả hai cách trình bày nói trên rất tốt cho sự hiểu

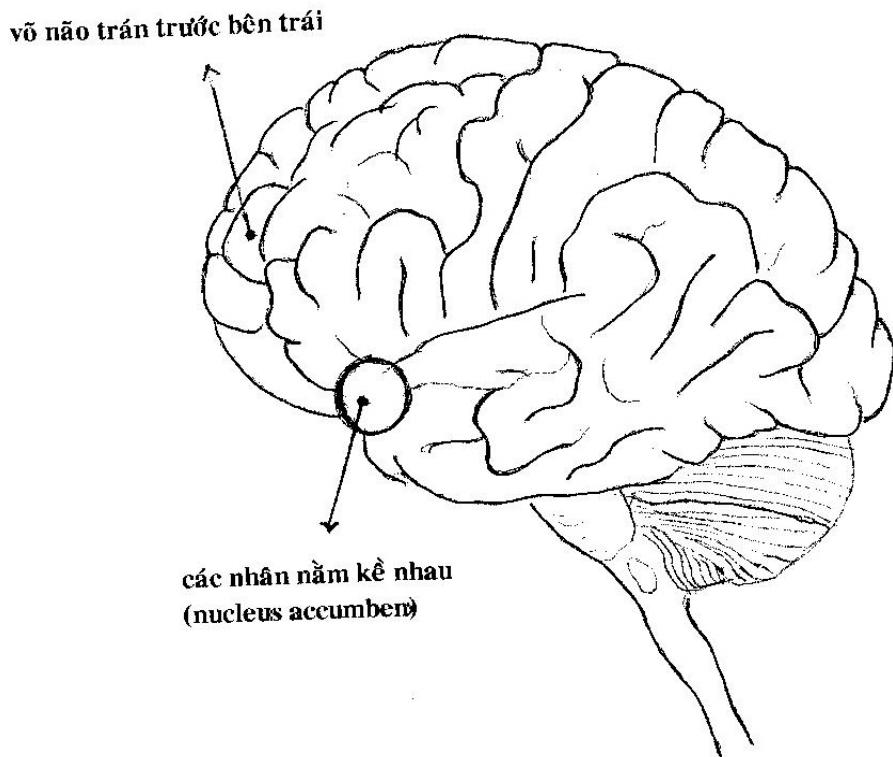
biết của chúng ta: Khi thực hành chú tâm thoải mái đưa đến trạng thái buông thư thì Thân và Tâm đều khỏe mạnh, trong sáng, nhẹ nhàng, an vui sâu thẳm. Khi chúng ta tu tập, dù thực hành bất cứ pháp môn nào chúng ta cũng hướng đến kết quả như trên.

Buổi sáng chúng ta tập Khí Công Thiếu Lâm và Dưỡng Sinh Tâm Pháp. Khi tập đúng cách thì trạng thái buông thư có mặt trong khi chúng ta cử động chân tay nhẹ nhàng. Thân và Tâm trở về trạng thái trong sáng, vắng lặng, tinh thức, linh động, thoải mái, an vui và khỏe mạnh, không khác gì chúng ta xối một thùng nước ấm áp, thơm tho, tinh sạch từ đỉnh đầu, thẩm vào mọi nơi trong cơ thể. Sau đó chúng ta ăn sáng và hưởng niềm vui khi ăn điểm tâm rồi làm công việc. Khi làm công việc, chúng ta chú tâm nhẹ nhàng vào hơi thở nơi đan điền và phía đan điền thượng thì bộ não duy trì sự vắng lặng thoải mái tự nhiên, từ đó nguồn năng lượng an vui, thông minh, bén nhạy, tinh thức, thấy biết chân thật bừng dậy làm cho đời sống chúng ta lành mạnh và vui sướng trong các hoạt động như ăn uống, lái xe, làm vườn, nấu ăn, lao động chân tay hay trí óc, học hành, dạy dỗ con cái hay giao tiếp bạn bè. Nếu sống đời độc thân, chúng ta thường thức niềm an vui sâu thẳm của lòng an bình nơi tâm và sự trong sáng rực rỡ của niềm vắng lặng êm ả riêng tư.

Như vậy, cơ sở sinh học hay hệ thần kinh của con

Khí Công Tâm Pháp 2

người đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống lành mạnh, đạo đức và hạnh phúc. Trong bài thuyết trình về cơ sở sinh học của sự tác động tích cực và lòng từ bi (Toward a Biology of Positive Affect and Compassion), bác sĩ thần kinh học Richard J. Davidson, nêu ra nhiều cuộc nghiên cứu của các nhà chuyên môn trong ngành thần kinh học như Paul Meehl, Davidson và Tomarken, Fox, Clark và Tellegen, v.v...) so sánh các hoạt động khác nhau giữa vùng vỏ não trước trán bên trái thấy những điều tốt đẹp như sau:



Hình 281 (12-1) Võ Não Trán Trước Bên Trai

1. Những em bé mười tháng khi mẹ bỏ ra khỏi phòng mà nằm yên ổn, không la khóc, có nhiều hoạt động ở vỏ não trước **trán bên trái** hơn là bên phải.
2. Những người có nhiều hoạt động ở vỏ não trước **trán bên trái** có thái độ tích cực hơn bao gồm cả nhiệt tình, tinh táo, quan tâm.
3. Những người có nhiều hoạt động ở vỏ não trước **trán bên trái** đáp ứng tốt đẹp hơn đối với những hình ảnh tích cực. Những người có nhiều hoạt động ở vỏ não trước **trán bên phải** nhiều thì ngược lại dễ dàng bị ảnh hưởng bởi các hình ảnh tiêu cực.
4. Những người có những hoạt động nhiều nơi vỏ não trước **trán bên trái** phục hồi nhanh chóng hơn sau khi bị tác động bởi cảm xúc tiêu cực hơn là người có nhiều hoạt động bên phía phải.
5. Trong trường hợp bị lâm vào hoàn cảnh căng thẳng thì tế bào miễn nhiễm bảo vệ cơ thể sát bào (NK Natural Killer) lùng và diệt các vi khuẩn xâm nhập hay các tế bào ung thư bị giảm sút số lượng. Tuy nhiên, nơi những người có nhiều hoạt động vùng vỏ não trước **trán bên trái** thì số lượng các cầu lùng diệt hay sát bào này cao hơn nơi những người có nhiều hoạt động vùng vỏ não trước **trán bên phải**.
6. Ngay cả thú vật như là khỉ mũi đỏ nếu có nhiều hoạt động nơi vỏ não trước **trán bên trái** thì có mức độ cortisol (liên hệ đến căng thẳng) thấp hơn là đồng loại

- có những hoạt động vùng vỏ não trước trán bên phải.
7. Những người tham dự khóa tu Thiền tám tuần lễ do hai ông Kabat Zinn và Davidson tổ chức để nghiên cứu tác động tốt của Thiền đã nói rõ trước đây, cho thấy những người tham dự có những hoạt động gia tăng ở vùng vỏ não trước **trán bên trái**, hệ miễn nhiễm gia tăng hoạt động chống bệnh tật.
 8. Trong cuộc nghiên cứu một vị tu sĩ Phật giáo Thiền trên 30 năm, cho thấy những hoạt động vỏ não trước **trán bên trái** của vị tu sĩ này rất lớn lao mà các nhà nghiên cứu chưa từng thấy ở bất cứ người nào, cao hơn rất nhiều so với 175 sinh viên tham dự cuộc nghiên cứu để làm đối tượng so sánh.

3. Tâm Vắng Lặng Góp Phần Chữa Lành Bệnh Tật

Nhiều cuộc nghiên cứu khác cũng cho thấy Thiền làm gia tăng khả năng bảo vệ của cơ thể chống lại các bệnh tật. Trong tạp chí về miễn nhiễm học (Journal of Neuroimmunology) số 109, năm 2000 (tr.228-35), có trình bày kết quả nghiên cứu của các chuyên viên Mỹ-Pháp đã thấy các loại péptít (peptides), một phân tử gồm hai hay nhiều amino acid chống vi khuẩn có trong cơ thể loài người cũng như loài vật. Đây là loại phân tử có chức năng như những loại thuốc trụ sinh thiên nhiên như penicillin hay

các thứ khác. Khi cơ thể bị thương tích thì nó tiết ra chất trụ sinh để chữa trị cho mình khỏi bị nhiễm trùng.

Các nhà nghiên cứu Đức cũng trình bày kết quả như trên trong Nature Immunology vào tháng 5 năm 2001 là mô hôi nơi cơ thể con người chứa đựng chất kháng sinh chống lại nhiều bệnh tật do vi khuẩn gây ra (xin đọc: <http://immunol.nature.com>) trong đó có cả chất dermicidin làm cho da lành lại. Các nhà nghiên cứu Hoa Kỳ cũng trình bày trong Brain Research Review vào năm 2001, như đã đề cập đến trước đây, về sự sản xuất chất ốcxit nitric. Chất này liên hệ đến các chất dopamine, endorphins cùng những chất kiểm soát hệ thống miễn nhiễm, chất này xuất hiện khi có sự buông thư hay Thân Tâm buông xả thoái mái. Khi thực hành tu tập, chúng ta biết sự buông thư xuất hiện nhanh chóng và lâu bền khi chúng ta thực hành Khí Công Tâm Pháp đều đặn mỗi ngày cùng lúc sống với tánh thấy biết chân thật.

Ngoài ra, sự buông thư cũng là cách hay nhất để chống lại các mối ám ảnh của những niềm tin tiêu cực như sợ bị ốm, bị ma quỷ theo đuổi, sợ ngủ không được, mối ám ảnh lo lắng công việc làm không kịp hay học hành, làm bài bị trễ (áp lực công việc), nghi ngờ người trong gia đình hay người nào đó thù hận, ghét bỏ, khinh dể hay ám hại mình. Đó là chưa kể nghi kỵ người làm việc chung trong sở hay chủ nhân không ưa thích mình nên mình có phản ứng tiêu

cực khi gặp họ làm cho tình trạng xấu thêm (Xin đọc mức độ căng thẳng cùng điểm số và sự tác hại trong ‘Sự Cần Thiết Thực Hành Niệm Phật trong Thời Đại Khoa Học’, Phụng Sơn).

Tóm lại, tập Khí Công Tâm Pháp hàng ngày với tâm thoái mái làm gia tăng sự sản xuất các chất thần kinh dẫn truyền tốt làm cho cơ thể khỏe mạnh. Nếu không may bị đau yếu thì, bên cạnh sự chăm sóc của bác sĩ cùng thuốc men, thực hành sự buông thư và Quán Thân Thanh Tịnh cùng Từ Bi Quán làm cho cơ thể có cơ hội phục hồi nhanh chóng. Tình thương yêu được khoa học xác nhận là một yếu tố quan trọng giúp cho cơ thể khỏe mạnh.

Y khoa Tây Phương không nói đến chân khí cùng các đường kinh mạch (12 đường kinh và 8 đường mạch) vì cho rằng không thể khảo sát hay định vị trí bằng các phương pháp khoa học. Tuy nhiên, trong nhiều cuộc nghiên cứu các huyệt đạo ở trên các đường kinh mạch này được thừa nhận là có tác dụng chữa trị (như làm tăng sức khỏe, hết đau, giảm hút thuốc lá, bớt chứng lâng tai, giải phẫu không cần thuốc mê nơi một số vùng, v.v...) khi châm hay hơ nóng vào, nhưng sự hiện diện của chúng vẫn còn được bàn luận như sau: Đó là kết quả của sự kích động các huyệt đạo hay là khi chích kim vào các vị trí đó (huyệt đạo) các tế bào thần kinh tạo ra phản ứng ở các liên hợp hay khớp thần kinh (synapse) tiết ra các chất dẫn truyền

thần kinh như endorphins, dopamine hay nhiều chất khác đưa đến sự chữa trị và cảm giác lành mạnh nói trên.

Dù Đông Y xác quyết là hệ thống kinh mạch có thật, các huyệt đạo được định vị trí một cách chuẩn xác và hiệu quả của việc châm cứu rất rõ ràng và khoa học mà ngay đến nhiều bác sĩ tại các bệnh viện hay phòng mạch tư cũng đang áp dụng để chữa trị một số bệnh tật, các nhà nghiên cứu cho biết phải chờ đợi một thời gian dài mới biết được kết luận của Tây Y về vấn đề này vì nhiều bác sĩ thuộc các cơ quan y tế hay viện đại học khác nhau đang khởi đầu một cuộc nghiên cứu rộng lớn hơn về Đông Y. Như vậy, có một điều rõ ràng là tuy Tây Y không đề cập đến chân khí và kinh mạch nhưng lại thừa nhận tác dụng chữa trị của sự châm cứu hay đốt (hơ nóng) các huyệt đạo cùng khi thực hành một phương pháp tạo ra sự buông thư, là trạng thái thuận tiện cho sự sản xuất các chất thần kinh dẫn truyền, thì rất lợi ích cho sự chữa trị bệnh tật và tăng sức khỏe.

Điều chúng ta cần nhớ là khi tập Khí Công, Yoga, Thái Cực Quyền chúng ta thấy kết quả cụ thể về sự gia tăng sức khỏe và niềm an vui thật sự. Chúng ta cảm nhận rõ ràng sự lưu chuyển nguồn chân khí hay năng lượng tốt đẹp trong cơ thể cùng sự gia tăng sức khỏe của lục phủ và lục tạng và sự phát triển niềm an vui trong đời sống hàng ngày. Điều quan trọng hơn nữa là vùng vỏ não trước trán bên trái gia tăng hoạt động và cảm giác an vui, sung

sương, thoái mái, tinh thức, tự tại càng lúc càng rõ ràng và có mặt lâu dài. Mặc dù các bác sĩ không đo được các luồng chân khí nơi chúng ta, nhưng họ có thể chụp hình được sự vắng lặng của những vùng nơi não bộ cùng các vùng có những hoạt động cần thiết cho đời sống khỏe mạnh an vui lại tỏa sáng liên tục do sự gia tăng năng lượng (máu được chuyển đến nhiều hơn) cùng đo được mức độ các chất hóa học tốt xuất hiện trong cơ thể.

Ai trong chúng ta cũng biết không những bệnh tật về Thân và Tâm làm cho chúng ta đau khổ mà sự nghiện ngập cũng đưa đến bệnh tật và khổ đau. Chúng ta có thể lấy ví dụ cuộc đời của một nhà thông thái là Sigmund Freud. Khi nói đến Sigmund Freud, chúng ta đều biết ông là người khai sinh khoa Phân Tâm Học và ông nhấn mạnh đến những thái độ của chúng ta đa số là do vô thức thúc đẩy. Phần vô thức này luôn luôn tìm kiếm sự thỏa mãn những khoái cảm mà ông gọi là “id” hay bản năng. “Id” là động lực tìm sự thỏa mãn khoái cảm qua sự ăn, uống, tình dục. Ngã hay “ego” biết đến những nhu cầu đó và hướng dẫn sự thỏa mãn cho hợp tình, hợp lý theo những nguyên tắc xã hội đề ra. Siêu ngã hay “super ego” là phần kiểm soát và trừng phạt khi ngã không đủ sức chế ngự bản năng, làm những điều ngược lại với lương tâm, đạo đức hay niềm tin, đó là sự xung đột giữa bản năng và siêu ngã. Những điều này xảy ra trong chốn vô thức, đưa đến nhiều loại tật bệnh tinh thần hay thể chất mà không biết được nguyên

do, cần phải có nhà phân tâm học giúp cho người bệnh mới thấy rõ vấn đề và nhờ đó mà lành bệnh.

Hiện nay, khoa thần kinh học tiến bộ rất nhiều và giải đáp nhiều vấn nạn về sức khỏe và bệnh tật khác với lý thuyết nói trên về ngã và siêu ngã, tuy nhiên, các chuyên gia thần kinh học cũng nhấn mạnh đến điều quan trọng là bộ não sản xuất ra khoái cảm và chính khoái cảm là động lực lớn lao động viên con người hành động. Các hoạt động vô thức, chúng ta không biết đến, vốn rất nhiều trong bộ não.

Chúng ta có thể lấy ví dụ ngay cuộc đời của ông Freud về sự tìm kiếm khoái cảm của bộ não. Ông ta là người dùng nha phiến để thí nghiệm và nghiên thuốc xì gà. Sau khi bỏ dùng nha phiến, ông vẫn tiếp tục hút xì gà cho đến khi ông chết. Mỗi ngày ông hút đến 20 điếu. Đến năm 38 tuổi ông bị bệnh tim, bác sĩ cấm ông hút thuốc lá loại nặng này nhưng ông không thể bỏ được. Vì vậy, ông ta bị bệnh ung thư hàm và phải mổ đến 33 lần. Ông chịu đựng nhiều đau đớn khi ăn, nuốt, uống, nói năng cho đến lúc chết vì bệnh ung thư hàm mà không bỏ được.

Các tôn giáo thường kết án những sự ham muốn để thỏa mãn khoái cảm, mà ngành phân tâm học trước đây gọi là một trong những thành phần của “siêu ngã” gồm có những giới luật, những điều răn của tôn giáo cung với

những lời dạy của cha mẹ, thầy giáo về luân lý, đạo đức cùng lời nhắc nhở của các chuyên viên sức khỏe trên báo chí, truyền hình và nguyên tắc đạo đức truyền lại qua các tác phẩm văn chương, nghệ thuật, v.v... được nội hóa và trở nên một sức mạnh kiểm soát bên trong chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta vẫn thấy động lực thúc đẩy con người tìm khoái cảm càng lúc càng gia tăng.

Vào năm 1954 hai nhà nghiên cứu James Olds và Peter Milner làm một cuộc thí nghiệm để tìm hiểu mức độ thúc đẩy tìm khoái cảm nơi loài chuột. Họ gắn vào trong bộ não những con chuột thí nghiệm một bộ phận phát ra một dòng điện rất nhỏ tác động vào khu vực bộ não làm phát sinh khoái cảm. Sau đó họ huấn luyện cho những con chuột này biết cách nhấn vào cái cần (một phiến gỗ hay nhựa để cho chân chuột nhấn vào) để phát ra dòng điện tác động vào não tạo ra khoái cảm. Những con chuột này rất thích thú và tiếp tục nhấn vào cần cho đến khi sức đuối. Điều đáng chú ý là những con chuột này chỉ nhấn vào những cần để có thức ăn và nước uống khi đói bụng và khát nước mà thôi, còn chúng nhấn hoài cái cần tạo ra khoái cảm. Nói khác đi, nhu cầu khoái cảm độc lập ngoài nhu cầu sinh tồn cần thiết của loài vật. Các cuộc thí nghiệm nơi loài khỉ cũng có kết quả như vậy.

Những khu vực làm phát sinh ra những khoái cảm nơi loài khỉ cũng tương tự như những khu vực trong bộ não con

người. Nhiều cuộc nghiên cứu sau đó cho thấy vùng vách (septum) và vùng hạ đồi phía bên (lateral hypothalamus) hoạt động khi chúng ta tham dự vào những sinh hoạt được thưởng hay có khoái cảm, như được tặng một số tiền lớn, chơi video, v.v... Từ đó họ biết được chất dopamine, một chất thần kinh dẫn truyền (neurotransmitter) có vai trò rất quan trọng trong sự phát sinh ra khoái cảm đồng thời nó cũng liên hệ đến sự nghiện ngập. Cũng như nơi loài chuột và loài khỉ, động lực tìm khoái cảm rất mạnh mẽ, độc lập ngoài nhu cầu cần thiết để sinh tồn của loài người. Do đó, nếu bị động lực tìm khoái cảm thúc đẩy quá mãnh liệt con người có thể tàn phá đời sống của mình, gia đình và cộng đồng qua những hành vi thỏa mãn khoái cảm như những người nghiện cần sa, ma túy hay bài bạc. Phương pháp hay nhất là trở về với sự quân bình của đời sống.

Các bác sĩ thường khuyên chúng ta phải điều độ, thiết lập sự quân bình trong đời sống hàng ngày như ăn uống, làm việc, giải trí cũng như trong các sinh hoạt khác để duy trì sức khỏe lâu dài. Thật ra duy trì sự quân bình là một cơ chế có sẵn nơi mỗi chúng ta. Nơi thân thể chúng ta có một sự duy trì quân bình về huyết áp, nhiệt độ cùng nhiều thứ khác gọi là hằng định nội môi (homeostasis). Nếu có một sự thiếu hụt về chất đạm thì cơ thể chúng ta thíc dục tìm thực phẩm có nhiều chất đạm, nếu đã ăn quá nhiều thì tự nhiên phát sinh ra cảm giác không muốn ăn thêm nữa. Chúng ta thấy rõ điều này nơi mọi người như

một người thèm ăn thịt bò, anh ta ăn liên tục vài ngày thì thấy không thích ăn nữa. Nếu phải ăn thêm, ăn ta có cảm giác “bị ớn” trong nhiều ngày. Ngày Tết chúng ta ăn quá nhiều, những ngày sau đó tự nhiên chúng ta không thấy thèm ăn nữa và tự động ăn ít lại. Đó là cơ chế giúp chúng ta duy trì sự quân bình tốt đẹp khi tiếp xúc với các hoàn cảnh bên ngoài.

Tuy nhiên, sự quân bình này nhiều lúc không hoạt động hữu hiệu khi động lực tìm khoái cảm trở nên mạnh mẽ qua sự ăn, uống, hút sách, cờ bạc, dục tính, giải trí. Chúng ta đừng xem thường động lực tìm kiếm khoái cảm này vì chúng rất mạnh và có thể vượt ra ngoài sự kiểm soát của lý trí rất dễ dàng. Hiện nay các chứng nghiện ngập cần sa, ma túy, các chất hóa học làm cho sung sướng xuất thần, thuốc lá, ăn uống quá nhiều... có mặt khắp nơi. Khi nghiên cứu về đánh bạc và mua sắm hàng hóa các nhà khoa học thấy hai thứ này cũng tạo ra những khoái cảm. Tuy đánh bạc không tác hại cơ thể như hút cần sa, ma túy, thuốc lá hay nghiện rượu nhưng dễ dàng đưa đến sự tăng nợ nần hay phá sản, đó là chưa kể các sòng bài có quá nhiều khói thuốc lá. Hạnh phúc, niềm an vui, sự sung sướng là nhu cầu cần thiết của con người. Sự đáp ứng nhu cầu này có thể nằm trong phạm vi lành mạnh của Thân Tâm, nhưng cũng có thể nằm ngoài phạm vi mà cơ thể có thể chịu đựng nổi, và kết quả là nhiều bệnh tật thể chất và tinh thần phát sinh. Vai trò của tôn giáo trước đây thường

nhấn mạnh đến những điều cấm kỵ. Khuynh hướng mới ngày nay là không kết án niềm an vui của đời sống mà chỉ nêu rõ niềm an vui nào đem tới sự lành mạnh, hạnh phúc và cái nào đưa tới bệnh tật, khổ đau. Tốt hơn nữa là khi tôn giáo đưa ra một phương thức thực hành để mỗi người có được niềm an vui trong đời sống. Nhiều nhà tôn giáo và tâm lý gia đồng ý thay vì kết án suông những mong muốn vui sướng mà không biết rằng vui sướng là một động lực có mặt trong thân thể loài người từ nhiều triệu năm để giúp vào sự bảo tồn mạng sống và tiếp nối chủng loại, mà người Á Đông có danh từ khá hay là nối dõi tông đường, thì nên chuyển hướng tìm vui sướng trong những hoạt động lành mạnh khác như chơi thể thao, tập thể lực, du lịch, ngồi Thiền, ăn uống trong chánh niệm để thấy ngon nhiều, phát triển tình thương yêu và hạnh phúc trong đời sống thường ngày.

4. Khoa Học Tâm Linh

a. Tìm Hiểu Khoa Học Tâm Linh

Khi nói đến danh từ khoa học chúng ta chỉ nghĩ đến các chuyên viên nghiên cứu trong các phòng thí nghiệm. Trong phạm vi thực hành và đã có những kết quả an vui hạnh phúc tốt đẹp, thì các Thiền sư cũng là những nhà khoa học, nhưng về mặt tâm linh, và họ rất giỏi. Họ đã

biết cách thực hành những phương pháp cụ thể để có những kết quả cụ thể. Nhờ các vị Thiền sư này mà các nhà khoa học đã nghiên cứu và tìm ra các yếu tố nào có mặt khi an vui, sung sướng, thoái mái, thương yêu, khoáng đạt, tươi vui, nói chung là các cảm xúc tích cực có mặt. Người thầy dạy trên hết của các vị Thiền sư này là đức Phật, người đã chỉ cho họ sự thực hành những phương pháp đưa đến an vui, sung sướng lành mạnh, tốt đẹp, tích cực trong đời sống hàng ngày trên hai ngàn năm nay. Tôn giáo nào cũng nói đến hạnh phúc, an lạc, nhưng trong đạo Phật, đức Phật diễn tả về niềm an vui, sung sướng này một cách rõ ràng như sau:

“Lại nữa, quý thầy tu tập niệm Thân như sau: Quý thầy có hỷ lạc do ly dục thấm nhuần vào thân, phổ biến, sung mãn khắp trong thân; hỷ lạc do ly dục tràn đến khắp nơi. Như người thợ tẩm, bỏ chùm kết đầy chậu, nước hòa thành bọt, nước thấm vào thân, phổ biến sung mãn, tràn khắp trong Thân.”

(Kinh Niệm Thân, Kinh Trung A Hàm)

Hỷ là niềm an vui nơi Tâm và Lạc là niềm sung sướng nơi Thân. Đức Phật khích lệ chúng ta thực hành sự chú tâm thoái mái nơi thân thể của chính mình, không cần tìm qua sự thỏa mãn những ham muốn do thân thể đòi hỏi, gọi là ly dục. Điều này cũng gần gũi với các sự khám phá hiện nay của các chuyên gia thần kinh học ghi nhận niềm

hạnh phúc kỳ diệu của những người thực hành sự chú tâm thoả mãn hay chánh niệm. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật chỉ dạy cách thực hành chú tâm thoả mãn vào bốn lãnh vực thân thể, cảm giác, trạng thái tâm tư và đối tượng của trạng thái đó hay pháp. Điều đặc biệt nơi đây là đức Phật không nói phải tin nơi Ngài là bậc cứu rỗi, Ngài chỉ nói rằng nếu cứ theo cách Ngài đang thực hành thì sẽ có được niềm an vui hạnh phúc chân thật. Thực hành thấy đúng và có kết quả thật sự rồi mới tin và đừng tin vào những lời hứa hẹn dù từ một nhà thuyết giảng nổi tiếng hay từ những cuốn sách được sùng kính.

Điều này được đức Phật cho chúng ta một ví dụ rất cụ thể và rõ ràng trong kinh Kamalasutta. Sau một mùa an cư, đức Phật đi hu hành đến nhiều địa phương. Một hôm ngài đến xứ Kesatputa, một thị trấn của người dân Kamala. Nhiều thanh niên nghe tiếng ngài tìm đến hỏi đạo. Họ là những người thảng thắn, thành thật nên nói rất thảng. Một thanh niên chắp tay chào Phật và hỏi:

"Bạch Thầy, lâu nay có rất nhiều nhà truyền giáo Bà La Môn đến viếng xứ sở chúng con để giảng dạy đạo lý. Vị truyền giáo nào cũng nói đạo mình hay và thường hay chê bai nặng lời những đạo khác. Chúng con nghe ai cũng cho rằng đạo mình hay và chê đạo người khác nên chúng con thật bối rối, không biết nên theo ai và rồi con đâm ra nghi ngờ tất cả. Bạch Thầy, chúng con nghe nói Ngài là bậc giác

ngô, xin ngài cho biết chúng con phải nêu tin theo người nào?"

Đức Phật dạy: "Này các con! Các con đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó thường được lập đi lập lại. Các con đừng vội tin điều gì dù điều đó có trong kinh điển. Các con đừng vội tin điều gì dù điều đó do một người nổi danh được nhiều người tôn sùng thuyết giảng. Các con chỉ nên chấp nhận và tin những điều mà các con thấy hợp với lý trí của mình, những điều được các bậc hiền nhân đồng ý, những điều mà khi đem ra thực hành đưa đến những kết quả tốt đẹp cho đời sống. Còn những điều không hợp với lý trí, những điều bị các bậc hiền nhân chê trách, những điều khi đem ra thực hành không đưa tới sự tốt đẹp mà chỉ tạo ra khổ đau thì các con không nên chấp nhận."

Điều đức Phật dạy cho các thanh niên đi tìm chân lý nói trên rất thăng thắn và thành thực, và điều đó cũng áp dụng ngay cho chính đạo Phật. Do đó, khi nói về thực hành tu tập, đức Phật hướng dẫn một phương pháp thực hành cụ thể và có kết quả thật sự. Người tu tập là người thực hành sự chú ý thoải mái vào toàn diện đời sống của chính mình trong các sinh hoạt hàng ngày mà đức Phật dạy chú tâm vào bốn nơi hay Bốn Lãnh Vực Quán Niệm mà trong kinh gọi là Tứ Niệm Xứ. Cách thực hành này đức Phật giảng dạy rất rõ cho quý thầy ở xứ Câu Lâu (Kuru):

“Này quý thầy, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sâu nã, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.”

(Kinh Niệm Xứ hay Satipatthanasutta thuộc Kinh Trung Bộ)

Niết Bàn là trạng thái tâm vắng lặng, rộng lớn, bình an, trong đó mọi sự khổ đau không còn có mặt, một niềm an vui tinh thần và sung sướng thể chất gọi là hỷ lạc biểu lộ tràn đầy.

Lúc bấy giờ đức Phật đi từ vùng Ương Kỳ qua A Na Hòà để hướng dẫn cho quý thầy tu học. Sau buổi ngọ trai (ăn trưa), quý thầy họp lại và ca ngợi lời dạy của đức Phật về sự thực hành chú tâm nơi Thân đưa đến kết quả rất mâu nhiệm và đạt được sự thấy biết chân thật hay kinh nghiệm cụ thể về năng lượng giác ngộ biểu lộ nơi chính đời sống của mình. Đức Phật nghe những lời nói trên ngài bèn đi đến giảng đường, trải tọa cụ trước quý thầy, ngồi xuống chỉnh tề và hỏi thân mật: *“Quý thầy đang cùng nhau bàn luận việc gì? Có việc gì mà quý thầy họp nhau lại giảng đường?”* Các thầy thưa với đức Phật lòng mong ước nghe lời giảng dạy về chú tâm thoải mái và thấy biết rõ ràng nơi thân hay niệm thân. Đức Phật bảo quý thầy hãy lắng nghe, khéo suy nghĩ và Ngài dạy như sau:

“Quý thầy tu tập niệm Thân như thế nào? Quý thầy khi đi thì biết đi, đứng thì biết đứng, ngồi thì biết ngồi, nằm thì biết nằm, ngủ thì biết ngủ, thức thì biết thức, buồn ngủ thì biết buồn ngủ. Quý thầy tùy hoạt động của Thân mà biết đúng như thật vậy...

Quý thầy biết rõ ràng khi vào, lúc ra, khi co, lúc duỗi, khi cúi lúc ngược, nghi dung chững chac, khoắc áo tảng già lê ngay ngắn và ôm bát chánh tề, đi, đứng, ngồi, nằm ngủ, thức, nói năng, im lặng đều biết đúng như vậy...”

(Kinh Niệm Thân, Kinh Trung A Hàm)

Hiện nay tại các trung tâm y khoa, nhiều bác sĩ nhắc nhở bệnh nhân tập thở bụng, chú tâm vào hơi thở để tạo ra cảm giác buông thư, phát triển khả năng làm dịu lại những đau nhức trong thân thể. Đức Phật dạy chi tiết hơn và còn nói đến kết quả kỳ diệu của sự thực hành này:

“Quý thầy thở vào thì biết hơi thở vào, thở ra thì biết hơi thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra dài thì biết thở ra dài, thở vào ngắn thì biết thở vào ngắn, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn. Tập thở vào bằng cả toàn thân, tập thở ra bằng cả toàn thân...”

Thực hành như thế dần dần cảm nhận chính nơi Thân chứ không phải chỉ nơi Tâm mà thôi, một nguồn năng lượng mạnh mẽ, tràn đầy niềm an vui thẩm nhuần nơi thân

người tu tập. Đó là kết quả của sự chú tâm vào hơi thở. Điều này đang được các nhà thần kinh học hiện nay nghiên cứu qua sự họa hình các hoạt động của bộ não (máy chụp hình cộng hưởng và máy điện não ký) các vị Thiền sư khi họ ở trong trạng thái an vui kỳ diệu.

b. **Thấy Biết Trực Tiếp Mọi Thứ Trong Tâm**

Trong sự thực hành chú tâm vào hơi thở, chúng ta tiếp xúc với những cảm xúc của mình và dần dần phát triển khả năng để cho những cảm xúc an vui, sung sướng, tích cực phát triển và những cảm xúc như buồn rầu, giận dữ, nói chung là những cảm xúc tiêu cực bớt đi hay không xuất hiện. Đó là thực hành sự **thông minh cảm xúc**. Chúng ta đã biết rõ về sự thông minh cảm xúc do tiến sĩ tâm lý học Daniel Goleman cùng nhiều nhà nghiên cứu khác khích lệ ứng dụng vào các chương trình giáo dục thanh thiếu nhi, các tổ chức xí nghiệp để học sinh phát triển khả năng hiểu biết về những cảm xúc của mình để phát triển lành mạnh, công nhân, người quản trị xí nghiệp gia tăng an lạc và biết cách giải quyết những trường hợp khó khăn trong việc làm khi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, lo lắng, bất an chỗi dậy cùng tạo sự liên hệ tốt đẹp giữa những người cùng làm việc chung với nhau.

