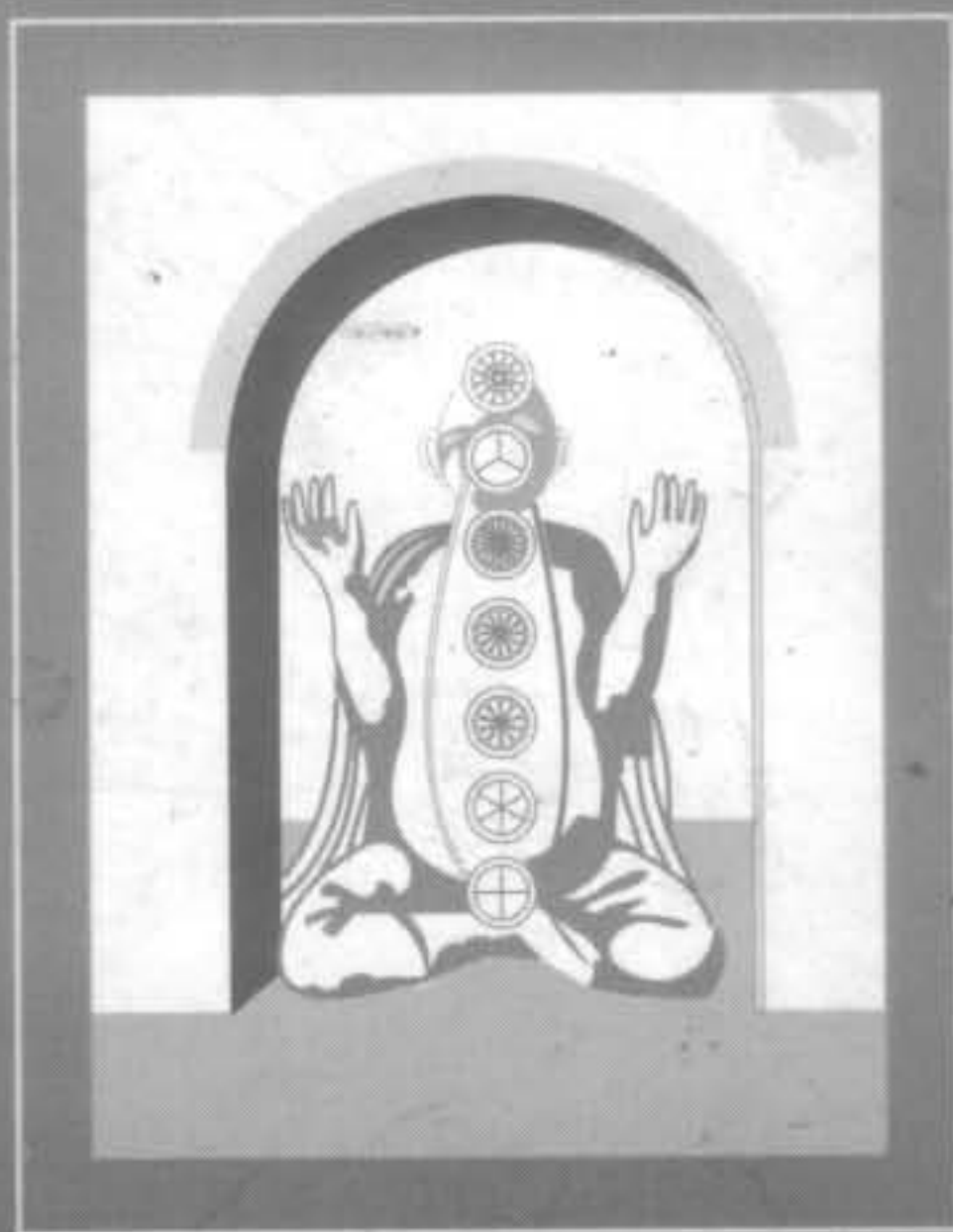


15 /

THỂ TRƯỜNG

BÍ PHÁP TRƯỜNG THỌ



CỔ ĐÔNG PHƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI 1998

PHẦN I: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1- KHÍ HỌC ĐÔNG PHƯƠNG

"Chỉ những ai có thể nhìn thấy cái vô hình mới có thể thực hiện được cái bất khả thể".

Bernard Lown

(Giải thưởng Nobel về hòa bình năm 1985).

a. Khí trong lịch sử tư tưởng Đông phương.

Hiếm có khái niệm nào các nhà bác học Tây phương cảm thấy "lúng túng" khi chuyển dịch sang tiếng nước mình như khái niệm "Khí" Đông phương. Có thể nói, tùy lĩnh vực nghiên cứu, tùy cách hiểu, mỗi nhà bác học chuyển dịch một khác. Chẳng hạn, trong tiếng Anh, riêng một từ "Khí", có người dịch là breath, air, vapour, stream, vital fluid, temperature, energy, anger, có người dịch là ether, lại có người dịch là material force, vital force, subtle spirits v.v... Trong tiếng Pháp, tiếng Đức tình hình cũng tương tự. Vì thế, để tránh hiểu lầm, gặp từ "Khí" trong ngôn ngữ Ấn, gần đây người ta thiên về dùng chính từ "Prana", còn từ "Khí" trong ngôn ngữ Hán, Nhật, Việt người ta dùng chính từ "Qi".

Ở Đông phương, từ "Khí" xuất hiện rất sớm, ước vào khoảng thiên niên kỷ thứ hai trước Công nguyên. Trong các kinh Upanishads của Cổ Ấn Độ, được sáng tác cách chúng

ta khoảng trên 2800-2500 năm đã có ghi:

Hơi linh khí "Prana", hơi làn hơi bất diệt,

Dây hình hài tận hóa bụi tro bay!

(Isha Upanishad)

Trong kinh Chandogya Upanishad còn tiến thêm một bước phân loại Prāna, với quan niệm chỉ sự hô hấp nói chung cùng những gì vi diệu hấp thu được thông qua hô hấp, thành Apana (hơi thở ra hoặc đi xuống), Vyana (Giai đoạn giữa hơi thở ra và hít vào), Udana (hít thở trực tiếp qua bầu không khí xung quanh) và Samana (khí hư trong gắn kết hết thảy các loại khí).

Ngoài ra, trong Chadogya Upanishad còn cố gắng xây dựng mối tương quan về chức năng giữa một bên là các hình thức hô hấp và một bên là các quá trình cảm giác, tri giác, tư duy v.v...

Theo các nhà hiền triết Ấn Độ, Prāma là cơ sở của mọi lực, là năng lượng tạo thành sự sống của vạn vật trong thiên nhiên, là nhiên liệu của phổi và của toàn thân. Không có Prāma sẽ không có sự sống. Nó là linh hồn của mọi lực và mọi dạng năng lượng. Nó có trong không khí, mặc dù không phải là không khí, nó có trong thức ăn, mặc dù không phải là thức ăn, có trong Vitamin, trong nước nhưng không đồng nhất với thành phần hóa học của vitamin, của nước. Tất cả các chất kể trên chẳng qua chỉ là chất chuyển vận Prāma...

Còn ở Trung Hoa, ít nhiều chịu ảnh hưởng tư tưởng của các hiền triết Ấn Độ, vào khoảng năm 780 trước Công nguyên, Bá Dương Phủ, quan Thái sử nhà Chu, đã dùng khái niệm "khí" giải thích trận động đất xảy ra năm thứ ba đời Chu U Vương, tức năm 779 trước Công nguyên: "Khí trong

trời đất vận hành theo trật tự vốn có, nếu bỗng chốc mất trật tự thì thần dân náo loạn. khí dương bị ép không thoát ra được, khí âm bị nén bỗng bốc lên được, thế là xảy ra động đất(sách "Quốc ngữ", thiên "Chu ngữ thượng"). Đến thời chiến quốc, phạm trù "khí" phát triển thêm một bước. Thuyết "tinh khí" trong bốn thiên "Tâm thuật"(Thượng, hạ), "Bách tâm", "nội nghiệp" của sách "Quản tử", thuyết "khí hao nhiên" của Mạnh Tử, Thuyết "Dưỡng khí" của Trang Tử đều đề cập đến tính năng của "Khí". Trong "Luận hành", Vương Sung, một học giả đời Hán, đã đề xuất thuyết "tự nhiên sinh thành" nhằm giải thích lẽ tự nhiên sinh hóa của con người và vạn vật. Ông viết: "Trời và Đất hợp khí với nhau mà vạn vật tự sinh, cũng như vợ chồng hợp khí với nhau mà con cái tự sinh vậy". Theo ý Vương Sung, vạn vật cùng với con người đều do khí sinh ra một cách tự nhiên nhi nhiên.

Trong lịch sử tư tưởng triết học Trung Hoa, người đề xướng rõ ràng tư tưởng lấy khí làm bản nguyên của vạn vật là Hà Hưu đời Đông Hán. Ông viết: "cái nguyên thủy là khí. Khí khởi đầu từ vô hình, khi hữu hình thì phân mà tạo nên Trời Đất. Nó là cái khởi đầu của Trời Đất vậy"(sách "Công dương truyện", thiên "Giải hồ")

Song, như nhà bác học nổi tiếng quá cố của Nhật Bản, giá sư Sanseiyo nhận định: "Học giả đề xuất sinh thành luận và bản thể luận của khí một cách tường minh chính là Trương Tá. Trương tiên sinh đã lấy việc khí tụ tán để thuyết minh cho sự sinh hủy của vạn vật. Ông chính là người xây dựng lý luận về khí trong Tống học." Theo ý Trương Tá, khí là cái cơ bản nhất, khí là gốc tạo ra muôn vật, khí tức là Đạo.

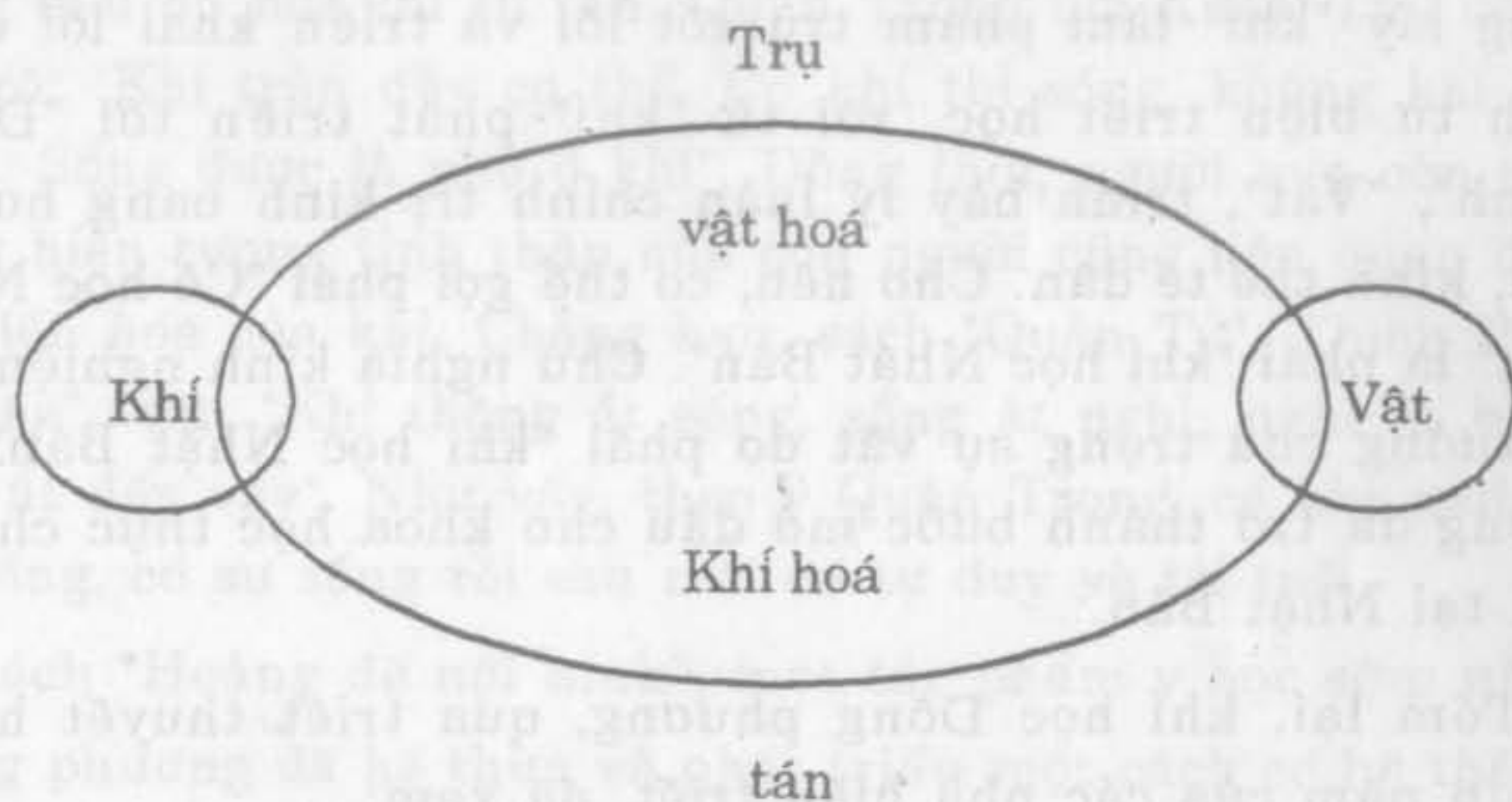
Tư tưởng duy khí của Trương Tải rất phong phú và đa dạng. Từ bốn luận điểm: "khí" là cái gốc của vạn vật, "khí" là bản nguyên của vũ trụ, "khí" là căn nguyên của nhân cách và "khí" có chức năng biến động cố hữu, ông đề xuất tư tưởng "khí bản thể luận" hoàn chỉnh. Việc Trương Tải nêu lên "khí bản thể luận" lần đầu tiên đã trình bày cặn kẽ tính chất và chức năng của "khí" là từ tầm cao của sinh thành luận, bản thể luận, nhân tính luận và biện chứng luận triết học, đánh dấu sự hình thành trường phái khí học Trung Hoa.

Đánh giá về Trương Tải, Trương Đại Niên tiên sinh, trong cuốn "Đại cương triết học Trung Hoa" viết: "Trương Tải là người sáng lập triết thuyết nhất nguyên luận duy vật về "khí" thời Tống Nguyên Minh Thanh".