Ngoài ra, khi thực hành Thiền, chúng ta còn có khả năng nhận biết mọi thứ cảm xúc tích cực hay tiêu cực mà

không bị chúng lôi kéo làm mất quân bình. Sóng đúng là có đồi sóng toàn diện, trong đó có những cảm giác sướng, khổ hoặc không sướng không khổ thình lình khởi dậy. Trong Kinh Hư Không, thuộc Kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật hướng dẫn cách thực hành biết rõ các cảm giác ấy như sau:

*“Giống như giữa hư không
Gió nhiều loại thổi lên
Từ phương đông phương tây
Từ phương nam, phương bắc.*

*Gió có lạnh, có nóng
Gió có bụi, không bụi
Có gió lớn, gió nhỏ
Gió nhiều loại thổi lên.*

*Cũng vậy trong thân này
Khởi lên nhiều cảm thọ
Lạc thọ và khổ thọ.
Bất khổ bất lạc thọ.*

*Khi Tỳ Kheo quyết tâm
Tĩnh giác không sanh ý
Do vậy bậc hiền giả
Liễu tri tất cả thọ.*

Vì ấy liễu tri thọ

*Ngay hiện tại vô lậu
Thân hoại, bâc Pháp trú
Đại trí vượt ước lường.”
(H.T. Thích Minh Châu dịch)*

Cảm giác gồm có ba thứ chính: Sướng, khổ và trung tính, từ đó mà phát sinh ra rất nhiều loại cảm xúc khác nhau: Khổ thì đưa tới giận, sợ, lo âu, sướng thì đưa tới thích, muốn, thương.

Trong Kinh Niệm Xứ thuộc Trung Bộ Kinh, đức Phật dạy cách thực hành niệm Thọ như sau:

“Này quý thầy, khi quý thầy cảm giác lạc thọ, tuệ tri ‘tôi cảm giác lạc thọ’; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri ‘tôi cảm giác khổ thọ’; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri ‘tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ’. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất, tuệ tri ‘tôi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất’; hay khi cảm giác về lạc thọ không thuộc về vật chất, tuệ tri ‘tôi cảm giác lạc thọ không thuộc về vật chất’.”

Cũng như vậy mà Ngài dạy tăng chúng thấy biết rõ ràng về khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ. Tuệ tri là sự thấy biết trực tiếp về cảm giác, như khi giận, mà không phân biệt chủ thể (tôi giận) thấy biết (đối tượng là cơn giận). Lúc cảm giác sung sướng xuất hiện khi chúng ta nghe ai khen mình thì trực tiếp cảm nhận thực chất của cảm giác

đó. Khi nghe ai chê bai mình và trong lòng khởi lên một sự giận dữ thì lập tức cảm nhận trực tiếp về cảm giác khó chịu, tức bực, đau đớn cùng hung dữ bùng dậy. Cảm nhận đúng như chúng xuất hiện, gọi là **như thị**, chứ không phải là suy nghĩ qua các danh từ, các tên gọi. Cảm nhận chúng đang có mặt trong một nguồn năng lượng mạnh mẽ cùng thấu suốt trực tiếp về nỗi đớn đau quằn quại trong lòng mà Tâm vẫn trong sáng, mạnh mẽ và chú tâm thoái mái. Lúc đó không có người giận thấy về cái giận, lúc đó chỉ có thuần túy cái giận đang biểu lộ với sự bức bách đớn đau của nó. Người giận và cái giận là một, nói khác đi người giận chính là cái giận đang bùng dậy như một cơn bão đang xoay vần mãnh liệt trong không gian rộng lớn.

Muốn đạt được sự thấy biết trí tuệ như vậy cách dễ dàng nhất là thực hành cách chú tâm thoái mái vào hơi thở nơi đan điền (10% để ý vào hơi thở nhẹ nhàng nơi vùng bụng và 90% vào sự nhận biết của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) để Tâm có khả năng an trú trong trạng thái vắng lặng hay là thực hành chánh niệm hay niệm Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Khi chánh niệm gia tăng thì Tâm trở về trạng thái rỗng lặng, rộng lớn, vững chãi, thoái mái và mạnh mẽ hay Chánh Định. Khi Tâm vắng lặng đúng mức thì tự nó trở về với trạng thái rộng lớn bao la tự nhiên. Lúc đó, Tâm chính là không gian rộng lớn trong đó có sự thấy biết. Khi mắt nhìn đóa hoa thì trong không gian rỗng lặng đóa hoa có mặt thuần túy, không qua tên gọi, màu sắc,

hương thơm, siêu vượt lên tất cả mọi danh từ, cảm xúc, giá trị mà chúng ta gán cho đóa hoa. Đó là có mặt tuyệt đối trong không gian và thời gian tuyệt đối, hay nói khác đi đó là thiên thu vĩnh cửu trong một sát na, một cái tích tắc của thời gian.

Như vậy, chúng ta thấy biết rõ ràng mọi thứ xuất hiện mà không cần phân tách hay sắp loại, tánh chất tự nhiên của chúng ra sao thì chúng ta biết rõ ràng như vậy. Thực hành như vậy giúp chúng ta trở nên tự do, không bị những động lực thúc đẩy khoái cảm lôi kéo đi, vì khi những ham muốn (tham) không được thỏa mãn tạo ra những phản ứng mãnh liệt như giận dữ (sân) do sự mê mờ (si) phát sinh. Để đối trị sự mê mờ này thì chúng ta thực hành sự thấy biết chân thật mà đức Phật gọi đó là Tuệ Tri:

“Này quý thầy, khi Tâm có tham, tuệ tri ‘Tâm có tham’, khi Tâm không tham, tuệ tri ‘Tâm không tham’. Hay khi có sân tuệ tri ‘Tâm có sân’, hay khi tâm không sân tuệ tri ‘Tâm không sân’. Hay khi tâm có si, tuệ tri ‘Tâm có si’, khi Tâm không si, tuệ tri ‘Tâm không si’. Khi có Tâm thâu nghiệp, tuệ tri ‘Tâm được thâu nghiệp’, khi Tâm tán loạn tuệ tri ‘Tâm tán loạn’ ...”

Khi nói tuệ tri ‘Tâm không tham’ là nói Tâm cảm nhận trực tiếp rõ ràng chân thật trạng thái thoái mái, nhẹ nhàng, trong sáng, an vui ‘Tâm không tham’ chứ không

phải so sánh và sắp loại qua danh từ hay kinh nghiệm quá khứ. Thực hành như vậy là thực hành sự tự tri, biết rõ về chính đời sống của mình. Sống như vậy là sống tràn đầy với nguồn năng lượng kỳ diệu cùng lúc biểu lộ thành sự thấy biết và cái bị thấy biết. Do đó, nguồn năng lượng trong tâm tràn đầy, phổ biến, sung mãn đồng thời Tâm rất trong sáng thảnh thoái.

Trong *Truyền Tâm Pháp Yếu*, thiền sư Hoàng Bá nói rõ về Tâm đó như sau:

“Chư Phật đối với tất cả chúng sanh chỉ là một Tâm, chẳng có pháp khác. Tâm này từ vô thủy đến nay chưa từng sanh, chưa từng diệt, chẳng xanh, chẳng vàng, vô hình vô tướng, chẳng thuộc hữu vô, chẳng phải mới cũ, không dài không ngắn, không lớn không nhỏ, siêu việt tất cả hạng lượng, tên gọi, dấu tích đối đãi. Vật nào vào ngay bản thể đó là phải, động niệm liền sai. Cũng như hư không chẳng có biên giới, chẳng thể đo lường, chỉ một tâm này tức là Phật.”

(H.T. Thích Duy Lực dịch)

Phật ở đây chỉ cho tánh giác bình đẳng nơi Phật và chúng sanh chứ không phải nói về vị Phật có mặt trong lịch sử cách đây hai mươi lăm thế kỷ. Tánh giác thấy biết rõ ràng về Thân, Thọ, Tâm và Pháp nhưng không có nhận thức sai lầm là có cái ‘tôi thấy biết’ và ‘đối tượng bị thấy biết’ tách biệt. Hai thứ cùng lúc có mặt, rõ ràng, tràn đầy,

linh động, hưng khởi và đầy sáng tạo.

c. Thông Điệp Tích Cực Từ Đức Phật

Thông thường chúng ta nghĩ muốn đạt được điều gì thì mình phải học hỏi, tìm kiếm, thực hành và sau nhiều năm tháng thì chúng ta sẽ từ từ đạt được phần này rồi đến phần khác. Tuy nhiên, Đức Phật đã khám phá ra nơi mỗi người đã có sẵn Phật tánh, tánh thấy biết rõ ràng, chân thật, không sanh không diệt và con đường trở về chốn hạnh phúc kỳ diệu đó không cần đòi hỏi quá nhiều sức lực như lời ngài dạy:

“Nếu quý thầy chú tâm thoải mái bền vững vào bốn lãnh vực (thân thể, cảm giác, tâm tư và đối tượng của thấy biết) thì trong vòng bảy ngày đêm cũng sẽ nhất định chứng được một trong hai quả: Hoặc chứng cứu cánh trí ngay trong hiện tại, hoặc A Na Hàm nếu còn hữu dư.

Không cần phải đến bảy ngày đêm, sáu năm, bốn ba hay hai ngày hai đêm, cũng không cần trong một ngày một đêm, khi quý thầy, quý cô chú tâm thoải mái bền vững nơi bốn lãnh vực, nếu buổi sáng thực hành như vậy thì buổi tối nhất định thắng tấn, nếu buổi tối thực hành như vậy thì nhất định sáng hôm sau sẽ thắng tấn.”

Kết quả của sự thực hành chú tâm thoải mái đến rất

nhanh. Do đó, việc còn lại của chúng ta là thực hành sự chú tâm thoái mái ngay bây giờ vào bốn lãnh vực của đời sống là Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Bắt đầu chú tâm thoái mái vào hơi thở vào và hơi thở ra để tiếp xúc với cội nguồn an vui sâu thẳm như mặt trời đang tỏa chiếu bao la.

Chúng ta thật may mắn sinh ra làm người và may mắn hơn nữa là đã nhận được lời dạy của đức Phật và khi thực hành buổi sáng thì chắc chắn đến chiềulà thấy có kết quả. Tuy nhiên, không cần phải đợi đến chiềul, khi đang thực hành thì sự thấy biết rõ ràng, tinh thức, bén nhạy, thông minh và an lạc đã có mặt. Người có sự thấy biết chân thật là người có trí tuệ. Và đức Phật nhắc nhở:

*“Khó gặp bậc thánh nhân
Không phải đâu cũng có
Chỗ nào kẻ trí sanh
Gia đình tất an lạc”*
(Kinh Pháp Cú)

Người thực hành đạo Phật hay sống đạo là người tự tại, bình an, thoái mái, an vui, vững chãi và dũng mãnh đứng trên đôi chân vững chắc của mình trong mọi hoàn cảnh của đời sống hay nơi sự biểu lộ của vô thường như tự thân đức Phật đã chứng nghiệm và thấy biết rõ ràng:

“Này các thầy, bấy giờ chính ta cũng phải sanh ra, nhưng xét thấy có sanh thì có khổ nên ta hướng đến Niết Bàn vốn không sanh; cảnh an tĩnh vô thương ấy ta đã chứng đến và cả Niết Bàn không sanh nữa.

Chính ta cũng phải trưởng thành và suy nhược, nhưng xét thấy có trưởng thành suy nhược thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tĩnh của Niết Bàn vốn không trưởng thành và suy nhược; cảnh an tĩnh vô thương ấy ta đã chứng đến và cả Niết Bàn không trưởng thành và suy nhược nữa.

Chính ta cũng phải mắc bệnh tật, nhưng xét thấy có bệnh tật thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tĩnh vô thương của Niết Bàn vốn không bệnh tật; cảnh an tĩnh vô thương ấy ta đã chứng đến, và cả Niết Bàn không bệnh tật nữa.

Chính ta cũng phải chết đi, nhưng xét thấy có chết thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tĩnh vô thương của Niết Bàn vốn không có chết; cảnh an tĩnh vô thương ấy ta đã chứng đến, và cả Niết Bàn không có chết nữa.

Chính ta cũng mắc phải ưu phiền, nhưng xét thấy có ưu phiền thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tĩnh vô thương của Niết Bàn vốn không ưu phiền; cảnh an tĩnh ấy ta đã chứng đến, và cả Niết Bàn không ưu phiền nữa.

Chính ta cũng mắc phải ô nhiễm, nhưng xét thấy có ô nhiễm thì có khổ nên ta hướng đến Niết Bàn vốn không ô

nhiễm; cảnh an tĩnh vô thương ấy ta đã chứng đến và cả Niết Bàn không ô nhiễm nữa.

Bấy giờ, ta thấy ta biết: ‘Ta tin quyết đã giải thoát xong. Đây là lần sanh cuối cùng của ta; không bao giờ ta trở lại kiếp sống này.’”

(Trúc Thiên dịch, Thiên Luận)

Niết Bàn là trạng thái Tâm rỗng lặng, rộng lớn, tinh thức và an vui kỳ diệu. Một người sống đầy an vui hạnh phúc trong hiện tại thì không còn bị những ham muốn thúc giục tìm kiếm những thỏa mãn mới trong tương lai, đó là một người hoàn toàn giải thoát và không còn khát vọng tái sinh để tìm kiếm những gì chưa thỏa mãn. Và đây là sự kỳ diệu của khoa học tâm linh mà các nhà khoa học bắt đầu nghĩ đến.

Thông điệp từ đức Phật đã được các nhà khoa học đón tiếp bằng sự thực hành cụ thể càng lúc càng tốt đẹp. Trong bản tin của Huffington Post.com vào ngày 2 tháng 2 năm 2006, ông Sam Harris loan tin về một cuộc hội họp của một trăm nhà khoa học thuộc nhiều ngành như vật lý nguyên tử, tâm lý gia, các nhà trị liệu, các nhà thần kinh học và cả triết gia để nghiên cứu về Tâm con người. Có điều khác với các cuộc hội họp về khoa học khác là họ giữ hoàn toàn yên lặng trong suốt một tuần gấp gáp. Những nhà khoa học này tham dự vào một cuộc thực hành Thiền Minh

Sát, Minh Sát Tuệ hay Vipassana, đó là một loại Thiền giúp cho người thực hành thấy biết rõ ràng như (1) khi thở thì biết về hơi thở vào và hơi thở ra, (2) khi bước thì biết cảm giác chân đưa lên, để xuống cùng cảm giác khi chân chạm lên mặt đất, (3) khi ăn thì biết tay gấp thức ăn, đưa và miệng, nhai cùng cảm giác trong miệng và lúc nuốt thức ăn. Thực hành sự chú tâm như vậy càng nhiều càng tốt. Khi họ phát triển được khả năng chú ý, họ được khuyến khích Thực hành như vậy suốt ngày trong các hoạt động nối tiếp.

Ngoài ra, khi mắt thấy, tai nghe, thân xúc chạm thì biết về cảm giác xuất hiện cùng các phản ứng ưa ghét đi kèm theo những ý tưởng mà đừng để cho các cảm xúc hay ý tưởng đó lôi kéo thành những dòng ý tưởng hay suy nghĩ nối tiếp. Thấy biết trực tiếp về chúng và an trú trong cái thấy biết rõ ràng, trong sáng, tinh thức, chân thật đó gọi là Thiền Minh Sát của Phật Giáo Nam Tông. Trong Phật Giáo Bắc Tông đó là Thiền Chỉ và Quán. Chỉ là ngừng lại sự suy nghĩ và Quán là thấy biết các hiện tượng một cách chân thật.

Thực hành chỉ giản dị như vậy từ sáng tới tối. Khi nào thấy quên không chú tâm hay không có chánh niệm thì trở về với sự chú tâm hay chánh niệm. Nhiều nhà khoa học thực hành Thiền nói trên và làm cho họ mệt nhoài. Ban đầu họ chỉ có thể chú ý vào những thứ rác. Nếu quên

chú tâm thì quay trở về với sự chú tâm và dần dần khả năng của họ gia tăng. Những người nào phát triển được khả năng chú ý thì họ được khuyến khích thực hành chú ý về chuỗi nối tiếp những gì họ cảm nhận qua các giác quan như mắt, tai, mũi, miệng, thân (sắc), thọ (cảm giác), tưởng (nhận thức), hành (các tâm tư như vui buồn, ý tưởng), tác ý (ý định làm gì, thúc đẩy đưa đến hành động). Các nhà khoa học cho biết điều thực hành trên rất khó vì lâu nay họ quen thói suy nghĩ không ngừng. Ông Sam Harris, người thuật lại câu chuyện trên, cho rằng ở xã hội Tây Phương, suy nghĩ hết điều này đến điều khác trong đầu thì người ta chấp nhận, còn nói một mình về những gì mình suy nghĩ trong đầu thì được xem là bị bệnh tâm thần.

Ông cũng cho biết là Phật Giáo hấp dẫn nhiều nhà khoa học vì họ thấy các truyền thống Tây Phương chỉ cho họ một ý niệm nghèo nàn về sự lành mạnh của con người. Phật Giáo nói rõ các ý tưởng, dù hay hoắc dở, tốt hoắc xấu, nối tiếp không ngừng tạo ra sự dính mắc, đưa đến một cảm giác sai lầm là có một cái tôi hay ngã là chủ thể biết các đối tượng trên, hay nhiều lúc còn tệ hơn, đồng hóa mình với tất cả những cái thấy nghe, cảm xúc, suy tư, phản ứng liên tục từ ngày này qua ngày khác thì đó là sự mê mờ, nói theo tâm lý học, là những người bị bệnh tâm thần mà không tự biết, và kết quả là họ sống đời bất an, thiếu ánh sáng của sự thấy biết chân thật hay vô minh và hứng chịu hết khổ đau này qua khổ đau khác trong tiến trình của

đời người: Sinh ra, lớn lên, già nua tuổi tác, bệnh hoạn và cuối cùng là chết. Nếu thực hành sự thấy biết chân thật thì người thực hành sẽ nhìn sâu vào đời sống, sự hiện hữu của mình và nhận rõ tính cách vô ngã hay không có cái tôi nơi mình cũng như các thứ chung quanh, từ đó buông bỏ được gánh nặng chấp chặt vào cái thấy biết sai lầm và tiếp xúc với niềm hạnh phúc kỳ diệu trong sinh hoạt bình thường hàng ngày.

Điều này cũng hợp với sự khám phá của khoa thần kinh học tân tiến: Cái tôi hay ngã không có một vị trí đặc biệt nào trong bộ não. Nhiều khu vực trong bộ não phối hợp hoạt động để biểu lộ thành cái thấy, cái nghe, cảm xúc, nụ cười, tiếng khóc, những thứ ưa hay ghét. Tất cả đều do duyên hợp: Nhiều yếu tố kết hợp lại mà thành chứ không có một chủ thể hay cái ngã chủ động như nhiều người đã chủ trương trước đây.

Đó là bước đầu tiên của sự thấy biết chân thật, đưa đến thông minh, tình thương, hoà bình nội tâm và từ đó mà phát triển thành cảm thông và hoà bình cho nhân loại.

¹ *Herbert Benson and William Proctor, The Breakout Principle, New York, Scribner, 2003, trang 49-51*

² *James H. Austin, Zen and the Brain, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1999*

Chương XIII

NỀN TẢNG VỮNG CHẮC CỦA SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

Trong chương XII trước đây, chúng ta đã thấy Khí Công Tâm Pháp có một nền tảng khoa học thật sự; trong chương này chúng ta sẽ thấy Khí Công Tâm Pháp còn là một nền tảng vững chắc trên đó chúng ta phát triển sức khỏe và hạnh phúc. Sức khỏe liên hệ nhiều đến sự dồi dào năng lượng, mà năng lượng thì quy tụ nơi ba đan điền; thở đan điền hay thở bụng là đem chân khí vào vùng đan điền. Hạnh phúc là một trạng thái của Tâm, nhưng cái Tâm phi vật thể này liên hệ ra sao với bộ não là một vật thể đo đạc được ? Chúng ta sẽ có dịp phân tích một nụ cười để tìm hiểu thế nào là an vui, sung sướng. Đó là nội dung của chương này.

1. Sức Khỏe Và Năng Lượng

Khi đọc hết chương XII vừa rồi, chúng ta đã biết cách thở thoái mái và cũng đã tập thở đan điền hay thở bụng. Mỗi ngày chúng ta nên tiếp tục tập thở như vậy, nhất là khi sửa soạn phần tập Khí Công. Chúng ta dành vài phút để ôn lại tính cách quan trọng của thở đan điền. Ngay bây

giờ, xin hãy tập thở đan điền để bộ não trở nên lắng dịu khi đọc tiếp chương này.

Trong buổi nói chuyện với trên mươi ngàn nhà nghiên cứu thần kinh tại Hoa Thịnh Đốn vào ngày 12 tháng 11 năm 2005, đức Đạt Lai Lạt Ma đã khích lệ sự cập nhật hóa kiến thức khoa học cũng như phương pháp thực hành Thiền quán. Ngài nói:

"... sự gặp gỡ giữa khoa thần kinh học hiện đại và phương pháp Thiền quán đạo Phật có thể dẫn đến sự khai sáng về tác động của những hoạt động có chủ ý nơi những mạch thần kinh trong bộ não, những nơi được xem là rất quan yếu cho những diễn tiến tâm ý có liên hệ các phần riêng biệt. Ít nhất thì mối tương quan gặp gỡ này cũng giúp nêu lên những câu hỏi quan yếu về nhiều lãnh vực chính. Ví dụ, những cá nhân có khả năng cố định (qua Tâm) để điều hòa cảm xúc hay chú ý, như truyền thống đạo Phật chủ trương, hay khả năng điều hành cảm xúc và chú ý này tùy thuộc lớn lao vào sự thay đổi về thái độ và các hệ thống trong bộ não (qua bộ não) có liên hệ đến các chức năng này? Một phạm vi mà truyền thống Thiền quán của đạo Phật có thể đóng góp phần quan trọng là phát triển những kỹ thuật để huấn luyện lòng từ bi. Về cách huấn luyện Tâm liên hệ đến sự điều hành chú ý và cảm xúc, câu hỏi cần thiết phải được nêu lên là mỗi phương pháp thực hành đặc biệt (pháp môn) thì tương ứng với một thời điểm nào đó thì

mới đưa đến kết quả, vậy những phương pháp mới có thể tạo ra để đáp ứng với tuổi tác, trình trạng sức khỏe cũng như nhiều yếu tố khác."

Điều ngài Đạt Lai Lạt Ma nói ra rất rõ ràng về phương diện thực hành: Đạo Phật chú ý vào sự điều hành Tâm để phát triển khả năng nhận thức trong đó có chú ý, ngôn ngữ, tưởng tượng, ký ức và quyết định, khả năng điều hành và chuyển hóa các cảm xúc như lo, buồn, thù hận, giận dữ thành những cảm xúc tốt đẹp như thoái mái, thương yêu, cảm thông, vui vẻ. Còn các nhà thần kinh học thì lại chú ý vào sự điều hành của bộ não, tìm hiểu những khu vực nào trong bộ não liên hệ đến nhận thức, cảm xúc, động viên cùng những hoạt động nào trong bộ não có thể thay đổi được từ tiêu cực thành tích cực để làm giảm đau, gia tăng sức khỏe và an vui. Sự hợp tác trên 20 năm qua giữa Phật Giáo và khoa thần kinh học đã đóng góp cho kiến thức và sự thực hành nói trên rất tốt đẹp.

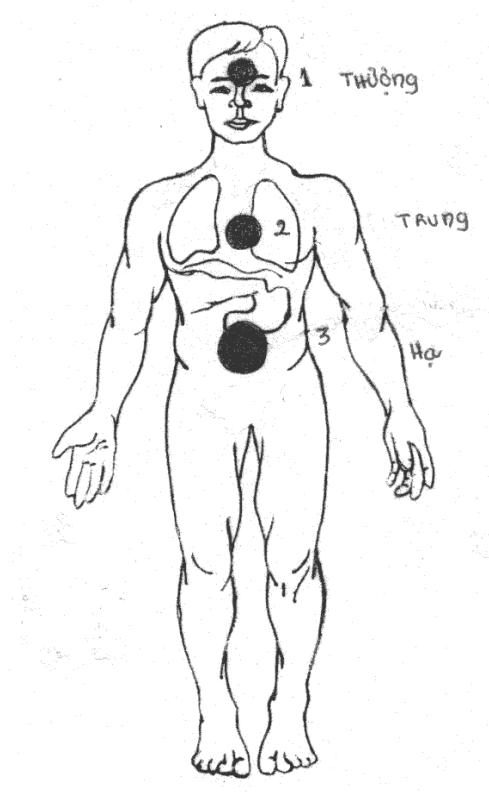
Ngài Đạt Lai Lạt Ma muốn đi xa hơn nữa về phương diện hành trì, thực hành các pháp môn hay phương pháp tu tập nên đã đặt câu hỏi nêu trên: "*Mỗi thời đại cần có một phương pháp thực hành phù hợp mới có nhiều kết quả.*" Vào các thời điểm trước đây, con người có nhiều thì giờ vì sinh hoạt trong xã hội tương đối giản dị, do đó người tu học có thể ngồi Thiền nhiều giờ vì ít bận bịu. Thế giới chúng ta ngày nay khác xa: công ăn việc làm, gia đình, di chuyển,

du lịch, giải trí, thông tin đều tăng lên rất nhiều. Đó là chưa kể vì thực phẩm gia tăng đưa đến ăn uống quá nhiều, giải trí qua truyền hình đưa đến sự thiếu hoạt động là đầu mối của rất nhiều bệnh tật thời đại: bệnh tiểu đường, cao máu, tim mạch, béo phì, bất an. Ngài Đạt Lai Lạt Ma thật có cái nhìn của bậc trí tuệ về thời đại khi ngài nói:

" Câu hỏi cần thiết phải được nêu lên là mỗi phương pháp thực hành đặc biệt thì tương ứng với một thời điểm nào đó mới đưa đến kết quả, vậy, những phương pháp mới có thể tao ra để đáp ứng với tuổi tác, trình trạng sức khỏe cũng như nhiều yếu tố khác."

Khí Công Tâm Pháp là phương pháp phối hợp Thiền hoạt động với Thiền tĩnh lặng để đáp ứng nhu cầu cần thiết hiện nay. Đó là làm cho an tĩnh thần kinh, phát triển niềm an vui nơi Tâm và nơi bộ não, vận động thể lực để phát triển sức khỏe và hạnh phúc lâu dài qua cách tập thở nơi đan điền hạ và cảm nhận niềm an lạc, thoải mái, tinh táo nơi vùng đan điền thượng (hình số 13-1) cùng thực hành các thế tập cho 12 bộ phận trong người (lục phủ và lục tạng) hoạt động điều hòa, quân bình và khỏe mạnh; vận động để 12 hệ thống thân thể gồm hệ thống bắp thịt gân, xương, da, dinh dưỡng, bài tiết, tuần hoàn, hô hấp, tuyến nội tiết, miễn nhiễm, thần kinh, sinh sản và hệ thống các trung tâm năng lượng hay đan điền được điều hòa và khỏe mạnh. Phối hợp Thiền hoạt động và Thiền tĩnh lặng sẽ tạo

ra sự buông thư trong các hoạt động hàng ngày, do đó làm cho đời sống của chúng ta vui tươi, tích cực, mạnh mẽ, thông minh, hiểu biết, thành công và phát triển. Chúng ta cần biết rõ thêm về năng lượng hay chân khí trong cơ thể cùng tác động của năng lượng đến lục phủ ngũ tạng (theo Đông Y) và 11 hệ thống của cơ thể (theo Tây Y) sẽ đưa đến sự khỏe mạnh và an vui.



Ba Đan Điện

Hình 282 (13-1) Ba Ñan Ñien

Khi hạnh phúc và sức khỏe gia tăng, chúng ra điều hướng lại đời sống của mình hay nói khác đi, chúng ta từ từ thay đổi lối sống qua cách sinh hoạt, ăn uống và suy nghĩ một cách thoái mái và có hiệu quả như một ngọn gió xuân trong lành thoổi cánh buồm trong chuyến viễn hành trên đại dương bao la. Và để xây dựng cho nền tảng vững chắc của đời sống tốt đẹp đó,

chúng ta bước một bước đầu tiên vững chãi trên con đường vạn dặm: Thực hành thở thoái mái vùng đan điền.

2. Ba Đan Điền, Nơi Quy Tụ Năng Lượng

Đến đây, chúng ta cần ôn lại về vị trí ba đan điền cùng cách thở bụng hay thở đan điền. Như chúng ta đã biết, theo Đông Y, chân khí là nguồn năng lượng tốt lành chạy khắp thân thể để nuôi dưỡng các bộ phận trong người. Chân khí gồm có hai loại: Khí Tiên Thiên và Khí Hậu Thiên. Khí Tiên Thiên là do cha mẹ truyền lại hay di truyền, Khí Hậu Thiên là do dưỡng khí (khi thở) và thực phẩm (khi ăn) tạo ra. Chốn tụ lại của ba loại chân khí nói trên nơi vùng đan điền hạ hay vùng bụng.

Đan điền là chỗ nguồn năng lượng tụ lại. Có nhiều đan điền trong thân thể chúng ta trong đó có ba đan điền quan trọng nhất khi chúng ta thực hành khí công hay tu tập, đó là Đan Điền Thượng nơi Ấm Đường (điểm ở giữ hai chân mày), liên hệ đến vùng vỏ não trước trán, Đan Điền Trung ở vùng tim và Đan Điền Hạ nơi vùng có huyệt Khí Hải hay biển năng lượng. Như vậy đan điền không phải là một điểm mà là một vùng trong cơ thể. Điều này rất quan trọng vì khi tập thở, tập Khí Công, tập Yoga và tập Dưỡng Sinh chúng ta cảm nhận cảm giác thoải mái nơi các vùng này.

- Khi chúng ta thở **đan điền (hạ)** hay thở bụng nhẹ nhàng với sự chú tâm thoải mái thì Tâm chúng ta từ từ buông xả, từ đó sự rỗng lặng và rộng lớn xuất hiện, niềm an

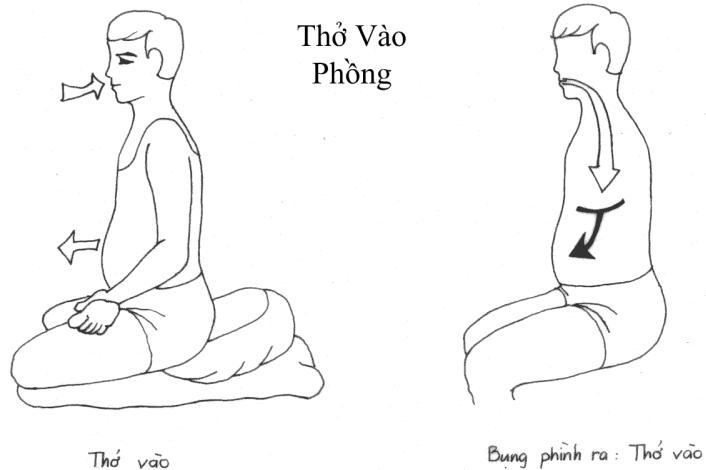
vui tỏa ra từ đan điền thương đến khắp thân thể và đồng thời biểu lộ nơi Tâm.

- Khi hạnh phúc tràn đầy nơi Thân và Tâm thì nguồn năng lượng của tình thương yêu trong lành bừng dậy và tỏa chiếu. Chúng ta cảm nhận cảm giác thoải mái, ấm áp, an vui tràn đầy vùng **đan điền trung**, vùng quả tim.
- Từ đó một nguồn năng lượng trong lành làm cho thân thể chúng ta lành mạnh (healing energy) tràn đầy bộ não, nhất là vùng vỏ não trước trán (vùng **đan điền thương**) lan đến các tế bào, các bộ phận, xương cốt và da thịt trong người chúng ta.

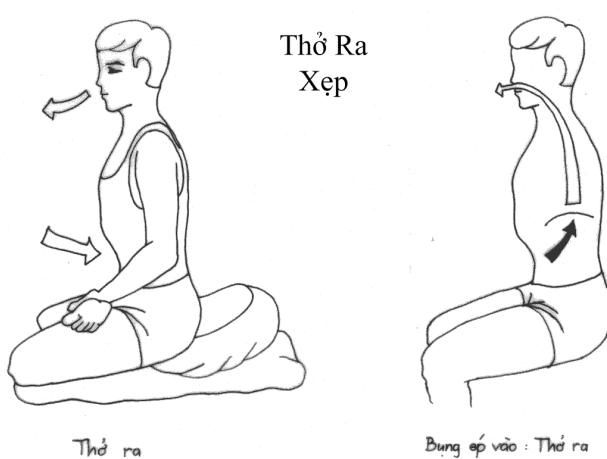
Hiện nay, trước khi tập Khí Công, chúng ta nên để dành một tuần lễ để tập thở đan điền hay thở bụng cho thành thực. Thở đan điền, còn được gọi là thở bụng hay hoành cách mô, cũng được nhiều bác sĩ Tây Y khuyến khích thực hành để tạo ra cảm giác buông thư, đưa đến trạng thái thoải mái, hạ huyết áp và giảm cơn đau nhức.

Chúng ta đang ở bước thứ nhất là tập thở và cố gắng thực hành cho thật đúng là cách thở đan điền hay thở bụng. Chúng ta có thể ngồi trên ghế, trên gối ngồi Thiền (bồ đoàn) hay nằm khi tập thở đan điền. Thở vào bụng phình ra (phồng), thở ra bụng xẹp xuống (xẹp). Từ 10 phút chúng ta tăng lên 15, sau đó 20 phút thở đan điền cùng cảm nhận nguồn năng lượng nơi thân.

Khí Công Tâm Pháp 2



Hinh 283 (13-2) Thở Vào Phồng



Hinh 284 (13-3) Thở Ra Xếp

Tây Y không nói đến chân khí mà nói đến năng lượng (energy) giúp cho cơ thể hoạt động tốt đẹp. Nguồn năng lượng đó từ thực phẩm ăn vào và đo bằng số calorie. Trung bình, mỗi người cần từ 1,500 đến 2,500 calories mỗi ngày, đồng thời cũng cần có dưỡng khí (qua hơi thở) để

chuyển hóa chất dinh dưỡng thành nhiệt năng đo bằng số calorie. Tây Y cho rằng nguồn năng lượng này (chất dinh dưỡng ăn vào và được tế bào trong thân chuyển thành phân tử adenosine triphosphate hay ATP cùng dưỡng khí) được các mạch máu chuyển đến khắp nơi trong cơ thể. Như vậy Đông và Tây Y đều nói nền tảng của năng lượng nuôi dưỡng thân thể là thực phẩm ăn vào và dưỡng khí thở vào, chỉ có một sự khác biệt căn bản là Tây Y nói năng lượng được chuyển đi trong các mạch máu đến các tế bào, còn Đông Y thì nói năng lượng được chuyển đi qua các đường kinh lạc gồm có hai loại năng lượng dinh khí (năng lượng để nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng) và vệ khí (năng lượng bảo vệ cơ thể khỏi bị tổn hại).

Khi bắt đầu tập thở bụng, chúng ta để bàn tay trước bụng, thở vào chúng ta đưa bàn tay ra phía trước cho bụng phình theo, thở ra chúng ta đưa bàn tay vào phía trong cho bụng xẹp xuống. Để gia tăng sự chú tâm, chúng ta có thể nói thầm ‘phồng’, ‘xẹp’ theo hơi thở vào và hơi thở ra.

Ban đầu chúng ta tập thở đan điền 10 phút, sau đó tăng lên 15 phút, 20 phút, nửa giờ và một giờ. Khi chúng ta thở đan điền quen dần thì bụng tự động phồng lên và xẹp xuống theo mỗi hơi thở vào và ra. Thở đan điền là phương pháp dễ dàng nhất để chúng ta thực hành chú tâm thoái mái vào thân thể và cảm giác như lời Phật dạy trong cách thực hành Tứ Niệm Xứ. Đó là chú tâm thoái mái vào bốn

lãnh vực hay nơi là thân thể, cảm giác, tâm tư và các điều mình thấy, nghe biết hay pháp một cách trực tiếp. Cái thấy biết rõ ràng trực tiếp trong trạng thái Tâm rỗng lặng rộng lớn đó chính là Tâm chân thật hay Chân Tâm, còn được gọi là Phật tánh hay Tánh Giác.

Những vị nào thực hành phương pháp niệm Phật thì có thể dễ dàng phối hợp lời niệm với hơi thở. Hít vào niệm thầm ‘Nam Mô A’, thở ra niệm thầm ‘Di Đà Phật’. Những người theo Mật Tông có thể niệm ‘An Ma Ni - Bát Di Hồng’ hay ‘Om Ma Ni – Pat Mê Hum’. Quý vị trong các tôn giáo bạn có thể tùy nghi chọn một câu có sáu chữ thích hợp với niềm tin của mình và niệm thầm theo hơi thở phồng-xẹp. Những vị không theo một tôn giáo nào có thể tự mình tìm ra các lời niệm thích hợp.

Nhịp thở mỗi người dài ngắn khác nhau nên tùy theo đó mà thực hành cho hợp với khả năng tự nhiên của mình. Khi thở đan điền không cần phải nín thở hay đưa hơi từ phổi xuống bụng hoặc đẩy mạnh hơi từ phổi xuống bụng (điều này không tốt vì có thể đưa đến bệnh trĩ). Bụng như một cánh cửa hai chiều nhẹ nhàng đưa ra ngoài và đưa vào trong, bụng phồng và xẹp nối tiếp nhau nhẹ nhàng và liên tục không chút gắng sức. Khi thở đan điền thành thực thì cơ thể chúng ta có khả năng thở từ sáng đến tối một cách tự nhiên.

Thở đan điền mới nghe thấy chẳng có gì đặc biệt. Trên thực tế, như chúng ta đã biết, hiện nay nhiều viện đại học y khoa, nhiều nhà thương, nhiều trung tâm chữa trị các bệnh đau nhức cùng nhiều bác sĩ hướng dẫn bệnh nhân Thiền hay tạo ra phản ứng thư giãn qua cách thở đan điền mà họ gọi là thở hoành cách mô (abdominal breathing), tạo ra một trạng thái thư giãn toàn thân từ đó các chất hóa học tốt gọi là thần kinh dẫn truyền như endorphin, dopamine, serotonine làm giảm đau và gia tăng niềm an vui và tinh thần phấn chấn. Điều nói trên rất quan trọng vì Thiền là một phương thức thực hành quan trọng hiện nay bên cạnh thuốc men giúp cho việc trị liệu tại nhiều nơi ở Hoa Kỳ và Âu Châu. Chúng ta hãy tìm hiểu thêm điều này để biết rõ tác dụng hữu ích của Thiền.

3. Tâm, Hạnh Phúc Và Sức Khỏe

Mục đích của Khí Công Tâm Pháp không chỉ giới hạn trong việc làm giảm cơn đau mà chính là để gia tăng niềm an vui nơi mỗi người. Khi đã quen thuộc với các thế tập chúng ta thực hành sự chú tâm thoải mái và buông thư thì niềm an vui nơi Tâm, hay tinh thần (hỷ) và niềm sung sướng nơi Thân và bộ não gia tăng (lạc). Khi phối hợp Thiền hoạt động với những kinh nghiệm hỷ lạc tốt đẹp đó với Thiền tĩnh lặng thì chúng ta có thể mời gọi hạnh phúc xuất hiện khi chúng ta ngồi yên lặng, đánh máy vi tính, lái

xe, ăn cơm, nói chuyện, tập khí công, đi bộ hay tham dự các sinh hoạt cộng đồng.

Những điều nói trên về các hoạt động của tế bào thần kinh, Thiền và niềm an vui, tích cực, lành mạnh của Tâm cho thấy có sự liên hệ mật thiết giữa Thân và Tâm. Đạo Phật nhấn mạnh đến tính cách quan trọng của cái Tâm, tức là phần phi vật chất trong mọi quyết định, làm chủ mọi quyết định liên hệ đến thân làm, miệng nói và ý suy nghĩ. Trong kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, đức Phật dạy:

*“Tâm dẫn đầu mọi pháp
Tâm chủ, tâm tạo tác
Nếu nói hay hành động
Với tâm tư ô nhiễm
Khổ não sẽ theo ta
Như xe theo vật kéo.*

*Tâm dẫn đầu mọi pháp
Tâm chủ, tâm tạo tác
Nếu nói hay hành động
Với tâm tư thanh tịnh
Hạnh phúc sẽ theo ta
Như bóng không rời hình.”
(H.T. Minh Châu dịch)*

Tâm ô nhiễm là Tâm mê mờ. Tâm trong sạch và vắng lặng là Tâm chân thật. Trong đạo Phật, ý căn hay trung khu thần kinh, được xem là một cơ quan rất quan trọng liên hệ đến sự thấy biết hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên ý căn lại bị ô nhiễm bởi sự dính mắc vào các thứ thấy biết này. Từ sự dính mắc sai lầm đó mà đưa đến những hành vi xấu (thân), lời nói ác độc (khẩu) và ý tưởng sai lầm (ý). Khi trở về với sự vắng lặng thì Tâm tự mình buông xả các dính mắc và quay về với tánh rộng lớn ban đầu.

Người nào thực hành tu tập cũng đều thấy hai sự kiện đối nghịch đó: Tâm bị vướng kẹt trong không gian và thời gian nhỏ bé khi ham muốn sai lầm, giận dữ hay mê mờ và bị quay cuồng trong áp lực của sự căng thẳng. Tâm trở về với trạng thái rỗng lặng, rộng lớn thênh thang, an vui kỳ diệu và hiểu biết chân thật. Một bên là khổ đau và một bên là hạnh phúc.

Tâm vừa là sự bày tỏ của các sinh hoạt trong bộ não gọi là tâm ý, giới hạn trong sinh hoạt của ý căn hay trung khu thần kinh (bộ não), mà cũng là một thứ biểu lộ bên ngoài bộ não. Không khác gì một hạt điện tử vừa là một hạt vừa là một làn sóng. Đó là tính cách bất nhị của các hiện tượng mà các vị thiền sư thường nhắc nhở. Các nhà khoa học chỉ đo được những gì thuộc phạm vi vật chất trong bộ não hay Tưởng và đặt những giả thiết về cái Tâm

không thuộc phạm vi vật chất. Hiện nay có hai trường phái chính: (1) một trường phái cho rằng cái Tâm ở ngoài bộ não; (2) trường phái kia cho rằng Tâm chỉ là sự tổng hợp của tất cả mọi hoạt động của bộ não.

Đạo Phật (1) khi nói về Tâm ý là nói về sinh hoạt tâm lý thuộc về não bộ hay ý căn, (2) khi nói về Tánh Giác thì nói về một thực thể không thuộc phạm vi vật chất.

Tuy khác nhau nhưng hai thứ trên có mặt cùng lúc ở trong nhau và cùng biểu lộ một lúc nên gọi là không hai hay bất nhị. Tánh Giác hay Chân Tâm lúc nào cũng rỗng rang, vắng lặng, trong sạch nhưng vì chúng ta không quen sống với Tâm đó nên chúng ta bị cái thấy cái nghe cùng sự dính mắc vào đó ràng buộc, gọi là Tâm mê mờ hay vô minh, nên đưa đến khổ đau cùng một số bệnh tật. Chúng ta đã biết về tính cách tai hại của các cảm xúc xấu, thái độ tiêu cực là đầu mối của rất nhiều bệnh tật mà chúng ta thường nghe nói: Bệnh do Tâm sinh.

Để phát triển sức khỏe và ngăn ngừa các thứ bệnh do Tâm sinh chúng ta tập Khí Công Tâm Pháp. Một cách tổng quát, sự thực hành chương trình tập luyện Thân và Tâm hiện nay của các nhóm Thiền tĩnh lặng phổi hợp Thiền hoạt động có hiệu quả tốt đẹp vì:

- Nhiều bệnh tật có gốc rễ nơi Tâm hay tinh thần; từ đó

phát sinh ra những thái độ hay tính tình đóng góp vào sự gia tăng bệnh tật.

- Chữa trị bệnh là chữa trị tận gốc và gốc đó là nơi Tâm và nơi hệ thần kinh.
- Chương trình chữa trị Thân Tâm nhằm cắt đứt vòng luân hồi của căng thẳng vì căng thẳng đưa đến lo âu, tác động vào thân thể làm bệnh tật gia tăng. Căng thẳng cứ tiếp tục quay hoài trong vòng luân hồi miên viễn.
- Hướng dẫn bệnh nhân ra khỏi vòng luẩn quẩn đó bằng cách nhận rõ phản ứng nơi Tâm, sự căng thẳng nơi thân thể và tâm, biết cách thực hành buông thư để thoát ra khỏi thói quen tai hại, phát triển các tính tình tốt và thái độ lành mạnh.

Những chương trình điều trị phối hợp với sự chăm sóc của các chuyên viên y tế có học hỏi về Thiền buông thư nên kết quả rất tốt đẹp. Các tập san y khoa đã phổ biến các thành quả tốt đẹp của hai tổ chức Thiền giảm căng thẳng MBSR và Thiền buông thư của Viện Y Khoa Thân Tâm nói trên. Đây là khoảng 50 dự án nghiên cứu y khoa nghiêm túc của nhiều chuyên viên sức khỏe trong hơn 20 năm, mà để hiểu rõ hơn, chúng ta nên thử đọc qua 9 tài liệu nghiên cứu đã được công bố trên các tập san y khoa. (Xin xem phần viện dẫn các tài liệu nghiên cứu về Thiền cuối Chương 1.)

Trong cuốn *Destructive Emotion*¹ nói về hậu quả tai

hại của các cảm xúc xấu, bác sĩ Davidson thấy khi con người bị dính chặt vào trong cảm xúc tiêu cực như ganh ghét, giận dữ, khiếp sợ điếng người, trầm cảm thì hạch Hạnh Nhân trong vùng cảm xúc của bộ não hoạt động mạnh. Bên cạnh sự gia tăng hoạt động của hạch Hạnh Nhân, vùng vỏ não trước trán bên phải cũng có những hoạt động gia tăng bất thường. Hạch Hạnh Nhân đã tác động vào vùng não này khi chúng ta có cảm xúc tiêu cực và làm cho các ý tưởng, các ký ức và nhận thức của chúng ta trở nên lệch lạc. Như khi giận ai, chúng ta chỉ nhớ những chuyện làm cho chúng ta giận, nói khác đi đó là đổ dầu vào lửa.

Khi chúng ta có những cảm xúc ngược lại như tích cực, hy vọng, vui vẻ, cảm thông, thì vỏ não trước trán bên trái có những hoạt động gia tăng và lúc đó hạch Hạnh Nhân và vỏ não trước trán bên phải trở nên yên lặng. Từ đó, bác sĩ Davidson kết luận là những người có tâm trạng **vui tươi** là những người vùng vỏ não trước trán **bên trái** có nhiều hoạt động, ngược lại, những người có vùng vỏ não trước trán **bên phải** có nhiều hoạt động là những có tâm trạng **buồn rầu**, tiêu cực.

Qua nhiều cuộc nghiên cứu, bác sĩ Davidson xác nhận là Thiền có thể làm cho bộ não thay đổi, nói khác đi, khi thực hành Thiền chúng ta có thể chuyển hóa từ một người lo lắng, buồn rầu, hay giận, trở thành một người vui

tươi, cảm thông và thoái mái. Có câu hỏi là điều tích cực này sẽ phát triển đến mức nào khi thực hành Thiền? Để trả lời câu trên, bác sĩ Davidson đã mời một vị tu viện trưởng một tu viện Tây Tạng ở niêm nam Ấn Độ. Thông thường, phần đông nơi chúng ta tỷ lệ các hoạt động hai bên vùng vỏ não trước trán gần như bằng nhau. Tuy nhiên, đối với vị tu viện trưởng này thì hoạt động ở vùng vỏ não trước trán bên trái ở mức độ mà nhà nghiên cứu này chưa từng thấy ai được như vậy.

Những kết quả trên tuy đặc biệt nhưng lại là thành quả tốt đẹp của những người tu hành lâu năm. Vì cùng mong muốn đem sự thực hành Thiền vào sinh hoạt chính thống tại Hoa Kỳ, hai ông Davidson và Kabat Zinn đã hợp tác với nhau làm một cuộc nghiên cứu về thực hành Thiền của những người mới bắt đầu và họ thực hành Thiền 45 phút mỗi ngày trong 8 tuần lễ. Sau đó họ đúc kết thành quả của những người này như sau:

- Hệ thống miễn nhiễm gia tăng hoạt động tốt đẹp,
- Bớt lo âu,
- Phần não liên hệ với trạng thái tích cực (vỏ não trước trán bên trái, phần nằm ngay sau xương trán bên trái) như vui tươi, nhiệt tình, lòng tốt có những hoạt động gia tăng.

Mỗi ngày họ tự thực hành 45 phút; ngoài ra mỗi tuần

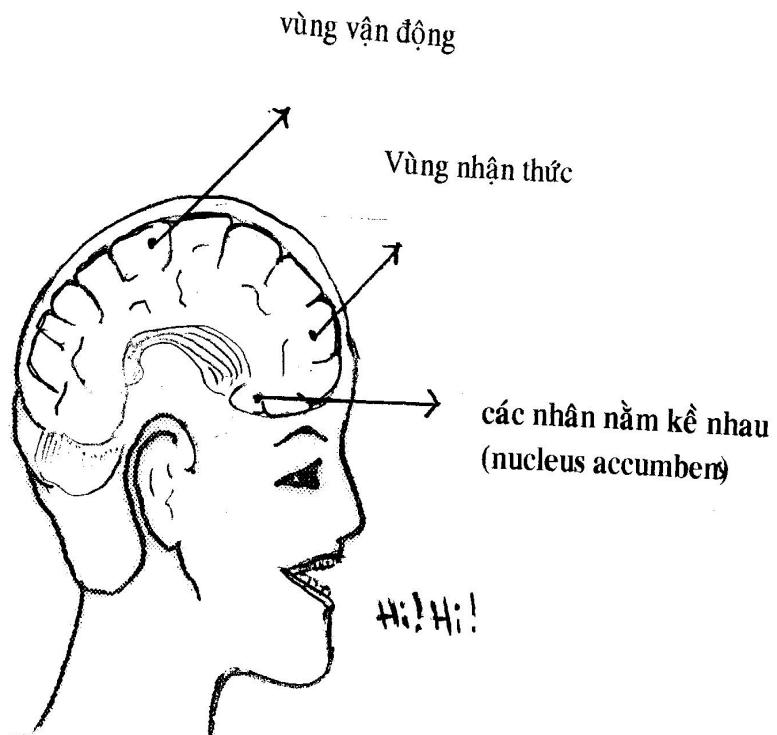
họ được hướng dẫn thực hành Thiền 3 giờ theo phương pháp Thiền và quán tưởng thở từng phần nơi cơ thể. Những người tham dự khóa nghiên cứu này là những chuyên viên làm việc cho một công ty sinh hóa, họ bị nhiều mệt mỏi, căng thẳng, chịu nhiều áp lực công việc nên hết muối làm việc. Sau khi thực hành Thiền 8 tuần lễ, các hoạt động từ phía não phải dần dần chuyển sang phía não trái nên có những dấu hiệu tốt xuất hiện:

- Họ bắt đầu thích thú công việc trở lại,
- Khi được giao việc, họ không còn cảm thấy bị ép buộc, mà là nhận một thách thức mới mẻ ,
- Thái độ của họ thay đổi rất tốt đẹp.

4. Nụ Cười Và Bộ Não

Chúng ta thường nghĩ Tâm là quan trọng vì Tâm quyết định mọi chuyện qua sự suy nghĩ, nhận thức hay phản ứng. Do đó, trong phần tu học chúng ta chú trọng vấn đề Điều Tâm. Tuy nhiên, trong thế kỷ 21 này, chúng ta cũng học hỏi được nhiều điều hữu ích nơi các nhà thần kinh học về sự quan trọng của bộ não, do đó bên cạnh Điều Tâm chúng ta cũng Điều Thân qua cách thở, tập các động tác và cảm nhận niềm an vui. Bộ não điều hành tất cả các hoạt động đó.

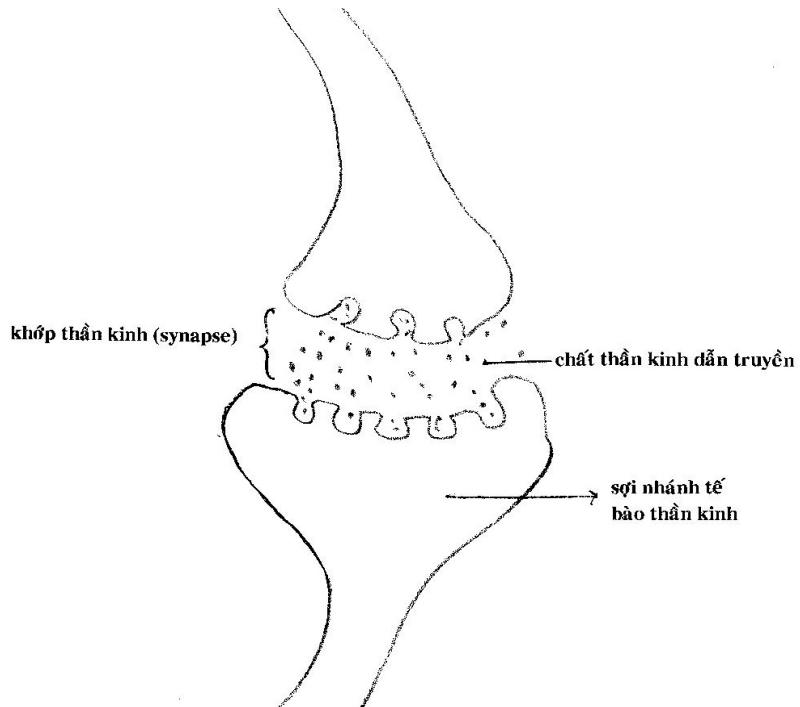
Khi các nhà thần kinh học tìm hiểu về niềm vui và nụ cười thì họ thấy đó là sự kết hợp của nhiều vùng trong bộ não. Có ba phần chính trong bộ não làm cho nụ cười xuất hiện nơi miệng của chúng ta.



Hình 285 (13-4) Khi Ta Cười

- Vùng nhận thức: nơi vùng vỏ não trước trán, giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa câu nói khôi hài,
- Vùng vận động: nơi vùng vỏ não cơ động giúp cho các cơ miệng mở ra thành nụ cười,
- Cảm giác vui phát xuất từ vùng các nhân nằm kề nhau

(nucleus accumbens), một nhân nhỏ phía dưới thùy trán của bộ não, nơi tiết ra chất dopamine tạo ra khoái cảm.



Hình 286 (13-5) Chất thần kinh dẫn truyền

Chúng ta thường chỉ nghĩ lòng mình vui thì miệng mình cười và ít khi để ý đến một tiến trình phức tạp kết hợp một cách kỳ diệu để cho niềm vui và nụ cười xuất hiện.

Trong buổi hội luận giữa các nhà khoa học và ngài Đạt Lai Lạt Ma, được trình bày chi tiết trong quyển sách về các cảm xúc có tính cách phá hoại hay hủy diệt (Destructive Emotion), có nói về các nụ cười. Chúng ta thường thấy các hình quảng cáo chụp các người cười vui

khi giới thiệu món hàng. Thế giới thương mại đầy những nụ cười. Tuy nhiên, bác sĩ Guillaume Duchenne, nhà thần kinh học của Pháp vào thế kỷ thứ 19, đã phân biệt ra 18 loại nụ cười để phân biệt những nụ cười biểu lộ từ thân tình, hạnh phúc, vui lòng, sung sướng khác hẳn với những nụ cười nghề nghiệp (chụp hình quảng cáo), xã giao, không thành thật hay không phát ra từ niềm hạnh phúc có thật. Bác sĩ tâm lý học Paul Ekman, chuyên gia về nghiên cứu nét mặt biểu lộ cảm xúc trong các nền văn hóa và chủng tộc khác nhau, nhận xét khuôn mặt của ngài Đạt Lai Lạt Ma rất đặc biệt về nhiều phương diện: Bắp thịt nơi khuôn mặt của ngài dịu như những người hai mươi tuổi, do ngài biểu lộ cảm xúc của mình một cách tự nhiên, không đè nén, khi thấy những người bị khổ đau hoặc trong sự giao tiếp chân tình với những người chung quanh.

Theo bác sĩ Ekman, mặt dù nét mặt biểu lộ cảm xúc của chúng ta nhưng thường chúng ta không có ý thức về cảm xúc của mình vì chúng ta chỉ biết mình giận hay sợ hãi vào lúc nửa (1/2) hay một phần tư (1/4) giây sau khi cảm xúc xuất hiện, chứ không phải trước hay bắt đầu ngay khi cảm xúc xuất hiện. Như thế thì đã trễ vì lúc đó chúng ta bị các cảm xúc giận dữ hay sợ hãi chụp xuống và bao bọc rồi. Nếu chúng ta biết được trước khi cơn giận xuất hiện thì tốt cho chúng ta hơn nhiều.

Bác sĩ Eckmam nêu ra các loại cảm xúc căn bản như

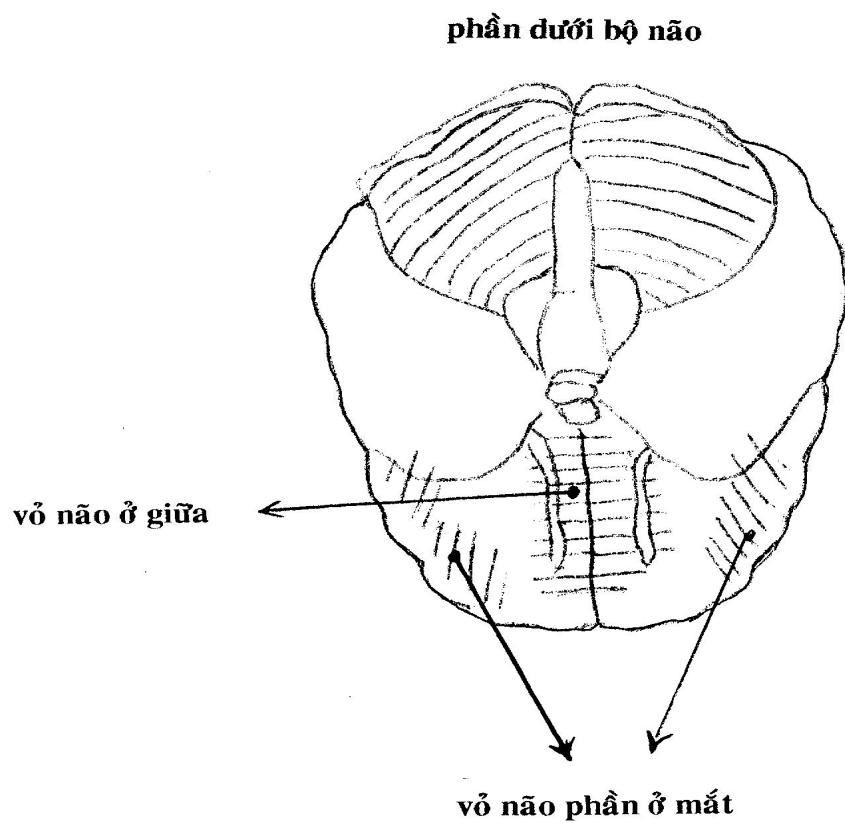
giận dữ, khinh tởm, khinh thường, ngạc nhiên, vui thích, bối rối và thấy tội lỗi. Những cảm xúc này, như giận dữ, là đại diện cho một nhóm hay gia đình cảm xúc. Ví dụ khi nói đến cảm xúc tốt như hạnh phúc thì gồm có:

- Thích thú,
- Hào hứng (khi gặp những thách đố mới mẻ)
- Yên lòng,
- Hứng khởi,
- Thấy kỳ diệu,
- Những cảm giác sung sướng của năm giác quan,
- An bình.

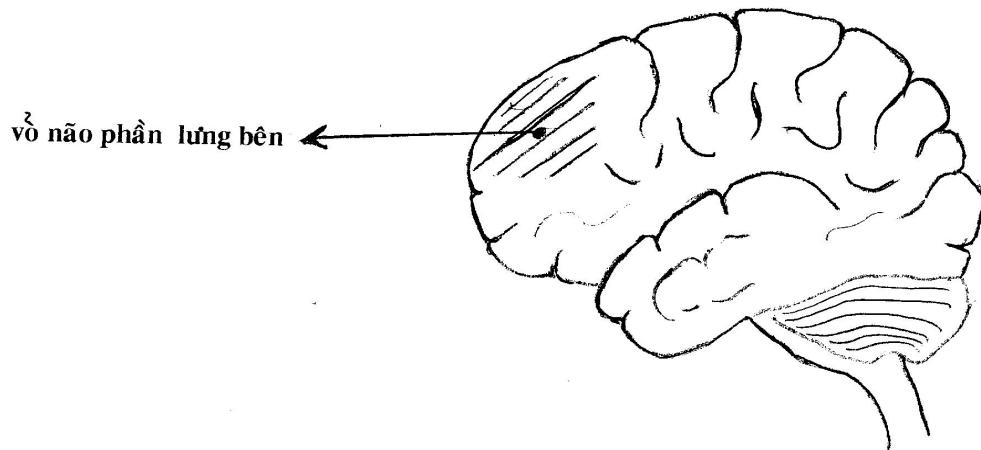
Mỗi chúng ta còn có rất nhiều loại cảm xúc khác nhau, tốt hay xấu, đưa đến những kết quả tốt đẹp hay tai hại cho mình và cho những người chung quanh. Và hơn ai hết, mỗi người chúng ta trực tiếp nhận biết rõ ràng về các kết quả xấu hay tốt này. Vấn đề còn lại là làm sao phát triển các cảm xúc tốt và bớt đi các cảm xúc xấu để cho đời sống chúng ta được khỏe mạnh, phấn khởi, an vui, thông minh, hạnh phúc và thành công trong đời sống hàng ngày. Nhiều cuộc nghiên cứu đưa đến kết luận là vùng vỏ não **trước trán bên trái** đóng vai trò rất quan trọng về hai phương diện: sức khỏe và hạnh phúc.

Con người là động vật có vỏ não nơi vùng thùy trán lớn nhất so với các động vật khác. Vùng này đóng vai trò

rất quan trọng trong sự điều hành cảm xúc cũng như sắp xếp các dữ kiện thâu thập và đưa đến kết quả hành động. Nói khác đi, duy trì được sự quân bình về đời sống cảm xúc và nhận biết về những gì đang xảy ra cùng có những hành động thích hợp. Bác sĩ Austin tóm lược chức năng của vùng vỏ não thùy trán này trong ba phần như sau.



Hình 287 (13-6) Vỏ não phần ôm mặt



Hình 288 (13-7) Vỏ não phần lưng bên

1. Vỏ não phần ở mắt (orbital cortex): Ngăn chặn những thúc đẩy bên trong làm những điều không thích hợp, có tính cách thô thiển với xã hội. Giúp ngăn chặn những thái độ do những kích động không tốt từ bên ngoài tạo ra.
2. Vỏ não phần lưng bên (dorsolateral cortex): Giúp rút tǎ và sắp xếp lại tiến trình của các dữ kiện được thâu nhận về những kinh nghiệm đang xảy ra. Giúp phối hợp các liên tưởng nhanh chóng ở nhiều mức độ nhận thức và thái độ, cũng giúp thay đổi trạng thái tâm thần cho thích hợp.
3. Vỏ não ở giữa (medial cortex): Giúp phần cơ thể tham dự hoạt động khi được động viên.

Cả ba vùng này đều có nhận chất dopamine, đây là một chất thần kinh dẫn truyền do các khớp thần kinh tiết

ra, tạo ra cảm giác sung sướng. Ngoài ra, vùng vỏ não ở phần bụng và giữa (ventromedial cortex) đóng vai trò rất quan trọng trong sự điều hành cảm xúc. Vùng vỏ não trán thuộc bán cầu **não trái** có những chức năng quan trọng như phán xét (đánh giá các dữ kiện và đưa đến kết luận), tiên liệu, nhớ lại và đặc biệt là nhân cách (làm những gì đúng, tốt và hợp với đạo đức) và hoạch định. Những điều nói trên rất quan trọng cho sự tu tập của chúng ta vì không những vùng vỏ não phía trước vùng trán là nơi biểu lộ những cảm xúc tốt đẹp (**bên trái**) mà còn cả những sự điều hành nhân cách của chúng ta cho tốt đẹp và ngăn chặn những hành động tai hại do bản năng thúc đẩy.

Trước đây các nhà tâm lý học cho rằng những cảm xúc con người được hình thành thời còn bé thơ không thể thay đổi được. Ngày nay khoa thần kinh học nhờ các máy móc tân tiến như điện não ký, máy chụp hình cộng hưởng hay họa hình qua tiếng dội của từ trường (fMRI, functioning Magnetic Resonance Imaging) để tìm hiểu rõ hơn về chức năng của não cùng sự phát triển nhanh chóng trong ngành nghiên cứu thần kinh. Do sự tha thiết của các chuyên viên và cả của Bộ Y Tế, Quốc Hội và Chính Phủ Hoa Kỳ muốn ứng dụng những khám phá về thần kinh học vào trong khoa trị liệu đủ các chứng bệnh như lo âu, sợ hãi, các thứ bệnh tật do căng thẳng gây ra (mà bác sĩ Herbert Benson thuộc Mind /Body Medecine Institute cho biết từ 60 đến 90 phần trăm bệnh là do tâm sinh) mỗi năm phải

tốn đến hàng trăm tỷ mỹ kim để chữa trị, nên đã tài trợ rộng rãi cho các chương trình nghiên cứu của các trường đại học hay cơ sở nghiên cứu nổi tiếng như Harvard, MIT, hệ thống các đại học ở California, Wisconsin, Massachusetts, v.v... và họ phối hợp với nhau để chia sẻ các thành quả nghiên cứu. Điều nổi bật nhất là nhiều nhà khoa học đã hợp tác với nhau với sự tham sự của ngài Đạt Lai Lạt Ma, cung cấp kiến thức về Phật Giáo, tâm lý học Phật Giáo, cách tu Thiền và kết quả hành trì để các nhà khoa học có các dữ kiện cụ thể khi nghiên cứu lợi ích của Thiền.

Và điều quan trọng hơn hết là cung cấp những hành giả thực hành Thiền lâu năm, đã đạt được niềm hạnh phúc kỳ diệu, làm đối tượng của các cuộc nghiên cứu này. Các nhà thần kinh học đã căn cứ vào các hoạt động của bộ não của các vị Thiền sư này, như các hoạt động não trước trán bên trái và bên phải, các làn sóng não, ngoài lạnh dưới 0 độ (-18 độ bách phân) trong 8 giờ đồng hồ với chiếc tăng bào mỏng manh, mà họ đã đi đến những khám phá cụ thể, ích lợi và đem ứng dụng cho mọi người như ngài Đạt Lai Lạt Ma mong muốn. Các kết quả thực hành Thiền cùng sự thay đổi tốt đẹp phải được phổ biến rộng rãi để cho mọi người ở mọi nơi không phân biệt tôn giáo đều có thể sử dụng ích lợi cho họ. Trong quyển Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc (The Art of Happiness, sách đã được bà Chân Huyền chuyển ngữ), nói về tính cách mền dẻo của

bộ não sau nhiều năm tìm hiểu về thần kinh học và cách phối hợp thực hành Thiền để chuyển hóa các hoạt động trong bộ não thành tốt đẹp hơn, ngài Đạt Lai Lạt Ma có phát biểu như sau:

“Sự huấn luyện có hệ thống của Tâm – sự nuôi dưỡng hạnh phúc, sự chuyển đổi chân thật nội tâm do sự tự chọn lựa và chú tâm vào các trạng thái tinh thần tích cực cùng thách thức các trạng thái tinh thần tiêu cực – có thể thực hành được vì tính cách mến dẻo của bộ não.”