Người phát triển tiến thêm một bước tư tưởng "khí bản thể luận" của Trương Tải là triết gia Vương Phu Chi, sống giữa hai đời Minh Thanh. Ông chính là người phát triển khí học của trương Tải, đã quy định "khí thành một phạm trù thực thể----"thành". Theo ý ông, dương khí cứng rắn, âm khí yếu mềm, hai khí âm dương giao hòa biến hóa làm cho các thuộc tính rắn mềm bổ huyết hài hòa, cứ như thế tích tiểu thành đại, tạo nên vũ trụ. Âm dương ngũ hành biến hóa sinh thành muôn vật. Đó chính là "thành". "Thành" tạo nên vũ trụ vạn vật, đồng thời cũng sinh ra con người. Ông viết: "Con người được sinh ra vậy, đã được sinh ra tức là có, đã có tức là thành vậy" ("Tư vấn lục. Nội thiên". Mà "thành" sở dĩ trở thành bản nguyên của vũ trụ vạn vật là do "thành" có thực. Ông viết: "Thành quả là có thực, mà đã có thực tức là có vậy". ("Thuyết mệnh thượng. Thượng thư dẫn nghĩa"). Ở đây Vương Phu Chi dùng khái niệm "có thực" để chỉ tính

chất và đặc tính của "khí", do đó đã khắc phục được tính hạn chế của các nhà nhất nguyên luận về khí trước kia coi "khí" như một hình thái vật chất đặc thù, khiến cho "khí" càng tiến gần phạm trù "vật chất".

Trong phả hệ tư tưởng khí học Trung Hoa, các nhà duy khí sau Vương Phu Chi, ta có thể kể Nhan Nguyên và học trò ông Lý Cung. Tuy nhiên, người phát triển tư tưởng "duy



khí luận", làm cho học thuyết này trở thành hệ thống vũ trụ luận chặt chẽ phải kể đến Dải Chấn. Trên cơ sở tiếp thu tư tưởng "do khí biến hóa nên có tên Đạo" của Trương Tải và lý luận "biến hóa mà ngày một mới thêm" của Vương Phu Chi, ông đề xuất tư tưởng Đạo là sự biến hóa của khí âm dương, vũ trụ chỉ là khí sinh rồi lại sinh, phát triển "khí thực thể luận" của Vương Phu Chi thành thuyết "khí biến hóa sinh rồi lại sinh". Do đó cũng trở thành người hoàn thành "khí bản thể luận".

Tóm lại, "khí bản thể luận"- "khí thực thể luận"- "khí hóa

sinh luận" do Trương Tái- Vương Phu Chi- Đái Chấn đề xướng tiêu biểu cho tiến trình diễn biến của tư tưởng khí học thời kỳ Tống Nguyên Minh Thanh Trung Quốc. Tiến trình này thể hiện ý nghĩa và chức năng của phạm trù khí Trung Hoa.

Riêng đối với Nhật Bản, khoảng thế kỷ thứ XVII đầu thế kỷ XVIII, do ảnh hưởng của phái khí học Trung Hoa, phái Cổ học mà đại diện là Sanrokusoko, Itojinroku, Tekiseisorai, cũng lấy "khí" làm phạm trù cốt lõi và triển khai lối diễn dịch tư biện triết học, rồi từ "khí" phát triển tới "Đạo", "Tính", "Vật", trình bày lý luận chính trị kinh bang hoàng hóa, kinh thế tế dân. Cho nên, có thể gọi phái "Cổ học Nhật Bản" là phái "khí học Nhật Bản". Chủ nghĩa kinh nghiệm và tư tưởng chú trọng sự vật do phái "khí học Nhật Bản" đề xướng đã trở thành bước mở đầu cho khoa học thực chứng cận tại Nhật Bản...

Tóm lại, khí học Đông phương, qua triết thuyết hàng nghìn năm của các nhà hiền triết, đã xem:

1. Khí là một thực thể khách quan;
2. Khí chỉ tính mệnh con người;
3. Khí mang sẵn chức năng vận động thống nhất mâu thuẫn đối lập tự thân. Rõ ràng, khí học Đông phương, khi bàn về khí, đặc biệt nhấn mạnh "khí" là gốc rễ của vạn vật và con người, tức "khí" là bản nguyên của vũ trụ.

b. Khí trong khí công chữa bệnh

Khí nhất nguyên luận là vũ trụ quan duy vật thô sơ Đông phương cổ đại. Theo khí nhất nguyên luận, khí là hình thái

vật chất cơ bản nhất tạo muôn vật trong vũ trụ, là bản nguyên của thế giới, muôn sự muôn vật trong thế gian đều do sự biến hóa của khí mà thành: khí tụ tạo nên muôn vật, khí tán vật dễ tiêu vong. Toàn vũ trụ đều do khí tạo nên.

Con người là một trong muôn vật tất cũng do khí tạo nên. Trang Tử đời Chiến quốc nói: "Con người sinh ra là do khí tụ, tụ thì sinh, tán thì chết... Cho nên nói khắp thiên hạ đâu đâu cũng đều là khí". Theo ý Trang Tử, con người sinh tồn và tử vong đều do nơi khí tụ tán. Quán Trọng đời Xuân Thu cũng chỉ rõ: "Khí tràn đầy cơ thể. Có khí thì sống, không khí thì chết. Sống được là nhờ ở khí". Đồng thời, người xưa còn cho rằng hiện tượng tinh thần của con người cũng liên quan đến sự biến hóa của khí. Chẳng hạn, sách "Quán Tử", Thiên "Nội nghiệp" viết: "Khí thông ắt sống, sống ắt nghĩ, nghĩ ắt biết, biết ắt đến vậy". Như vậy, theo ý Quán Trọng, có khí mới có sự sống, có sự sống rồi sau mới có tư duy và trí tuệ.

Sách "Hoàng đế nội kinh", một tác phẩm y học sớm nhất Đông phương đã kế thừa và phát triển một cách có hệ thống học thuyết về khí của Đạo gia tiên Tần, ứng dụng rộng rãi khí nhất nguyên luận trong lý luận y học. Theo "Hoàng đế nội kinh" khí là bản nguyên của vạn vật, trăng sao lấp lánh trên bầu trời sự sáng tối của ngày đêm, sự luân phiên của bốn mùa ấm, nóng, mát, lạnh, vạn vật thiên hình vạn trạng trong Trời Đất, tất cả đều do sự biến hóa của nguyên khí thái hư tạo ra. Cho nên nói: "Thái hư mệnh mang là cơ sở ban đầu của sự sinh hóa ("Tổ vấn. Thiên nguyên kỷ đại luận"). Xuất phát từ quan điểm của khí nhất nguyên luận, "Hoàng đế nội kinh" đề xuất tư tưởng cho khí là vật chất cơ bản tạo nên con người và duy trì hoạt động sống, đồng thời đặt tên cho nó là "nguyên khí", "chân khí". Khí phân bố khắp

kinh lạc tạng phủ toàn thân, khắc tứ chi bách hại, không chỗ nào là không có. Hình thái vận động của khí là "khí hóa", tức những biến hóa xảy ra thông qua sự vận động của khí, còn thăng giáng xuất nhập là hình thức chủ yếu của sự biến hóa vận động của loại vật chất đặc thù được mệnh danh là khí ấy. Tất cả những quá trình trao đổi chất phức tạp trong cơ thể, nhờ sự tiêu hóa, hấp thu, chuyển vận thức ăn, sự hóa sinh và chuyển hóa qua lại giữa tinh, khí, huyết và tân dịch, sự sản sinh và bài tiết của trọc khí (vật thải bỏ), sự tạo thành mồ hôi, nước bọt, nước mắt, nước dạ dày của tân dịch v.v... tất thấy đều là kết quả của sự thăng giáng xuất nhập, của tác dụng khí hóa.

Chính vì cơ thể và giới tự nhiên thấy đều bắt nguồn từ khí, cho nên "Hoàng đế nội kinh" đề xuất quan điểm "Thiên nhân hợp nhất", "Thiên nhân tương ứng". Sách "tổ vấn", thiên "Bảo mệnh toàn hình luận" nói: "Người sinh ra ở Đất, gửi mệnh ở Trời: Trời Đất hợp khí, nên gọi là Người. Người theo đúng được bốn mùa, Trời Đất sẽ như cha mẹ". Rõ ràng, theo sách "Tổ vấn", cuộc đời của mỗi con người gắn bó mật thiết với giới tự nhiên. Con người, nếu như thích ứng được với sự biến đổi của bốn mùa thì hết thấy vạn vật trong giới tự nhiên đều trở thành nguồn sinh lực của con người. Nếu hiểu được lẽ sinh trưởng hấp thu của vạn vật, con người thông tuệ sẽ tiếp thu và lợi dụng được thiên nhiên vạn vật...

Theo "Hoàng đế nội kinh", sự sinh trưởng và tử vong của con người, sự nảy sinh và phát triển của bệnh tật tất thấy đều liên quan tới khí. Việc chuẩn đoán, chữa trị và đề phòng bệnh tật cũng bắt đầu từ khí. Trăm bệnh đều nảy sinh từ khí. Nguyên khí hưng vượng, hoạt động chức năng của khí kinh lạc tạng phủ cân bằng, hài hòa thì vô bệnh, nguyên khí

suy giảm, vận động thăng giáng, xuất nhập ách trệ đó là cơ chế của bệnh tật. Trong "Loại kinh", Trương Cảnh Nhạc đời Minh viết: "Khí trong con người hòa là chính khí, bất hòa là tà khí. Phàm biểu lý, hư thực, thuận nghịch, hoãn cấp không cái gì là không có khí". Chính vì vậy mà then chốt của phép điều trị bệnh là ở chỗ điều chỉnh sự vận động cũng như hoạt động chức năng của khí, sao cho hài hòa, cân bằng, nhằm mục đích đề phòng bệnh tật và dưỡng sinh phục hồi sức khỏe, nói cụ thể là ở chỗ bảo dưỡng tinh khí, làm cho khí trong cơ thể cân đối nhịp nhàng, thuận theo sự biến đổi của giới tự nhiên.

Gần đây, các nhà khoa học nghiên cứu thực chất của khí từ góc độ điều khiển học đã nhận thấy rằng, khí và sự vận động của khí có tác dụng điều chỉnh đối với cơ thể người, nhờ đó con người giữ được sự cân bằng trong cơ thể cũng như sự cân bằng giữa con người với môi trường bên ngoài. Khí có tầm quan trọng như vậy đối với cơ thể cho nên việc tụ khí, dưỡng khí, điều khí, đạo khí, luyện khí, cân bằng khí, điều chỉnh cơ thể thông qua khí trở thành khâu quan trọng giúp người xưa nhận thức và nắm vững sự vận động của sinh mệnh con người. Người xưa, thông qua cuộc sống và thực tiễn đấu tranh chống bệnh tật lâu dài đã dần dần nhận ra và rút tỉa được những phương pháp đa dạng tự điều chỉnh và điều tiết quá trình biến đổi, vận hành của khí, kết hợp chặt chẽ ý và khí, dùng khí khai mở các bí huyết trong cơ thể, khơi gợi những tiềm năng ẩn tàng trong con người, từ đó phát triển thành một môn học chuyên biệt là y khí công học, trong đó khí nhất nguyên luận giữ vai trò chủ đạo.

c. Khí học trong thế giới ngày nay.

Khí học là khoa học nghiên cứu biểu tượng, thực chất và

quy luật vận động của khí. Với tư cách là một khoa học, khí học phải qua hai thời kỳ phát triển là khí học cổ điển và khí học hiện đại. Khí học cổ điển phát triển hoàn thiện nhất và chín muồi nhất ở Ấn Độ, Trung Quốc và một số nước Đông phương.

Lý luận khí học cổ điển đã nghiên cứu một cách toàn diện biểu tượng khí, đã nêu ra học thuyết về bản chất của khí, đã trình bày quy luật vận động của khí cũng như mối quan hệ của khí với tự nhiên và vạn vật, từ đó xây dựng một hệ thống lý luận khí học hoàn chỉnh.

Thế nhưng, do tính chất thần bí, cao siêu của khí học, lại thêm các minh sư Yoga Ấn Độ, Tây Tạng, các sư phụ Võ Lâm, các thiền sư, Đạo sĩ chứng như đã thấy được, đã trải nghiệm những quyền năng siêu phàm khi con người đã tùy ý điều chỉnh, điều khiển được khí, nên thường chỉ truyền dạy cho các môn đồ thân tín, không để nó rơi vào tay kẻ ác. Vì vậy, trải qua một thời gian dài, những tri thức sâu sắc về khí, những bí pháp tu tập về những tiềm năng trên không tài nào vượt khỏi tường vách các am thất, thạch động, thánh sơn lọt ra thế giới bên ngoài. Chẳng hạn bộ sách Y học cổ truyền Tây tạng "Djud-shi" được sáng tác trong thời gian năm 748- 765, sau đó nhằm mục đích bảo tồn một tác phẩm y học kinh điển quý giá sánh ngang Kinh Phật, vua Tây Tạng Khri- Srong- Ide-Btsal đã ra lệnh chôn dấu "Djud-shi" trong một hầm sâu dưới đất, mãi hơn hai trăm năm sau, năm 1012, "Djud-shi" mới lại được tái phát hiện. Còn cuối "Khai nguyên chiêm kinh", một tác phẩm vật hậu học (phenology) cổ đại Trung Hoa, trong đó phần quan trọng là "chiêm khí", "vọng khí", "hậu khí", để dự đoán thịnh suy,

cát-hung, hưng vong, do Cồ Đàm Tất Đạt, gốc người Ấn Độ soạn vào năm Khai nguyên thứ hai đời Đường Huyền Tông, tức năm 714. Nhưng do các đời vua trị vì luôn xem thuật chiêm hẩu là một bí thuật, cấm chỉ ngoại truyền, thành thử "Khai nguyên chiêm kinh" được cất giữ cực kỳ cơ mật trong hoàng cung, do một thiếu số quan lại chuyên môn tra cứu, thành thử "Khai nguyên chiêm kinh" kể từ đời Tống trở đi hầu như bị thất truyền, ngay đến các Đại thiên văn hoàng gia cũng chỉ nghe nói đến mà chẳng bao giờ thấy sách.... Chỉ mãi tới năm Vạn lịch thứ bốn mươi tư đời Minh Thần Tông, tức năm 1616, do Trình Minh Thiện, một học giả rất tin sùng đạo Phật, đã hảo tâm bố trí đáp lại toàn bộ một pho tượng trong chùa, bất ngờ phát hiện ở bụng pho tượng có bản sao một bộ sách cổ, đó chính là cuốn "Khai nguyên chiêm kinh"!