Cũng như các nhà thần kinh học, qua kinh nghiệm chính của sự thực hành, ngài tán đồng quan điểm là các “mạch điện” trong bộ não không cố định, có thể “quấn thêm đường dây mới” để cho bộ não thích nghi tốt đẹp hơn.

Đó là tin mừng chung cho chúng ta, là bộ não của chúng ta có tính chất mến dẻo, các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, tánh tình xấu như tham lam, ích kỷ, hung dữ, thái độ buồn thǎm, thờ ơ, lãnh đạm, tánh khí vui buồn bất thường cùng những khổ đau do những vết thương trong lòng từ lúc còn nhỏ đến nay, cùng nhiều thứ buồn phiền khác có thể thay đổi được qua sự thực hành Thiền, bên cạnh việc đi đến các vị bác sĩ tâm thần hay chuyên môn trị liệu. Tại sao chúng ta phải chuyển đổi từ thái độ tiêu cực thành tích cực? Vì người có tánh tình, cảm xúc vui tươi, cởi mở, cảm thông, thương yêu thì mạnh khỏe và

hạnh phúc hơn rất nhiều so với những người tiêu cực, đó là chưa kể họ ít bị bệnh hoạn hơn và khi bị bệnh thì phục hồi nhanh chóng hơn vì hệ thống miễn nhiễm của họ hoạt động tốt đẹp. Thiền giúp cho chúng ta hiểu biết hơn về cảm xúc của mình và phát triển khả năng an trú trong những cảm xúc vui tươi, lành mạnh. Đó là sự Thông Minh Cảm Xúc (Emotional Intelligence), một cụm từ mới được các nhà tâm lý học như Howard Gardner, Peter Salovey, John Mayer, Reuven Baron khai sinh.

5. Thông Minh Cảm Xúc

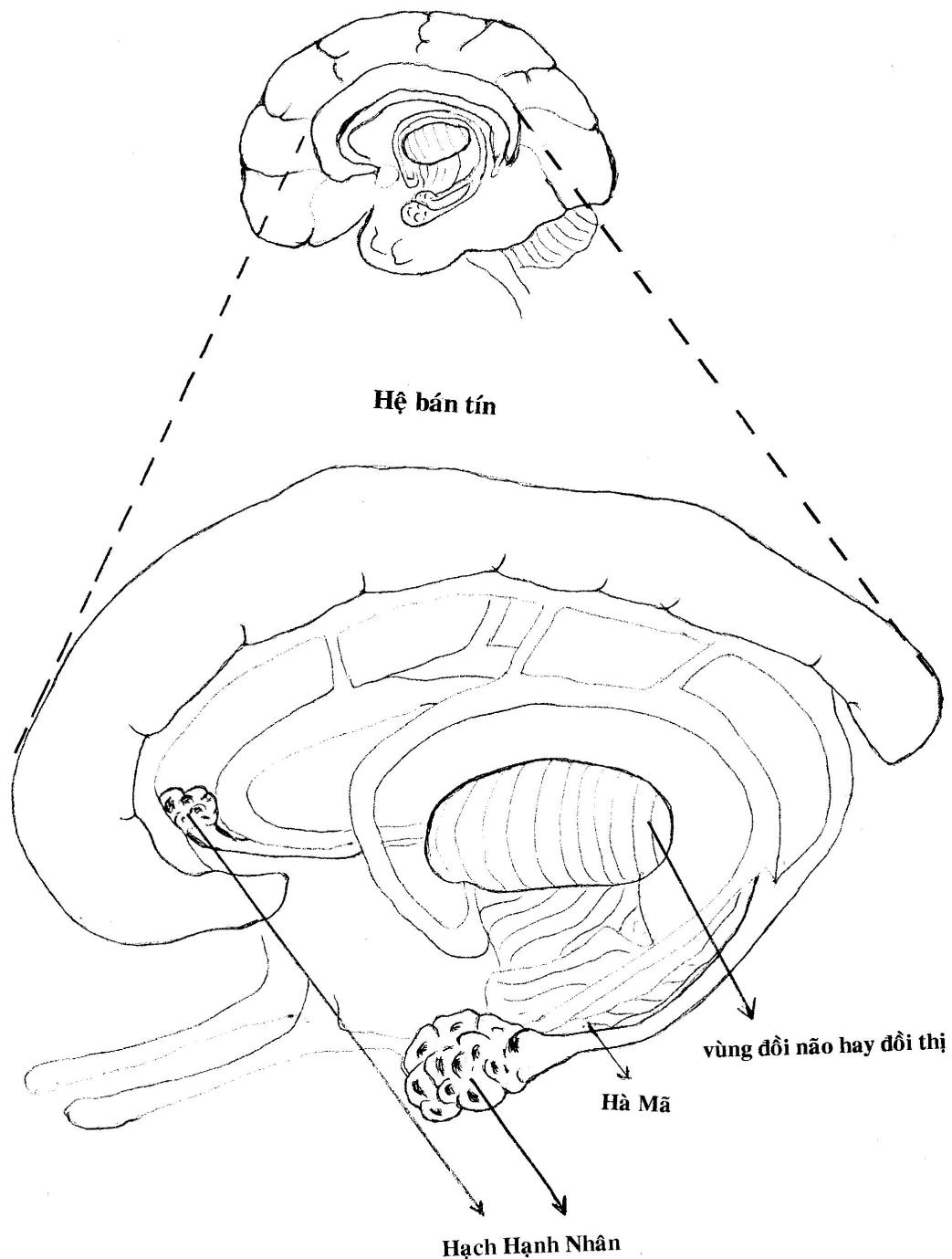
Chúng ta đã tìm hiểu về Thông Minh Cảm Xúc vốn rất quan trọng cho sức khoẻ, sự thành công và hạnh phúc của mỗi người. Có nhiều chuyên gia trình bày về vấn đề này mà chúng ta có thể tóm lại như sau: “*Thông Minh Cảm Xúc là có khả năng nhận biết được những cảm xúc của mình rõ ràng và điều hành chúng tốt đẹp, cùng có khả năng vận động chính mình, đồng thời hiểu biết những cảm xúc của người khác để tạo mối tương quan tốt đẹp đưa đến thành công và hạnh phúc.*” Tiết sĩ Daniel Goleman dựa trên những cuộc nghiên cứu của nhiều người khác và của chính mình đã đề ra năm điều căn bản về khả năng vững chãi về cảm xúc và tương quan xã hội, nay ta có thể tóm lược như sau:

1. **Tự biết rõ ràng hay tự tri:** Biết rõ cảm xúc của mình trong hiện tại và sử dụng những chỉ dẫn để điều hướng quyết định của mình, biết rõ khả năng của mình trên nền tảng của niềm tin vững vàng.
2. **Tự điều hay tự quản:** Có thể tự điều khiển được cảm xúc của mình để không làm trở ngại công việc, bình phục lại tốt đẹp sau những sự đau buồn và có khả năng không bị lôi cuốn bởi những vui sướng ngắn hạn, mà là niềm hạnh phúc trong dài hạn.
3. **Động lực thúc đẩy hay năng lực siêng năng:** Nguồn năng lực thâm sâu được động viên để tiến tới, cùng hướng dẫn hoàn thành mục tiêu, khích lệ sự khởi đầu, sự phát triển và sự tiếp tục khi bị chướng ngại.
4. **Cảm thông người khác:** Biết về những cảm xúc của những người chung quanh và tạo liên hệ tốt đẹp với nhiều giới khác nhau.
5. **Khả năng tương giao tốt đẹp:** Biết điều hành cảm xúc của mình trong sự tương quan với kẻ khác, biết rõ về hoàn cảnh thực tại, tạo sự tương quan nhẹ nhàng và dùng những điều đó để hướng dẫn kẻ khác hay giải quyết các xung đột.²

Khi nói đến huấn luyện về Thông Minh Cảm Xúc, các nhà chuyên môn không nói nhiều đến yếu tố hạnh phúc trong sự huấn luyện này. Nhưng điều này lại được đức Phật chú trọng rất nhiều vì không có hạnh phúc hay hỷ lạc (hỷ là niềm an vui tinh thần, lạc là niềm sung sướng

của thân thể), thì động lực thúc đẩy thực hành sẽ rất yếu kém, hay nói khác đi năng lực của sự siêng năng hay tinh tấn sẽ không đủ sức động viên chúng ta tiếp tục thực hành hay hành trì mỗi ngày. Chính năng lượng của hỷ lạc thúc đẩy chúng ta tiếp tục tập luyện Thân và Tâm hàng ngày vì càng thực hành càng thấy an vui (hỷ) và sung sướng (lạc) nơi Tâm và nơi Thân.

Ngày nay các nhà thần kinh học trình bày cho chúng ta thấy rõ ràng về ảnh hưởng của cảm xúc có nền tảng ngay nơi bộ não của chúng ta. Bộ não con người có lớp tân vỏ não là lớp vỏ bọc *bên ngoài* não mà tiến sĩ Goleman gọi là “*phân não suy nghĩ*”, tương quan với một phần não *bên trong* gọi là “*hệ bán tín*” (limbic system, một hệ thống phức tạp gồm các đường và mạng thần kinh trong não). Hệ này liên quan đến biểu lộ bản năng và tính khí như tìm thức ăn, sinh sản hay biểu lộ sự sợ hãi, giận dữ hay khoan khoái mà ông ta gọi “*phân não cảm xúc*”. Trong phần hệ bán tín (limbic system) này có một hạt nhỏ như hạt hạnh nhân gọi là *hạch Hạnh Nhân* (amygdala), đó là cội nguồn của tất cả những *ham muốn hay đam mê*. Hạch Hạnh Nhân là một trong những hạch căn bản, hình tương tự như quả hạnh nhân, ở sâu trong mỗi bên bán cầu não. Chức năng hạch này liên quan đến tính tình, cảm giác, năng khiếu và trí nhớ ngắn hạn.



Hình 289 (13-8) Hệ Bán Tin

Hai phần “não suy nghĩ” và “não cảm xúc này” có những sợi thần kinh nối tiếp với đồi não hay đồi thị (thalamus, khối chất xám hình như quả trứng), hành xử như một người kiểm soát tin tức. Tất cả những sắc (màu sắc, hình dáng), thanh (âm thanh), hương (mùi vị), xúc (cảm giác) đều đi tới đồi não (thalamus) trước, được đồi não phân loại ra (như người nhân viên bưu điện nhận thư người gởi, phân loại thư ra và quyết định gởi đi đến đâu) và quyết định sẽ chuyển các tin tức, do ngũ quan đón nhận chuyển vào não, đến những vùng khác nhau trong bộ não. Như khi nhìn một cành cây thì chuyển tín hiệu này đến vùng thị giác để thấy hình dáng cùng màu sắc cành cây.

Tuy nhiên khi một tin tức thuộc loại cảm xúc như khi bắt chọt chúng ta thấy một con sư tử, thì đồi não (thalamus) chuyển đi hai làn sóng tin tức: (1) cái thứ nhất đến hạch hạnh nhân và (2) cái thứ nhì đến vùng tân vō não. Vùng tân vō não có chức năng phân tích rồi quyết định hành động. Vùng hạnh nhân là phần cảm xúc của bộ não, vì nhận được tin tức trước (biết ngay có sự nguy hiểm) nên phản ứng tức khắc. Nhờ đó mà chúng ta có cơ may thoát nạn, chứ còn chờ cho phần tân vō não phân tích và quyết định thì chúng ta đã bị sư tử ăn thịt rồi! Goleman gọi đó là “*bị cảm xúc bắt cóc*” và điều này xảy ra thường xuyên. Hiện nay người ta chưa biết được tỷ lệ sai biệt tốc độ các tín hiệu này đến hai vùng khác nhau nói trên nơi bộ não loài người. Tuy nhiên, khi thí nghiệm nơi loài chuột thì họ

thấy tốc độ khác nhau là 1 đối với $\frac{1}{2}$, và người ta nghĩ đối với loài người có lẽ cũng như vậy. Như vậy là chúng ta cảm xúc trước khi chúng ta biết thật sự chuyện gì đang xảy ra!

Như vậy, hệ thống bán tín (limbic system) trong đó có hạch hạnh nhân là phần rất quan trọng cho sự sinh tồn của tổ tiên chúng ta thời còn ở trong các hang động vì phải đối phó với sự hiểm nguy hàng ngày trước các thú dữ như cọp, beo, rắn, rít, bò cạp cùng các loại thú khác có thể bất ngờ tấn công họ bất cứ lúc nào. Và để bảo vệ mạng sống, bộ não qua hàng triệu năm tiến hóa, đã tạo đường dây chuyển các tin tức thuộc loại cảm xúc này như lo lắng, sợ hãi, ham muốn để con người phản ứng ngay tức khắc khi thấy một con sư tử (đe dọa mạng sống) hay khi thấy con nai (thức ăn cho bữa ăn chiều), nhờ đó mà tổ tiên chúng ta sống còn. Chúng ta biết ơn tổ tiên và chúng ta cũng biết ơn hệ thống bán tín trong bộ não của tổ tiên chúng ta đã phát triển khả năng bảo vệ mạng sống bằng cách chiến đấu hoặc bỏ chạy và săn mồi để có thực phẩm qua hàng triệu năm, cùng bản năng sinh tồn và duy trì nòi giống cho nên chúng ta mới có mặt ngày hôm nay.

Tuy nhiên, điều rắc rối là đời sống nhân loại bây giờ khác xa thời thượng cổ nhưng hệ thống bán tín vẫn hoạt động như trước. Nhiều lúc chúng ta phản ứng hay hành động trước khi chúng ta biết rõ chuyện gì đang xảy ra và

điều này đưa đến nhiều thảm kịch đơn đau mà trong cuốn Emotional Intelligence, tác giả nói đến một tai nạn đau thương cho gia đình ông Cabtree. Một buổi sáng khi cha mẹ vắng mặt, em Matilda Cabtree nghĩ cách chọc bố cho vui. Khi hai vợ chồng ông Bobby Cabtree đi thăm bạn về thì nghe có tiếng động trong nhà. Hai vợ chồng lại định ninh con gái mình đang ở chơi nơi nhà bạn của em. Ông ta đi lấy khẩu súng lục và tiến vô phòng. Em bé Matilda đang núp trong tủ quần áo thấy bố lại gần liền nhảy ra “Hù” bố. Ông Cabtree liền nổ súng và bắn chết con gái của mình trong phản ứng tự vệ, dù chưa biết được điều gì đang xảy ra! Đó là phản ứng phát xuất từ hạch hạnh nhân trước khi vùng tân vở não nhận tín hiệu và phân tích để biết thực sự cái gì đang xảy ra.

Phản ứng cảm xúc này không những xuất hiện trong trường hợp đặc biệt nói trên mà còn trong rất nhiều sinh hoạt thường ngày khác, làm gia tăng sự căng thẳng trong đời sống, đưa đến các chứng bệnh tâm thần và thể chất. Do đó, thực hành Thiền làm gia tăng các hoạt động của phần vỏ não trước trán bên trái cùng lúc để cho phần vỏ não trước trán bên phải bớt hoạt động, kèm theo với sự lắng dịu của hạch hạnh nhân. Những điều này đưa đến sự yên lặng của các cảm xúc tiêu cực, nhờ đó niềm an vui, sung sướng, thoái mái xuất hiện, cũng như khả năng phán đoán, phân tích và hoạch định gia tăng.

Chương trình Khí Công Tâm Pháp, phối hợp Thiền hoạt động và Thiền tĩnh lặng, sẽ có kết quả tự nhiên là làm lặng dịu hoạt động của hạch Hạnh Nhân và vỏ não trước trán bên phải (viết tắt: **VNTT bên phải**), cùng lúc phát triển những hoạt động và cảm nhận niềm an vui, sung sướng biểu lộ nơi vỏ não trước trán bên trái (viết tắt: **VNTT bên trái**). Một người sống hạnh phúc và tập luyện thường xuyên thì sức khỏe thể chất và tâm thần của họ rất bền vững và tốt đẹp, giúp cho quốc gia nhẹ bớt gánh nặng phí tổn về y tế, gia tăng sức khỏe chung, nhân công làm việc thì tăng năng xuất, thanh thiếu niên thì an vui, học giỏi, số tội phạm cũng sẽ giảm bớt và phẩm chất đời sống người dân được gia tăng. Đó là luật duyên khởi trong vũ trụ mà đức Phật thường nhắc nhở.

Tổng quát	Riêng cho cảm xúc	Kết quả
Cái này có thì cái kia có	→ Nhiều hoạt động nơi VNTT bên trái	→ Hạnh phúc
Cái này không thì cái kia không	→ Không có nhiều hoạt động nơi VNTT bên phải	→ Không khổ đau
Cái này sinh thì cái kia sinh	→ Có hạnh phúc thì	→ gia tăng sức khỏe
Cái này diệt thì cái kia diệt	→ Vùng VNTT bên phải giảm hoạt động → Hạch Hạnh Nhân giảm hoạt động liên hệ	→ Cảm xúc tiêu cực không xuất hiện

Bang 6 (13-1) Luật Duyên Khởi

6. Cách Tập Để Phát Triển Hạnh Phúc

Chúng tôi xin nhắc lại chương trình tập thở và Khí Công như sau.

- Trong tuần lễ đầu, xin tập Thở Đan Điền hay thở bụng cho thành thực rồi tập qua thế Khí Công Thiếu Lâm. Sau khi đã tập thành thực bảy thế Khí Công và cách thở, mỗi lần tập chúng ta để tâm buông xả thật thoái mái rồi bắt đầu tập các thế.
- Điều quan trọng nhất khi tập các thế Khí Công Thiếu Lâm là sau khi hít hơi vào đầy phổi, phải nín thở rồi đẩy hơi (hay vận chân khí) đến các vùng liên hệ trong thế tập (như bụng, phổi, thận, gan, tim).
- Lúc nín hơi thì không cần đếm số, nếu tập cả nhóm thì người hướng dẫn sẽ đếm, nếu tập riêng khi cảm thấy nín vừa đủ thì thở ra. Tại sao không đếm số? Để đừng bị phân tâm, để hoàn toàn cảm nhận cảm giác nơi vùng vận chân khí đến (đẩy hơi đến).
- Khi thở ra, buông xả nơi bộ não và đồng thời cảm nhận nguồn an vui, sung sướng, thoái mái nơi võ não trước trán bên trái (VNTT bên trái). Cảm giác an vui sung sướng sướng này có thể lan ra phía sau và phía trên bộ não, vùng đang vận động và cảm giác của toàn thân. Niềm an vui hạnh phúc sẽ kéo dài nhiều giờ sau khi tập.

Hạnh phúc không những cần thiết cho mỗi cá nhân

mà còn cần thiết cho cả những người khác mà ta chung sống. Như một người vợ hay chồng an vui thì người phổi ngẫu của mình cũng sẽ có hạnh phúc. Nhà nghiên cứu người Anh Nick Powdthavee làm việc trong phân khoa kinh tế thuộc viện đại học Warwick khảo cứu 9,700 cặp vợ chồng từ 16 đến 65 tuổi từ năm 1996 đến năm 2000 và thấy rằng trong gia đình hễ có người chồng hay vợ hạnh phúc thì người kia cũng đón nhận được hạnh phúc. Nếu đem so sánh hạnh phúc khi nhận được tiền lương và nỗi buồn khi thất nghiệp không có lương thì hạnh phúc hưởng được này lớn hơn là khi nhận tiền lương. Hạnh phúc ấy cũng có thể so sánh với niềm vui khỏi trả phí tổn hai tháng nầm nhà thương như đã xảy ra năm ngoái, năm nay thì không vì ta sống hạnh phúc khỏe mạnh. Nói khác đi hạnh phúc tăng lên 30% đối với người phổi ngẫu vì không phải đối diện với các vấn đề trên.³

Nhiều cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy thực hành Thiền hay buông thư thì giảm bớt sự căng thẳng trong đời sống hàng ngày. Chúng ta đều biết sự căng thẳng là nguồn gốc của nhiều chứng bệnh tâm thần cũng như thể chất. Tập san nghiên cứu về tim The American Journal Of Cardiology trong số Ngày 1, Tháng Năm, năm 2005 có phần khảo cứu về các phương pháp làm giảm sự căng thẳng đối với các người lớn tuổi. Các chuyên gia so sánh phương thức thực hành Thiền siêu thoát (Transcendental Meditation) với các phương pháp trị liệu làm giảm sự căng

thẳng khác thì thấy những người thực hành buông thư có mức độ tử vong về bệnh tim giảm 30 phần trăm so với nhóm người không thực hành. Các chuyên gia nhắc nhở những người bị cao huyết áp nên thực hành Thiền, đó là một cách rất tốt để bảo vệ sức khỏe, ngoài việc ăn uống kiêng cử, giảm ăn muối, vận động thân thể và đừng hút thuốc lá. Đó là sự thực hành một lối sống lành mạnh mà những người tập Khí Công Tâm Pháp được khuyến khích thực hành song song với sự phát triển về trí tuệ và sự thông minh cảm xúc.

Khi thực hành Thiền, chúng ta buông thả hay thực hành sự không dính mắc vào các ý tưởng, các cảm xúc, chúng có đến nhưng rồi sẽ đi. Tâm trở nên lắng dịu dần và trạng thái an vui xuất hiện. Khi trạng thái an vui có mặt thì các cảm xúc tiêu cực cùng dần dần mất đi khả năng trói buộc chúng ta, và khi có sự buông thả toàn diện thì trạng thái rỗng lặng rộng lớn bao la xuất hiện. Đó là Tâm không sanh không diệt, vừa biểu lộ trong các sinh hoạt hàng ngày cùng lúc siêu vượt, không bị ràng buộc, bởi những cái thấy biết qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý của mình. Đó là cái cội gốc nơi chúng ta vậy.

Chúng ta hãy nghe Thiền sư Thần Hội, vị tổ nối tiếp dòng Thiền của ngài Lục Tổ Huệ Năng giải thích về điều này như sau:

“Vì có Phật Tánh nên gọi là thường. Vì thường nên được gọi là cội gốc, chẳng phải trước không nay có. Quyển thứ mươi lăm (Kinh Đại Bát Niết Bàn) nói: Phật tánh đó không đặc không sanh. Vì có sao? Vì chẳng phải sắc chẳng phải không sắc, không dài không ngắn, không cao không thấp, không sanh không diệt. Do không sanh diệt nên gọi là thường. Vì thường nên gọi là cội gốc.”⁴

Thiền sư Lâm Tế giải thích rõ hơn: “Tuy Tâm là không hình tướng, không sinh và không diệt nhưng Tâm biểu lộ qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.” Điều mà Thiền Tông nhấn mạnh cũng rất là đặc biệt và cũng là lời mời gọi các nhà thần kinh học hiện nay đi thêm một bước nghiên cứu nữa, đó là tương quan Thân và Tâm, ta có thể tóm tắt như sau.

Đời sống của con người biểu lộ qua sự hoạt động của sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (hay trung khu thần kinh, bộ não). Tâm chân thật, hay Chân Tâm, còn được gọi là Phật Tánh, nếu không có đời sống xuất hiện, một sinh mạng ra đời, thì ở trong trạng thái không biểu lộ thành cái thấy, cái nghe. Khi một sinh mạng chào đời thì qua sáu căn nơi cơ thể mà biểu lộ sự thấy, nghe, cảm xúc, suy nghĩ hay hoạt động. Thân người có sinh và có diệt nhưng Phật Tánh không sinh và cũng không diệt. Tuy nhiên, hai thứ Tâm và Thân này không là hai thứ tách biệt khỏi nhau mà cùng ở trong nhau dù biểu lộ qua hai cách khác nhau. Một thứ có hình tướng và một thứ không có hình tướng cho nên nói

*Thân và Tâm không phải là một cái duy nhất mà cũng không phải là hai thứ khác biệt. Đó là tính cách **bất nhị** hay không hai của thân và tâm.*

Ở đây chúng ta cũng nên nói thêm là trong ngành tâm lý học hiện nay có hai phái duy tâm và duy vật. Phái duy vật cho chỉ có vật chất thôi, như bộ não, là nền tảng mọi thứ cảm giác. Phái duy tâm nhấn mạnh chỉ có tâm hoặc linh hồn thì mới có sự thấy biết, như một người đứng phía sau, ‘một con người’ ở trong bộ não nhận biết những gì bộ não ghi nhận. Còn bên duy vật chủ trương bộ não là gốc, từ bộ não phát xuất toàn bộ sinh hoạt về nhận thức, cảm xúc, cảm giác, tánh tình, thái độ của con người. Các khu vực trong bộ não có những hoạt động riêng biệt và khi kết hợp lại, tạo cho chúng ta có cảm tưởng là có một chủ thể nhận thức mọi thứ. Có thể ví như những ngọn đèn màu khác nhau chiếu lên không gian và kết hợp là thành một vùng có ánh sáng (ví dụ cho tâm). Ánh sáng đó không tự nó có mà do các ngọn đèn chiếu lên và khi bóng đèn thay đổi màu sắc (ví dụ cho những khu vực khác nhau trong bộ não) thì vùng ánh sáng thay đổi màu sắc theo. Phê duy tâm thì cho rằng vùng ánh sáng là chính và tác động vào đèn hay tâm tác động vào bộ não. Phê duy vật cho tất cả các ý tưởng, cảm xúc, tâm tư chỉ là những bóng dáng từ bộ não chiếu ra.

Phật giáo nhấn mạnh đến tính cách trung đạo. Tâm

và Thân cùng biểu lộ một lúc qua cái thấy nghe. Các căn như mắt tai, hệ thần kinh hay ý căn là nền tảng vật chất của sự thấy nghe còn Tâm là sự biểu lộ cái thấy nghe đó trong trạng thái phi vật chất và hai bên liên hệ nhau mật thiết. Khi trở về với Tâm chân thật thì sự biểu lộ đó rất rõ ràng, trong sáng, chân thật, không dính mắc nên đời sống chúng ta trở nên bén nhạy, uyển chuyển, linh động và hạnh phúc rất nhiều. Thiền Sư Lâm Tế trình bày sự liên hệ giữa Tâm và Vật mật thiết đó như sau:

“Ví nói đến chỗ thấy của sái núi tôi, thì không gì chẳng sâu thẳm, không gì chẳng giải thoát. Quý ông cầu chân lý! Tâm pháp không hình tướng, xâu suốt hết mươi phương:

*Tại mắt gọi là thấy,
Tại tai gọi là nghe,
Tại mũi ngửi mùi,
Tại miệng bàn nói,
Tại tay nắm giữ,
Tại chân đi đứng,*

Gốc là một tinh minh chia thành sáu phần hòa hiệp. Một Tâm đã là không nên tùy chỗ mà giải thoát. Được như vậy là chốn chốn chẳng trệ, xâu suốt mười phương, ba cõi tự tại, vào tất cả cảnh giới sai biệt; trong khoảng búng tay, vào suốt pháp giới, gấp Phật nói Phật, gấp Tổ nói Tổ, gấp

La Hán nói La Hán, gặp ngã quỉ nói ngã quỉ, đạo khắp quốc độ, giáo hóa chúng sanh mà không hề lìa một niệm.

Nếu có người đứng bên hỏi ta về việc cầu Phật, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới thanh tịnh.

Ví hỏi ta về Bồ Tát, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới từ bi.

Ví hỏi ta về Bồ Đề, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới tịnh diệu.

Nếu hỏi ta về Niết Bàn, ta liền tùy ứng đưa ra cảnh giới tịch tĩnh.

Cảnh thì sai khác muôn vàn, người thì chẳng khác; đó là tùy theo ngoại vật mà ứng hiện hình tướng, như trăng trong lòng nước.”⁵

Người “chẳng khác” nói trên là Tâm chân thật vốn không hình tướng, tùy duyên mà biểu lộ qua sáu căn thành cái thấy, cái nghe, lời nói, hoạt động hay suy nghĩ nơi thân thể hay tướng. Thông thường, khi Tâm có nhiều ý tưởng hay khi Tâm dính mắc vào những tâm tư vui buồn thì Tâm ở một nơi mà Thân ở một nẽo. Khi thực hành sự chú tâm thoải mái nơi hơi thở vào, hơi thở ra, bước chân đi, hay khi tập Khí Công Tâm Pháp, điều hòa hơi thở với các động tác tập với sự chú tâm thoải mái thì trạng thái buông thư xuất hiện. Tâm trở về với cái rỗng lặng, rộng lớn, yên tĩnh nhưng vẫn thấy, biết, nghe, nói, phản ứng rất tinh thức, bén

nhạy, trong sáng và an lạc. Đó là trạng thái Thân và Tâm là một hay Thân Tâm Nhất Nhෑu.

Thân Tâm Nhất Nhෑu là trạng thái hòa hợp lý tưởng giữa Thân và Tâm của người tu Thiền, Tịnh Độ hay Mật Tông. Lúc đó Thân và Tâm “là một” trong hai sự biểu lộ khác nhau: (1) Tâm rộng lớn bao la, vắng lặng, trong sáng nhưng thông minh, bén nhạy, tinh thức, đầy sáng tạo, thấy biết chân thật, rõ ràng mọi thứ và (2) Thân thì hoạt động hữu hiệu, làm việc rất thoả mái, chính xác một cách tự nhiên, cử động nhẹ nhàng, chậm rãi như người trà chủ cầm mồi bằng tre mức nước nóng và chே nước vào tách trong Trà Đạo hay phản ứng rút gươm chớp nhoáng đánh bại địch thủ khi bị tấn công trong Kiếm Đạo. Tất cả mọi hoạt động xảy ra trong “Vô Tâm” hay “Vô Niệm” hay “Tâm Vô Trụ Xứ” (xin xem chi tiết trong quyển *Những Nét Văn Hóa Của Đạo Phật*, Phụng Sơn).

¹ *Working with Emotional Intelligence*, Daniel Goleman, sách đã viện dẫn.

² *Royal Economic Society Annual Conference, Nottingham, U.K., tháng 3, 2005, University of Warwick*

³ *Royal Economic Society Annual Conference, Nottingham, U.K., tháng 3, 2005, University of Warwick, sách đã dẫn.*

⁴ *Thiền Sư Thần Hội, HT Thích Thanh Từ dịch và giảng,, ấn bản tại Hoa Kỳ, tháng 10 năm 2002*

⁵ *Trúc Thiền dịch, Thiền Luận, ấn bản phát hành tại Hoa Kỳ, tr. 573.*

Chương XIV CÓ THỰC HÀNH THÌ CHẮC CHẮN CÓ KẾT QUẢ

Nền tảng của thực hành Thiền là chú tâm thoải mái vào hơi thở và biết trực tiếp những gì đang có mặt chung quanh và chính nơi thân thể cũng như tâm thức của mình. Thấy biết rõ ràng mà không bị dính mắc thì Tâm trở nên lắng dịu. Khi Tâm lắng dịu thì niềm an lạc xuất hiện và phát triển dần theo sự thực hành. Xin thực hành thở đan điền và cảm nhận những điều trên.

1. Thân Thể Khỏe Mạnh, Tinh Thần An vui

Chúng ta ai cũng mong muốn thân thể khỏe mạnh và tinh thần an vui. Như chúng ta đã biết qua các chương trước, phương pháp nhanh chóng nhất và có nền tảng khoa học vững chãi nhất hiện nay là thực hành Thiền. Nếu phối hợp cả hai thứ Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động thì càng hay hơn nữa. Điều tốt đẹp thêm nữa là Thiền không giới hạn nơi tôn giáo, giáo điều, triết lý, quan niệm chính trị, chủng tộc hay văn hóa. Như khoa học thực nghiệm, Thiền hoàn toàn đặt trên nền tảng Nhân Quả: Làm đúng là có kết quả tốt, làm trật thì không có kết quả. Điều này áp

dụng cho mọi người, mọi nơi, mọi hoàn cảnh sinh hoạt, tôn giáo, chủng tộc, văn hóa, giáo dục, kinh tế và xã hội. Trong Chương Một trước đây chúng ta đã nói sơ lược về chương trình Thiền giảm trừ căng thẳng trong chương trình MSBR của tiến sĩ Kabat Zinn. Đến đây, chúng ta tìm hiểu thêm về kết quả và phương thức thực hành Thiền để có những kết quả này.

Trên hai mươi năm qua, nhiều nhà khoa học đã nghiên cứu rất xâu xa về vấn đề Thiền và viết rất nhiều bài phúc trình về kết quả khi thực hành Thiền. Đặc biệt là tiến sĩ Kabat Zinn đã hợp tác với nhiều nhà khoa học khác trong lĩnh vực tâm lý và thần kinh học để tạo dựng một phương pháp Thiền ứng dụng cho mọi người và đi đến kết luận là xác nhận Thiền làm cho:

1. Gia tăng năng lực và niềm vui sống.
2. Gia tăng khả năng buông thư.
3. Làm giảm rất nhiều các hội chứng bệnh thân thể và tâm thần.
4. Làm giảm các chứng đau nhức và có khả năng tự tại được trong sự đau nhức còn lại.
5. Làm gia tăng sự tự quý trọng.
6. Giúp cho hệ thống miễn nhiễm gia tăng hoạt động.
7. Phát triển khả năng thích nghi với những căng thẳng trong đời sống do công việc, hoàn cảnh sống, tài chánh thăng giảm, gia đình, các cơn đau nhức hay bệnh tật

- (gồm cả các chứng nan y).
8. Phát triển khả năng sống thoải mái nên các bệnh do tâm sanh như bệnh sôi ruột, ăn không tiêu, mệt mỏi, huyết áp cao, buồn chán, lo âu, hoảng sợ, đau đầu cùng các thứ khác giảm dần.

2. Thiền Tĩnh Lặng Phối Hợp Với Thiền Hoạt Động

Khi thực hành một điều gì, nhất là trong sự tập luyện hàng ngày, chúng ta dành thì giờ, sức lực, sự cố gắng để mong muốn đạt được những kết quả tốt đẹp. Chương trình của tiến sĩ Kabat Zinn phối hợp hai thứ Thiền tĩnh lặng (ngồi yên) và Thiền hoạt động (tập yoga trong chánh niệm). Thông điệp ông ta muốn gởi đến chúng ta là khi chúng ta thực hành Thiền hoạt động phối hợp Thiền tĩnh lặng thì chúng ta phát triển sức khỏe và niềm an vui hay hỷ lạc. Hỷ là niềm vui tinh thần, lạc là niềm sung sướng nơi bộ não và thân thể một cách cụ thể và rõ ràng.

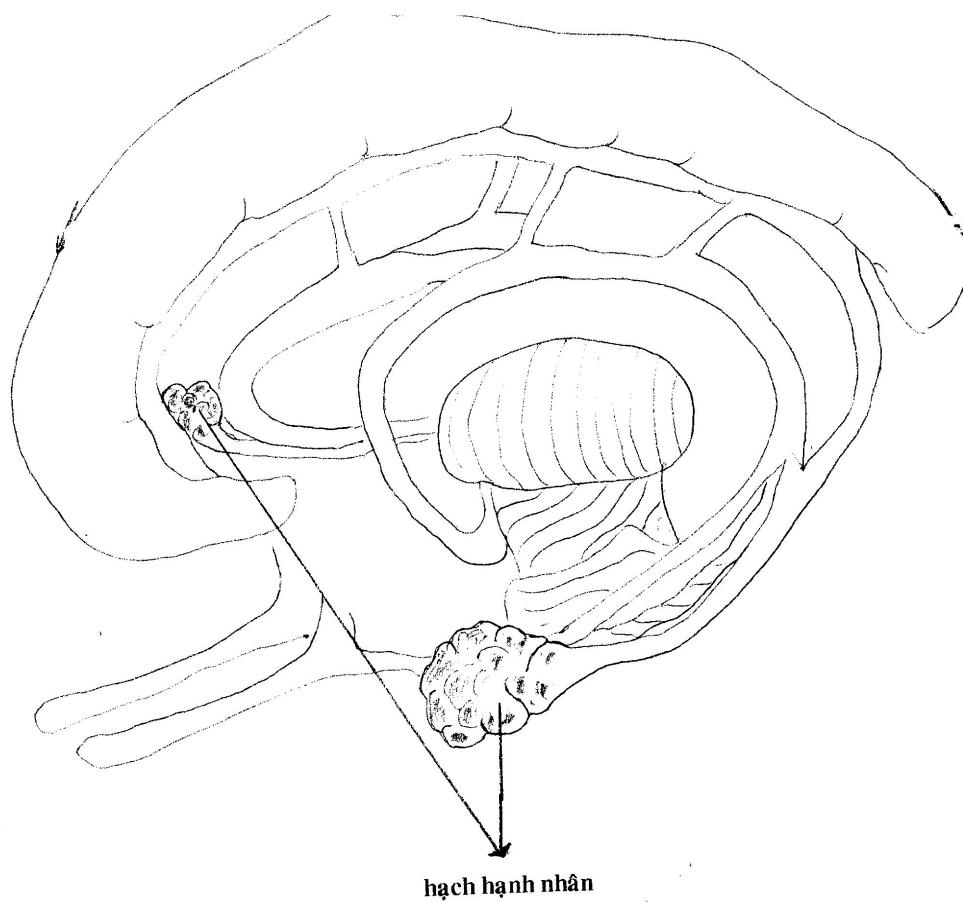
Và muốn được như vậy, chúng ta phải tập sống trọn vẹn trong hiện tại thay vì tưởng nhớ đến những niềm vui trong quá khứ hay những mơ ước mình sẽ có được trong tương lai. Những điều đó có thể đem lại chút rung cảm nhưng niềm hạnh phúc chân thật, thâm sâu chỉ có mặt trong hiện tại vì sự sống chỉ có mặt trong hiện tại: ngay nơi

đây và ngay lúc này, nơi Thân và nơi Tâm của mỗi chúng ta. Những điều đó được đức Phật nhắc nhở hầu như trong mọi lời dạy của ngài.

Chúng ta thường nghĩ rằng mình đang sống trong hiện tại. Trên thực tế nhiều khi chúng ta phản ứng theo những kinh nghiệm xảy ra trong quá khứ. Một người hồi nhỏ bị chó cắn khi gặp con chó thì những cảm xúc năm xưa chỗi dậy: Sợ hãi đi liền với tim đập mạnh, phổi thở nhanh, thân tê liệt cùng với các ý tưởng lo sợ bị chó cắn. Theo thống kê tại Hoa Kỳ thì cứ mười em bé có đến sáu em bị chó cắn từ nhẹ đến nặng. Cảm giác đau đớn và sợ hãi khi bị chó cắn sẽ di theo em suốt đời. Ngoài chuyện bị chó cắn, chúng ta có thể bị những đau đớn do bị la mắng, đánh dập, hiếp đập, tai nạn xe đạp, xe máy dầu, xe hơi, bị phỏng hay bị thương tích. Tất cả mọi sự chấn thương dù thể chất hay tinh thần đều được ghi nhận nơi trung khu thần kinh. Sau đó, tùy theo cấp độ chấn thương về thể chất hay tinh thần này và hoàn cảnh sinh hoạt của cá nhân mà phản ứng đối phó với những gì ta đang thấy nghe (dù không nguy hiểm như trước đây) thì lại xuất hiện hoặc mạnh hoặc yếu.

Hạch Hạnh Nhân trong bộ não, có nhiệm vụ báo động để cơ thể phản ứng cho kịp thời hầu bảo vệ mạng sống của chúng ta, đặt căn bản trên những kinh nghiệm quá khứ. Tuy nhiên, nhiều sự báo động sai lầm, như thấy một sợi dây thì tưởng là con rắn, nên tạo ra những phản

ứng sai lầm. Nếu các phản ứng đó mạnh thì sẽ làm cho người đó bị lo lắng, sợ hãi, bất an, bệnh tật và khổ đau mà các nhà tâm lý học gọi là hội chứng hậu chấn thương (post traumatic syndrome). Và điều này xảy ra ở rất nhiều sinh hoạt trong xã hội.



Hình 290 (14-1) Hạch Hạnh Nhân

Chúng ta có thể lấy ví dụ: Cuộc chiến tranh tại Việt Nam kéo dài, nhiều cựu chiến binh Việt và Mỹ cùng hàng triệu người dân thường hai bên bị hội chứng hậu chấn

thương làm cho đời sống của họ khó khăn hơn vì những kinh nghiệm xảy ra trong thời chiến như sống lo lắng, sợ hãi hoặc bị thương tích bởi súng đạn, mìn, bom.

Đài truyền hình ABC ngày 27 tháng 7, năm 2005 cho biết nhiều quân nhân chiến đấu tại Iraq khi trở về Hoa Kỳ nghỉ ngơi sau thời gian thi hành nhiệm vụ có đến 17% bị chứng tâm thần này. Các bác sĩ chữa trị cho họ ở trong căn phòng thoái mái, đeo mắt kính để nhìn vào hình ảnh cuộc chiến đang xảy ra trên màn ảnh màu ba chiều. Khi thấy hình ảnh những khu nhà phố, xe nhà binh cùng các xe cộ khác chạy trên đường, máy bay trực thăng bay qua, mìn nổ, xe cháy, người chết thì tâm trạng hốt hoảng, lo sợ hay khiếp hãi xuất hiện cùng với bản năng tự vệ kích động họ sẵn sàng chiến đấu. Tóm lại, họ phản ứng y hệt như đang ở trong vùng nguy hiểm đe dọa mạng sống của họ. Tuy nhiên, sau khi xem những hình ảnh này nhiều lần trong một căn phòng mát mẻ, thoái mái, tiện nghi thì phản ứng chiến đấu nói trên dịu xuống và bớt dần. Bên cạnh đó, họ có thêm những giờ tâm lý trị liệu hay thuốc men. Đó là cách chữa trị hội chứng hậu chấn thương. Thiền cũng đóng góp rất lớn lao và hữu hiệu trong sự chữa trị toàn diện đời sống tinh thần và thể chất của chúng ta.

3. Sống Trọn Vẹn Trong Hiện Tại

Cách chữa trị đó đặt trên nền tảng ‘*hãy sống trong hiện tại an ổn*’ hay ‘*hãy kinh nghiệm rõ ràng hiện tại an ổn*’, quá khứ đã qua rồi và nhờ đó mà người bệnh tự mình giải thoát khỏi sự khống chế của kinh nghiệm đau thương thuộc quá khứ. Khi chúng ta thực hành Khí Công Tâm Pháp, chúng ta sống trọn vẹn trong hiện tại. Chúng ta là cái thở vào thoái mái, là cảm giác vận hơi hay chân khí đến mỗi vùng cơ thể, là cảm giác độ căng nơi vùng đó, là cái thở ra thoái mái cùng với cảm giác an vui nơi bộ não và nơi tâm. Khi tập các động tác và phối hợp với hơi thở thì chúng ta từ từ phát triển khả năng trở thành một với hơi thở và động tác cùng cảm giác an lạc xuất hiện. Đó là trạng thái Thân và Tâm là một, hay Thân Tâm Nhất Nhị.

Khi đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở của đức Phật dạy chúng ta thấu suốt cách thực hành này đặt trên nền tảng của Thân và Tâm là một, do đó cách thực hành trở nên cụ thể, rõ ràng và có kết quả hơn trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Từ đó chúng ta biết rõ đây không phải là sự thực hành của một tôn giáo riêng biệt gọi là Phật giáo. Đây là sự thực hành để đạt đến sự **tự tri** trọn vẹn mà bất cứ ai cũng thành tựu được khi thực hành. Và chúng ta cũng đã biết tự tri là một yếu tố quan trọng của sự **thông minh cảm xúc**. Tự tri là thấy biết rõ ràng về thân thể của mình khi ngồi, khi đứng, khi đi, khi thở ra thở vào, khi có các cảm giác sướng khổ cùng với các tâm tư vui buồn, ưa ghét, thù, thương giận cùng các cách phản ứng của chúng ta

trong các hoàn cảnh khác nhau. Chính sự tự tri này giúp chúng ta hiểu rõ những động lực sâu kín có tính cách sinh vật di truyền qua chuỗi tiến hóa hàng triệu năm hay các hạt giống từ ngàn năm trước đang tác động qua sự ham muốn, giận dữ, lo lắng, sợ hãi, hận thù, ganh ghét. Những ham muốn và cảm xúc đó có một sức mạnh. Nói khác đi đó là nguồn năng lượng biểu lộ thành thái độ sống. Những nguồn năng lượng này có sức mạnh phá hoại hạnh phúc và cả đời sống chúng ta và người khác. Tuy biết các cảm xúc đó có khả năng tác hại mạnh mẽ nhưng chúng ta không thể tiêu diệt chúng được vì chúng chỗi dậy từ nguồn năng lượng của sự sống, nếu tiêu diệt chúng thì chúng ta cũng tiêu diệt luôn nguồn năng lượng của sự sống nơi chính mình.

Do đó, chỉ còn một phương thức hiệu quả là tiếp xúc với nguồn năng lượng phá hoại này nơi chính chúng ta thay vì chú tâm đến nguồn năng lượng này nơi người khác và chỉ trích họ là xấu xa. Khi tập Khí Công Tâm Pháp, chúng ta phát triển khả năng an trú trong sự vắng lặng và tiếp xúc với nguồn năng lượng của an vui thoái mái, nhờ đó chúng ta phát triển khả năng trở về với sự vắng lặng của Tâm và tiếp xúc với nguồn năng lượng chỗi lên dữ dội của sự ham muốn, giận dữ, sợ hãi, buồn phiền, thù hận, tức tối. Khi Tâm thực sự vắng lặng thì các nguồn năng lượng kia tự chúng trở về với trạng thái ban đầu. Ham muốn, giận dữ, thù hận lúc đó chỉ còn là một nguồn năng lượng mãnh liệt,

thuần túy, trong sạch như nước dâng lên từ một con suối trong lành thấm nhuần từ đầu đến các ngón chân chúng ta. Nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái) cảm giác an vui, sung sướng xuất hiện, kéo dài và vững chãi. Sức mạnh của nguồn năng lượng thuần túy, trong sạch, an vui mạnh mẽ này là sức mạnh từ cội nguồn đời sống nơi mỗi chúng ta biểu lộ thành sự hoạt động chân tay, làm việc, suy nghĩ, tính toán công ăn việc làm, chăm sóc gia đình, đối phó với những nguy hiểm, khó khăn, chuyển biến bất ngờ trong cuộc sống mà lòng vẫn an ổn, cảm thông, vui tươi và mạnh mẽ.

4. Cách Thực Hành Trong MBSR

Trước đây chúng ta đã biết về Thiền làm giảm căng thẳng, Mindful Base Stress Reduction hay MBSR. Phương pháp Thiền do tiến sĩ Kabat Zinn hướng dẫn trong MBSR gồm ba phần chính: (1) Quán Tưởng Từng Phần Thân Thể (Body Scan), (2) tập các động tác Yoga và (3) Ngồi Thiền. Cách thực hành cũng rất giản dị mà chúng ta cần biết thêm để có ai muốn thực hành, nhất là những người không ngồi dậy được, sẽ có kết quả tốt đẹp. Ngoài ra, đây là một chương trình nổi tiếng thế giới, tìm hiểu thêm phần này cũng làm cho kiến thức và sự thực hành của chúng ta phong phú hơn.

Phân Thú Nhứt: Quán Tưởng Từng Phần Thân Thể

Mục đích của phần này là làm cho Tâm lắng dịu, đồng thời tìm cách tiếp xúc với từng phần của thân thể. Thực hành một lần mỗi ngày, từ 30 đến 45 phút. Cách thức như sau:

- Nằm thẳng người trên lưng hay ngồi thẳng lưng nơi chỗ ấm áp thoải mái.
- Nhắm mắt lại nhẹ nhàng.
- Thở bụng, cảm nhận thành bụng dâng lên và hạ xuống nhẹ nhàng.
- Cảm nhận toàn thân: Cảm nhận toàn thể thân mình từ đầu đến ngón chân, làn da bao bọc, cảm giác thân đang tiếp xúc với sàn hay giường.
- Chú tâm vào các ngón chân bên chân trái. Tưởng thấy hay quán tưởng hơi thở từ mũi chạy xuống các ngón chân trái (thở vào) và hơi thở từ các ngón chân trái trở về mũi (thở ra).
- Khi thở như trên, cảm nhận cảm giác nơi các ngón chân bên trái. Nếu không có cảm giác gì thì biết không có cảm giác gì nơi ngón chân. Thực hành vài lần.
- Sau đó tiếp tục thực hành thở và cảm nhận cảm giác nơi phía trước bàn chân, phía dưới (đế) bàn chân, mắt cá, chân, các bắp thịt đùi.
- Sau đó qua bên chân phải, thở và cảm nhận các ngón chân cho đến chân và bắp thịt đùi phải.

- Sau đó lên đến bụng dưới, lưng phía dưới, bụng trên, lưng phía trên, vai, cánh tay, cùi chỏ, cánh tay duối, bàn tay, các ngón tay, lên đến cổ, mặt, đầu.

Phần Thứ Hai: Tập các động tác Yoga.

Về các động tác Yoga thì người tập có thể tùy nghi tập theo sách hay các huấn luyện viên làm cho giãn gân cốt và khoẻ mạnh. Điều ông ta nhấn mạnh là khi tập Yoga chúng ta không phải chỉ để ý đến sức khỏe gân cốt và bắp thịt mà còn có sự chú tâm thoải mái để cảm nhận cảm giác khi các bắp thịt được kéo căng hay buông thả.

Phần Thứ Ba: Ngồi thiền tĩnh thức:

- Ngồi thẳng người trong tư thế thoải mái, có gối (bô đoàn) hay không tùy thích.
- Chú tâm nơi vùng đan điền (bụng), cảm nhận bụng phồng lên nhẹ nhàng và hạ xuống nhẹ nhàng. Chú ý đến luồng không khí vào ra nơi mũi.
- Chú tâm vào độ dài của hơi thở vào và độ dài của hơi thở ra như đang cưỡi trên làn sóng của hơi thở vào và hơi thở ra.
- Mỗi lần thấy quên chú tâm vào hơi thở (thất niệm) thì nhận biết và nhẹ nhàng trở về với hơi thở nơi bụng cùng với cảm nhận không khí vào và ra nơi mũi.

- Thất niệm (quên chú tâm vào hơi thở) có thể xảy ra hàng chục hay hàng trăm lần, mỗi lần như vậy chỉ thoái mái nhận biết và quay trở về với hơi thở.
- Thực hành như vậy lần đầu 15 phút, các lần sau đó gia tăng dần theo khả năng ngồi Thiền.
- Sau một thời gian thực hành vững chãi, có thể mở rộng vùng cảm nhận ra nơi thân ngoài vùng bụng và mũi.
- Có thể ngồi Thiền và nghe lời niệm hay âm nhạc. Không chú ý vào ý nghĩa âm thanh mà chỉ nhận biết thuần túy về âm thanh và khoảng cách giữa hai tiếng động (nốt nhạc hay lời niệm).
- Thực hành Thiền để phát triển khả năng sống an lạc trong mỗi giây phút.

5. Cách Thực Hành Trong Khí Công Tâm Pháp

Chương trình tập Khí Công Tâm Pháp có 4 Giai Đoạn như sau:

Giai Đoạn Một: An Trú Trong Sự Thoái Máu

Tập thở đều, chậm, thoái máu. Ban đầu thở thường, sau đó phát triển khả năng thở đan điền hay thở bụng: Thở vào bụng phồng ra, thở ra bụng xẹp xuống. Xin nhớ là bụng phình ra là thành bụng đưa ra phía trước khi thở vào chứ không phải đẩy xuống phía dưới (vùng hậu môn) vì nếu đẩy hơi xuống dưới có thể đưa đến chứng trĩ. Ban đầu

tập thở 10 phút sau tăng lên 20 phút, 1 giờ và hơn nữa. Khi đang hoạt động như lái xe, ăn cơm, làm việc ta cũng có thể thở đan điền; lúc ấy chú tâm 10% nơi bụng phồng và xẹp, còn 90% để thấy biết mọi thứ xung quanh.

Giai Đoạn Hai: Tập Thành Thục Các Thể

Xem lại các chương trước để am hiểu từng thể tập của (1) Khí Công Thiếu Lâm, (2) Yoga và (3) Dưỡng Sinh Tâm Pháp.

Giai Đoạn Ba: Hưởng Niềm Hạnh Phúc Khi Tập

Phối hợp hơi thở với các động tác càng lúc càng tốt đẹp, niềm an lạc càng lúc càng gia tăng cùng với sức khỏe. Cảm nhận cảm giác an vui, sung suóng nơi vỏ não trước trán, ban đầu là phía trước trán, sau đó cảm giác an vui gia tăng nơi phía vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái).

Giai Đoạn Bốn: Thân Tâm Nhất Nhu

Tự mình biết cách tiếp xúc với niềm hạnh phúc nơi cơ thể (bộ não và thân) qua hơi thở nhẹ nhàng, thoái mái, tự nhiên (không làm ngăn đi và cũng không kéo dài ra) trong tâm tinh thức, bén nhạy, trong sáng, thông minh, an vui và vắng lặng. Trong cái vắng lặng bao la (Tâm), các hoạt động cùng thấy biết (Thân) biểu lộ trọn vẹn và an lạc

khi tập các thế hay trong mọi sinh hoạt thường ngày. Có điều quan trọng nữa là nếu không cảm nhận cảm giác an vui thì cảm nhận rõ ràng bất cứ cảm giác nào có mặt kể cả cảm giác không có cảm giác gì cả.

Thực hành lâu dài như trên thì chúng ta thấu suốt lời hướng dẫn thực hành về sự chú tâm thoải mái vào hơi thở trong đời sống hàng ngày qua sự phối hợp Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động đưa đến các lợi ích lớn lao. Về phương diện thực hành thì cách sống trọn vẹn với thân thể của mình, chúng ta vừa là thân thể vừa là sự nhận biết thân thể có mặt cùng lúc không phân cách hay **bất nhị**. Cũng như vậy đó đối với các cảm giác sướng khổ, các tâm tư như các ý tưởng, các cảm xúc vui, buồn, thương, ghét và mọi thứ khác.

Lúc ban đầu chúng ta thấy có tôt đang thở và có hơi thở, hai cái khác nhau. Như người mới tập đi xe đạp, khi mới tập, thấy rõ mình đang ngồi trên chiếc xe hai bánh, cố giữ thăng bằng, đạp hai bàn đạp để xe lăn bánh tiến lên. Sau một thời gian tập luyện, chúng ta trở nên thoải mái, ngồi lên xe đạp là có sự thăng bằng liền và đạp xe đạp rất thoải mái. Cũng như thế, trong Khí Công Tâm Pháp, chúng ta ban đầu tập chưa quen phải chú ý quá nhiều vào hơi thở vào, hơi thở ra cùng các động tác nén phần an vui và sung sướng hay hỷ lạc chưa xuất hiện. Khi chúng ta tập thành thực, lúc đó thân và tâm phối hợp điều hòa, thoải mái cùng

với hơi thở tự nhiên, đúng mức, cảm nhận về hỷ lạc nơi thân và tâm gia tăng tốt đẹp. Do đó, chúng ta đầu tiên phải tập thở cùng một lúc phát triển khả năng chú tâm và nhận biết về hơi thở đang có mặt.

6. Cách Thực Hành Theo Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Cách thực hành của tiến sĩ Kabat Zinn cũng như trong Khí Công Tâm Pháp thật ra đã được đức Phật chỉ dẫn cụ thể và tường tận trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Trong thành Xá Vệ, Vườn Kỳ Thọ trong một ngày trăng tròn vào tháng tư đức Phật hướng dẫn cho đại chúng về cách thực hành chú tâm thoải mái và bền vững nơi hơi thở mà chúng ta có thể giản lược thành năm bước cho dễ thực hành như sau:

Bước Một

- Thở vào một hơi dài cùng lúc cảm nhận mình đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài cùng lúc cảm nhận như vậy.
- Thở vào một hơi ngắn cùng lúc cảm nhận thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn cùng lúc cảm nhận như vậy.

Cách thực hành rất là giản dị: Khi thở vào hay thở ra thì cùng lúc cảm nhận, khác với sự suy nghĩ trong đó có hơi thở vào, hơi thở ra và cái tôi thấy biết về hơi thở vào, hơi thở ra. Hơi thở có thể tự nó xuất hiện dài hay ngắn tự nhiên, và sự cảm nhận về hơi thở này cũng xảy ra cùng lúc, như chúng ta để ngón tay trỏ trên cánh tay của mình rồi kéo đi: Ngón tay tới đâu (ví dụ cho hơi thở) thì cảm giác trên cánh tay (ví dụ cho sự cảm nhận hơi thở) có mặt ngay tại đó. Do đó, khi nói dài ngắn là về phương diện ngôn ngữ là để diễn tả cho rõ ràng, trên phương diện thực hành thì hơi thở đến đâu biết đến đó, không có phân biệt (qua danh từ) dài hay ngắn. Và điều này rất quan trọng chúng ta cần phải nhớ khi thực hành. Chúng ta nên thực tập chú tâm thoái mái và cảm nhận hơi thở (nơi đan điền) trong nhiều ngày. Trên thực tế, khi thở đan điền thì tâm buông xả, 10% chú ý thoái mái vào hơi thở, 90% thấy biết những gì đang có mặt chung quanh.

Bước Hai

Sau khi chúng ta thành công bước một, chúng ta tập cảm nhận thân thể của chính mình cùng với hơi thở vào và hơi thở ra theo kinh Quán Niệm Hơi Thở:

- Thở vào và cảm nhận về toàn thân, thở ra và cảm nhận về toàn thân.

- Thở vào và cảm nhận hơi thở làm cho toàn thân an ổn thoái mái, thở ra và cảm nhận hơi thở làm cho toàn thân an ổn thoái mái.

Vì đã thực hành cách thở đan điền hay thở bụng và trực tiếp cảm nhận cảm giác bụng phình ra (phồng) khi thở ra và xẹp xuống khi thở vào (xẹp) nên chúng ta dễ dàng thực hành Bước Hai này. Từ vùng bụng chúng ta hướng sự cảm nhận đến toàn thân. Khi Tập Khí Công Tâm Pháp, trong giai đoạn này, chúng ta cảm nhận ba thứ cùng lúc:

- Hơi thở vào, hơi thở ra.
- Cảm giác vùng chúng ta vận chân khí hay dồn hơi đến.
- Cảm giác an ổn và thoái mái của thân thể, và dần dần nới vùng trán trước.

Bước Ba

Khi cảm giác an ổn thoái mái nới thân phát triển thì chúng ta có khả năng cảm nhận niềm hạnh phúc đang có mặt nới thân và tâm của mình.

- Thở vào và cảm nhận niềm an vui (nơi Tâm), thở ra và cảm nhận niềm an vui (nơi Tâm).
- Thở vào và cảm nhận niềm sung sướng (nơi Thân), thở ra và cảm nhận niềm sung sướng (nơi Thân). (Khi nói nới Thân thì chúng ta thấy cảm giác an vui, thích thú có

mặt nơi vùng vỏ não phía trước trán, bên trái nhiều hơn bên phải.)

Khi chúng ta tập Khí Công Tâm Pháp và phát triển khả năng chú tâm thoải mái vào hơi thở, khả năng thở đan điền đưa đến sự an ổn thoải mái của Thân thì niềm hạnh phúc xuất hiện nơi Thân (sung sướng) và biểu lộ nơi Tâm (an vui). Chúng ta nhớ Tâm đóng vai trò quan trọng trong khổ đau hay hạnh phúc. Do đó, khi Tâm có được niềm an vui thì Thân cũng biểu lộ niềm sung sướng. Hai bên cùng nương nhau mà có mặt.

Từ niềm hạnh phúc này chúng ta trực tiếp nhận biết Thân và Tâm là cái toàn thể hay Thân Tâm Nhất Như, tuy hai bên biểu lộ qua hai cách khác nhau: Một bên nơi Thân và một bên nơi Tâm. Chúng ta cũng đừng quên tính cách vô thường hay tính cách thay đổi của mọi hiện tượng. Chúng ta tập luyện thì thường có an vui. Tuy nhiên, có nhiều lúc vì năng lượng chú tâm yếu hay do hoàn cảnh sống mà trong lòng chúng ta phát sinh những phản ứng như lo lắng, buồn rầu, bức bối hay sợ hãi thì chúng ta cũng thoải mái thực hành bước kế tiếp.

Bước Bốn

Từ kinh nghiệm cụ thể qua sự thực hành vững chãi nói trên, chúng ta thực hành bước bốn theo kinh Quán

Niệm Hơi Thở: Trực tiếp nhận biết về trạng thái của tâm như sướng khổ, vui buồn, thương ghét, thoái mái căng thẳng, yêu thương thù hận. Chúng ta đã biết đây là sự thực hành phát triển khả năng về thông minh cảm xúc thấy biết rõ ràng mọi thứ trong tâm của chúng ta. Tâm ở đây bao gồm các ý tưởng xuất hiện, các sự suy nghĩ, phân biệt, các hình ảnh, tưởng tượng, cảm xúc, các sự nhận biết trên mặt ý thức cũng như những thứ nằm sâu trong vô thức mà chúng ta không nhận biết được. Những thứ này có thể xuất hiện riêng rẽ hay cùng lúc có mặt nhiều thứ, có thể cảm nhận rõ ràng hay chỉ là sự khuấy động từ chốn vô thức:

- Thở vào và biết trạng thái của Tâm như vui, buồn, thương hay ghét, thở ra và nhận biết trạng thái của Tâm.
- Thở vào và làm an tịnh trạng thái của Tâm đang biểu lộ như buồn, vui, thương hay giận, thở ra và làm an tịnh như vậy.

Những vui buồn, thương ghét là đối tượng nhận biết nơi Tâm. Trên thực tế, những cảm xúc này cũng có vị trí nơi Thân như bộ não và thân thể, như khi ăn một tô phở thì cảm giác ngon có nơi lưỡi, nơi các tế bào thần kinh vùng võ não phía trên ghi nhận cảm giác vui sướng đó cùng lúc với sự cảm nhận của Tâm. Khi thực hành chú tâm thoái mái nơi hơi thở hay chánh niệm, dần dần chúng ta có khả năng cảm nhận những cảm giác xuất hiện nơi bộ não (có vị trí) và nơi Tâm (không có vị trí). Và khi nói đến đối tượng

được nhận biết thì chúng ta cũng nói đến chủ thể nhận biết, hai thứ có mặt cùng lúc.

Bước Năm

- Thở vào và nhận biết cảm giác an lạc, êm dịu, thoái mái, vui tươi nơi tâm (và cảm giác vui sướng nơi vùng vỏ não trước trán bên trái), hay cảm giác căng thẳng, khó chịu nơi tâm (cùng với cảm giác khó chịu, căng thẳng nơi vùng vỏ não trước trán bên phải), thở ra cũng nhận biết các cảm giác như thế.
- Thở ra và cảm nhận các cảm giác an lạc, êm dịu, thoái mái, vui tươi gia tăng và các cảm giác khó chịu cùng với những cảm xúc buồn rầu, giận hờn, chán chường giảm xuống hay biến đi.

Thực hành như thế dần dần sẽ phát triển năng lực định tâm và đưa đến sự giải thoát.

Khi nói đến thực hành năm bước như trên chúng ta thấy dài quá. Trên thực tế, khi thực hành chúng ta chỉ có hai bước chính:

Bước Một

Bước Một rất quan trọng: Có **chánh niệm** (có được sự chú tâm nhẹ nhàng và thoái mái nơi hơi thở khi thở

thường hay thở đan điền), thì tự nhiên bước hai tự xuất hiện.

Bước Hai

Bước Hai: Cảm giác an vui, thích thú, thoả mái, vui tươi, khoáng đạt, tích cực, mạnh mẽ nơi Tâm cùng với cảm giác vui sướng nơi vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái). Định Tâm phát triển đưa đến trạng thái Tâm trong sáng, tinh thức, bén nhạy và tự do.

Nói tóm lại, sự thực hành chú tâm vào hơi thở trong Khí Công Tâm Pháp đặt trên nền tảng kinh Quán Niệm Hơi Thở và được phối hợp với hoạt động chân tay khi tập các thế cùng cảm nhận niềm an vui, sung sướng, thoả mái nơi vùng thùy não trước trán bên trái nên cảm giác an lạc thấm nhuần toàn thân và biểu lộ nơi tâm. Và điều quan trọng không kém là khi có cảm giác tốt đẹp xuất hiện nơi vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái) thì tự nhiên các cảm xúc buồn rầu, lo lắng, giận hờn, bức bối, ganh ghét tự nhiên lảng dịu và biến mất.

7. Kiểm Chứng Và Tham Khảo

a. Thí Nghiệm Cụ Thể Về Thiền

Nhiều trường đại học tại Hoa Kỳ được chính phủ tài trợ rộng rãi, qua cơ quan như Viện Sức Khỏe Quốc Gia (National Institute of Health), để thực hiện những cuộc nghiên cứu về Thiền liên hệ đến sự phát triển sức khỏe. Một trong các trường đại học nghiên cứu rất nhiều về vấn đề này là University of Wisconsin có trên hai mươi chuyên gia nghiên cứu về cảm xúc làm cho sức khỏe con người tăng hay giảm qua các dụng cụ tối tân, chụp hình các hoạt động ở những vùng khác nhau của bộ não khi có cảm xúc tốt hay xấu và khi Thiền. Mục đích của họ là trả lời các câu hỏi căn bản về cảm xúc như sau:

- Vùng nào trong bộ não có nhiều hoạt động khi những cảm xúc khác nhau xuất hiện?
- Các chất hóa học hay hormone nào xuất hiện liên hệ với loại cảm xúc nào?
- Những vùng nào trong bộ não kiểm soát các xúc cảm khác nhau?
- Có thể làm cho các hoạt động đó thay đổi được không?
- Có thể làm cho các vùng liên hệ đến cảm xúc thay đổi được không?
- Có thể làm thay đổi các chất hóa học tiết ra liên hệ với các cảm xúc, như vui hay buồn, không?
- Cảm xúc tốt và xấu ảnh hưởng đến hệ thống miễn nhiễm, hệ nội tiết, hệ tim mạch cùng sức khỏe tâm thần ra sao?
- Cách chữa trị thuốc men tác động gì vào bộ não?

- Các phương pháp không dùng thuốc men như Thiền, vận động thể lực đóng góp gì trong việc chữa trị bệnh tật và phát triển hạnh phúc?

Điều mà các nhà khoa học mong muốn tìm hiểu là làm sao tìm cách phát triển được đời sống an vui vì nhiều cuộc nghiên cứu trước đây cho thấy những người hạnh phúc thường khỏe mạnh và ít bệnh tật.

Ký giả Lisa Brunette trong bài "Thiền tạo ra sự thay đổi tích cực trong bộ não" kể lại một cuộc nghiên cứu đặc biệt của viện đại học Wisconsin, Madison. Giáo sư tâm lý và thần kinh học Richard Davidson là trưởng nhóm nghiên cứu một chương trình Thiền và chứng tỏ Thiền làm cho bộ não thay đổi sâu xa cùng gia tăng sức đề kháng của hệ miễn nhiễm chống bệnh tật. Chúng ta đã đề cập sơ lược về cuộc thí nghiệm này, nơi đây, chúng ta tìm hiểu thêm chi tiết.