Do vậy mà trong một thời gian dài khí học cổ điển hầu như bị đứt đoạn và chìm trong quên lãng....Chỉ mãi tới thời gian gần đây, con người ngày càng được chứng kiến những hiện tượng "công năng đặc dị" trong khí học, mà chúng ta vẫn thường gọi bằng từ "ngoại cảm" như cách không khiến vật, thần giao cách cảm, tiên tri, thấu thị, toàn đồ, khinh thân, tâm nhiệt, tiềm sinh, y thuật đặc dị, phát phóng ngoại khí, đột phá chướng ngại không gian...,lúc này mới có người nảy sinh ý định dùng trí thức khoa học hiện đại giải thích những hiện tượng nói trên. Đó chính là bước manh nha của công cuộc nghiên cứu khí học hiện đại. Khí học hiện đại lấy mốc thành lập "Hội nghiên cứu hiện tượng siêu tâm lý" ở Anh vào năm 1882 làm ngày ra đời và phát triển vô cùng nhanh chóng trong vòng trên một trăm năm gần đây. Tiếp theo sau nước Anh, ở Liên Xô (cũ) đã thành lập trên 20 tổ

chức nghiên cứu khí năng đặc dị, còn ở Mỹ cũng thành lập "Hội liên hiệp tâm lý học đặc dị". Ở các nước như Pháp, Phần Lan, Hà Lan, Ý, Thụy Điển, Tiệp Khắc (cũ), Bungari v.v. có đến 30 nước thành lập trên 240 tổ chức nghiên cứu công năng đặc dị, hàng năm đầu tư kinh phí hàng triệu, thậm chí hàng chục triệu đôla, thu hút đông đảo các chuyên gia, giáo sư và các nhà khoa học. Trung Quốc bắt đầu từ năm 1979 đã thành lập "Hội khoa học nhân thể Trung Quốc". Nhật Bản thì thành lập "Ban nghiên cứu siêu năng chiến". Còn ở nước ta cũng đã có Ban vận động thành lập "Hội khoa học ngoại cảm" từ năm 1991 nhằm tập hợp lực lượng và góp phương hướng nghiên cứu cho các nhà ngoại cảm và các nhà khoa học, song điều đáng tiếc là cho tới nay Hội vẫn chưa được chính thức thành lập.

Xét về nội dung, các công trình nghiên cứu khí học hiện đại tập trung ở ba mặt sau đây:

+ Chú trọng nghiên cứu bản chất của khí. Trong những năm gần đây, các nhà khoa học chú trọng dùng các máy móc khoa học nghiên cứu nhiều mặt tính chất vật lý cũng như các thuộc tính của khí, đã phát hiện thấy rằng, khí có cơ sở vật chất của nó, trong đó bao gồm nhiều loại thông tin vật lý khác nhau, như thông tin hồng ngoại, tín hiệu tĩnh điện, tín hiệu từ, tín hiệu dòng điện, tín hiệu điện từ sinh học, tín hiệu sóng hạ âm, tín hiệu laze nhân thể.

Dưới góc độ lý thuyết thông tin y học, bảy loại thông tin vật lý nói trên chính là những thông tin sống. Sinh vật vốn là một hệ thống mở, nó chẳng những trao đổi vật chất và năng lượng với ngoại giới, mà còn tiếp thu thông tin của ngoại giới. Điều đó cắt nghĩa thông tin ngoại khí do các nhà

Yoga, khí công, võ sư, các nhà ngoại cảm phát ra sẽ được người bệnh tiếp thụ, nhờ đó có tác dụng chữa bệnh. Dưới góc độ khoa học, những thông tin vật lý nói trên chứng thực sự tồn tại khách quan của khí, cung cấp cho ta cơ sở đáng tin cậy để tiến thêm một bước khám phá bí mật huyền diệu của các phương pháp tu tập cổ truyền Đông phương.

+ Chứng thực "công năng đặc dị" của các phương pháp tập luyện cổ truyền Đông phương. Về mặt này, những công việc đã làm ở trong nước và ngoài nước khá nhiều, chẳng hạn nghiệm chứng hiệu ứng nội khí và ngoại khí, bao gồm hiệu quả chữa bệnh tăng cường sức khỏe của các phương pháp tập luyện cổ truyền Đông phương, tác dụng tiêu diệt, ức chế vi khuẩn gây bệnh của khí, tính hiện thực và quá trình nảy sinh của nhiều "công năng đặc dị". Chẳng hạn, ở các nước Đông phương và nhiều nước Tây phương đã khẳng định đầy đủ tính hiện thực của các hiện tượng ngoại cảm, cách không khiến vật, y thuật đặc dị, đột phá chướng ngại không gian, tâm nhiệt, tiên tri, thấu thị, khinh thân v.v... Và yoga, khí công, thiền được xem như những pháp môn tu tập hữu hiệu nhằm điều động, kích phát, kêu gọi những tiềm năng tàng ẩn của con người, mà "công năng đặc dị" chính là biểu hiện cụ thể của những tiềm năng ấy.

+ Nghiên cứu nhiều mệnh đề có liên quan đến lý luận khí học cổ điển. Những công trình nghiên cứu này chủ yếu xung quanh hệ thống kinh huyết của cơ thể. Các nhà khoa học ở nhiều nước đã dùng các máy móc khoa học hiện đại chứng thực về nhiều mặt sự tồn tại hiện thực của hệ thống kinh huyết của cơ thể. Người xưa dạy: "Trong nghề làm thuốc, nếu không nắm vững hệ thống kinh huyết rất dễ mắc sai lầm". Thế nhưng, hệ thống kinh huyết có tồn tại hay

không đã trở thành bí mật ngàn đời của khoa học. Ngày nay, với những cứ liệu xác thực, các nhà khoa học đã chứng thực được rằng, học thuyết kinh huyết chính là điều khiển sinh học cổ xưa nhất của loài người. Ở đây, đối với nhiều công trình nghiên cứu khí học hiện đại, triết lý Đông phương trở thành kim chỉ nam về mặt lý luận.

Tóm lại, những công trình nghiên cứu khoa học hiện đại phát hiện ra rằng, khí học cơ hồ liên quan, gắn kết tất cả các bộ môn khoa học. Đứng ở góc độ người luyện khí mà xét thì khí học có liên quan với tâm lý, suy xét ở góc độ thực chất của khí thì nó lại liên quan đến tất cả mọi vật chất, nhưng lại không giống bất cứ loại vật chất đã biết nào, nó chẳng những có liên quan với thông tin sinh học (đẩy mạnh sự phát triển hoặc dẫn đưa tới tử vong, làm cho mạnh khỏe hoặc sản sinh tật bệnh), mà còn gắn kết chặt chẽ với vật vô sinh như làm cho các vật vô sinh thay đổi trạng thái tồn tại, "đột phá chương ngại không gian" v.v.... Thành thử, việc nghiên cứu khí học giờ đây nhất thiết phải vượt ra ngoài phạm vi tất cả mọi vật chất, nhưng mặt khác lại đi sâu vào tất cả mọi vật chất, từ đó hình thành một bộ môn khoa học độc lập.

Khí học cổ điển lâu nay chừng như bị chìm trong quên lãng. Thế nhưng, ngày nay chúng ta thấy rằng, lý luận khí học cổ điển đang được lý luận khí học hiện đại nghiên cứu chứng minh. Quả vậy, ngày nay đã chứng thực trực tiếp hay gián tiếp được rằng khí quả đã tác động đến các vật hữu sinh và vô sinh, hệ thống kinh huyết trong cơ thể được chứng minh, những chiêm nghiệm về bản chất của khí do người xưa đúc kết xuất phát từ phương pháp nhìn nhận thiên nhiên thống nhất hiện đang được các nhà khoa học nghiên cứu, tiếp thu. Các phương pháp "luyện khí"

(Prāṇayama), của Yoga Ấn Độ, "hạnh khí", "phục khí", "thải khí", "dẫn khí", "bổ khí", "phóng khí" của Khí công Trung Hoa, "hiệp khí" của Aikido Nhật Bản v.v... ngày càng được nhiều người hâm mộ, tìm hiểu, thực hành. Tất thấy những điều đó cho thấy rằng, khí học hiện đại đang có xu thế quay trở về với khí học cổ điển, nhằm làm cho bản thân mình có được sự phát triển cân đối, hài hòa. Không còn nghi ngờ gì nữa, những vấn đề mà khí học cổ điển đã rút ra như thuyết âm dương, thuyết ngũ hành sinh khắc, thuyết thiên nhân hợp nhất v.v... cũng chính là những đề tài mà các công trình nghiên cứu khí học hiện đại quan tâm.

*

* *

Lần theo bước phát triển của khí học xưa và nay, ta thấy trong vũ trụ quả có những hiện tượng vô cùng bí hiểm, cao thâm và vi diệu mà hiện tượng "công năng đặc dị" trong khí học là một trong số đó. Ở đây đòi hỏi có sự phát triển cao độ trí tuệ nhân loại, trình độ phát triển khoa học vũ bão mới có thể tìm ra chân tướng cũng như giải thích thấu triệt hiện tượng "công năng đặc dị". Đi sâu vào hiện tượng "công năng đặc dị" sẽ giúp ta khám phá những bí ẩn của mối quan hệ giữa con người và tự nhiên, giúp con người tiến tới những tầng bậc phát triển trí tuệ cao hơn, làm cho con người sống hài hòa hơn trong lòng tự nhiên vũ trụ.

Hiện tượng "công năng đặc dị" trong khí học chính là chiếc cầu "thiên nhân hợp nhất", từ vương quốc tất nhiên bước sang vương quốc tự do, khai thông con đường đi vào vũ trụ. Khi đường đã khai thông, cầu đã bắc, "công năng đặc dị" sẽ đem lại hạnh phúc cho loài người, làm cho con người bước sang vương quốc Tự Do phù hợp với Tự Nhiên Vĩ Đại!.

●「一」世一「中」學以學為貴，貴在「道」，
 凡有「道」的門派，方是「道」，「道」入「道」
 門下的本知「道」，「道」內外，生「道」的「道」
 實，「道」是「道」的「道」，「道」是「道」的「道」
 古「道」中，道出「道」一「道」，「道」是「道」的「道」
 可「道」和「道」的「道」。

氣功·養生叢書

中和集

金丹大成集



〔元〕李道純撰

〔元〕蕭廷芝撰

2. YOGA VÀ KHOA HỌC NGOẠI CẢM

.... Thay cho những phòng thí nghiệm của chúng ta, người Ấn Độ đã có hàng bao thế kỷ kiên trì tu tập với một trực giác thiên tài của mình...

Romain Rolland (1866-1944)

a. Ở đỉnh của hình chóp...

Về khoa học ngoại cảm (Parapsichologie), hiện nay ở nước ta có nhiều tên gọi khác nhau. Có người gọi là "tâm linh học", song có người lại gọi là "siêu tâm lý học" hay "cận tâm lý học". Trung Quốc gọi là "Công năng đặc dị nhân thể", Nhật Bản gọi là "Siêu năng chiến".

Cho dù tên gọi có khác nhau, nhưng tất cả đều chỉ cùng một lĩnh vực khoa học về những hiện tượng tinh thần siêu thường trong đời sống con người mà tri thức khoa học hiện nay chưa thể giải thích hoàn mỹ được. Sở dĩ có tình trạng đó là do những hiện tượng ngoại cảm lại thường xuất hiện một cách ngẫu nhiên, rất khó tóm bắt, nhiều khi lại trái nghịch với những tri thức khoa học được mọi người thừa nhận. Thành thử, lĩnh vực này vẫn còn là một vết trắng trong khoa học, đang chờ chúng ta đi sâu nghiên cứu, khám phá.

Ở đây, nếu ta hình dung nền khoa học hiện đại như một

hình chóp, thì thời gian và tri thức khoa học đã đặt Khoa học ngoại cảm ở đỉnh hình chóp đó. Khoa học ngoại cảm hàm chứa những vấn đề cơ bản của tâm lý học và y học, của vật lý học và sinh học, của triết học và tinh nguyên học (cosmogonie). Những vấn đề của khoa học ngoại cảm phản ánh bản chất phức tạp của tự nhiên xung quanh ta, của thế giới ngoài ta và trong ta, gắn kết với nhau bằng sự thống nhất biện chứng cái hữu sinh với cái vô sinh thành một chỉnh thể duy nhất.

Với tư cách là một nhà khoa học, khoa học ngoại cảm có phương pháp luận, phương pháp nghiên cứu và đối tượng của mình, đồng thời có nhiệm vụ nghiên cứu những hiện tượng năng lượng tinh thần và thông tin tâm lý cụ thể. Thế nhưng, cho tới nay, người ta vẫn chưa xác định được tác nhân của các hiện tượng ngoại giác quan, mặc dầu đã mô tả được những tính chất khác thường của tác nhân đó. Một trong những đặc điểm khu biệt chung của tác nhân đó, theo ý một số nhà khoa học ngoại cảm, là trong tác nhân này đã kết hợp đồng thời các thuộc tính của các hiện tượng vi mô, vĩ mô và "mê-ga": giống như các hiện tượng vi mô, nó tuân theo các định luật xác suất, định luật thống kê lượng tử, sự làm thành đường hầm cơ lượng tử, nguyên lý không cục bộ; giống như các hiện tượng vĩ mô, nó có khả năng tương tác nhiều mặt với môi trường vật chất xung quanh và chuyển thành bất cứ dạng hạt, trường và bức xạ nào; giống như các hiện tượng "mê-ga", nó có vận tốc tương đối tính và siêu tương đối tính, có khả năng làm thay đổi tính chất của không gian và thời gian, đồng thời có "continuum không gian-thời gian" riêng của mình. Những công trình nghiên cứu về khoa học ngoại cảm trên thế giới đã chỉ ra những khả năng và tiềm năng vô cùng phong phú của tâm lý người và đã

thúc đẩy sự phát triển các bộ môn như ám thị học (suggestologic), tâm lý học nhận thức (Psychologicognitive) v.v...

b. Học thuyết yoga

Ở đây, học thuyết Yoga đóng vai trò quan trọng. Học thuyết này tuy chưa được nghiên cứu đầy đủ về mặt khoa học, nhưng nó cũng đã hé mở cho chúng ta những khuynh hướng thực tiễn như: luyện nội, điều chỉnh tâm lý, điều chỉnh trên cơ sở mối liên hệ ngược, luyện khí v.v...