Nhóm nghiên cứu hợp tác với một hãng kỹ thuật về sinh hóa tên là Promega ở Madison, Wisconsin và tuyển chọn các chuyên viên sinh hóa làm việc tại nơi đây. Họ là những người đang làm việc và bị căng thẳng rất nhiều vì sự đòi hỏi của mức độ chuyên môn và công việc làm. Ban giám đốc đồng ý cho họ tuyển chọn những người tình nguyện tham dự vào cuộc nghiên cứu và chia thành hai nhóm. Nhóm tham dự thiền gồm 25 người được tiến sĩ

Kabat Zinn huấn luyện cách Thiền quán sát từng phần thân thể phối hợp với Thiền chú tâm vào hơi thở. Họ tham dự chương trình Thiền mỗi ngày chủ nhật và sau đó có một ngày tĩnh tâm bảy giờ. Họ cũng được đề nghị thực hành Thiền tại nhà trong sáu ngày còn lại, mỗi ngày một giờ. 16 người khác ghi tên nhưng không được tham dự được sử dụng như một nhóm dùng để so sánh kết quả (control group) sau khi chương trình Thiền hoàn tất.

Phương pháp nghiên cứu: Đặt câu hỏi cho những người cả hai nhóm để biết về trạng thái tâm thần của họ, đo những hoạt động điện trong não bộ, nơi vùng vỏ não trước trán liên hệ đến các loại cảm xúc khác nhau, lấy máu sau khi chích thuốc ngừa cúm để đo mức độ kháng thể trong máu để biết hoạt động của hệ miễn nhiễm. Họ cũng muốn xác định kết quả các cuộc nghiên cứu trước đây cho thấy nơi những người có tánh tình tích cực và khi họ có những cảm xúc tích cực thì phía vỏ não trước trán phía trái có nhiều hoạt động hơn là phần não bên phải.

Sau tám tuần lễ thực hành thiền, nhóm nghiên cứu đúc kết các tài liệu và đưa đến kết quả như sau:

- Xác nhận điều nghiên cứu trước đây là đúng: Nhóm Thiền cho thấy có nhiều hoạt động bên phần vỏ não trước trán. Như vậy Thiền làm cho phát sinh nhiều hoạt động nói trên liên hệ đến trạng thái vui vẻ, thoả mái,

tích cực cùng giảm các chứng lo âu, sợ hãi, buồn rầu.

- Sau tám tuần lễ Thiền, cả hai nhóm Thiền và không Thiền được chích thuốc ngừa cúm. Sau đó một kỳ bốn tuần lễ và một kỳ tám tuần lễ, cả hai nhóm đều được thử máu để biết rõ kháng thể chống vi trùng cúm. Kết quả là nhóm có Thiền mức độ kháng thể cao hơn 50%, như vậy là rất nhiều so với nhóm không Thiền.

Được khuyến khích về thành quả tốt đẹp trên, họ tiếp tục với nhiều cuộc nghiên cứu mới. Họ đang nghiên cứu một nhóm người đã Thiền liên tiếp trên 30 năm và nghiên cứu Thiền ứng dụng vào việc chữa trị các bệnh tật.

Khí Công Tâm Pháp đặt trên nền tảng khoa học nên khuyến khích thực hành và có những kết quả tốt đẹp như trên qua sự phối hợp của Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động. Ngoài ra, để duy trì kết quả tốt đẹp lâu dài, khi tập luyện, những người tập được khuyến khích cảm nhận cảm giác an vui, sung sướng, thoải mái nơi võ não trước trán và thực hành thở đan điền sau khi tập để duy trì trạng thái chú tâm thoải mái và lâu dài nơi thân thể, cảm nhận cảm xúc tích cực xuất hiện cùng với cảm giác an lạc và sự khỏe khoắn của thân thể.

Và đúng như luật nhân quả xác định: *Có làm đúng thì có kết quả tốt đẹp.*

b. Tài Liệu Tham Khảo

Để tìm hiểu thêm về các lợi ích của Thiền, xin vui lòng đọc thêm trong các tài liệu tham khảo sau đây.

Trong Website:

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) (xin xem: www.umassmed.edu/cfm) A comprehensive website with details on various programmes for patients and health professionals in the US and throughout the world and a very good bibliography.

Các tài liệu:

- Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, Bantam Books, Newyork, January 2000
- Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf M, Cropley TG, et al. Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy
- Massion AO, Teas J, Hebert JR, Wertheimer MD, Kabat-Zinn J. Meditation, melatonin, and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. *Med Hypotheses* 1995.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R, Sellers W. Four

year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. Clin J Pain 1986

- Bernhard J, Kristeller J, Kabat-Zinn J. Effectiveness of relaxation and visualization techniques as an adjunct to phototherapy and photochemotherapy of psoriasis. J Am Acad Dermatol 1988
- (UVB) and photochemotherapy (PUVA). Psychosom Med 1998
- Saxe GA, Hebert JR, Carmody JF, Kabat-Zinn J, Rosenzweig PH, Jarzobsky D, et al. Can diet, in conjunction with stress reduction, affect the rate of increase in prostate-specific antigen after biochemical recurrence of prostate cancer? J Urol 2001
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher K, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Am J Psychiatry 1992
- Kabat-Zinn J, Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, Random House, New York, 1999.

Chương XV

BỘ NÃO RẤT MỀM DẺO, HÃY LÀM CHO TỐT HƠN

1. Thiền Rất Lợi Ích Cho Nhân Loại

Chúng ta cần được nhắc lại những lời tha thiết chân thành của ngài Đạt Lai Lạt Ma trong buổi nói chuyện với trên mươi ngàn nhà thần kinh học tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn đã nêu ra trước đây. Ngài Đạt Lai Lạt Ma nói lên ước mong làm lợi ích cho nhân loại mà không phân biệt tôn giáo, chủng tộc hay văn hóa:

"Đã từ lâu, đạo Phật tuyên dương Tâm con người có khả năng làm thay đổi lớn lao. Trong mục đích đó, đạo Phật đã phát triển nhiều kỹ thuật Thiền Quán, hay cách thực hành Thiền, nhằm đến hai mục tiêu chính: Trau dồi lòng từ bi (tình thương yêu rộng lớn) và trau dồi sự thấy biết chân thật (trí tuệ), đó là sự hợp nhất của Bi và Trí. Cốt túy của cách thực hành hai điều trên ở trong hai kỹ thuật chính yếu: Làm cho sự chú ý thành tinh tế hơn cùng với sự ứng dụng thực sự, cũng như sự điều hành và chuyển hóa các cảm xúc. Trong hai lãnh vực nói trên, tôi nghĩ rằng có thể có sự hợp tác rộng lớn giữa truyền thống Thiền quán nơi đạo Phật và khoa thần kinh học. Ví dụ, khoa thần kinh

học đã phát triển phong phú về sự hiểu biết cơ cấu của bộ não liên hệ với chú ý và cảm xúc. Mặc khác, truyền thống Thiền Quán trong đạo Phật, với một lịch sử lâu dài chú tâm vào sự đào luyện tinh thần, cung cấp các kỹ thuật cụ thể làm cho sự chú ý thành tinh tế hơn cùng sự điều hành và chuyển hóa cảm xúc...

Những lợi ích về sự hợp tác giữa đạo Phật và khoa học đã bắt đầu chứng minh được. Theo những bản báo cáo về các cuộc nghiên cứu thần kinh học sơ khởi về luyện Tâm thì chỉ cần thực hành giản dị sự chú tâm đều đặn hay chú ý nuôi dưỡng lòng từ bi theo cách thực hành trong đạo Phật cũng đưa đến những thay đổi có thể quan sát được trong não bộ con người liên hệ đến các trạng thái tinh thần tích cực có thể đo lường được. Những khám phá mới đây của khoa thần kinh học đã chứng tỏ tính cách mền dẻo (dễ thay đổi) bẩm sinh của bộ não, cả về hai phương diện sự nối kết giữa các khớp của các sợi thần kinh cũng như sự sanh ra các tế bào thần kinh mới, khi bộ não hứng nhận các yếu tố bên ngoài khích thích như là vận động thể lực và sống trong một môi trường phong phú. Truyền thống Thiền quán đạo Phật cũng có thể giúp nối rộng lãnh vực nghiên cứu khoa học này qua đề nghị thực hành các phương pháp huấn luyện Tâm liên hệ đến sự thay đổi bộ não. Nếu kết quả đúng như đạo Phật đã chủ trương, Thiền quán có thể làm thay đổi hoạt động các khớp sợi thần kinh cùng sự thay đổi thần kinh trong bộ não thì đây có thể đưa đến những sự ứng dụng rất rộng lớn. Những tác động của sự nghiên cứu này không chỉ

quy về trong sự gia tăng kiến thức về Tâm con người, mà quan trọng hơn nữa, có thể rất có ý nghĩa trong việc giúp chúng ta hiểu biết về giáo dục và sức khỏe tâm thần. Cũng như thế, theo như truyền thống Phật giáo chủ trương, sự nuôi dưỡng kỹ lưỡng lòng từ bi sẽ tạo ra sự thay đổi tận gốc nhận thức của người thực hành, đưa đến sự cảm thông với những người khác, và điều này sẽ đưa đến những tác động lớn lao trong xã hội."

Thiền đã được thực hành hàng ngàn năm tại nhiều nước Á Đông để đem lại niềm an vui và sự khỏe mạnh. Thiền gồm có hai loại: Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động.

Thiền tĩnh lặng là ngồi yên một chỗ trên gối gọi là bồ đoàn. Thiền tĩnh lặng gồm có hai loại.

- Thực hành chú tâm thoái mái vào một chỗ như chú ý vào hơi thở vào hay hơi thở ra, chú ý vào cảm giác sướng hay khổ, chú ý vào bất cứ điều gì xuất hiện nơi tâm hoặc chú ý vào đối tượng thấy hay nghe. Đó là chú tâm vào bốn lảnh vực khác nhau của đời sống nên gọi là Thiền Chú Tâm Vào Bốn Lảnh Vực (Tứ Niệm Xứ). Ngày nay tại Hoa Kỳ và các nước Tây Phương, phương pháp thực hành Thiền cho số đông người tương đối giản dị hơn: Thực hành chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra cùng nhận biết cảm giác xuất hiện. Đó là **Thiền chỉ**

(ngưng mọi ý tưởng, chỉ chú tâm vào một thứ).

- Ngoài Thiền chỉ còn có **Thiền quán**, không chú tâm vào một đối tượng nào cả, ngay cả hơi thở vào, hơi thở ra mà chỉ để tâm trở về với trạng thái buông xả mở rộng tự nhiên nhưng rất linh động và thấy biết mọi thứ mà không chú tâm vào thứ gì cả.

Ngoài Thiền tĩnh lặng còn có **Thiền hoạt động** như đi thiền hành, đi bộ và chú tâm vào hơi thở cùng bước chân, hoặc chuyển động chân tay với sự phối hợp nhịp nhàng của hơi thở trong Thái Cực Quyền hay Khí Công. Ngoài ra, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, lạy Hồng Danh Chư Phật (108 lạy), tán và tụng kinh trong chánh niệm cũng là loại thiền hoạt động.

Thiền trong Phật Giáo thường nhắm đến sự thực hành một phương pháp để đem lại niềm an lạc hay đưa đến sự giác ngộ. Ngày nay Thiền được phổ biến rộng rãi tại Tây Phương trong các Thiền viện hay trong các chương trình phát triển sức khỏe. Nhiều bác sĩ hay nhân viên chăm sóc sức khỏe khuyến khích những người bị các vấn đề khó khăn về thể chất hay tâm thần thực hành Thiền để chữa trị các chứng bệnh sau đây:

- Các chứng đau nhức thân thể, tay chân do các thứ bệnh gây ra.
- Các chứng lo âu, trầm cảm hay bị căng thẳng tinh thần.

- Cao huyết áp (hiện nay bộ Y Tế Hoa Kỳ đề nghị thực hành Thiền như là bước quan trọng trong chương trình giảm huyết áp).
- Những chứng nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy.
- Cùng rất nhiều thứ bệnh khác đã được trình bày trong các chương phía trước.

Do đó, Thiền tại Âu Mỹ càng lúc càng được chú trọng và khuyến khích thực hành để đem lại sức khỏe và niềm an vui trong đời sống. Tại nhiều nước Âu Mỹ, trong các chương trình phục hồi hay phát triển sức khỏe, nhiều người thực hành phương pháp Thiền giản dị như chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra lúc ngồi trên ghế hay trên gối tròn để cho Tâm được buông xả. Họ thường thực hành từ 15 phút đến nửa giờ một lần ngồi. Tuy nhiên, cũng có một số ít các bệnh nhân không nên Thiền. Những người bị chứng rối loạn cường động (attention deficit hyperactivity disorder) hay tâm phân liệt (schizophrenia) thường được khuyên đừng thực hành Thiền vì có thể làm cho hội chứng bệnh gia tăng.

2. Gia Tăng Hợp Tác Giữa Thiền Và Thần Kinh Học

Sau khi ngài Đạt Lai Lạt Ma hợp tác với các nhà thần kinh học để tìm hiểu về ảnh hưởng của Thiền đối với tâm

thần và nhất là bộ não thì nhiều điều mới mẻ hữu ích đã được khám phá. Mặc dù hai bên có cái nhìn khác cách biệt về Tâm và não, chẳng hạn các nhà thần kinh học cho não là nơi phát sinh ra các hoạt động của Tâm, nhưng các nhà tu theo Phật giáo thì cho Tâm là gốc của bộ não. Tuy vậy, hai bên vẫn gặp nhau đều đặn hai năm một lần tại vùng Dharamsala ở Ấn Độ, chỗ an cư của ngài Đạt Lai Lạt Ma cùng chư tăng Tây Tạng, hoặc tại các viện đại học Hoa Kỳ để trình bày các kết quả nghiên cứu nghiêm chỉnh về Thiền và khoa thần kinh học trong đó nhấn mạnh đến tính cách mền dẻo của bộ não. Sự mềm dẻo của bộ não được phản ánh qua việc Thiền có thể làm cho bộ não thay đổi hay nói cách khác, phát triển tốt hơn.

Các nhà khoa học đã mời các vị Thiền sư thượng thặng thuộc các Tông Phái Tây Tạng tham dự các cuộc nghiên cứu và cùng lúc so sánh với những người thực hành Thiền khác tại Hoa Kỳ và đi đến kết luận là Thiền làm cho các vùng liên hệ đến cảm xúc tích cực như an vui, cảm thông, tình thương gia tăng hoạt động và các vùng liên hệ đến cảm xúc tiêu cực như buồn rầu, giận hờn, lo âu giảm thiểu hoạt động. Ngoài ra, họ còn thấy những người Thiền thì hệ thống miễn nhiễm gia tăng hoạt động và kháng thể chống bệnh tăng lên đến 50%.

Tính cách mền dẻo của bộ não đã được nghiên cứu nhiều trước đây và các chuyên viên cho biết các hoạt động

cơ thể như đánh đòn, tập luyện, vận động thể lực làm cho bộ não thay đổi cấu trúc và chức năng tại nhiều nơi trong bộ não. Tuy nhiên, chỉ mới gần đây người ta mới chú trọng đến Thiền có thể đưa đến kết quả như trên. Giáo sư Richard Davidson thuộc viện đại học Wisconsin, Madison, đã mời các vị Thiền sư thuộc các Tông Phái Tây Tạng đã thiền trên 10,000 giờ để nghiên cứu những gì xảy ra trong bộ não khi vị thiền sư này Thiền từ bi quán: tỏa chiếu tình thương đến mọi loài. Đó là cách Thiền để cho tình thương tràn đầy Tâm và Tâm nơi đây là không gian rộng lớn vô cùng.

Sau đó, qua các tấm hình chụp và các điền não đồ, người ta thấy có hai điều quan trọng:

- Nơi các nhà tu Phật Giáo các **làn sóng não bộ gamma** gia tăng, biểu lộ trạng thái hòa hợp tốt đẹp trong bộ não rất cao khi thực hành Thiền từ bi quán, so với những người mới được hướng dẫn thực hành Thiền. Theo giáo sư Davidson, đây là một điều chưa từng được trình bày trong các tài liệu y khoa, và điều này có thể đem nhiều lợi ích trong sự huấn luyện phát triển về nhận thức.
- Nơi vỏ não trước trán bên trái (**VNTT bên trái**) của các vị tu sĩ Phật Giáo có nhiều hoạt động và phía vỏ não trước trán bên phải (VNTT bên phải) thì lăng dịu.

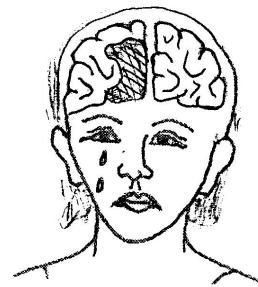
Điều này rất quan trọng vì vỏ não trước trán bên trái

(VNTT bên trái) là gốc của các cảm xúc tích cực như vui tươi, cảm thông, thương yêu, hạnh phúc, còn phía bên phải (VNTT bên phải) là nơi liên hệ đến những cảm xúc tiêu cực như lo âu, buồn rầu, giận dữ, sợ hãi. Ngoài ra, các chuyên viên tâm thần nhận thấy mức độ hạnh phúc của người này khác với người kia và cố gắng tìm ra phương thức ứng dụng để gia tăng cảm giác an vui nơi con người. Nhiều cuộc khảo cứu về những người bị bệnh nơi phần não bộ cũng giúp họ hiểu được phần nào cơ chế của bộ não liên hệ đến hạnh phúc và khổ đau. Có những bệnh nhân bị thương tổn ở bán cầu não bên phải hay phát cười hoặc có những cơn sảng khoái, ngược lại, những bệnh nhân bị tổn thương ở bán cầu não bên trái thì hay khóc hoặc bị trầm cảm. Những cuộc nghiên cứu như trên cho thấy phần não bên trái (VNTT bên trái) có vai trò trong cảm giác an vui và phần não bên phải (VNTT bên phải) có vai trò trong cảm giác buồn rầu hay tiêu cực.

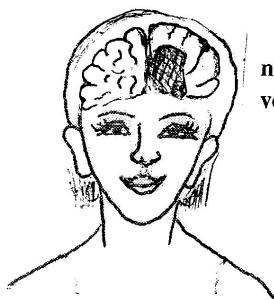
Các chuyên viên tâm thần đã tìm hiểu vấn đề này nhiều hơn nữa qua những người lành mạnh và họ khám phá phần vỏ não trước trán của những người tham dự các cuộc thí nghiệm cho thấy khi xem một đoạn phim vui, nếm mùi vị ngon hay được thưởng tiền thì phần vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái) gia tăng hoạt động. Ngược lại, xem những đoạn phim không vui, nếm mùi vị dở và bị đe dọa mất tiền thì vỏ não trước trán bên phải (VNTT bên phải) gia tăng hoạt động. Không những vậy, những người

lạc quan có nhiều hoạt động vỏ não trước trán bên trái hơn là những người bi quan, thường có ít hoạt động nơi vùng vỏ não bên trái hơn nhiều. Các em bé hay khóc thấy khi mẹ đi ra ngoài cũng có những hoạt động vùng vỏ não bên phải nhiều hơn là những em bé không khóc, những em này có nhiều hoạt động ở vỏ não trước trán bên trái hơn.

nhiều hoạt động vùng vỏ
não trước trán bên phải



nhiều hoạt động ở vùng
vỏ não trước trán bên trái



Hình 291 (15-1) Vỏ não trước trán phải, trái

Trong hình trên, phần trên là một khuôn mặt buồn rầu, khổ đau (khóc) do những hoạt động của vỏ não trước

trán bên phải (VNTT bên phải). Phần dưới là nét mặt tươi vui (cười) do những hoạt động của vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái).

Từ đó người ta tìm hiểu thêm và thấy những người có nhiều hoạt động nơi vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái) thì cơ thể của họ có khả năng chịu đựng căng thẳng nhiều hơn, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn, chất hormone liên hệ với căng thẳng cortisol cũng thấp hơn. Họ tìm hiểu thêm về yếu tố di truyền liên hệ đến hạnh phúc nơi những người sinh đôi và thấy cảm xúc của họ gần giống nhau. Nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy các yếu tố di truyền nơi các gen (gene) đóng một vai trò rất quan trọng: Gần như hạnh phúc của con người từ 40 đến 50 phần trăm là do di truyền qua các gen.

Đạo Phật nhấn mạnh đến yếu tố duyên hợp, các thành phần khác nhau họp lại và tạo ra một trạng thái nào đó và nếu các thành phần thay đổi thì trạng thái này thay đổi. Do đó, hạnh phúc và khổ đau không phải là định mệnh phải gánh chịu suốt đời người (dù có qua di truyền từ cha mẹ) mà là một trạng thái có thể thay đổi được. Trong chiều hướng tìm hiểu phương thức làm hết khổ và gia tăng niềm vui, nhiều nhà thần kinh học đã mời các vị tu sĩ Phật giáo tham dự các cuộc nghiên cứu tại Hoa Kỳ và Âu Châu để tìm hiểu mức độ hoạt động của vùng vỏ não trước trán của họ khi Thiền rồi đối chiếu với những người không thực

hành Thiền. Họ lại còn tìm hiểu trạng thái các vùng não bộ khi các vị Thiền sư thực hành các phương pháp Thiền định khác nhau như Thiền chỉ, Thiền quán, Thiền từ bi quán, v.v... Từ các cuộc nghiên cứu này mà họ rút ra những kết luận khoa học rất hữu ích cho mọi người. Đó cũng là điều mong muốn của ngài Đạt Lai Lạt Ma, tức là rút ra những điều gì hay và tốt đẹp nhất trong các phương pháp tu tập của Phật Giáo để mọi người cùng sử dụng làm gia tăng sự khỏe mạnh và hạnh phúc của loài người, không phân biệt tôn giáo và chủng tộc.

3. Ta Có Thể Làm Cho Bộ Não Tốt Hơn

Nhà thần kinh học Antonio Damasio phụ trách phân khoa thần kinh học của viện đại học Iowa Collge of Medecine là một nhà nghiên cứu tiền phong về bộ não và nhận thức. Ông đã viết nhiều cuốn sách giá trị và tương đối dễ đọc để trình bày kết quả các cuộc nghiên cứu trong phạm vi này, trong đó có hai cuốn Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain (Avon Hearst, 1995) và cuốn The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness (Harcourt, 2000), lôi cuốn rất nhiều người đọc. Trong một cuộc nói chuyện, ông nhấn mạnh thực hành sự chú tâm khi Thiền hay tập Yoga làm gia tăng khả năng nhận thức. Đó là những phương pháp rất lành mạnh để huấn luyện bộ não qua sự

tập luyện chú tâm vào một điểm và sau khi thành tựu bước sang cách thứ nhì là bỏ sự chú tâm vào một điểm và mở rộng tâm để thấy không còn có sự cách biệt giữa chủ thể nhận biết và đối tượng bị nhận biết. Điều này liên hệ đến Thiền chỉ (thiền chú tâm vào một điểm như là cây nhang hay là nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra, không để cho ý tưởng lôi kéo) và Thiền quán (mở rộng tâm thức, buông xả thoải mái, thấy biết mọi thứ mà không dính mắc).

Bác sĩ Antonio Damasio cho rằng cơ thể con người, về phương diện sinh học, hướng về sự tạo lập quân bình, giúp cho cơ thể trở lại trạng thái bình thường lành mạnh sau khi bị các căng thẳng làm mất quân bình. Thiền cũng như tôn giáo nói chung giúp cho tâm thần qua sự quân bình hoạt động của cơ thể để trở lại trạng thái thoải mái. Điều quan trọng hơn nữa là qua các cuộc nghiên cứu về nhận thức của những người thực hành Thiền, người ta tìm hiểu thêm cách thức thực hành nào giúp gia tăng khả năng nhận biết về chính mình để giúp cho họ có hạnh phúc và được tốt đẹp hơn. Điều này là một bước dài trong các cuộc nghiên cứu về thần kinh, trước đây người ta không chấp nhận tính cách đặc biệt của người tham dự cuộc nghiên cứu (như các vị thiền sư thuộc các Tông Phái Tây Tạng) vì cho rằng đây là những trường hợp đặc biệt, nhưng nay, nhờ có các máy móc tân tiến nên họ có thể phối hợp các cuộc nghiên cứu riêng biệt cùng lúc so sánh với một số đông các người bình thường khác để tìm hiểu những yếu tố tốt

đẹp đặc biệt của Thiền.

Năm 2005, các nhà nghiên cứu thuộc các viện đại học Yale, Harvard, Massachusetts General Hospital và M.I.T (Massachusetts Intitute of Technology) cho biết là Thiền làm gia tăng độ dày của vỏ não nơi vùng rất quan trọng cho phần cảm giác, nhận thức và tiến trình cảm xúc. Đây là điều rất đặc biệt vì người lớn tuổi thì vỏ não sẽ mỏng dần đi, do đó, thực hành Thiền có thể làm cho vỏ não không những bớt bị mỏng đi khi lớn tuổi mà lại còn giúp gia tăng độ dày. Điều đặc biệt hơn nữa là những người tham dự vào cuộc nghiên cứu là những người có gia đình, có đời sống bình thường và chỉ ngồi Thiền trung bình có 40 phút mỗi ngày, thời gian tương đối ngắn ngủi so với các vị tu sĩ Phật giáo hành Thiền rất nhiều năm và sống đời độc thân trong tu viện.

Tiến sĩ Sara Lazar, chuyên viên nghiên cứu của nhà thương Massachusetts General Hospital và cũng là giáo sư tại viện đại học Harvard, cùng với các nhà nghiên cứu trong nhóm này, cho rằng đây là một điều rất đáng lưu tâm vì Thiền làm gia tăng chất xám của não, nơi vùng vỏ não liên hệ đến các khu vực cảm giác, thính giác, thị giác, nội thức về nhịp đập của tim và hơi thở. Những khu vực nói trên đa số nằm ở phía bên bán cầu phải, nơi liên hệ đến sự thực hành Thiền tinh thức (chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra, nhận biết những cảm giác xuất hiện). Các nhà

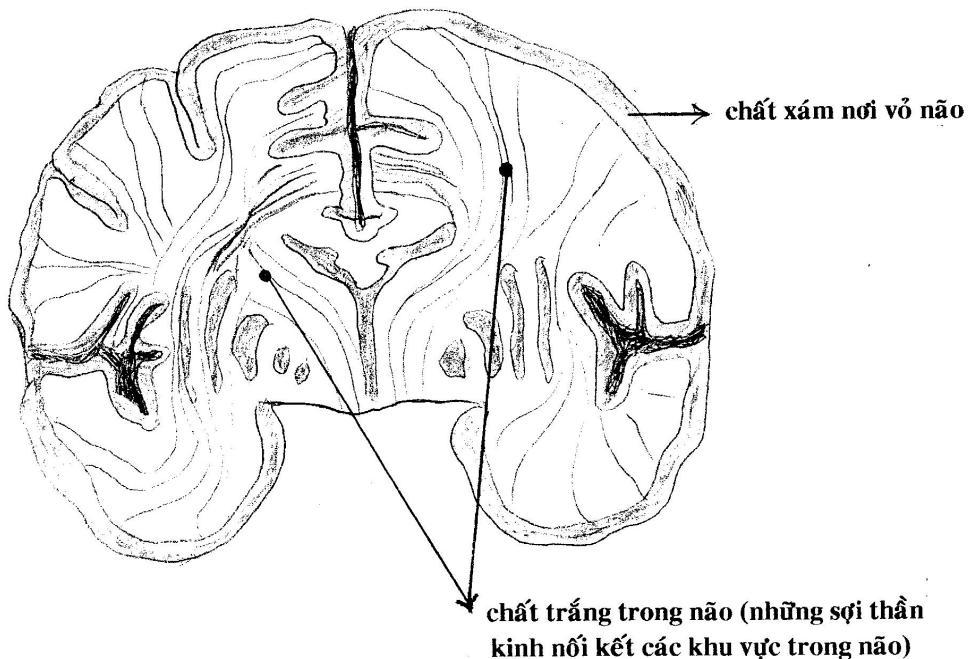
nghiên cứu cũng cho biết các loại Thiền thuộc các tông phái khác, hay Yoga, cũng đều có thể làm gia tăng độ dày ở các vùng khác.

Như vậy, qua hàng trăm cuộc nghiên cứu như đã nói trên, đặc biệt nhất là nhóm của giáo sư Sara Lazar, đã khám phá Thiền làm cho chất xám trong bộ não gia tăng độ dày. Họ dùng máy họa hình qua tiếng đột từ trường (máy chụp ảnh cộng hưởng MRI) hay điện não kế và khám phá những người tu Thiền nội quán (loại Thiền chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra và cảm nhận cảm giác xuất hiện nơi thân thể và nơi Tâm), thì thấy vùng não bộ liên hệ với sự chú ý, nội thức và diễn tiến cảm giác trở nên dày hơn, kể cả vùng vỏ não trước trán và vùng thùy đao trước (anterior insula) của những người này gia tăng độ dày so với những người không thực hành Thiền. Những vùng nói trên đa số nằm phía bên bán cầu não phải là vùng chính từ đó phát xuất sự chú tâm. Chú tâm là cách thực hành chính của Thiền chỉ, chú tâm vào một điểm hay chú tâm vào hơi thở cùng cảm nhận cảm giác phát sinh từ sự thực hành này.

Điều đáng chú ý hơn nữa là các loại tập luyện khác cũng tạo ra những kết quả tốt như Yoga, Tai-Chi hay Thái Cực Quyền, vận động thể lực, v.v... cũng đưa đến kết quả như trên, đồng thời làm giảm mức độ căng thẳng đưa đến sự giảm chứng trầm cảm. Điều quan trọng là thực hành môn Thiền hay vận động nào mà mình thích nhất vì nhờ đó

mà chúng ta có thể thực hành lâu dài và càng thực hành lâu dài thì kết quả càng tốt đẹp. Nói khác đi, vùng vỏ não trước trán liên hệ đến an vui, cảm thông, tích cực cùng trí nhớ dày thêm với thời gian tập.

Bộ não cắt ngang



Hình 292 (15-2) Chất trắng và Chất xám trong Não bộ

Trước đây chúng ta đã biết vùng vỏ não trước trán bên trái liên hệ đến các cảm xúc tích cực như an vui, cảm thông, phấn khởi, hạnh phúc, giờ đây chúng ta biết thêm khi thực hành Thiền thì khu vực liên hệ đến chú ý, nội thức và tiến trình điều hành cảm xúc ở phía bán cầu não bên trái trở nên mạnh hơn. Ngoài ra, các nhà khoa học trên

cũng khám phá những người nào Thiền lâu năm hơn thì độ dày vỏ não trước trán nhiều hơn là người mới Thiền. Cả hai bên bán cầu não đều gia tăng độ dày theo thời gian Thiền và từ đó các chuyên viên thần kinh cho rằng Thiền có thể làm giảm bớt tiến trình mỏng dần nơi vùng vỏ não nơi những người lớn tuổi và càng thực hành lâu ngày thì càng tốt.

Điều khám phá trên rất tốt cho sự thực hành Thiền tinh lặng phối hợp với Thiền hoạt động trong Khí Công Tâm Pháp vì giúp cho người tập luyện phát triển khả năng sống hạnh phúc, đồng thời giúp cho chất xám trong bộ não được dày thêm, giúp cho chúng ta phát triển trí nhớ, điều hành tiến trình cảm xúc tốt đẹp. Đó chính là nền tảng của đời sống phát triển, thành công, khỏe mạnh và hạnh phúc.

4. Sử Dụng Não Càng Làm Não Khỏe Mạnh Hơn

Chúng ta thường nghe câu nói “dùng nó đi, không thì mất nó đấy” (use it or lose it), câu này càng đúng khi nói đến bộ não. Nói khác đi, nếu không sử dụng bộ não thì nó sẽ yếu kém dần khi chúng ta lớn tuổi.

Vận động thể lực, thực hành nhận thức giúp ta đảo ngược lại sự mất mát trí nhớ khi tuổi cao. Tiến sĩ Karyn M. Frick dạy tại viện đại học Yale, cùng các chuyên viên

trong nhóm nghiên cứu thần kinh, cho biết có đến 80 phần trăm người lớn tuổi bị mất trí nhớ nhiều hay ít ở một mức độ nào đó. Điều cần thiết là tìm ra nguyên do tại sao tiến trình lão hóa lại làm cho mất trí nhớ và có những loại mất trí nhớ khác nhau như thế nào.

Cách làm giảm đi bệnh mất trí nhớ ở người lớn tuổi không dùng thuốc men mà chỉ qua sự vận động thể lực và thực hành sự chú tâm qua Thiền là một điều rất quan trọng cho mọi người vì đa số người lớn tuổi đang phải đối phó với nạn thuốc men tăng giá tại Hoa Kỳ, còn ở những nước nghèo thì thuốc men đối với đại đa số quần chúng nghèo là điều ít khi nghĩ tới. Đó là chưa nói đến các phản ứng phụ có hại khi dùng thuốc men, nhất là khi không được bác sĩ hướng dẫn rõ ràng.

Chương trình Khí Công Tâm Pháp phối hợp Thiền tĩnh lặng (ngồi yên) và Thiền hoạt động (vận động thể lực) đáp ứng hai yếu tố trên. Vận động thể lực và phát triển nhận thức qua Thiền để duy trì khả năng tốt đẹp của trí nhớ ở mọi lứa tuổi. Tu Thiền hay thực hành bất cứ một phương pháp gì mà ngồi yên một chỗ nhiều quá thì không tốt vì cơ thể sẽ yếu đi rất nhiều. Cơ thể chúng ta cần vận động để phát triển sức khỏe. Và như chúng ta đã biết, khi vận động thể lực thì chất ốcxit nitric được sản xuất ra nhiều giúp cho tim mạch cùng nhiều phần khác trong cơ thể được khỏe mạnh. Theo bác sĩ Jason Allen thuộc viện

đại học Duke University thì vận động thể lực giúp cho cơ thể sản xuất chất ốcxít nitric giúp cho các mạch máu nở ra nên làm cho nguy cơ mạch máu bị nghẽn giảm bớt nhiều. Bác sĩ Allen cũng cho biết chính chất này cũng làm cho thành mạch máu được sạch sẻ, qua việc tác động vào mạch máu làm cho thành mạch máu buông xả và sạch vì các hồng huyết cầu được làm cho loãng ra và không dính vào lớp ngoài của thành mạch máu. Những người bị nguy cơ về bệnh tim mạch lại có lợi ích nhiều hơn khi vận động chính là vì những lý giải nêu trên.

Các nhà khoa học đã giải thích thêm về hiện tượng đó như sau. Màng phía trong cùng của loại tế bào nội mô (endothelium, là những loại tế bào đơn tạo thành lớp lót trong tim, mạch máu và mạch bạch huyết), tiết ra chất ốcxít nitric khi chất enzyme ốcxít nitric xúc tác. Sau đó, chất ốcxít nitric chuyển một tín hiệu đến các tế bào nơi cơ mềm trong thành mạch máu làm cho mạch máu thư giãn. Khi mạch máu thư giãn thì nó nở ra nên đưa đến kết quả tốt là áp huyết hạ xuống, nhờ vậy máu gia tăng lưu chuyển trong mạch. Nếu vận động thể lực nhiều hơn thì giúp số lượng ốcxít nitric gia tăng trong máu, nhờ đó mà gia tăng khả năng phòng ngừa tự nhiên về bệnh tim mạch. Vì là phòng ngừa tự nhiên nên rất tốt, bớt tốn kém, an toàn và dài hạn. Bác sĩ Allen cũng cho biết nhiều sản phẩm có tên ốcxít nitric đã được quảng cáo bán trên thị trường để chống bệnh tim mạch. Nhưng hay nhất và an toàn nhất là vận

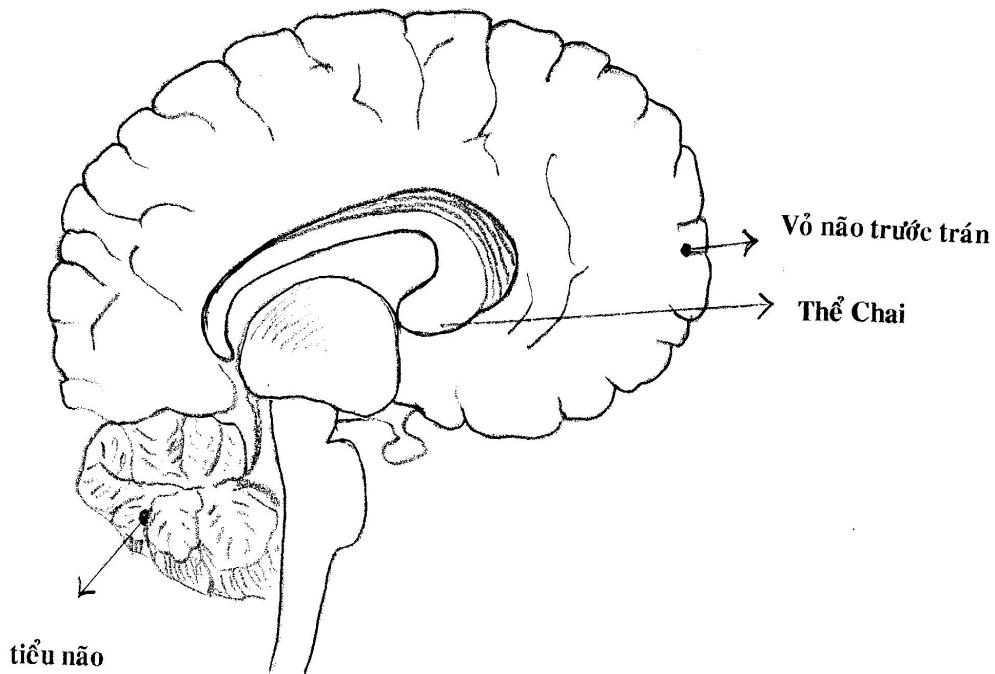
động thể lực để cơ thể tự sản xuất ra chất này. Vận động thể lực để duy trì sức khỏe và trí nhớ là một chương trình thực hành suốt đời người. Về dinh dưỡng, mỗi ngày ăn nhiều rau trái, bớt các chất béo bão hòa nơi thịt súc vật, không ăn dầu nhân tạo (transfat hay hydrogenated fat), gia tăng ăn các loại hạt đậu và thêm ít hạt béo như hạnh nhân, đậu nành và chất xơ trong cốc lứt (đó cũng là những thực phẩm chứa nhiều sinh tố A và C giúp cho sự duy trì chất ốc xít nitric trong cơ thể không bị ốc xít hóa trở thành những thứ có hại cho cơ thể) và cần thở không khí trong lành.

Theo kết quả cuộc nghiên cứu của bác sĩ Eric B. Larson và nhóm nghiên cứu sức khỏe Group Health Cooperative, được tường thuật lại trong tờ Annals of Internal Medicine vào ngày 17, tháng 1, năm 2006, những người cao niên vận động thể lực thì ít bị chứng lãng trí hơn những người không tập luyện. Nói khác đi, vận động thể lực làm cho tinh thần sáng suốt hơn. Nhóm nghiên cứu đã theo dõi trên 17,000 người cao niên từ 65 tuổi trở lên với trí óc bình thường thì thấy rằng những người vận động thể lực trên ba lần một tuần thì chứng lãng trí giảm đi khoảng 40% so với người không tập luyện. Các chuyên viên giải thích vận động giúp cho sự nhận thức được tốt đẹp lâu dài, duy trì trí nhớ vì làm cho máu đến nhiều hơn trong bộ não, nơi vùng liên quan đến ký ức. Do đó, qua cuộc nghiên cứu cho thấy, dù một người đã 75 tuổi và trước đây chưa thực

hành vận động thể lực nếu bắt đầu ngay ngày hôm nay thì vẫn có nhiều lợi ích tốt đẹp cho họ. Tập Khí Công Tâm Pháp 5 ngày một tuần sẽ đáp ứng được yêu cầu này.

Các nhà nghiên cứu tìm hiểu các hoạt động nhận thức liên hệ đến khả năng nhớ các trường hợp xảy ra cùng nội dung của chúng, nhớ các sự kiện và sự kiểm soát tiến trình của vỏ não trước trán, về sự phối hợp giữa ý tưởng và hành động thì thấy người lớn tuổi bị mất dần chất trắng nơi phần vỏ não phía trước trán. Điều này đưa đến việc giảm sút khả năng kết hợp với các vùng khác trong não bộ làm giảm khả năng nhớ các việc xảy ra cùng nội dung của chúng, khả năng nhớ các dữ kiện và khả năng phối hợp giữa tư tưởng và hoạt động.

- Sự suy giảm khả năng kết hợp các vùng khác trong não bộ liên hệ đến việc nhớ các việc xảy ra cùng nội dung của chúng thì cần đến sự kiểm soát nhận thức (cognitive control) thuộc vỏ não trước trán.
- Còn khả năng nhớ các dữ kiện và khả năng phối hợp giữa ý nghĩ và hành động của chính mình thì liên hệ đến chất trắng của não nơi phía dưới thùy đinh và thùy thái dương.
- Sự thống nhất hoạt động sút kém chất trắng giảm sút nơi vùng vỏ não trước trán và phần trước của thể chai (hay gian noãn thể, corpus callosum).



Hình 293 (15-3) Tiểu não, Thể chai

Những nhà nghiên cứu cho rằng thuốc men, dinh dưỡng và vận động thể lực đóng góp vào việc gia tăng sự phối hợp hoạt động của các chất trắng trong não giúp cho khả năng nhận thức nơi người cao niên duy trì lâu dài.

5. Ứng Dụng Hằng Ngày Để Cho Bộ Não Tốt Hơn

Giáo sư Kabat Zinn có chương trình ứng dụng Thiền vào chỗ làm việc giúp cho nhân viên các công ty, các giám đốc, nhà giáo, luật sư, thẩm phán, lực sĩ chuyên

nghiệp hay thế vận hội, các nhà truyền giáo, họ đều thực hành Thiền để làm giảm căng thẳng, gia tăng khả năng truyền thông, phát triển kỹ năng lãnh đạo, làm việc chung trong nhóm, gia tăng hiệu năng làm việc chung, gia tăng sự vững chãi trong các hoàn cảnh phức tạp và gia tăng khả năng suy nghĩ rõ ràng và sáng tạo.

Thiền không những được ứng dụng vào công việc làm mà còn hướng dẫn các sinh viên hay học sinh thực hành Thiền để phát triển khả năng học hành, các giám đốc cùng những người điều hành các xí nghiệp để họ biết cách điều hành căng thẳng, gia tăng thông minh cảm xúc, phát triển liên hệ tốt đẹp với thuộc cấp để cho công việc thương mại được thành công hơn, các ông bầu các đội bóng tranh giải quốc gia để họ phát triển khả năng làm việc với nhóm họ đang hướng dẫn, các người bị bệnh đau nhức thân thể hay những người bị các chứng bệnh tâm thần như lo âu, sợ hãi, trầm cảm nhẹ, v.v... Nhiều cuộc nghiên cứu vẫn được tiếp tục đồng thời với sự thực hành Thiền trong nhiều lãnh vực sinh hoạt khác nhau trong xã hội để tìm hiểu tác động của Thiền vào những vùng não bộ cùng kết quả lâu dài tốt đẹp khi thực hành Thiền. Và như chúng ta đã biết, Thiền là đem Tâm trở về trạng thái tinh thức, trong sáng, thấy biết rõ ràng và an lạc khi ngồi yên một chỗ theo dõi hơi thở hay bước đi trong chánh niệm (Thiền hành), ăn cơm, lái xe, nói chuyện, hoạt động tay và chân điều hòa, quét nhà, rửa chén, uống trà, chạy bộ, hát hay đàn. Đó là Thiền hoạt

dộng, nghĩa là Tâm ở trong trạng thái tinh thức, trong sáng, thấy biết rõ ràng, vắng lặng, thoái mái và hạnh phúc khi hoạt động

Ngoài ra, các nhà khoa học muốn biết rõ vai trò của bộ não trong cảm xúc tổng quát, chẳng hạn tại sao người này lại hạnh phúc hơn người kia và phương thức nào ứng dụng để gia tăng cảm giác an vui nơi con người. Khảo cứu về những người bị bệnh nơi phần não bộ cũng giúp các nhà nghiên cứu hiểu được phần nào cơ chế của bộ não liên hệ đến hạnh phúc và khổ đau. Có những bệnh nhân bị thương tổn ở bán cầu não bên phải hay phát cười hoặc có những cảm giác khoái. Ngược lại, những bệnh nhân bị tổn thương ở bán cầu não bên trái thì hay khóc hoặc bị trầm cảm. Những cuộc nghiên cứu như trên cho thấy phần não bên trái có vai trò trong cảm giác an vui và phần não bên phải có vai trò trong cảm giác buồn rầu hay tiêu cực.

6. Thiền, Bộ Não Và Âm Nhạc

Trong các Thiền viện Nhật Bản, phần tụng kinh là một nghi lễ rất quan trọng trong chương trình tu Thiền. Các Thiền sinh thức dậy thật sớm và ngồi Thiền, sau đó họ tụng kinh. Vị thầy chủ lễ thường là vị Thiền sư hay là vị Giáo Thoảng hương và hướng dẫn buổi tụng kinh. Các vị Duy Na (người thỉnh chuông) và Duyệt Chúng (người thỉnh

mõ) hoạt động phối hợp nhịp nhàng làm phát ra những tiếng chuông và mõ trầm hùng, chững chạc, đều đặn hòa với tiếng tụng kinh như tiếng sóng triều dâng mạnh mẽ, nghiêm trang và hùng dũng trong không gian vắng lặng, rộng lớn bao la. Cùng một lúc, người tham dự buổi tụng kinh cảm nhận vùng không gian rộng lớn trong đó có những tiếng chuông trầm hùng, tiếng mõ thanh thoát và lời tụng đọc nối tiếp hùng dũng không khác gì khi chúng ta đứng trên một đỉnh núi cao, phía trên trời rộng bao la, phía dưới là sóng biển nối tiếp kéo vào bờ với những âm thanh mạnh mẽ, đều đặn, hùng mạnh mà lại trầm vang. Có những buổi lạy trên một trăm lạy danh hiệu chư Phật và chư tổ để bày tỏ lòng cảm ơn của Thiền sinh đối với các bậc thầy tổ. Tất cả mọi người tham dự buổi lễ đều đóng góp vào buổi tụng kinh như những nhạc sĩ hay ca sĩ trong buổi hòa tấu.

Tịnh Độ Tông Việt Nam cũng xem phần nghi lễ rất quan trọng. Chư Tăng Ni thức dậy lúc ba giờ sáng và tụng kinh nên gọi là Công Phu Khuya. Quý vị Tăng Ni dâng hương, lễ Phật, tụng kinh và sau đó tụng rất nhanh năm bài chú thật dài rồi sau đó mười bài chú ngắn gọi là Thập Chú Lăng Nghiêm rất khó đọc mà những người không quen hầu như không đọc theo được. Lời tụng đọc rất hùng dũng theo tiếng mõ rất nhanh cùng với tiếng chuông trầm hùng. Tiếng khánh, mõ, chuông, lời tán và tụng hòa nhịp trước Phật Đài có đèn tỏa sáng cùng với ánh sáng các ngọn đèn

cầy lung linh và hương trầm thơm ngát đưa Tâm chúng ta vào một thế giới bao la mầu nhiệm mà không gian, thời gian, âm thanh, hình ảnh và mùi hương biểu lộ thành sự có mặt nhiệm mầu trong cái rỗng lặng bao la, hay Chân Không Diệu Hữu, tràn đầy niềm hạnh phúc không ngôn ngữ nhưng vô cùng sâu thẳm. Các điều nói trên cũng biểu lộ trong các buổi lễ hàng tuần, cầu an hay cầu siêu. Các vị Lạt Ma Tây Tạng cũng có những hình thức nghi lễ rất đặc biệt theo Mật Tông để đưa Tâm ta về chốn an vui hạnh phúc. Do đó, chúng ta thấy có nhiều người Phật tử bị bệnh tham dự buổi lễ tụng kinh cầu an của quý vị tăng ni Việt Nam hay Tây Tạng thì họ thấy Thân Tâm khỏe khoắn.

Bác sĩ Daniel G. Amen là một chuyên gia thần kinh học nổi tiếng tại Hoa Kỳ trong cuốn sách ‘Làm Cho Bộ Não Tốt Đẹp Hơn’ (Making the Good Brain Great) cùng với các tài liệu hướng dẫn khác, đã nói đến âm nhạc, Thiền và kinh nghiệm tâm linh. Ông ta nhấn mạnh hát làm cho bộ não thành tốt hơn. Hát trong phòng tắm một mình, hát thành lời ca hay chỉ phát ra tiếng theo điệu nhạc cũng được. Một người ca hát là một người đang bày tỏ niềm vui Một người đang buồn mà cất tiếng hát một bài ca vui thì cảm xúc cũng thay đổi theo.

Ông Don Campbell, người sáng lập Viện Âm Nhạc, Sức Khỏe và Giáo Dục (Institute of Music, Health and Education), trong cuốn ‘In the Mozart Effect, of Music,

Health and Education', liệt kê những lợi ích khi cất lên lời hát để làm gia tăng niềm vui và trí nhớ.

Ông ta nhấn mạnh dù hát theo cách nào, thành lời ca, lời tụng, phát ra giọng lên xuống theo bài hát mà không có chữ, đọc thơ hay cả nói thành lời đều có tác dụng chữa trị bệnh tật. Phát âm các tiếng như Ah, U, (ou như trong chữ soup), Ay, I kéo dài (tiếng Anh ee), Ô (oh) hay Um (om) làm cho tinh thần họ thoải mái, giải trừ các chứng mất ngủ, đau đầu, làm cho sức khỏe gia tăng:

- Aaaa (Ahhh): Đưa đến sự buông thư ngay tức thì.
- iii hoặc Ay (Ee, Ay): Là những âm thanh tác động mạnh nhất, làm gia tăng sự chú tâm, giảm đau và giận dữ.
- Ô hay Um (Oh, Om): Là những âm thanh rất rung cảm, có thể làm cho gia tăng nhiệt độ của da và thư giãn bắp thịt.

Nếu chỉ cần hát hay phát ra âm thanh theo điệu nhạc năm phút mỗi ngày trong hai tuần thì rất tốt của sức khỏe. Nếu thực hành như vậy mà có thêm sự chú tâm thì các tiếng này sẽ làm cho bộ não trở nên linh hoạt và sống động hơn cùng với khả năng an trú trong hiện tại. Điều này rất phù hợp với lời tụng của chư Tăng Tây Tạng. Quý thầy thường tụng câu thần chú 'Um Mani Pat Mê Hum' với âm thanh trầm và dài. Còn các vị tu theo Tịnh Độ niệm câu 'Nam Mô A Di Đà Phật', nhất là quý thầy cô Trung

Hoa, cất lời hát ‘Nam Mô A Mi Tô Fô’, ngân nga, trầm bổng và kéo dài. Lời niệm này được phối hợp trong thế tập Dưỡng Sinh Tâm Pháp dễ dàng phần buông thư khi tập với mục đích cảm nhận nguồn an vui sâu thẳm nơi Tâm và nơi bộ não. Có thể tập các thế này sau khi tập Khí Công Thiếu Lâm hay tập riêng rẽ khi thấy người bị căng thẳng thần kinh.

Cách đây 1500 năm, vào đời nhà Tùy tại Trung Hoa, các bậc thầy đã dạy Lục Âm Liệu Pháp, dùng sáu âm thanh theo các mùa khác nhau để chữa trị bệnh tật. Người thực hành phối hợp hơi thở và động tác và chỉ phát âm trong miệng (không thành tiếng ra ngoài) các âm thanh: Xu, He, Si, Chu, Hu và Xi. Nói tóm lại, nhiều nền văn hóa có những sinh hoạt tập luyện liên hệ giữa âm thanh và sức khỏe.

Chúng ta biết phần vỏ não trước trán bên phải liên hệ với sự nhận biết về không gian cùng với sự sáng tạo. Viện đại học University of California ở Irvine (UCI) đã tổ chức một cuộc nghiên cứu chứng tỏ người nghe nhạc Mozart bài Sonata for Two Pianos giúp gia tăng khả năng về nhận biết không gian cùng khả năng sáng tạo. Tại sao lại là nhạc của Mozart? Vì cấu trúc bản nhạc có nhiều giai điệu nên giúp cho bộ não người nghe vận động theo sự cân xứng liên hệ đến phần não cao cấp. Như vậy, nghe nhạc cổ điển có thể giúp cho trẻ em ghi nhớ và sử dụng các dữ kiện tốt đẹp

hơn. Ngoài ra, trong cuộc nghiên cứu về nghe nhạc làm giảm bớt bệnh thiếu tập trung (attention deficit disease hay ADD) nơi trẻ em. Các nhà nghiên cứu cho các em bị bệnh này nghe những bài trong 100 Masterpieces, Vol. 3: Wolfgang Amadeus Mozart và phần Piano Concerto No. 21 in C, The Marriage of Figaro, Flute Concerto No. 2 in D, Don Giovanni cùng các bản hòa tấu khác, thì thấy các em gia tăng khả năng chú ý cùng thái độ tốt hơn.

Tuy nhiên cũng có nhiều loại nhạc đưa đến sự tàn phá như nhạc Rock, theo bác sĩ Thomas Verny trong cuốn Bí Mật Về Đời Sống Của Thai Nhi, (The Secret Life of the Unborn Child), khi người mẹ có thai nghe loại nhạc với âm thanh dữ dội này thì thai nhi đạp trong bụng người mẹ rất mạnh. Như vậy, chúng ta có thể nói nếu người mẹ mang thai thì nên nghe các loại nhạc cổ điển êm dịu hay niệm các câu thần chú như ‘Um Mani Pat Mê Hum’ hay câu niệm Phật ‘Nam Mô A Di Đà Phật’ rất tốt cho con của mình. Nếu thích danh hiệu Quán Thế Âm Bồ Tát thì hát theo lời niệm của tăng đoàn Làng Mai “Nam Mô Bồ Tát Quán Thế Âm” rồi cầu nguyện gia hộ cho mẹ con được an lành khỏe mạnh cũng rất hữu hiệu.

Bác sĩ Amen cũng nhắc nhở thêm là thùy thái dương của bộ não, nằm phía hai bên màng tang liên hệ đến sự phát ra âm điệu vốn rất quan trọng cho sự làm lành bệnh cũng như sức khỏe. Các tôn giáo đông phương tụng hay hát

âm điệu để đưa đến trạng thái bình an kỳ diệu. Hiện nay tại Hoa Kỳ, có những trung tâm chữa trị cho bệnh nhân nhảy theo điệu nhạc giúp họ chóng bình phục.

7. Thực Hành Sống Khỏe Mạnh Và Hạnh Phúc

Như đã trình bày rõ nơi phần trước đây, vận động thể lực là một việc làm cần thiết giúp cho chúng ta được khỏe mạnh về thể chất, phát triển trí nhớ, nhận thức, quyết định đúng và an vui tinh thần.

Thân	Tâm
<ul style="list-style-type: none"> Giảm huyết áp Giảm nguy cơ bị tiểu đường Giảm nguy cơ bị rỗng xương Giảm nguy cơ bị tim ngưng đập cấp tính Giảm nguy cơ bị đột quy Giảm nguy cơ bị ung thư ruột già Giảm nguy cơ ung thư vú Bảo vệ tế bào thần kinh không bị nhiễm độc cùng rất nhiều điều tốt lành cho thân và tâm nữa. 	<ul style="list-style-type: none"> Giảm chứng lâng trí Duy trì lành mạnh trí óc nơi người cao niên Giảm chứng trầm cảm Giảm chứng lo âu Gia tăng niềm vui Gia tăng cảm giác thoải mái Gia tăng cảm giác tích cực, cảm thông

Bang 7 (15-1) Lợi Ích Cho Thân Tâm

Khi chúng ta đi bộ, chạy, tập Khí Công, lạy Hồng Danh Chư Phật, tập thể dục, chơi thể thao, tim đập nhanh hơn và chuyển nhiều máu cùng dưỡng khí đến bộ não và các bộ phận khác trong cơ thể. Có rất nhiều cuộc nghiên

cứu cho thấy vận động thể lực vừa phải sẽ làm cho thân thể và tinh thần được khỏe mạnh hơn (xem bảng 15-1).

Nếu thực hành điều nói trên cùng với ăn uống lành mạnh như bớt ăn dầu mỡ bão hòa, dầu nhân tạo (trans fat), thịt và gia tăng ăn trái cây, các loại rau trái, ngũ cốc lứt, uống đủ nước, bỏ thuốc lá và tránh rượu, cờ bạc, các thức ăn có nhiều đường, bột ngọt, biết chăm sóc đời sống tâm linh tốt đẹp thì chúng ta sẽ sống khỏe mạnh, sống lâu và sống hạnh phúc.

Khí Công Tâm Pháp là sự phối hợp tốt đẹp của Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động cùng với cách dinh dưỡng và lối sống lành mạnh trong đời sống hàng ngày. Thiền tĩnh lặng đem đến rất nhiều sự lợi ích mà chúng ta đã biết qua các chương trước đây. Phối hợp Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, tức là chú tâm vào các động tác và hơi thở khi tập luyện cũng như trong các sinh hoạt khác, thì dĩ nhiên kết quả sẽ tốt đẹp bội phần. Ngoài kết quả khỏe mạnh về thể chất và tinh thần, một mục đích rất quan trọng khác khi tập Khí Công Tâm Pháp là đưa đến niềm an vui kỳ diệu. Khi nói kỳ diệu là nói đến tính chất sâu thẳm, bền bỉ, an bình nhưng linh động và tích cực của niềm hạnh phúc có mặt nơi bộ não và nơi Tâm. Vì thông thường ai trong chúng ta cũng biết Thiền là tốt, vận động thể lực là tốt, ăn uống đúng là tốt nhưng nếu không có động lực mạnh mẽ thúc đẩy thì chúng ta không thực hành được một chương trình

đều đặn. Trong Khí Công, **động lực đó là niềm an vui kỳ diệu** cùng biểu lộ một lúc nơi bộ não và nơi tâm.

Tâm và bộ não là hai thực thể cùng có mặt một lúc, một bên là vật chất một bên là không vật chất. Sự tập luyện này phối hợp tất cả những khám phá tốt đẹp nhất của các nhà thần kinh học trong các phần đã nói trên cùng với truyền thống khí công và tâm linh của Phương Đông. Điều đặc biệt là sự ứng dụng đặt trên nền tảng nhân quả (cause and effect) là nền tảng của khoa học thực nghiệm. Thực hành đúng thì có kết quả, thực hành không đúng thì không có kết quả. Vậy làm sao thực hành cho đúng là điều chúng ta cần nhớ, gồm có:

1. Khí Công Thiếu Lâm

- Tập các thế cho thật đúng theo lời hướng dẫn. Nên nhìn vào gương để xem vị trí tay chân mà để cho thật đúng.
- Khi hít vào, lúc nín thở, cách vận chân khí hay đẩy hơi đến các vùng Thổ 1, Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ 2 và Thổ 3 phải cho đúng: Hít vào, nín thở, đẩy hơi, cảm nhận cảm giác (hơi căng) vùng vận chân khí đến.
- Khi tập có người hướng dẫn, người tập không đếm số để khỏi bị phân tâm. Khi tập một mình, cảm nhận nín vừa đủ là thở ra, cũng không đếm số.
- Lúc thở ra rất quan trọng: Cảm nhận cảm giác buông thư nơi bộ não. Cảm giác này dần dần phát triển và

chuyển dần sang phía não trước trán bên trái cùng với cảm giác an vui thích thú gia tăng. Tuy nhiên, đừng quá chú tâm mong muốn cảm giác an lạc xuất hiện mà để nó tự nhiên xuất hiện.

- Khi chú tâm vào hơi thở và cảm giác xuất hiện nơi thân và nơi bộ não (khi tập khí công và cả các phần tập kế tiếp) thì hoạt động nơi vùng liên hệ đến sự chú ý thuộc bán cầu não bên phải gia tăng hoạt động, tạo ra sự phát triển quân bình giữa hai bán cầu não.
- Khi thở mười hơi cho sạch phổi thì gia tăng trạng thái buông thư, đưa đến kết quả an lạc.

2. Các Thể Yoga

- Các thế Quân Bình Chân Khí, Vượng Não và Vận Nội Lực giúp ích nhiều cho sức khỏe của bộ não và toàn thân. Khi tập cảm nhận năng lượng gia tăng nơi bộ não và nơi thân.
- 70 động tác Yoga giúp gia tăng sức mạnh và sự dẻo dai của các bắp thịt, gân và sự cứng cáp của xương cùng sự kết hợp chức năng hoạt động của các vùng trong cơ thể. Tập với sự chú tâm rất tốt theo truyền thống Yoga.

3. Dưỡng Sinh Tâm Pháp

Tâm thế Dưỡng Sinh Tâm Pháp là sự vận động tay chân hòa hợp, cân bằng và đối xứng cùng với tiếng nhạc

niệm trầm bồng làm cho hai bán cầu não gia tăng sự hòa điệu, đưa đến trạng thái Thân Tâm Nhất Như trong niềm an vui sâu thẳm và bình lặng.

Tâm, cái biết toàn diện, biết về các cảm giác ở những vùng khác nhau nơi bộ não như cảm giác an vui thoả mái nơi vỏ não trước trán bên trái (VNTT bên trái), các cảm giác phát sinh khi chuyển động chân tay nơi vùng đỉnh đầu, biết về hơi thở vào, hơi thở ra, cảm giác hơi căng tại những nơi vận chân khí đến và trạng thái an bình, vắng lặng của tâm không có các ý tưởng khởi dậy trong khi tay chân chuyển động điều hòa.

Nếu có thì giờ chúng ta nên tập hết các thế nói trên. Nếu ít thời giờ hơn thì tập Khí Công Thiếu Lâm và Dưỡng Sinh Tâm Pháp. Nếu có rất ít thì giờ thì nên tập Khí Công Thiếu Lâm trước khi ăn sáng, và cũng xin nhớ ăn sáng hay điểm tâm là một việc rất cần thiết cho sức khỏe và sự quân bình tốt đẹp của cơ thể. Những vị về hưu có nhiều thì giờ nên tập tất cả và phối hợp với Lạy Hồng Danh theo Khí Công để gia tăng sức khỏe, nhất là duy trì sức khỏe của cột sống lâu dài. Nếu quý vị thích đi bộ, chạy bộ, đạp xe đạp, tập thể lực thì tập Khí Công Thiếu Lâm rồi duy trì trạng thái an vui và tập qua các thứ nói trên cũng rất tốt. Những vị nào có nhiều khả năng sáng tạo trong lãnh vực văn chương, nghệ thuật trình diễn, hội họa, soạn nhạc, ca hát, hoặc tham khảo tài liệu nghiên cứu, dạy học, điều hành cơ

sở thương mại, du lịch, đọc thơ, sáng tạo trong ngành thời trang, diễn xuất, thể thao chuyên nghiệp, nếu tập Khí Công Thiếu Lâm, Yoga, Dưỡng Sinh Tâm Pháp và Thiền tĩnh lặng sẽ cảm nhận được năng lượng hạnh phúc, cảm thông và hiểu biết gia tăng, đưa đến nhiều thành công tốt đẹp hơn trong phạm vi chuyên môn của mình.

Tâm và bộ não là hai thứ bất khả phân, muốn có an vui, thương yêu và hạnh phúc thì phải có một bộ não lành mạnh. Bác sĩ Daniel G. Amen nhắc nhở chúng ta phải tự nhắc nhở những điều quan trọng cho bộ não như sau:

1. Chăm sóc bộ não qua ăn uống tốt, tập luyện và Thiền,
2. Tránh làm cho bộ não bị thương tổn,
3. Không dùng hay tránh những chất làm hại não (ma túy, thuốc lá, rượu hay một số các loại thuốc an thần như Xanax, Ativan, Valium, thuộc nhóm benzodiazepines, hoặc là một số các chất hóa học diệt trừ sâu bọ),
4. Vận động thể lực hàng ngày,
5. Ngủ đầy đủ, thường là tám tiếng mỗi ngày,
6. Tương quan tốt đẹp với những người chung quanh,
7. Tích cực ngừa lão hóa để trẻ lâu qua dinh dưỡng, sinh tố, vận động trí não, vận động thể lực, sống đời vui tươi, nghe hay chơi âm nhạc, đời sống tâm linh tốt,
8. Thực hành Thiền,
9. Mỗi ngày học hỏi một điều gì mới.

Điều này thêm vào vốn rất quan trọng: Trở thành một

huấn luyện viên Khí Công Tâm Pháp để thực hành cả 9 điều nói trên thường xuyên.

Người tập Khí Công Tâm Pháp muốn phát triển khả năng nhân thức, giải trừ căng thẳng, thoái mái trong các hoàn cảnh khó khăn, phát triển sức khỏe, đi sâu vào niềm hạnh phúc kỳ diệu của đời sống tâm linh và thể chất thì nên tập luyện mỗi ngày cho thành thục. Sau đó, qua những kinh nghiệm an vui sung sướng và sức khỏe gia tăng của chính mình mà đi hướng dẫn cho người khác. Nếu chúng ta tập do người khác hướng dẫn thì kết quả được ba phần và nếu sau đó chúng ta tự tập luyện thì kết quả tăng lên năm phần. Còn nếu chúng ta đi hướng dẫn cho người khác thì kết quả lên đến mươi phần, chưa kể vòng tay thân hữu chúng ta sẽ mở ra rất rộng lớn và sự cống hiến an vui và sức khỏe của chúng ta tạo ra một phản ứng dây chuyền nối tiếp không ngừng mà mỗi người trong mạng lưới sức khỏe và an vui đó là một viên ngọc tỏa chiếu ánh sáng của chính mình đồng thời phản chiếu ánh sáng của tình thương, an vui, sức khỏe và hạnh phúc của hàng ngàn viên ngọc chung quanh.

Cuộc hành trình nào cũng bắt đầu bằng bước đầu tiên. Và trong chương trình tập luyện Khí Công Tâm Pháp, bước đầu tiên là thở đan điền. Thở đan điền với Tâm tinh thức cũng là bước mầu nhiệm kế tiếp cho đến bước cuối cùng và đó là nền tảng của sự thực hành liên tục mỗi ngày.

Trên thực tế, khi tập Khí Công Tâm Pháp, phối hợp giữa Thiền tĩnh lặng và Thiền hoạt động, chúng ta không thấy có bước nào là bước đầu, bước nào là bước giữa và bước nào là bước cuối. Mỗi hơi thở vào, mỗi cử động tay hay chân, mỗi cái nín hơi cùng cảm nhận vùng chân khí chuyển đến, mỗi cái thở ra cùng cảm nhận biết cảm giác an vui thích thú nơi bộ não, là một bước tuyệt đối vào chốn hạnh phúc kỳ diệu trong không gian bao la và thời gian vĩnh cửu. Đó chính là bước đầu tiên cùng xuất hiện với bước cuối cùng.