Như chúng ta đã biết, ra đời đã trên bốn nghìn năm nay, trong Yoga đã xây dựng được một hệ thống chặt chẽ những quan điểm và bài tập thực hành dẫn đưa con người tới sự phát triển một cách hài hòa. Việc tập luyện theo các quan điểm và bài tập Yoga sẽ giúp con người đạt được những quyền năng siêu việt như đã mô tả trong khoa học ngoại cảm.

Theo truyền thông Đông phương hướng nội, nhờ công phu tập lâu dài, hoàn thiện Chân ngã, hòa nhập mình và Vũ trụ, các nhà Yoga đã thu nạp được những dự trữ "Prana" trong Trời Đất, tùy ý truyền vận Prana sang người khác, khai mở các "luân xa" (chakra), đưa con rắn lửa Kunzali ngoằn ngoèo đi theo cột sống trườn tới đỉnh đầu phát dọi hào quang, tạo cho con người có trí nhớ Vũ trụ, đạt được thần nhãn, có khả năng thấu thị, nhìn rõ được những việc đã xảy ra trong quá khứ đời nhìn xuyên suốt tương lai...

Các giáo lý mật tông Ấn Độ và Tây Tạng cho hay, các nhà Yoga siêu đẳng nắm vững kỹ thuật đi vào trạng thái xuất thần, có thể nhìn ăn, tiết chế hơi thở, nằm sâu dưới đất hàng tuần hàng tháng, có khả năng khinh thân nhẹ khí

(Lévitaption), thần giao cách cảm (télépathie), cách không khiến vật (télékinési)...

Trong Yoga, các hiện tượng hy hữu nói trên đều có tên là "Siddhis". Theo các nhà nghiên cứu, sở dĩ các nhà Yoga đạt được những quyền năng siêu việt nói trên là do họ nắm vững một cách sâu sắc hệ thống thông tin năng lượng (energo- information) của cơ thể. Qua các bài tham thiền, nhập định, luyện khí, luyện ý, luyện tư thế và thả lỏng cơ bắp, các nhà Yoga đã học được cách điều chỉnh hoạt động của những vùng nhất định của não bộ, nhờ đó điều khiển được các chức năng tâm sinh lý và thần kinh nội tiết (neuroendo-cginologic) điều khiển được năng lượng sinh học...

Cũng giống như các sư phụ võ lâm giữ rất bí mật những bài võ chân truyền lợi hại, các minh sư Yoga cổ xưa cũng như đã hình dung được tác dụng khôn lường của các quyền năng siêu việt nên đã giữ rất bí mật cái kho "hiếu biết" vĩ đại đó của mình, chỉ trao cho các môn đệ đức hạnh theo lối truyền tâm, không để nó lọt vào tay kẻ ác.

c. Yoga và khoa học ngoại cảm với chúng ta

Trong thời đại chúng ta, những tri thức bí mật và sâu sắc đó về con người và khả năng của con người trở thành thành quả chung của loài người. Chúng ta không chỉ dừng lại ở "Hatha Yoga", pháp môn Yoga thiên nhiều về sức khỏe. Việc nhận thức khoa học một cách sâu sắc các nguyên lý, nguyên tắc và quy tắc đã xây dựng được pháp môn Yoga dựa vào kinh nghiệm là nhiệm vụ tối quan trọng của khoa học hiện đại về con người, bởi lẽ việc giải quyết nhiệm vụ này sẽ mở ra con đường nhận thức sâu sắc hơn về con người,

đồng thời qua những tấm gương tu tập đầy sức thuyết phục, chỉ ra được con đường làm chủ cơ thể, và điều khiển cơ thể một cách hoàn mĩ. Đi sâu nghiên cứu một cách khoa học những quyền năng siêu việt của các nhà Yoga thượng thừa chắc chắn sẽ góp phần đắc lực cho việc nghiên cứu vấn đề cơ chế vật chất của sự phản ánh hiện thực như thật, nhận thức những khả năng tiềm tàng của cơ thể người, xây dựng những mô hình vận hành và điều chỉnh mới của hệ thống sống, xây dựng khoa học ngoại cảm với tư cách là khoa học nghiên cứu những tiềm năng của cơ thể và những dạng nhận cảm mới dựa trên những đặc điểm không gian- thời gian của hoạt động tâm lý thần kinh người và dựa trên tương tác tâm sinh lý...

Như mọi người đều biết, chính trong thời đại chúng ta, thời đại bùng nổ thông tin, cuộc sống đang đề ra yêu cầu ngày càng cao đối với tâm lý con người. Do điều kiện lao động thay đổi, do nhịp sống của con người tăng triễn, do sự hội nhập của các quốc gia, do xuất hiện những "bệnh văn minh", con người giờ đây không thể chỉ giới hạn ở những khả năng thông thường của mình. Vấn đề phát hiện, khơi gợi và sử dụng những khả năng tâm lý tiềm tàng của con người đã trở thành vấn đề quan trọng hàng đầu.

Để có thể sử dụng những tiềm năng tâm lý, chúng ta cần hiểu biết nhiều hơn so với hiện nay về tâm lý con người, cần đặt ra những hoạt động sâu ẩn của bộ não người.

Cuộc sống đang đề ra yêu cầu đối với các nhà khoa học ngoại cảm. Ở đây cần có sự phối hợp của nhiều ngành khoa học. Bởi lẽ, những hiện tượng tưởng chừng như nghịch lý của khoa học ngoại cảm chẳng qua chỉ là những chỗ trống

trong tri thức hiện đại về tự nhiên, về sự sống, về bản chất con người. Khoa học thống nhất trong khát vọng nhận thức chân lý của mình. Rồi ra, với sự nỗ lực của các nhà khoa học, bức màn che phủ những bí ẩn của "tâm hồn" sẽ dần dần vén mở: con người thực sự bước sang vương quốc "làm chủ bản thân" - ước mơ muôn thở của loài người.

PHẦN II: CÔNG PHÁP

1. QUYỀN NĂNG THƯỢNG THỪA CỦA YOGA

"Tất cả những cái gì đích thực nhất trong một con người, tất cả những cái làm cho con người trở thành chính mình nhiều nhất - đó chính là "cái có thể" trong mỗi con người mà lịch sử của chính người đó bộc bạch ra một cách không xác định".

Paul Valery (1871-1945)

(Nhà văn Pháp)

Yoga là một Pháp môn huyền tuyệt, ra đời đã có trên bốn nghìn năm nay. Trong Yoga đã xây dựng được một hệ thống thật chặt chẽ các quan điểm và bài tập thực hành đã đưa con người tới sự phát triển một cách hài hòa.

Những người tập luyện theo hệ thống Yoga, gọi chung là các Yogi, từng bước đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, dần dần lập được sự cân bằng trong cơ thể, đẩy lùi được bệnh tật, có cảm giác thoải mái dễ chịu, phục hồi và tăng cường được sức khỏe. lạc quan, yêu đời. Nếu kiên trì rèn luyện, dần dần sẽ đạt được những khả năng đặc biệt, như điều hòa các chức năng tâm sinh lý trong cơ thể; tùy ý gây ra cảm giác nóng, lạnh, nặng, nhẹ; tùy ý tăng hay giảm nhịp tim, điều chỉnh huyết áp, thay đổi hoạt động của thận, ảnh

hưởng đến dòng điện sinh học của não v.v... Tu luyện đến trình độ cao, có thể làm chủ được bản thân mình, khai mở được những bí huyết trong cơ thể, huy động được những tiềm năng sâu ẩn trong cơ thể mình, nắm được chìa khóa tác động đến những tầng bậc sâu kín của "cái tôi đích thực", đạt được những khả năng siêu phàm bí ẩn, tới được cảnh giới tối cao làm biểu hiện "bản tính chân như", hợp nhất cả thể cùng bản thể Vũ trụ...

Trong Yoga, những quyền năng thượng thừa nói trên được gọi là "*Siddhis*". Mục đích tập luyện chủ yếu là để đạt đến một sức khỏe dồi dào, một trí óc minh mẫn, một năng lực làm việc dẻo dai, một lối sống lành mạnh, hướng thiện. Song nếu như cuối cùng có được những năng lực khác thường nhiều hay ít, điều đó cho ta niềm tin sâu sắc rằng: *tiềm năng của con người quả thật lớn lao, chưa ai có thể lường hết được*. Nghiên cứu những năng lượng khác thường ấy chẳng những giúp ta xây dựng được những mô hình vận hành và điều chỉnh mới của hệ thống sống, góp phần làm sáng tỏ những bí ẩn của con người, của mối liên hệ tinh tế và phức tạp của thế giới trong ta và ngoài ta, mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển của khoa học tự nhiên hiện đại. Bởi lẽ, nó góp phần làm sáng tỏ một trong những hình thái vận động cấp cao nhất của vật chất- đó là *tư tưởng* con người.

a. Các Yoga với chìa khóa đi vào trạng thái tiềm sinh

Nữ phóng viên Liên Xô (cũ) E. Xaparina, trong một bài báo, có kể lại trường hợp mà bà đã chứng kiến tại Calcutta Ấn Độ: "Hôm ấy chừng như có cuộc hành lễ long trọng, đám đông diễu hành qua trung tâm thành phố, rầm rần kéo

thẳng tới giữa cánh đồng. Bước chân họ chậm dần và dừng lại trước cái huyết đã đào sẵn. Từ trong đoàn người, một ông già gầy gò khô đét tiến đến miệng hố lảng lảng chống tay bước xuống huyết và nằm yên bất động hết như một xác chết. Đoàn người lầm rầm cầu khẩn rồi nhặt đất xung quanh ném xuống huyết. Lốp đất cứ cao lên, cao lên dần... cuối cùng trông hết như một nấm mồ thực sự. Đám đông vẫn bình thản đợi chờ. Thời khắc lặng lẽ trôi. Sau 3-4 giờ, người ta thận trọng đào bởi ngôi mộ. Cuối cùng một thân hình bất động hiện ra: Mất nhắm, chân tay mềm nhão, chừng như không còn hơi thở... Một ít phút trôi qua, ông già hít nhẹ, mí mắt động dậy, tay chân co duỗi và chậm rãi đứng dậy đi về phía những người đang đứng đợi ông..."

Ông già đó là một Yogi.

Báo chí còn cho biết, trước đó khá lâu, vào khoảng năm 1837, ở tỉnh Pendjab, người ta cũng đã tiến hành chôn sống Yogi Haridas trong 40 ngày. Thí nghiệm được tiến hành trước sự hiện diện của vị đứng đầu tỉnh lúc đó là ông Singh cùng nhiều nhân vật người Anh và Pháp, trong đó có hai bác sĩ Murray và Mac Gregor. Haridas ngồi theo tư thế "hoasen", tai và mũi được bịt kín bằng sáp ong, còn họng thì tựa như được đóng lại bằng chính cái lưỡi của mình. Sau đấy người ta đặt ông vào một hòm gỗ rồi đem chôn. Trên mộ được gieo đại mạch, có lính canh gác suốt 40 ngày đêm. Sau khi khai quật, người ta thấy Haridas vẫn ngồi ở tư thế cũ. Những khám nghiệm y học cho thấy mạch ngừng đập và ngừng hơi thở. Tiếp đó, người ta giao Haridas cho các môn đệ của ông và họ đã làm cho nhà Yoga này sống lại...

Năm 1950, người ta lại tiến hành "chôn sống" nhà Yoga

52 tuổi B. Ramadi tại thành phố Bom bay. Trước đám đông, hàng vạn người, nhà Yoga bước xuống một cái hố hẹp, đào sâu dưới đất. Người ta đẩy nắp hố, trát xi măng. Ramadi ở trong trạng thái "chết giả" đó trong suốt 56 tiếng đồng hồ. Khi đào lên, người ta đổ đầy nước vào hố và nhà Yoga lại ở dưới nước thêm 6 tiếng nữa.

Lúc được đưa lên khỏi hố, Ramadi dần dần hồi tỉnh. Từ bấy đến nay, nhiều thực nghiệm khoa học đã được tiến hành với các Yogi chôn sâu trong hầm mộ.

Các khám nghiệm học đã đi đến kết luận rằng, các Yogi bị chôn sống đã ở vào một trạng thái hết như động vật trong thời gian ngủ chôn đông *trạng thái tiềm sinh* (Anabiosis). Trong trạng thái này, các quá trình sống như trao đổi chất, hầu như ngưng chậm hẳn lại nhằm giúp cho cơ thể có thể tiếp tục duy trì trong những điều kiện nhiệt độ, độ ẩm vô cùng bất lợi. Hiện tượng này thật ra chỉ phổ biến trong giới động vật, thực vật, vi sinh vật. Ấy vậy mà từ ngàn xưa trong khi đi tìm con đường tu tập, khắc phục vô minh, hoàn thiện "*chân ngã*", dứt bỏ những dục vọng si mê, giữ cho xác thân trong sạch, nhằm đạt đích hòa đồng, hợp nhất với Đất Trời, với Vạn vật và toàn Vũ Trụ, các Yogi Ấn độ và Tây Tạng đã nắm được chìa khóa của trạng thái độc đáo, lạ lùng này dựa vào các quá trình tham thiền (Dhyana), nhập định (Xamadhi), điều hòa hơi thở, thả lỏng cơ bắp và tiết chế ăn uống v.v...

Giữa lúc con người đang đi vào những khoảng không vô tận, thực hiện những chuyến bay Vũ Trụ tới những hành tinh xa xôi, đòi hỏi con người phải sống dài ngày trong những điều kiện vô cùng khắc nghiệt, hiểm nghèo, thế tất

phải có một phương pháp tiềm sinh mới dài hạn (hàng tháng, thậm chí hàng năm) khác hẳn về nguyên tắc với phương pháp tiềm sinh ngắn hạn, cục bộ, dựa vào biện pháp gây mê và được phẩm vẫn dùng trong khoa phẫu thuật.

Lúc này, người ta chợt nhớ đến chiếc chìa khóa giúp ta thâm nhập vào trạng thái tiềm sinh hiện đang nằm trong tay các Yogi thượng thặng...

b. Bí pháp "Tâm nhiệt"

Năm 1966, Swami Dhiredra Brahmachari, thầy hướng dẫn tập luyện cho cố Thủ tướng J.Nehru, được mời sang Liên Xô (cũ) trình bày về kỹ thuật Yoga cho các nhà du hành vũ trụ. Ông đáp máy bay Air -India xuống sân bay Moskva giữa mùa đông băng giá...

Các quan chức Xô Viết trong những bộ quần áo, mũ, găng bằng lông thú đứng đón ông tại sân bay. Khi mọi người chuẩn bị ra cầu thang máy bay đón tiếp vị khách quý thì đã thấy ông hiện ra ở khung cửa phi cơ, nhưng kỳ lạ thay, chỉ với bộ quần áo choàng bằng "mousseline" mỏng tang nhìn rõ màu da... Một người trong ban lễ tân vội chạy đến đưa cho Brahmachari chiếc áo lông, ông mỉm cười đáp lễ: "Xin cảm ơn! Tôi tự tạo được *nhiệt bên trong* khi cần đến!".

Nhiệt bên trong mà Brahmachari nói tới, các nhà Yoga Ấn Độ gọi là tâm nhiệt (pogchic heat), các Lạt Ma Tây Tạng gọi là *zoumo*, trong phép tu tiên của các Đạo gia Trung Hoa gọi là *lửa tam muội*. Sách "Chân tiên bí truyền hỏa hậu pháp" viết: "Tâm là quân hỏa, nên gọi là thượng muội; thận là thần hỏa, nên gọi là trung muội; bàng quang là dân hỏa, nên gọi là hạ muội. Tam khí tụ nên sinh ra lửa, vì vậy gọi là *lửa tam muội*"...

Tu tập tới giai đoạn nắm vững *bí pháp tâm nhiệt*, người ta có thể mình trần giữa mùa đông giá lạnh, thậm chí có thể làm tan băng tuyết xung quanh, thân thể nhẹ tênh, khí lực tràn đầy, thân tâm an lạc, đạt được cảnh giới trí huệ "tâm quang minh"...

Phần đông các nhà Yoga thượng thừa Ấn Độ là những người nắm vững *bí pháp tâm nhiệt*. Tiến sĩ Evans - Wentz, người từng sống nhiều năm với các minh sư Tây Tạng và Ấn Độ, trong tác phẩm "Yoga Tây Tạng và những giáo lý mật tông" có kể rằng: " Vào mùa hè năm 1918, tôi có đi hành hương vài tuần với một nhóm tu sĩ khổ hạnh Ấn Độ. Cũng như tôi, các tu sĩ này tới Tây Tạng từ vùng đồng bằng nóng bỏng của Ấn Độ. Chúng tôi gặp nhau ở Srinagar. Tại đây, hòa vào đám đông hành hương đông đảo từ khắp nơi trên đất Ấn Độ họp lại, đàn ông, đàn bà thuộc nhiều đẳng cấp, chúng tôi cùng lên đường nhằm hướng vùng băng tuyết trên dãy Himalaya thuộc xứ Cachenire. Chúng tôi hành hương tới nơi tôn nghiêm đã được sùng kính từ nhiều thế kỷ nay, đó là động Amar - Nath, trong đó thờ dương vật (linga) của thần Shiva, vị thần chủ thế giới, tạc bằng nước đá. Một số tu sĩ khổ hạnh không mặc một thứ quần áo gì khác ngoài mảnh vải quấn ngang hông, ngay cả khi lên đến độ cao 3000m, ban đêm giá lạnh thấu xương, gió lạnh từ những vùng cao tuyết phủ đổ xuống. Ngay cả khi đi qua những vùng băng tuyết, một số tu sĩ khổ hạnh vẫn mình trần và họ cứ giữ như thế cho tới khi kết thúc cuộc hành hương..."

Cũng giống như các nhà Yoga Ấn Độ, các nhà Yoga Tây Tạng nắm rất vững *bí pháp tâm nhiệt*. Bà David-Neel, nhà

thám hiểm Pháp nổi tiếng, là người Châu Âu đầu tiên đã đột nhập được vào cấm thành Lhasa Tây Tạng. Bà thông thạo tiếng Pali, tiếng Phạn và đã được các Đạt lai Lạt Ma truyền dạy cho những nghi lễ bí truyền nhất của Tây Tạng. Trong tác phẩm "Huyền thuật và các pháp sư Tây Tạng", bà đã kể về một cuộc thi lạ lùng: "... Vào một đêm trăng sáng, gió thổi mạnh, các nhà Yoga tự nhận là có thể chịu đựng được những thử thách khắc nghiệt, đã cùng với minh sư của mình đi về phía bờ sông băng giá... Các nhà Yoga tham dự cuộc thi đã phơi mình trần, ngồi xếp bằng trên mặt băng. Người ta khoét một lỗ băng vừa rộng bằng cái mâm, nhúng những chiếc chần xuống nước, đợi cho tới khi đông cứng mới kéo lên. Mỗi người dự thi nhận một chiếc chần, quấn vào mình rồi làm cho nước đá tan ra và chần dần dần trở nên khô kiệt. Lúc này, người ta lại lấy chần ra, nhúng vào nước và người dự thi lại cuộn lên mình. Cứ như thế, cuộc thi kéo dài cho tới lúc mặt trời mọc. Ai là người làm khô được nhiều chần nhất sẽ là người thắng cuộc và được vinh dự mang danh hiệu *kẻ nắm vững nghệ thuật tâm nhiệt*".

Tương truyền, Milaraspa (1040-1123), một nhân vật trọng yếu trong Phật giáo Tây Tạng, là người có quyền năng siêu việt về tâm nhiệt. Mùa đông giá lạnh, ông chỉ quấn trên mình một lớp vải mỏng. Vì thế mọi người thêm vào tên ông "Mila" từ "raspa", có nghĩa là "Ông Mila khoác manh vải mỏng"...

Vậy thực chất của bí pháp tâm nhiệt là gì? Do đâu các nhà Yoga lại có khả năng chịu đựng được cái rét khốc liệt như vậy? Con đường tu tập bí pháp tâm nhiệt như thế nào? Theo tiếng Tây Tạng, từ "toumo" có nghĩa là *nhiệt*, song đây không phải là thứ nhiệt thông thường, mà là thứ nhiệt tâm

linh hay tâm nhiệt. Theo một giáo lý bí truyền của các minh sư, từ "toumo" nói lên cách rút *Prana*(nguyên khí) từ cái bình *Prana* vô tận của "Thiên Nhiên", nạp vào "acqui" có thể để từ đó biến thành một thứ năng lượng tinh tế sản sinh ra một thứ tâm nhiệt thần diệu chuyển vận trong toàn cơ thể. *Prana*, theo các nhà Yoga, là cơ sở của mọi lực, là năng lượng tạo thành sự sống của vạn vật trong Thiên Nhiên, là nhiên liệu của phổi và của toàn thân. Không có *Prana* sẽ không có sự sống. Nó là linh hồn của mọi lực và mọi dạng năng lượng. Nó có trong không khí, mặc dù không phải là không khí, có trong thức ăn, mặc dù không phải là thức ăn, có trong vitamin, trong nước nhưng không đồng nhất với thành phần hóa học của vitamin, của nước. Tất cả các chất kể trên chẳng qua chỉ là chất vận chuyển *Prana*. Không khí tràn đầy *Prana* tự do và dựa vào phép thở Yoga, ta có thể dự trữ được một lượng lớn *Prana*, đồng thời nắm được nghệ thuật điều khiển, hội tụ, thăng hoa *Prana* trong chính bản thân mình, biến nó thành một thứ năng lượng vi diệu sưởi ấm toàn thân, tạo nên sự phấn khích trong từng tế bào cơ thể.

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta chẳng đã từng thấy các cô gái đỏ mặt lên mỗi khi xấu hổ hay e thẹn đấy sao? Darwyn, nhà sinh học vĩ đại, trong tác phẩm còn ít được mọi người biết tới "*bàn về ảnh hưởng của ý thức đến cơ thể*" có trích dẫn lời tiến sĩ Gratiolet: "Theo như thứ bậc trong thiên nhiên thì con người là thông minh nhất, đồng thời được coi là dễ hiểu nhất cho nên khả năng đỏ mặt hay tái mặt chỉ con người mới có chính là dấu hiệu tự nhiên của sự hoàn thiện cao độ của họ". Ở đây, chỉ có điều khác là các cô gái đỏ mặt hay tái mặt là một cách không chủ định, còn

các nhà Yoga, bằng công phu tập luyện lâu dài, đã hoàn toàn làm chủ được bản thân mình, có thể điều chỉnh, điều khiển, tụ hoặc phóng khí làm ấm nóng toàn thân hoặc làm đỏ hồng bất cứ bộ phận nào trên cơ thể theo ý muốn!

Các công trình nghiên cứu tâm sinh lý học ngày nay cũng đã chỉ rõ rằng, việc luyện thở theo phương pháp Yoga (Pranayama) quả thực đã tác động tích cực đến hệ thần kinh trung ương của con người, từ đó nâng cao hoạt động điều chỉnh của hai bán cầu đại não, huy động được những dự trữ tiềm ẩn của hệ thần kinh và của toàn cơ thể.

Các nhà Yoga, trải qua những giai đoạn luyện khí, quán tưởng lấy lửa trời chuyển vận các luân xa (Chakras), tưởng tượng tư thế, tập tĩnh, hành vi của con rắn lửa Kundalini đầu to đang nằm cuộn tròn ở đốt sống cuối cùng cơ thể, mãi chìm trong giấc ngủ triền miên, giờ đây nó ngóc đầu dậy, có lúc ngậm miệng lại, có lúc há to. Khi há miệng, nó nổi giận điên cuồng, phát ra những tiếng "phì phì" và phun lửa. Nó ngoằn ngoèo trườn lên theo cột sống, vươn tới đỉnh đầu, găm rú, phun lửa khắp bốn phương, xuyên rọi tới từng tế bào trong cơ thể, từng lỗ chân lông... Lúc này, cho dù là giữa mùa đông băng giá, hành giả vẫn cảm thấy toàn thân nóng ran, ấm áp. Lửa trời, khí đất, vật linh hội hợp, tất cả giúp cho con người đạt tới cảm giác an lạc và sự minh triết thiêng liêng.

Như vậy là, đằng sau những bài tập đơn giản, bình thường mà các nhà Yoga Ấn Độ và Tây Tạng đã thực hiện từ ngàn xưa, chúng ta còn thấy có những quá trình vô cùng phức tạp và lý thú.

Tới đây, cũng nên nhắc lại lời bà Thirise Brosse, một bác sĩ người Pháp từng nghiên cứu Yoga với những phương tiện

Y học hiện đại trong suốt ba mươi năm nay, đã viết trong cuốn "Nghiên cứu với các dụng cụ sinh lý kỹ thuật Yoga": kinh nghiệm của những người tập luyện cũng như của các thí nghiệm chứng tỏ: thở là một ngã ba đường, chỗ gặp nhau của những hoạt động tâm sinh lý. Thở có khả năng phát hiện cho khoa học con người nhiều bí ẩn sâu sắc..."

c. Vượt biển trên mộtcành lau

Sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma) từ Tây Trúc sang Trung Hoa truyền Đạo. Người trụ trì tại chùa Thiếu Lâm trên núi Tung Sơn. Chính tại chùa này, Người đã dạy cho các thiền sư Trung Quốc phép luyện khí, phép quán tưởng, phép thiền định...Giới võ lâm Trung Quốc còn học được ở Người những môn võ học Tây Trúc chân truyền. Truyền thuyết Phật giáo Thiền tông kể rằng, sau chín năm hoằng dương Đạo pháp, sơ tổ phiêu lãng trên mặt nước mênh mông trở về quê hương bằng một ...cành lau. Chuyện đó hư thực thế nào ít ai nói được...

Thế nhưng từ lâu, người ta quả có gặp những Thiền sư, qua một quá trình khổ luyện lâu dài có khả năng đề khí khinh thân, phiêu hành nhẹ nhàng như chiếc lá.

Cũng trong tác phẩm "Huyền thuật và các pháp sư Tây Tạng" Bà David-Neel kể: "Vào lúc chiều tà, chúng tôi cưỡi ngựa thủng thẳng qua miền cao nguyên rộng lớn. Bỗng tôi thấy ở phía xa xa trước mắt chúng tôi, hơi chếch về phía trái, một chấm đen nhỏ xíu. Qua ống nhòm, tôi nhận ra đó là một người. Tôi thấy làm lạ... ở miền này rất vắng người. Đã mười ngày trời, chúng tôi không hề thấy một bóng người. Nhất là những lữ khách đơn độc, chẳng ai dám mạo hiểm

chu du miền cao nguyên mênh mông hoang vắng này. Vậy
lữ khách đó là ai? Tiếp tục nhìn qua ống nhòm, tôi nhận
thấy con người đó sải bước hết sức lạ lùng, nhanh khôn tả...
Không thể nói được rằng vị Thiền sư ấy đang chạy. Cứ mỗi
sải bước, nhà sư như bay trong không trung, bỗng bồng bềnh về
phía trước giống như một quả bóng đàn hồi. Chúng tôi đã
nhìn theo gần ba cây số. Nhưng rồi ông rẽ ngoặt khỏi con
đường ngựa chạy, leo lên sườn núi và mất hút trong dãy núi
trập trùng bao bọc cao nguyên...

Một số minh sư cho tôi hay rằng, sau nhiều năm tu luyện
sẽ đạt đến mức: sau khi đã vượt qua một đoạn đường nhất
định, chân các vị Thiền sư sẽ không chạm đất và họ lướt đi
trong không trung với độ nhanh kỳ lạ..."

Ồ Tây Tạng, bí pháp này có tên là "Loung- gom- pas". "

Còn ở Trung Quốc, kể từ thời Xuân Thu Chiến Quốc đến
giờ, người ta cũng nói nhiều đến "Thuật khinh thân", hay
còn gọi là "khinh công", "phi thân công", "phi hành công",
"thần hành công"...

Trong sách "Hoài Nam Tử" gọi là "khinh cử", còn trong
"Sử ký" gọi là "khinh thân". Trang Tử, trong "Nội thiên", đã
ca ngợi tài khinh thân của Liệt Tử: "Liệt Tử đạp gió phiêu
lãng trong không trung, dáng vẻ thanh thản nhẹ nhàng, sau
mười lăm ngày mới trở về". Trong "Hán thư. Trương Lương
truyện" cũng có ghi: "Trương Lương học Đạo, muốn luyện
thuật khinh cử, đã bái Xích Tùng Tử làm thầy". Thậm chí
Trung Ly Quyền, được mệnh danh là một trong tám vị Tiên,
đã lưu lại trong hậu thế "Trung Ly Bát đoạn cầm"- công
pháp luyện thuật khinh thân.