8. Xin Đọc Thêm Tài Liệu Tham Khảo

Để tìm hiểu thêm về các lợi ích của Thiền trình bày trong chương này, xin quý vị vui lòng đọc thêm trong các tài liệu tham khảo liên hệ sau đây:

- Daniel G. Amen, *Making a Good Brain Great*, Harmony Books, New York, 2005 cùng các tài liệu hướng dẫn khác.
- Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York, January 2000
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R, Sellers W. Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal Pain*, 1986

- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher K, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal Psychiatry*, 1992
- Kabat-Zinn J, *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Random House, New York, 1999.
- Zara Hoshmand, *Consciousness at the Crossroads, conversation with the Dalai Lama on brain science and Buddhism*, Mind and Life Institute, Snow Lion Publication, New York, 1999
- *Science Journal*, November 2004, Sharon Begley, *Scans of Monks' Brains Show Meditation Alters Structure, Functioning*, November 5, 2004
- Bác sĩ Ngô Gia Hy, *Khí Công Học và Y Học Hiện Đại*, nhà xuất bản Tổng Hợp Đồng Nai, Việt Nam
- *Meditation associated with increased grey matter in the brain*, *Neuroreport*. 16(17):1893-1897, November 28, 2005. Lazar, Sara W. a; Kerr, Catherine E. b; Wasserman, Rachel H. a b; Gray, Jeremy R. c; Greve, Douglas N. d; Treadway, Michael T. a; McGarvey, Metta e; Quinn, Brian T. d; Dusek, Jeffery A. f g; Benson, Herbert f g; Rauch, Scott L. a; Moore, Christopher I. h i; Fischl, Bruce d j

Bài Đọc Thêm

DINH DƯỠNG LÀNH MẠNH

Trong bài đọc thêm này chúng ta nói đến cách ăn uống sao cho cơ thể được lành mạnh, và thể theo lời yêu cầu của một số đạo hữu, về một phương thức để giúp ta bớt nguy cơ về bệnh tim mạch (cardio-vascular disease) và bệnh lão trí (Alzheimer disease).

1. Chất Cholesterol Là Gì

Chúng ta thường nghe chất cholesterol ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe trong đó có bệnh về tim mạch và bệnh lão trí. Trước hết, Cholesterol là một chất cần thiết cho cơ thể, nó kết lại thành một màng bọc hay “da” tế bào, nó cũng được chế biến thành chất acít mật (bile acids) để tiêu hóa thức ăn, và nó cũng là một chất quan trọng của việc làm ra sinh tố D và một số chất khích thích tố, hormone, trong đó có cả hai thứ estrogen và testoterone.

Cholesterol được chuyển đi trong máu bởi chất lipoprotein (một chất trong nhóm các protein kết hợp với chất béo). Tất cả các chất lipoprotein đều có những thành phần căn bản như nhau: triglyceride, protein, cholesterol

và phospholipid. Tuy nhiên, tỷ lệ của các chất này khác nhau tùy theo loại lipoprotein.

Có hai loại lipoprotein liên quan mật thiết tới sức khỏe: loại lỏng, Low Density Lipoprotein hay LDL và loại đặc, High Density Lipoprotein hay HDL. Hai phần ba (2/3) chất cholesterol trong máu là LDL chứa nhiều chất béo, nếu LDL càng cao thì các mạch máu trong khắp cơ thể (chứ không chỉ nơi tim) có nguy cơ bị xơ cứng, nên LDL bị gọi là Cholesterol xấu. Còn chất HDL thì được gọi là cholesterol tốt vì chứa nhiều protein hơn chất béo, lại có nhiệm vụ chuyên chở chất mỡ về gan để từ đó gan chuyển hóa thành một loại muối mật (bile salt) rồi tống ra ngoài theo đường ruột già.

Như vậy, trong giòng sông huyết, chất cholesterol xấu LDL như một chiếc thuyền chở đầy chất béo rồi thả xuống sông, còn chất cholesterol tốt HDL như một chiếc thuyền đi vớt các chất béo này. Do đó, làm cho chất cholesterol tốt HDL gia tăng và chất cholesterol xấu giảm đi là làm cho nguy cơ bị tim mạch giảm xuống, cũng như giúp cho các mạch máu não được thông lâu dài, tránh luôn bệnh lãn trí phát sinh.

2. Số Đo Lý Tưởng Về Cholesterol Và Huyết Áp

Loại	Soán lý thường	Cách làm cho toát hơi leâ, hay xaá xaá bôtñi
Cholesterol noi chung	Dõõi (<) 200 mg/dl	<p>Añ ít ní caic chat sau ñay:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chat beo bao hoa, saturated fat, coinhieu trong caic loaii thot Chat beo nhan taõ, transfat hay hydrogenated fat Cholesterol
Chat Cholesterol xaá LDL, Low Density Lipoprotein	<ul style="list-style-type: none"> Ngõõi bì beñh tim maich hay tieu ñoõng: dõõi (<) 100 mg/dl Ngõõi thõõng: dõõi (<) 130 mg/dl 	<ul style="list-style-type: none"> Añ that ít chat beo bao hoa, saturated fat, coinhieu trong caic loaii thot Añ caing ít caing tot chat beo nhan taõ, transfat hay hydrogenated fat. Añ gaõ lõi, rau vaõthõc pham coinhieu chat xõ.
Chat Cholesterol toá HDL, High Density Lipoprotein	Tren (>) 40 mg/dl Soán caing cao caing tot	<ul style="list-style-type: none"> Van ñoõng, tap theaduc, Khí Công, Tai-Chi, Yoga Lam giâm cañ neú beo phì Boihuit thuoc Añ uong nhõ tren
Triglyceride, mot loaii chat beo ñoõc ton trõi trong cõ theá	Dõõi (<) 150 mg/dl	<p>10. Giâm caic chat beo noi chung</p> <p>11. Giâm caic chat caic-bo hay ñoõng (carbohydrate, coi nhieu trong banh keo, gaõ, nguico, trai caï)</p>
Huyet ap laap lõi cuâ dong mai khi lõi chuyen, coi2 soi	Caihai soñeu dõõi (<) 120 / 80 mmHg	<p>12. Van ñoõng (nhõ muc HDL)</p> <p>13. Soing an vui, giâm caing thang (stress)</p> <p>14. Giâm an muoi</p> <p>15. Boihuit thuoc, uong rõõu</p> <p>16. Añ nhieu trai caï, rau, coi lõi</p>

Bang 8 (16-1) Số đo lý tưởng về Cholesterol và Huyết Áp

3. Ứng Dụng Bảng Trên Vào Việc Ăn Uống Hàng Ngày

Chúng ta đều biết người bị bệnh tiểu đường cần phải ăn kiêng vì tất cả các loại carbohydrate hay đường (carbohydrate) từ gạo, bún, xôi, đường, các loại đậu, bánh mì, trái cây ngọt - tóm lại từ chất có bột hay đường - khi ăn vào sẽ được tiêu hóa thành đường glucose, rồi chuyển ngay vào máu. Một thực phẩm có chỉ số đường (glycemic index) cao cho biết nếu tiêu thụ mức đường trong máu sẽ lên cao tương ứng, xin xem thêm phần thực phẩm phía sau.

1. Rau : 5 phần (5 serving, tức $2 \frac{1}{2}$ cup) mỗi ngày. Dùng nhiều loại rau khác nhau. Dùng loại rau có màu xanh đậm (có nhiều folic acid)

- Mỗi ngày 1 đĩa lớn rau nhiều loại khác nhau trộn lại.
- Thêm broccoli, cải bông trắng, ớt tây, cà rốt, cà chua, dưa leo, rau thơm, v.v...
- Rắc flax seed meals (hạt lanh) (2-3 muỗng canh) để có chất béo Omega-3 rất tốt cho tim mạch.

2. Protein : Tối thiểu 25 grams từ đậu nành

- Gia tăng ăn đậu khuôn và các thực phẩm từ đậu nành.

- Boca hamburger chay 1 miếng có 13 grams hay 26% protein cho 1 ngày (các siêu thị có nhiều loại hamburger chay khác nhau).
- Cộng thêm các loại thực phẩm ngon và tốt khác làm từ đậu hũ ky.
- Một vỉ đậu khuôn chứa 32 grams protein. Theo Bộ Y Tế, mức tối đa protein cần ăn là từ 55 đến 65 grams cho mỗi ngày. Tuy nhiên, trừ các trường hợp thật cần thiết, chúng ta không cần phải ăn cho đủ số lượng protein tối đa đó.
- Các loại chả chay cũng có nhiều protein nhưng tránh dùng ăn loại trộn hàn the cho dòn. Chất này rất độc, không bài tiết ra ngoài được, 98% sẽ tồn tại trong cơ thể để rồi tàn phá các bộ phận như gan, thận, tim, v.v... Luật các nước hiện nay là cấm dùng hàn the nhưng một số các nhà làm thực phẩm vẫn lén lút dùng để thức ăn được dòn (như trong các loại chả chay hay thịt, các loại bánh phở, bánh bò hay bánh kẹo). Ngoài ra, bác sĩ Andrew Weil, giáo sư trường đại học y khoa University of Arizona's Health Science Center thuộc tiểu bang Arizona, cũng là chủ biên nguyệt san Self Healing, đã nhiều lần báo động các thức ăn đã gói trong bao plastic (mà chúng ta thường gọi là bao ni-lông, nylon) như các loại chả hay bánh sau đó cứ để bọc như thế mà nấu chín hoặc bỏ vào microwave hâm nóng, như thế có thể đưa đến chứng bệnh ung thư

vì plastic làm từ chất dầu hỏa, khi nóng lên, tiết ra các chất hóa học thấm vào thực phẩm, có thể tạo ra nhiều phản ứng độc hại cho cơ thể. Vậy ta hãy nhớ gỡ bỏ bọc plastic trước đã.

3. **Chất Béo** : Tránh tối đa chất béo bão hòa (saturated fat) và chất béo nhân tạo (transfat)

a. **Chất béo không bão hòa** (unsaturated fat) rất tốt

- Làm giảm chất cholesterol và nhất là chất cholesterol xấu LDL
- Chất béo Omega-3 làm giảm nguy cơ kết máu cục, làm cho tim đập đều hòa và nhất là giảm mức cholesterol xấu LDL. Omega-3 có trong cá, dầu flax seed hay bột xay, bán trong bao flax seed meals.
- Ăn các hạt béo như walnut, điều, hạnh nhân, đậu phụng (nếu đậu phụng xay hay bơ đậu phụng thì có lớp dầu phủ trên mặt mới tốt). Mỗi ngày ăn dưới 10 hạt.

b. **Chất béo bão hòa** (saturated fat)

- Làm hại sức khỏe, nên giảm tối đa
- Có trong: Bơ, cà rem, sữa bò, thịt động vật, dầu dừa, thốt nốt, chocolate cùng các thứ bánh từ sữa bò chế biến.

c. **Dầu nhân tạo** (transfat, hydrogenated fat)

- Thức này rất có hại cho tim mạch, tránh tối đa.
- Thường có trong: các thức ăn chiên dòn tại các nhà hàng như McDonald chiên khoai tây, margarine, shortening, bơ đậu phộng không có lớp dầu phủ lên trên, các loại bánh mì, bánh dòn (cracker), cookies, cereal, mì gói ăn liền, v.v... (xem nơi bao bì đựng bánh).
- Dầu nhân tạo được gọi là hydrogenated fat là do sự chế biến từ loại dầu ăn thường như dầu đậu nành hay dầu bắp bằng cách làm cho dầu nóng lên rồi thổi cho các bong bóng chất khinh khí (hydrogen) xuyên qua để biến thành một loại chất béo có khả năng giữ thực phẩm lâu hư hơn nên gọi là hydrogenated fat hay transfat. Tuy nhiên, dầu nhân tạo này lại làm cho số lượng cholesterol xấu LDL tăng đưa đến chứng nghẽn động mạch.

4. **Trái Cây** : 4 phần (4 serving, tức 2 cup) mỗi ngày.

- Ăn nhiều loại trái cây khác nhau như táo, nho, cam, xoài, chuối, bưởi, các loại trái cây nhiệt đới.
- Chia đều ra trong ba bữa ăn trong ngày.
- Trái cây màu sắc đậm đà khác nhau càng tốt vì chứa nhiều loại antioxidant chống ung thư.

5. **Carbohydrate** (chất碳水化合物 và đường): tương đương với 50% calories mỗi ngày.

- Ăn chất các-bô trong ngũ cốc lứt như gạo lứt, nếp lứt thì tốt hơn ăn gạo trắng.
- Ăn thêm các loại đậu khô như đậu đen, đậu pinto, đậu đỏ, đậu xanh (tại chợ Vons, khu bán đậu có bán bao chứa 15 thứ đậu). Các thứ trên chứa nhiều chất xơ.
- Bác sĩ Dean Ornish đề nghị tăng ăn các loại đậu lên từ 70 đến 80% cho những người muốn chữa lành bệnh tim mạch qua ăn uống (xin xem phần sau).

6. **Chất Xơ :**

a. **Chất xơ hòa tan**

- Làm giảm chất cholesterol nhất là cholesterol xấu LDL bằng cách kết với chất này (cholesterol-based acids), ngăn không cho chúng hấp thụ vào máu, rồi tống ra ngoài theo đường bài tiết.
- Có nhiều trong oat bran, oatmeal, các loại hạt đậu, táo, barley, cà rốt.

b. **Chất xơ không hòa tan**

- Giúp cho nhuận trường rất tốt và ngừa chứng ung thư ruột già
- Có trong cám lúa mì, bột lứt, gạo, nếp lứt, rau, trái cây.

7. **Muối :**

- Cơ thể chỉ cần 500mg muối mỗi ngày.
- Nhưng bình thường ai cũng thích mặn mà, nhưng tối đa là 2,000mg (hay 2 grams một ngày). Nên nhớ một muỗng canh xì dầu có 1.029 mg muối, một muỗng cà phê muối chứa 2,300 mg muối.
- Ăn vào trên 2,500mg muối rất có hại cho tim mạch.
- Chú ý: Các loại thực phẩm đóng hộp chứa rất nhiều muối. Ăn chay mà chỉ ăn tương xì dầu và chao thì rất có hại cho sức khỏe vì có nhiều muối. Các món chay ngon bán ngoài tiệm cũng chứa nhiều muối và chất béo (nên đọc bao bì đựng thực phẩm).

8. Chỉ số đường trong thực phẩm :

Chỉ số đường cao (nên tránh)	Chỉ số đường thấp (tốt)
<ul style="list-style-type: none">• Gạo trắng, gạo nếp• Chuối (ăn ít)• Khoai tây• Bánh mì trắng• Khoai tây chiên• Cereal nhiều đường• Bún, mì sợi trắng• Nước ngọt nhiều đường• Mật ong, đường phèn, đường trắng (giảm tối đa)	<ul style="list-style-type: none">• Gạo lứt, nếp lứt• Táo, mận• Các loại đậu• Bánh mì lứt• Oatmeal• Cereal lứt• Bún lứt, mì sợi lứt• Nước lọc, nước trà (không có đường)

Bang 9 (16-2) Chỉ số đường

4. Thực Đơn Giản Dị

Có thể linh động thay đổi cho phù hợp hoàn cảnh mỗi người miễn sao cho có:

- tối thiểu 25 grams chất đạm (protein) từ đậu nành (có thể khuấy bột đậu nành vào sữa đậu nành),
- 2 ½ cup rau hay 5 phần(serving),
- 2 cup trái cây hay 4 phần (serving),
- 3 grams chất béo Omega-3,
- các loại trái cây và củ cùng các loại gạo, cốc lứt.

Nên ăn chay tối thiểu mỗi tuần 2 ngày. Nếu ăn mặn thì cá và thịt trắng tốt hơn thịt đỏ. Cách ăn mỗi bữa tùy mỗi người và xin theo bảng đề nghị loại và tổng số các thức ăn ở phía dưới:

- Sáng: Các thứ đậu hầm (hay oatmeal) + hamburger chay + sữa đậu nành + trái cây.
- Trưa: Một dĩa rau lớn + gạo hay nếp lứt + thức ăn từ đậu nành + nước trái cây + trái cây.
- Tối: Trái cây.

Nhớ rắc thêm flax seed meals (hạt lanh) 3 muỗng canh, 1 viên multi-vitamin, 1 viên Omega-3. Nếu cần thì

thêm 1 viên B-complex, aspirine 81 grams có bọc ngoài để khỏi hại bao tử (nên hỏi bác sĩ khi uống aspirine dài hạn).

Ăn vừa đủ để đừng lên cân. Tránh tối đa kẹo bánh, dầu dừa (nước cốt dừa), thức ăn ngọt, chocolate, mật ong, đường phèn, nước ngọt.

TÓM LẠI: Ăn uống vừa phải, điều độ, ăn các loại có nhiều chất xơ và gia tăng vận động.

5. Cách Ăn Uống Để Phòng Ngừa Bệnh Tim Mạch

Thông thường chúng ta nghe nói mỗi ngày trung bình cần ăn vào từ 2,000 đến 2,5000 calories. Tuy nhiên, bác sĩ Dean Ornish đề nghị những người muốn duy trì hay giảm bớt cân thì nên ăn ít hơn.

Muốn biết một người mỗi ngày cần bao nhiêu calories thì lấy trọng lượng tính bằng pounds (lbs) nhân với 11.4. Thí dụ $150 \text{ lbs} \times 11.4 = 1,710 \text{ calories}$.

Sau đây là bảng phân phối nhập lượng thực phẩm (food intake) nếu ta muốn phòng ngừa các bệnh tim mạch.

Thực phẩm	Số lượng
Tổng số chất béo	Đa số là chất béo không bảo hòa 30% tổng số calories
Chất béo bảo hòa	Thật ít, tính chung với tổng số chất béo trên, dưới 8 grams
Chất béo nhân tạo	Transfat hay hydrogenated fat: giảm tối đa
Chất các-bô (carbohydrate)	Giảm tối đa kẹo, bánh ngọt, mật ong... dưới 200 calories

Bang 10 (16-3) Nhập lượng thực phẩm

Tóm lại: 30% chất béo, 30% chất đạm và 40% chất các-bô. Cách ăn uống nói trên là để cho những người đang mạnh khỏe phòng ngừa bệnh tim mạch. Riêng những người đã bị bệnh tim mạch muốn chữa trị bệnh tim mạch qua dinh dưỡng, xin xem phần đề nghị rất cụ thể của bác sĩ Dean Ornish (mục IV).

6. Xin Nhắc Lại Một Điều Rất Quan Trọng

Vận động thể lực như tập thể dục hay Khí Công Tâm Pháp tối thiểu 1 giờ mỗi ngày. Khi tập các thể Dưỡng Sinh Tâm Pháp hãy cảm nhận niềm an lạc nơi Thân và nơi Tâm, nghĩa là kinh nghiệm về trạng thái rỗng lặng bao la, niềm an vui và tâm tỏa chiểu sau khi tập.

7. Phục Hồi Tim Mạch

Bác sĩ Thomas Lee là chuyên gia chữa trị bệnh tim mạch, giáo sư trường đại học y khoa Harvard, giám đốc cơ quan chăm sóc sức khỏe cộng đồng, và là chủ bút của nguyệt san sức khỏe Harvard Health Letter. Khi một độc giả hỏi ông ta: “*Trong một cuộc soi tim, bác sĩ thấy tôi có ba đường động mạch tim bị nghẽn cùng một số mạch máu gần bị nghẽn khác phía sau tim. Bác sĩ chăm sóc tôi khuyên hãy chờ và xem diễn tiến ra sao! Vậy, ngay bây giờ tôi phải làm gì?*”

Dĩ nhiên mỗi quan tâm của hầu hết bệnh nhân là phải thông tim hay mổ ngay để tim được khỏe mạnh, tránh bị nhồi máu cơ tim (heart attack).

Là một bác sĩ chuyên khoa kinh nghiệm và giỏi, bác sĩ Thomas Lee trả lời là bác sĩ của bệnh nhân đã có một quyết định đúng là **không làm một cuộc thông tim** (angioplasty) cho mọi bệnh nhân bị nghẽn động mạch vì bệnh có thể chưa đến nỗi trầm trọng lấp và làm thông tim cũng không làm cho nguy cơ bị chứng nhồi máu cơ tim giảm bớt! Tại sao? Vì nếu màng bao một mảng xơ vữa động mạch (atherosclerosis plaque, một mảng chất béo đóng trong thành trong động mạch), bị bể ra đưa đến hậu quả tạo ra những cục máu đông làm nghẽn mạch máu. Đa số các bệnh nhân bị chứng nghẽn mạch máu đều có rất nhiều màng bao xơ vữa động mạch trong mạch máu khắp trong cơ thể. Do đó, một cuộc thông tim sẽ không đủ làm

cho nguy cơ bị máu cục nói trên bớt đi. Người bệnh phải kiểm soát lượng cholesterol xấu LDL xuống còn từ 70 đến 80 mg/dl (trong khi người bình thường thì dưới 100 gm/dl là đủ). Ngoài ra nên uống một viên aspirine mỗi ngày và chữa trị nguyên nhân của chứng nghẽn mạch máu tim này (tuy nhiên có người uống aspirin không hợp vì có thể làm loét dạ dày).

Trong đạo Phật chúng ta thường nghe câu “*Bồ Tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả*”. Người có sự hiểu biết chân thật sợ tạo ra nguyên nhân đưa đến hậu quả xấu, còn người thường thì khi hậu quả đến mới sợ hãi, lo âu.. Trong y khoa hiện nay, nhiều bác sĩ khuyến khích, và nhất là chính phủ Hoa Kỳ, qua Bộ Y Tế, là phải phòng ngừa bệnh tim mạch qua cách dinh dưỡng, gia tăng vận động và có đời sống giảm bớt căng thẳng.

Còn những người đã bị bệnh tim mạch rồi thì sao? Bác sĩ Dean Ornish, chuyên gia tim nổi tiếng qua chương trình *Làm Chuyển Ngược Bệnh Tim Mạch* (Reversing Heart Disease). Đó là chương trình duy nhất đã giúp cho nhiều người chữa làm bệnh tim mạch mà không cần dùng thuốc hay giải phẫu. Ông nhấn mạnh: Muốn chuyển ngược lại bệnh tim mạch thì cách ăn với tỷ lệ số calorie từ thực phẩm gồm 30% chất béo, 40% chất các-bô và 30% chất đạm không áp dụng được. Tại sao? Vì ăn 30% chất béo có thể phòng ngừa chứng xơ vữa động mạch phát sinh nhưng

không làm cho những xơ vữa động mạch đang có giảm xuống. Do đó, muốn làm cho chúng giảm xuống hay chuyển ngược lại bệnh tim mạch, thì phải hạ mức ăn chất béo xuống còn 10% tổng số calorie ăn vào. Và nếu áp dụng toàn bộ chương trình này gồm có ăn kiêng, làm giảm căng thẳng, vận động, bỏ hút thuốc lá cộng thêm thực hành đổi sống tâm linh tốt đẹp thì bệnh nhân có cơ hội phục hồi.

Nguyên nhân tạo ra các thứ làm nghẽn động mạch (nếu nơi tim thì đưa đến chứng **nhồi máu cơ tim**, nếu nơi não thì sinh ra chứng **đột quy hay stroke**) dần dần được phát sinh theo một chuỗi biến cố hay duyên hợp như sau: Khi màng động mạch vành tim bị thương thì cơ thể tự chữa trị bằng cách tạo nên một màng che như băng dán (band aid) trên vết thương. Màng che này kết hợp bằng các chất cholesterol, collagen và các thứ khác. Tuy nhiên, nếu vết thương tồn tại lâu dài thì “băng dán” này càng lúc càng lớn hơn, lớp này chồng lên lớp kia, tạo thành mảng xơ cứng làm nghẽn động mạch.

Vậy nguyên do nào khiến bờ thành trong của động mạch bị tổn thương? Đó là:

- Mức độ cholesterol trong máu cao.
- Ăn vào quá nhiều cholesterol và chất béo bão hòa (không liên hệ đến mức cholesterol cao).
- Áp huyết cao.

- Nicotin và các chất độc trong thuốc lá được hấp thụ vào máu làm tổn thương động mạch vành tim.

Do đó, bác sĩ Dean Ornish thực hiện một chương trình chữa trị tận gốc bệnh tim mạch dựa trên những nguyên tắc sau:

- Giảm ăn càng nhiều càng tốt cholesterol và chất béo bão hòa vì càng ăn nhiều hai thứ này thì lượng cholesterol trong máu cùng áp huyết gia tăng.
- Khi bờ thành phía trong động mạch bị tổn thương, số lượng cholesterol xấu LDL gia tăng rồi kết vào bờ thành động mạch. Các chất gốc tự do (free radicals) làm ốxít hóa LDL tạo ra một phản ứng dây chuyền làm cho tình trạng trở thành nguy hiểm hơn. Do đó, cần ăn rau và các thứ trái cây có nhiều chất chống ốxít hóa hay antioxidant là rất cần thiết.
- Ăn chay là cách dinh dưỡng tốt nhất (với điều kiện là giảm thật nhiều dầu trong thức ăn, giảm ăn đường cùng các loại kẹo bánh chứa nhiều chất béo nhân tạo hay trans fat) vì thức ăn chay có ít cholesterol và chất béo bão hòa, thường có nhiều trong thịt. Chất cholesterol tốt HDL có nhiệm vụ chính là loại bỏ các cholesterol xấu LDL ra khỏi máu trong cơ thể bằng cách đem LDL ra khỏi các tế bào rồi đưa vào trong mật, từ đó được chuyển hóa và bài tiết ra khỏi cơ thể. Khi ăn ít cholesterol thì cơ thể không cần phải loại trừ chúng

nhiều. Do đó cơ thể không cần sản xuất nhiều cholesterol tốt để làm công việc này đưa đến kết quả là số lượng HDL giảm và số lượng LDL càng giảm nhiều hơn nữa.

- Bỏ hút thuốc lá vì thuốc lá làm tăng LDL và làm giảm HDL.
- Giảm bớt muối và tránh ăn bột ngọt (MSG: monosodium glutamate).
- Tránh uống rượu vì rượu tạo ra hậu quả hại cho bắp thịt tim. Lâu ngày làm cho tim đập yếu đi được gọi là chứng alcohol cardiomyopathy. Rượu cũng làm hư hại một số bộ phận khác, nhất là gan. Riêng đối với phụ nữ, có thể đưa đến ung thư ngực.
- Vận động làm tăng cholesterol tốt HDL.
- Có nếp sống an lạc và ít căng thẳng.

8. Cách Ăn Để Chuyển Nguợc Bệnh Tim Mạch

- 10% chất béo (đa số là chất béo polyunsaturated và monounsaturated có trong dầu thực vật, chất béo bão hòa rất ít).
- 70 đến 80% chất碳水化合物 (từ các cốc lứt, đậu và rau trái).
- 15 đến 20% chất đạm hay protein.
- 5 milligram cholesterol mỗi ngày.

Đây là cách ăn chay hoàn toàn, không có cá thịt. Bác

Sĩ Dean Ornish cũng giải thích tại sao ăn quá ít chất đạm như trên: Vì khi ăn các chất các-bô phức hợp từ cốc lức và các loại hạt đậu thì chúng kết hợp lại thành một số lượng chất đạm đủ cho cơ thể. Ăn nhiều chất đạm quá làm cho xương mất khoáng chất và bị chứng xương xốp, ăn ít chất đạm quá cũng làm hại cho cơ thể.

Chất đạm được hợp thành bởi các chất amino acid. Có 22 loại amino acid, chúng kết hợp với nhau thành hàng tỷ loại chất đạm khác nhau. Cơ thể chúng ta tự tạo ra 13 loại amino acid này, còn 9 loại kia được cung cấp từ thực phẩm. Đây là những loại amino acid rất cần thiết, trong đó có 3 loại rất quan trọng là lysine, tryptophan và methionine.

Các chất protein từ thịt hay rau khi ăn vào đều tiêu hóa thành các chất amino acid. Tuy nhiên các loại rau trái không cung cấp đầy đủ các amino acid cần thiết cho cơ thể. Vậy tại sao nên ăn chay mà không ăn cá thịt cho đủ chất tốt này?

Lý do rất giản dị: Thịt chứa chất đạm nhưng cũng có quá nhiều chất mỡ bão hòa làm hại tim mạch. Các loại cốc lứt và đậu lại chứa các thứ này, nhất là ba loại amino acid quan trọng nói trên, theo một tỷ lệ khác nhau. Do đó, ăn chay muốn cho có đầy đủ các chất đạm cần thiết thì phối hợp cho đúng trong bữa ăn như sau:

- gạo lứt và đậu (các loại đậu hầm)
- đậu khuôn và gạo lứt
- bún hay sợi mì và đậu
- bánh mì lứt và đậu

Theo bác sĩ Ornish, chúng ta có thể phối hợp bất cứ loại đậu và cốc lứt nào để có được bữa ăn đầy đủ các chất đạm cần thiết. Do đó, khi ăn một bữa ăn có cơm và các loại đậu thì chúng ta có đầy đủ các chất đạm cần thiết như ăn thịt và trứng! Và nếu ăn đầy đủ số caloric cần thiết cho cơ thể mỗi ngày bằng cơm và các loại đậu mà không cần ăn thịt, cá, trứng, thì chắc chắn chúng ta có đầy đủ các loại chất đạm cần thiết cho cơ thể.

Về các loại dầu ăn, thứ ít chất béo bão hòa nhất là Canola Oil (Puritan) chỉ có 0.8 grams trong một muỗng canh. Nước cốt dừa cũng như dầu dừa là thứ độc hại nhất với 11.7 grams chất béo bão hòa trong một muỗng canh. Và những người theo chương trình đảo ngược bệnh tim mạch này cần nhớ: Dù ăn dầu tốt đi nữa thì cũng đừng ăn quá 10% trong bữa ăn. Do đó, không những không ăn thịt cá, uống sữa bò mà còn không ăn bất cứ loại hạt béo nào (như hạt điều, đậu phụng, hạnh nhân, trái bơ, trái olive, dừa và nhất là nước cốt dừa) cùng các thức uống có lượng chất béo cao. Ví dụ: Sữa đậu nành Vitasoy Complete đựng trong hộp giấy, bán tại các siêu thị, chứa 2 grams chất béo không bão hòa và 0 gram chất béo bão hòa, trong khi các

loại sữa đậu nành khác chứa đựng số lượng chất béo bão hòa và không bão hòa cao hơn nhiều!

Bác sĩ Ornish nhấn mạnh nếu theo chương trình ăn để đảo ngược bệnh tim mạch này thì:

- Mỗi ngày sẽ ăn vào từ 15 đến 35 grams chất béo tùy theo cân lượng mỗi người như 110 pounds thì ăn tối đa 15 grams chất béo, 130 pounds thì ăn 18 grams chất béo, 150 pounds thì ăn 23 grams chất béo, 220 pounds thì ăn 34 grams chất béo, v.v...
- Ăn đầy đủ và ăn no trong mỗi bữa ăn chứ không có nhịn hay ăn ít đi trong mỗi bữa ăn, do đó không thèm ăn và kết quả là chỉ ăn đủ mà thôi.
- Khi đi ăn nhà hàng, dù là ăn chay, nhớ tránh ăn các thứ chiên dầu, lòng đỏ trứng, các thức ăn nhiều chất béo, có quá nhiều muối hay chất bột ngọt.

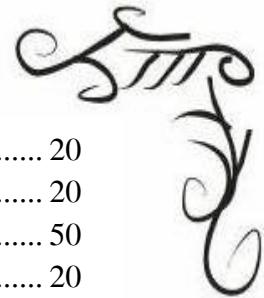
Tóm lại, ăn uống là niềm vui trong đời sống. Ăn ngon và lành mạnh là điều cần thiết cho sức khỏe lâu dài và khi có bệnh thì nên cẩn thận hơn để mau lành bệnh.

**Chúng tôi xin cảm ơn quý Ân Nhân đã
giúp ấn tổng sách Khí Công Tâm Pháp 2**

Quý Đạo Hữu Ân Nhân USD
Nhóm Anh Đào giúp 1,250

Nhóm Khí Công Tâm Pháp giúp

Trần Thị Nhàng	80
Lisa Thái	20
Nguyễn Thị Hạnh Nhơn	220
Ngô Liên Hoa	20
Nga Nguyễn	60
Lisa Tapia (Diệu Hải)	115
Trần Thị Châu	50
Phạm Khôi và Phạm Văn	50
Phạm Thị Ánh	40
Đoàn Mộ Lan	80
Lương Ngọc Ánh và gia đình	20
Hoàng thị Xuân Lan	50
Nguyễn Long	40
Cindy Tuyết Nguyễn	100
Nguyễn Lan Anh	100
Lưu Chi Viễn	20
Nguyễn Thanh Thủy	100
Hoàng Văn Đức	100
Hồng Loan	10
Diệu Mặc	70
Từ Chánh	40
Nguyễn Minh và Nguyễn Kim Cúc	100
Nguyễn Duy	20



Nguyễn Viên	20
Nguyễn Dũng	20
Thủy Bùi	50
Nguyễn Thúy Hòa.....	20
Bảo Đức.....	20
Nguyễn Can.....	20
Hoa Cao	20
Vô Danh.....	5
Đỗ Thị Thơm	10
Lê Văn Thự	100
Diệu Mai.....	100
Lê Quý	100
Thái Bình, Hợp Đoàn, Văn Lang, Phú Cường, Phú Quý	100
Lê Hoa	100
Hoa Cao	20
Vũ Thị Nhân.....	10
Nguyễn Trung Ngọc.....	50
Phạm Thị Hoa (Diệu Khai).....	20

Nhóm Trúc Vàng

Trương Quốc Khâm.....	200
Tô Vĩnh Nguyên.....	250

**Số phí tổn in sách còn lại sẽ được bác sĩ Trịnh Văn
Chính, trưởng nhóm Khí Công Tâm Pháp, trích
trong quỹ của nhóm để trả, ước lượng là \$4,350.**



Xin thành tâm cảm tạ Quý Vị.

Khí Công Tâm Pháp 2