Giới võ lâm Trung Quốc đã bỏ nhiều tâm lực đi sâu vào

nguyên lý, phương pháp và dụng cụ tập luyện khinh công. Có điều luyện khinh công gian khổ hơn các công phu thượng thừa khác trong võ công rất nhiều. Vì vậy người học đã ít, người đạt tới công phu tuyệt kỹ lại càng hiếm hoi, vả lại họ thường mai danh ẩn tích, sống ẩn dật ở những nơi thâm sơn cùng cốc, nên người đời hiếm khi gặp mặt.

Trong "Sổ tay thuật ngũ khí công" do Nhà xuất bản Khoa học Kỹ thuật Y dược Trung Quốc xuất bản năm 1990, đã định nghĩa "Khinh công là công pháp tu luyện hình thể bản thân, khiến con người trở nên nhẹ nhàng, nhanh như sóc, linh như vượn, lướt êm như cánh én, thậm chí đạt được những quyền năng không tài nào giải thích được bằng các quan điểm vật lý học hiện đại."

Bà David-Neel, vốn là tín đồ Phật giáo, đã từng làm lễ tắm gội ở sông Hằng và ngồi thiền định dưới gốc bồ đề, cho các nhà Yoga và những Thiền sư nắm được "thuật khinh thân" đã phi hành trong trạng thái xuất thần (etat de tronse).

Thường thì, khả năng khinh thân của các nhà Yoga và các Thiền sư dễ xảy ra ở những nơi đồng không mông quạnh, trên các thảo nguyên dưới những đêm trăng.

Tập luyện khinh công chủ yếu gồm hai phần: Một phần gồm những công pháp tập luyện nhằm mục đích làm cho cơ thể linh hoạt, nhẹ nhàng, bước đi nhanh nhẹn, thân pháp khinh linh, phần khác gồm các công pháp khơi gợi tiềm năng trong cơ thể, khiến cơ thể sản ra sức nổi hướng lên, từ đó đạt đích khinh thân.

Tuy nhiên, để có được quyền năng khinh thân siêu thường đặc biệt, các nhà Yoga và các Thiền sư có thể trải qua các bước nằm yên nổi bông bênh trên mặt nước, chuyển nhẹ nhàng trên các cành cây, tựa nhẹ vào một cây tre hoặc khe

bám vào một sợi dây có thể ngồi "kiết già" lơ lửng trên không...

Kinh nghiệm cuộc sống đã từ lâu cho thấy và sau đó đã được khoa học khẳng định một sự kiện là: khi nào ở trạng thái thiu thiu, chập chờn, gần như ngủ thì nó trở nên nhạy cảm khác thường đối với những lời nói hay những hình ảnh tưởng tượng diễn ra lúc đó, tạo cho con người có khả năng ảnh hưởng đến những chức năng cơ thể mà ta không thể nào bắt nó tuân theo trong những lúc bình thường. Như chúng ta biết, những người trong trạng thái miên hành nhìn về ngoài xem chừng như họ vẫn tiếp tục ngủ, mắt họ thậm chí nhiều khi vẫn nhắm, thế mà họ có thể đi đứng, leo trèo thoăn thoắt trên những nóc nhà cao, có thể nhẹ nhàng truyền từ cành cây này sang cành cây khác hay băng qua những hào sâu đến rợn người.

Thì ra, trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê, gần giống như khi Thiền định, con người đã vận dụng dựa vào những khả năng tâm lý sâu ẩn tiềm tàng, dựa vào những cơ quan cảm xúc hoàn toàn khác so với lúc bình thường.

Chính vì lẽ đó mà có những phát minh khoa học, những sáng tác thơ văn bất hủ đã đến với con người trong lúc mơ màng, ngủ gà ngủ gật: nhà hóa học Đức Kekule đã tìm ra công thức cấu tạo của benzen trong lúc thiu thiu, chập chờn, nửa mơ nửa tỉnh,; nhạc sĩ Ý Tartini trong lúc nằm mơ, thấy một con quỷ đang chơi một giai điệu kỳ diệu, tỉnh dậy ông đã ghi lại những nốt nhạc thích hợp cho tác phẩm của mình; nhà văn Pháp Voltaire đã nằm mơ thấy bản mới tập thơ "La Henriade" của mình.

Khoa học từ lâu đã nói tới cái "siêu tôi". Tác động tới cái

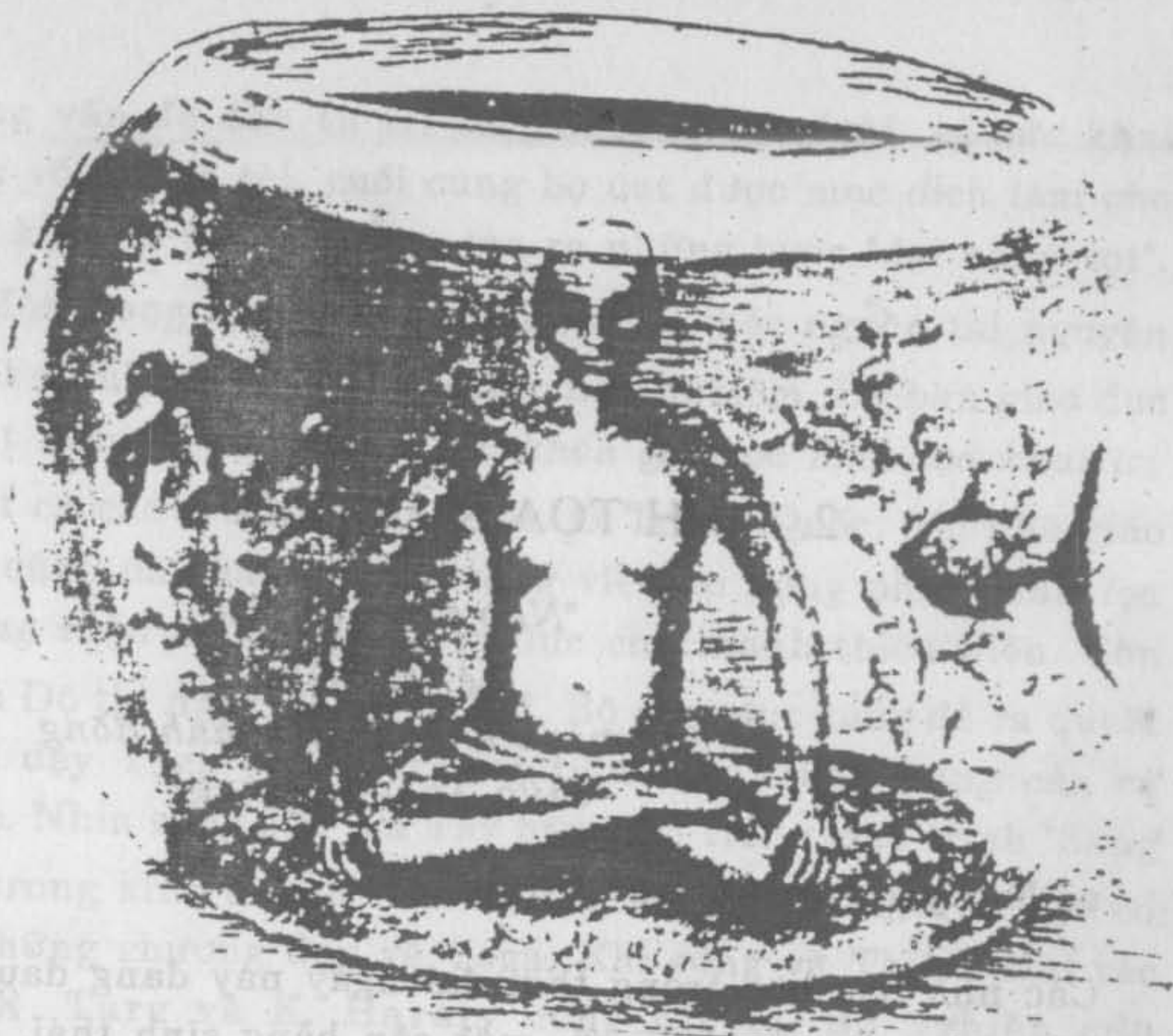
"siêu tôi" tàng ẩn dưới những tầng sâu sẽ tạo cho con người có được những khả năng đặc biệt, bất ngờ. Thì ra, cái "tôi thường nhật" (phàm ngã) quả nhỏ bé hơn cái "tôi đích thực" (chân ngã) rất nhiều. Chôm núi băng lộ trên mặt biển thật chẳng thấm thấp vào đâu so với phần ẩn chìm dưới nước!

Tồn tại từ ngàn xưa, nhờ nắm vững sâu sắc hệ thống thông tin năng lượng của cơ thể, pháp môn Yoga đã chỉ cho ta con đường hoàn thiện bản thân. Ở đây, qua các phép luyện khí, luyện ý, luyện tư thế và thả lỏng cơ bắp, các nhà Yoga đã học được cách điều chỉnh hoạt động của những vùng nhất định của não bộ, nhờ đó điều khiển được các chức năng tâm vật lý, tâm sinh lý và thần kinh nội tiết (neuroendocrinology), điều khiển được năng lượng sinh học.

Sứ mệnh của khoa học chính là thông qua những quyền năng siêu phàm của các nhà Yoga khám phá ra những quy luật của tự nhiên. Còn tập theo phương pháp Yoga, con người chẳng những có thể phát huy được những tiềm năng ẩn tàng trong cơ thể, đồng thời còn cảm nhận được sự hoàn thiện tuyệt diệu của con người, như nhà thơ bi kịch cổ Hy Lạp Sophocle đã nhận xét trong vở Antigone của mình:

Trời Đất của muôn vạn kỳ diệu,

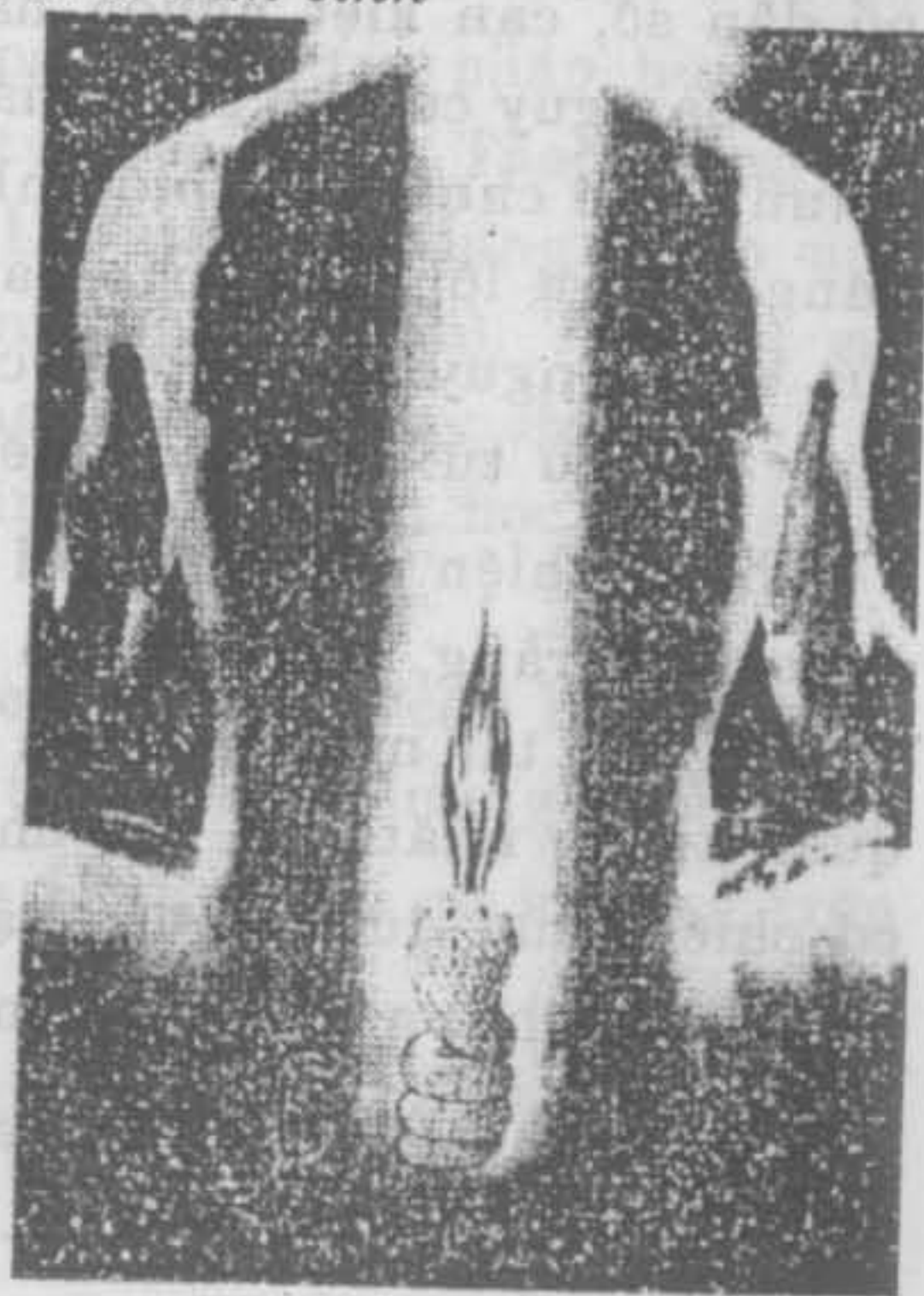
Nhưng kỳ diệu nhất chỉ có Con Người!



Đi vào trạng thái tiềm sinh



Rắn lửa Kundalini thức tỉnh



Nhà Yoga khinh thân 41

2. TÌNH TỌA KHAI TRÍ

"Nhờ Định có Tuệ"

Lê Quý Đôn

*(Bài minh khắc trên khánh đồng
chùa Thanh Quang)*

a. Nguy cơ thiếu hụt nhân tài

Các nhà bác học trong thời đại ngày nay đang đau đầu vì bốn đại nguy cơ thế giới: mất cân bằng sinh thái, bùng nổ dân số, cạn kiệt nguồn năng lượng, thiếu hụt nhân tài. Sở dĩ ba nguy cơ đầu chưa giải quyết được, vấn đề then chốt chính là do chưa xuất hiện những nhân tài kiệt xuất có khả năng tìm ra lối thoát cho ba nguy cơ ấy. Vì thế, thực chất của ba đại nguy cơ trên, xét cho cùng, chính cũng nằm trong nguy cơ thứ tư: nguy cơ thiếu hụt nhân tài.

Cho tới hiện nay, thế giới ngày càng có nhiều nước nhận thức được rằng, trong tất cả các nguồn tài nguyên của quốc gia, nguồn tài nguyên nhân tài chính là nguồn tài nguyên quan trọng nhất, quý giá nhất và khó khai thác nhất. Chỉ có chiếm hữu được nguồn tài nguyên ấy mới có thể chiếm hữu được những nguồn tài nguyên vật chất khác.

Nền kinh tế Nhật Bản, sau Đại chiến thế giới thứ hai, hầu như suy sụp hoàn toàn. Nhưng do người Nhật biết coi

trọng vấn đề đầu tư trí tuệ, đầu tư nhân tài, ra sức khai thác vốn nhân tài, cuối cùng họ đạt được mục đích làm cho nền kinh tế tăng trưởng, tạo ra những bước "đại nhảy vọt".

Một trong những con đường khai thác nguồn tài nguyên "chất xám", sau một thời gian thực nghiệm, Ủy ban giáo dục Nhật Bản đã đưa vào chính khóa giờ học *Tĩnh tọa khai trí* ở tất cả các trường trung học. Ở Trung Quốc, các nhà giáo dục cũng đã thành công trong việc áp dụng phép *Tĩnh tọa dưỡng thần* để nâng cao trí lực cho thanh thiếu niên. Còn ở Ấn Độ thì ngay từ năm 1981, Bộ giáo dục cũng đã ra quyết định dạy Yoga ở 320 trường tiểu học Trung ương của cả nước. Nhìn sang bên kia Tây bán cầu, trong giáo trình "Sáng tạo trong kinh doanh" của trường Đại học Stanford (Mỹ) có cả những chương dạy về Yoga, Khí công và Thiền. Hai tác giả R. Targ và K. Harary công tác tại Sở nghiên cứu Stanford đã cho xuất bản cuốn chuyên luận "*Chạy đua về trí tuệ*", trong đó xem tĩnh tọa là phương pháp hữu hiệu nhằm khai thác tiềm năng trí tuệ con người. Theo thống kê, hiện nay trên thế giới đã có 120 nước áp dụng "Kiện não pháp" (phương pháp làm cho não lạnh mạnh). Tuy tên gọi và cách làm ở mỗi nước có khác, song về thực chất chính là tập "Tĩnh" cho não, mà theo tinh thần khoa học có thể gọi là "Não tĩnh công".

Vậy vì sao trong chiến lược con người của những năm chuẩn bị cho Thế kỷ XXI này, thế giới lại hướng về phương pháp Tĩnh tọa cổ truyền Đông phương, đã có khoảng trên 4000 năm nay?

Thật vậy, không phải bây giờ, mà ngay từ thời xa xưa, trong các kinh sách như: Upanishads, Bhagavad Gita, Yoga

Sutra cổ của Ấn Độ; trong Sơn hải kinh, Thần Nông bản thảo kinh, Bản thảo cương mục cổ của Trung Hoa, trong bốn bộ y điển cổ của Tây Tạng v.v... đều có đề cập đến vấn đề ích trí. Tương truyền Đạt Ma Thiền sư- thủy tổ chùa Thiếu Lâm- diện bích tham thiền trong một thạch động tự nhiên trên ngọn Ngũ Nhũ núi Trung Sơn, bỗng "ngộ" ra rằng: "Khi thanh tâm tĩnh trí, vạn niệm đều không, thì đầu óc minh triết, thấu suốt mọi lẽ tình, sự vật được khắc ghi trong trí như dao chém đá..." Cho nên, Phật gia cho rằng: "Thiền định sẽ đưa đến trí tuệ, tâm thần an định ắt trí tuệ sinh". Và, "Tĩnh tọa được xem là một trong những phương pháp để đạt "Huệ"-cảnh giới thượng thừa của Phật gia. Còn Đạo gia thì nói tới "Hư tĩnh", "Vô vi"; Nho gia thì đề xuất "Trai tâm", "Tọa vong"; Yoga thì kể đến "Dhyana", "Samadhi"...

Như vậy là sau một thời gian dài tìm kiếm những con đường phát triển trí tuệ, các nhà khoa học đã phát hiện thấy trong Yoga, khí công, Thiền chiếc chìa khóa khai mở tiềm năng trí tuệ con người. Ở đây đúng là ẩn giấu những hạt châu quý giá đối với con người trong thời đại hiện nay. "Quay về với phương Đông" - đó là lời nhắn nhủ của các nhà khoa học phương Tây...

b. Con người hiện đại khai thác bí pháp cổ xưa.

Các nhà hiền triết Cổ Đông phương quan niệm: "Con người là một Tiểu Vũ trụ, được cấu tạo theo mô hình Đại Vũ Trụ". Mục tiêu cuối cùng của cuộc đời là "Đắc Đạo", tức là hòa nhập được với Đại Vũ Trụ. Lúc ấy giữa ta và Đại Vũ Trụ không còn cách biệt, không còn đối lập, con người sẽ

giao hòa vào các thực thể bao la, tức đạt tới thế giới đại đồng "Thiên nhân hợp nhất". Tới được cảnh giới này, con người sẽ được giải thoát, trừ bỏ được vô minh và đạt được sự minh triết thiêng liêng.

Song, do những dục vọng mê làm làm tâm trí luôn luôn xáo động, con người không nhìn thấy được chân ngã của mình, làm bộc lộ cái mà Phật gia gọi là bản tính chân như. Muốn thấy được bản chất thực con người phải làm cho những đam mê ham muốn đó lắng dịu và giữ cho tâm thanh tịnh. Giống như mặt hồ lặng sóng, con người sẽ nhìn thấu tận đáy.

Muốn đạt được điều đó, con người phải trải qua bước tập trung tư tưởng làm cho các kích động bên ngoài không vào được, rồi đến lúc toàn tâm tập trung vào một ý, con người suy nghĩ và đối tượng hòa nhập thành một...

Từ đó ra đời phương pháp tĩnh tọa hay gọi theo tinh thần khoa học hiện nay là "Não tĩnh công", nói một cách dễ hiểu là tập "Tĩnh" cho não.

Chỉ đơn giản một từ "Tĩnh", song nó hàm chứa một sức mạnh lớn lao, một tác dụng vô cùng...

Lão Tử chủ trương "thanh tịnh vô vi", vì chỉ có thanh tịnh mới có thể biết rõ ngọn nguồn. Đức Phật thì dạy "tín tâm thanh tịnh" sẽ sinh "thực tướng", bởi chỉ có tâm tĩnh mới cảm giác được những điều chân thực.

"Não tĩnh công" thực chất là kỹ thuật điều khiển tinh thần, giúp ta tập trung được tinh lực, từ đó sử dụng bộ não một cách tối đa, động viên được những năng lực tiềm ẩn trong con người. Các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học hiện nay như Kasamatsu và Hirai (Nhật Bản), Dương

Vận Lương và Hồ Tùng Xương (Trung Quốc), Mahalishi và Yogendraji (Ấn Độ), R .W . Collier và R .K.Wallace (Mỹ) v.v... đều đã khẳng định tác dụng khai trí của "Não tĩnh công":

1. Tăng cường trí nhớ.
2. Phát triển sự tập trung chú ý.
3. Nâng cao tính linh hoạt và tính chính xác của tư duy.
4. Kích thích óc tưởng tượng và trí sáng tạo.
5. Nâng cao thành tích học tập của thanh thiếu niên.

Rõ ràng, nếu tập luyện đều đặn, kiên trì sẽ có khả năng tăng cường các chức năng của não, phát triển năng khiếu, huy động được những năng lực tiềm tàng của cơ thể.

Tu luyện đến trình độ cao, giống như các Yoga Ấn Độ, các Lạt Ma Tây Tạng, các Thiền sư, Đạo sĩ, con người hoàn toàn có thể đạt được những công năng đặc dị, những quyền năng siêu việt. Tới được cảnh giới này, con người làm chủ được những khả năng siêu phàm cả về tâm lý lẫn sinh lý...

Nói theo bác sĩ Hirai Nhật Bản: "Trong suốt quá trình lịch sử của loài người, *Não tĩnh công* đã có một tác dụng vô cùng to lớn. Nó trở thành vũ khí tinh thần của những nhân vật kiệt xuất, là phương pháp hữu hiệu giúp con người làm chủ mình, là vật kích thích có sáng tạo của con người một cách màu nhiệm!"

c. Yếu linh của phép Tĩnh tọa

Trải qua tập luyện, người tập sẽ dần dần ý thức được rằng, cái cao nhất của *động* là *tĩnh*. Người xưa xem nhập tĩnh là khâu quan trọng nhất của tập luyện nội công. Quả

vậy, có dịp được tất cả những tâm tư, tình cảm, đam mê xáo động mới có thể đạt đến *tĩnh* được. Trong tập luyện, những tạp niệm trên bám riết ta dai dẳng, khó bề dứt bỏ. Thấy được tính chất "ngoan cố" của chúng, có người đã đặt cho chúng cái tên "Tâm ma". Tâm ma giống như những chú ngựa bất kham, luôn luôn muốn biết khơi dậy cương phi lồng ngang dọc. Để thuần phục những chú ngựa bất kham đó, nhiều khi ta phải dùng đến ngọn roi ý chí, đến sức mạnh trí tuệ, đến *tâm kiến*, *tuệ kiến*. Thì ra, cũng có lúc phải phải dùng đến *tâm kiến* để chặt đứt *tâm ma*. Chính vì vậy, trình độ nhập tĩnh nông hay sâu chính là thước đo đánh giá mức độ tịnh tiến trong tập luyện. Trình độ nhập tĩnh càng cao, tinh thần càng thịnh vượng, chân khí càng sung mãn. Sách "Tổ Vấn" viết: " Trong lòng thanh tĩnh hư vô, chân khí thuận theo". Trạng thái sinh lý của *tĩnh* ở đây khác với trạng thái *thức* (được đặc trưng bằng trạng thái hưng phấn), cũng không giống trạng thái *ngủ* (được đặc trưng bằng trạng thái ức chế), mà là một trạng thái kỳ diệu đặc biệt của người tập luyện. Trong *tĩnh* có *động*, động ở những tầng bậc sâu kín nhất của con người, động tới Tinh- Khí- Thần, nó kích thích và điều động những dạng năng lượng đặc thù của cơ thể, làm cho khí huyết lưu thông, cân bằng âm dương, tinh thần sáng rõ, sung mãn, thấu suốt được bản chất thực của mọi sự vật. Nhà tư tưởng đầu đời Thanh Trung Quốc Vương Phu Chi (1619- 1692), trong cuốn "Tư Vấn Lục" viết: "Tĩnh nói đây là tĩnh động, không phải là bất động. Tĩnh hàm chứa động, động không rời tĩnh".

Yên tĩnh của phép tĩnh tọa là thả lỏng cơ bắp, gắn kết ý nghĩ và hơi thở, khai thông các huyết đạo, *tĩnh động* hòa hợp, tự nhiên, vừa sức tuần tự.

Tập tĩnh tọa có nhiều cách, mỗi "gia", mỗi "phái" lại có những cách riêng của mình, song tất cả đều trải qua các bước sau:

Điều thân: ngồi xếp bằng hoặc ngồi hai cẳng chân bắt chéo hay một chân duỗi, chân kia đặt lên đùi. Cũng có thể ngồi theo tư thế bán già hay kiết già hoặc ngồi ngay ngắn trên một ghế đẩu, tay đặt trên đùi hoặc hai bàn tay đè lên nhau, hai ngón cái tiếp xúc với nhau, tượng trưng cho "Thiên- Địa- Nhân hợp nhất". Lưng thẳng, đầu hơi cúi, cằm má xệ xuống, mắt nhắm, lông mày giãn ra, miệng ngậm, đầu lưỡi đặt vào chân răng hàm trên. Thời gian kéo dài 1-2 phút.

Điều tâm: Trước hết thở "phào" một cái như trút hết mệt nhọc để đi vào trạng thái nghỉ ngơi, nới giãn, yên tĩnh. Sau đó gợi nhớ tới một chuyện vui nhất trong đời hoặc một cảnh sâu sắc êm đềm, bao la, thơ mộng, tâm niệm một điều gì cao đẹp mà mình ước mong, đeo đuổi... Thời gian cũng kéo dài 1-2 phút.

Điều tức: Hít thở bằng mũi. Thở nhỏ, nhẹ, sâu, dài. Hít vào bụng phình, thở ra bụng thót (thở bụng thuận) hay hít vào bụng thót, thở ra bụng phình (thở bụng nghịch) đều được, miễn sao thở hết sức tự nhiên, không chút gò bó. Lúc này, thở ra và hít vào đều được chỉ huy, điều chỉnh và kiểm soát. Sau đó, chỉ chú tâm chỉ huy hơi thở ra, không để ý tới hơi hít vào.

Cuối cùng, cả hơi thở ra và hít vào đều không để ý, thở hết sức tự nhiên, thoải mái, bình thường, chỉ còn mỗi cảm giác mơ hồ đâu đó rằng "ta còn thở". Trong phép tĩnh tọa, người ta gọi trạng thái này là "ý thủ hô hấp", tức là luôn luôn tâm niệm đến việc hô hấp; theo dõi, kiểm soát hơi thở, nhờ vậy không để cho tư tưởng phân tán, gạt bỏ mọi tạp niệm.

Tập luyện đến trình độ cao, tất cả ý nghĩ, tinh lực tập trung vào những kinh mạch, huyết đạo, cung môn, luân xa (chakras), nhằm thức tỉnh những năng lượng tiềm tàng trong cơ thể; Khoảng thời gian này kéo dài từ 10 đến 15 phút.

Cuối cùng, từ từ xoa hai bàn tay, đưa lên vuốt mặt, chải tóc, day ấn da đầu rồi từ từ mở mắt, giơ tay, đứng lên vươn vai, thở "phào" và kết thúc buổi tập.

*

* *

Các nhà hiền triết Cổ Đông phương đã tập *tĩnh công*. Hiện nay ở nhiều nơi, trong các trường học và ngoài xã hội, người ta đã nghiên cứu và tập *tĩnh công* nhằm tăng cường và cải thiện năng lực chuyển hóa qua lại giữa quá trình hưng phấn và ức chế cũng như tính ổn định của vỏ não, đẩy mạnh tính linh hoạt, nhạy bén và khả năng điều chỉnh của não, giúp cho não ở vào trạng thái tối ưu. Vì vậy, tất cả đều thống nhất nhận định rằng, *Tĩnh công* là phương pháp hữu hiệu nhất giúp não phát huy hết mọi năng lực tiềm ẩn của chính mình.

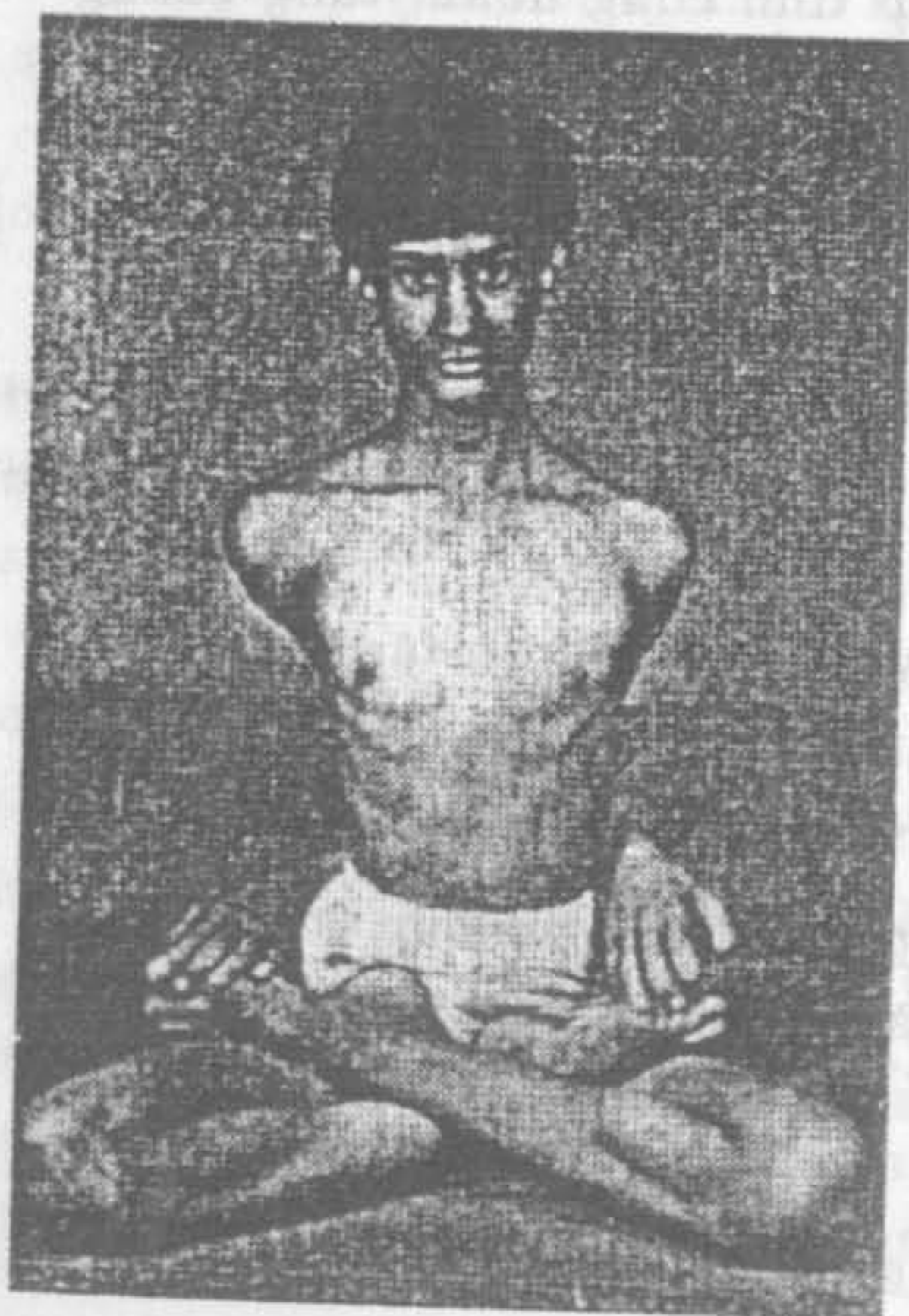
Ở nước ta, sử sách còn truyền tụng, nhờ tu tập *Tĩnh công* đã có các Thiền sư Vạn Hạnh thông minh siêu dị, Đạo Hạnh pháp thuật cao thâm, Minh Không biến ảo tài tình...

Tiền Học Sâm, nhà khoa học nổi tiếng phương Đông, đồng thời là Hội trưởng Hội công năng đặc dị Trung Quốc dự đoán: "Thế kỷ XXI sẽ diễn ra cuộc chiến tranh trí tuệ toàn cầu"...

Não Tĩnh công chắc chắn sẽ là thứ vũ khí lợi hại trong cuộc chiến tranh thầm lặng ấy!



Trẻ em các nước
tập
"Não tĩnh công"



3. CÔNG PHÁP NỘI ĐẠN CỦA ĐẠO GIA TRUNG HOA

"... Chúng ta biết rõ rằng, toàn bộ tư tưởng của loài người xoay chuyển trong một vòng tròn giới hạn, lúc ẩn lúc hiện, song không ngừng tồn tại. Có những tư tưởng chúng ta tưởng như mới mẻ nhất thì lại chính là những cái cũ nhất. Vấn đề chỉ là thế giới đã lâu không nhìn thấy chúng mà thôi..."

Romain Rolland (1866- 1944)

a. Uyên nguyên của thuật trường sinh

Sách Liệt tiên truyện của Lưu Hưởng kể rằng: "Ông Bành Tổ là quan đại phu nhà Ân, họ Tiền tên Kiên, con thứ ba Lục Chung, từng sống qua nhà Hạ đến cuối Ân, nổi tiếng trường thọ, sống trên 800 năm, thường ăn rau quế, rất giỏi phép đạo dẫn hành khí". Sách Thần tiên truyện của Cát Hồng còn cho hay: "Trong cả cuộc đời, Bành Tổ đã lấy cả thảy 49 đời vợ và chứng kiến cái chết của 54 người con".

Đến như Lão Tử, người được suy tôn là thủy tổ của Đạo giáo, có sách nói ông sống trên 160 tuổi, nhưng cũng có sách nói ông sống trên 200 tuổi, vì ông tu đạo để kéo dài tuổi thọ...

Ở đây, có lẽ do ước mơ Trường sinh cửu thọ mà người xưa phần nào đã phóng đại tuổi tác của các sư tổ đạo gia tới mức hoang đường. Song nếu gạt bỏ những ảo tưởng, những ước mơ siêu thực, ta vẫn thấy trong đó một phần sự thực. Đó là: nếu con người chịu gắng công tu luyện, tất có khả năng duy trì sức khỏe, đẩy lùi tật bệnh, kéo dài cuộc sống. Quả thế, về Bành Tổ, người ta bảo rằng ông chẳng hề theo đuổi hư vinh, ăn vận xa hoa, mà chỉ chăm giữ mình thanh tịnh vô vi, tu luyện đạo dưỡng sinh trường thọ. Có người tên Hoàng Sơn Quân, tu thân theo đạo thuật của Bành Tổ, đã gom nhặt và chỉnh lý những lời thuyết giảng của ông, soạn thành Bành Tổ kinh. Còn Lão Tử thì suốt đời chẳng hề hám lợi cầu danh, chỉ chuyên tâm tu tĩnh, luyện mệnh, hàn dưỡng nguyên thần. Vì thế mà trong lúc tuổi thọ người xưa do thời tiết, tai họa, đói khát, bệnh dịch nên hãy còn quá thấp, thì cuộc đời của các Đạo gia vẫn xấp xỉ độ tuổi 70-80. Tổ sư Đạo Toàn Chân Trương Tử Dương sống gần trăm tuổi. Tôn Tư Mạc, tác giả hai cuốn y thư trác việt "Thiên kim yếu phương" và "Thiên kim dục phương", được mọi người tôn xưng là "Dược vương", rất giỏi thuật dưỡng tâm, sống trên trăm tuổi. Cát Hồng, nhà lý luận kiêm thực hành Đạo giáo vĩ đại, tinh thông hóa học, y dược học và thuật dưỡng sinh, tác giả "Bao Phác Tử" nổi tiếng của Đạo giáo về thuật luyện đạo, thọ 81 tuổi.

Theo giới sử học và giới Đạo gia thì Đạo giáo hình thành vào thời Hán Thuận Đế (126-144); cách đây khoảng chừng 1800 năm.

Đạo giáo coi Đạo đức kinh là kinh điển chính, tôn Lão Tử là giáo chủ. Đối với người Trung Hoa, Đạo giáo là một

di sản văn hóa đồ sộ, được xem là một trong ba cột trụ tư tưởng chính của lịch sử Trung Hoa. Giáo lý của Đạo giáo thể hiện sâu sắc quan niệm thiên nhân hợp nhất, quan niệm thiên mệnh, quỷ thần cũng như tư tưởng luân lý truyền thống của nhân dân Trung Quốc.

Trải qua lịch sử lâu dài, Đạo giáo đã tích lũy được một số lượng lớn kinh sách và bản văn về các lĩnh vực nghệ thuật như mỹ thuật, văn hóa, âm nhạc cũng như các tài liệu khoa học về triết học, hóa học và y học, trong đó có phép dưỡng sinh. Tất cả những di sản đó là một bộ phận tạo thành quan trọng của nền văn hóa truyền thống Trung Hoa, gắn bó chặt chẽ với đời sống chính trị, tư tưởng và sinh hoạt của xã hội Trung Quốc. Lỗ Tấn, nhà văn kiêm nhà tư tưởng sắc bén nhất, từng nói: "Toàn bộ cội rễ Trung Quốc là ở Đạo giáo". Một chuyên gia Nhật Bản chuyên nghiên cứu về Đạo giáo đã nhấn mạnh: "Muốn hiểu người Trung Quốc, bất luận thế nào cũng phải hiểu Đạo giáo".

Đi sâu tìm hiểu thuật dưỡng sinh của các Đạo gia là một việc làm mang nhiều ý nghĩa.

b. Ba "Đại dược": tinh, khí, thần.

Theo ý các Đạo gia, "Đạo" là nguồn gốc của vạn vật trong Trời Đất, là quy luật tiến hóa của Tự nhiên và Xã hội. Ngay cả thể xác con người cũng do "Đạo" chi phối. Nếu như con người chịu tu tâm dưỡng tính, cuối cùng thể xác sẽ đạt được bản chất "Đạo". Vì "Đạo" là bất tử, cho nên thể xác "Đạo" cũng sẽ bất tử. Vậy làm thế nào để đạt "Đạo"? Chính câu hỏi này đã gieo mầm tư tưởng cho thuật luyện đan Trung

Quốc. Các Đạo gia chia luyện đan ra thành ngoại đan và nội đan. Ngoại đan là dùng lửa luyện các khoáng chất như chì, thủy ngân với các loại dược vật khác trong những lò đặc biệt, biến chúng thành đan dược (còn gọi là tiên đan hay kim đan), nuốt vào sẽ có thể thành tiên, trường sinh bất tử.

Song do ảo tưởng ngây thơ đối với thuốc trường sinh, do niềm tin đầy ma lực vào kim đan huyền bí, có khi mang lại độc tính rất cao, nên nhiều khi người xưa đã phải trả giá bằng cả tính mạng của mình. Đời Đường, Lý Thế Dân (Tức Đường Thái Tông) nổi tiếng thông minh đã bỏ mạng vì uống kim đan. Còn cái chết của Đường Hiến Tông, Đường Mục Tông, Đường Kinh Tông, Đường Vũ Tông, Đường Tuyên Tông tất thấy đều liên quan đến việc trúng độc do uống kim đan. Vì thế kể từ đời nhà Đường trở đi, ngoại đan dần dần suy vi, cuối cùng chỉ còn là thuật luyện đan "biến đổi kim loại", khởi thủy của ngành luyện kim ngày nay mà thôi.

Tới giai đoạn này, các thức giả Đạo gia dần dần vỡ lẽ ra rằng, muốn trường sinh cứu thọ, chẳng cần nấu chì và luyện thủy ngân, tìm kiếm linh đan đâu đó bên ngoài, mà phải tìm ngay ở "trong mình". Thế là công pháp nội đan ra đời. Cái tên nội đan xuất hiện vào hậu kỳ Nam Bắc triều. Về thực chất, nội đan là phương pháp rèn luyện bản thân mà qua đó, người ta vận dụng học thuyết âm dương ngũ hành, thiên can địa chi và bát quái để luyện hơi thở, khí lực, điều hòa kinh mạch, một mặt kéo dài tuổi thọ, mặt khác khai quan phát huệ, thấu đạt lẽ huyền vi của tạo hóa.

Về cách thức tu luyện, nội đan Đạo gia mô phỏng theo nguyên lý ngoại đan. mượn thuật ngũ ngoại đan để ví cơ thể con người như "lò vạc", gọi Tinh- Khí- Thần để luyện

trong "lò vạc" cơ thể là được vật, vì thế mà có câu danh ngôn trí lý: "Ba Đại được- Tinh- Khí- Thần".

Các Đạo gia cổ xưa nói: "Trời có tam bảo: Nhật- Nguyệt- Tinh, người có tam bảo : Tinh- Khí- Thần. Người xưa đã đặt tên ba "được vật" Tinh- Khí- Thần là Tam bảo. Tác dụng quan trọng của Tam bảo đối với cơ thể cũng giống như sự vận hành của Trời- Đất- Tự nhiên luôn gắn liền với Nhật- Nguyệt- Tinh. Nếu tổn Tinh, hao Khí, thương Thần, con người không sao sống nổi. Vì thế, Tinh- Khí- Thần là cốt lõi tồn vong của sinh mệnh, là ba đối tượng chủ yếu trong công pháp nội đan của các Đạo gia.

Truy tìm về nguồn gốc, thoát kỳ thủy, con người kế thừa Tinh- Khí- Thần ở Tinh của cha mẹ, sau đó diễn ra các quá trình hóa Thần, hóa Khí. Trong Dưỡng lão phụng thân thư, Trần Trục, nhà dưỡng sinh học nổi tiếng đời Tống viết: "Chủ trì cơ thể chính là Thần, dưỡng thần chính là Tinh, ích tinh chính là Khí, bổ Khí chính là thức ăn". Điều đó nói lên mối quan hệ tương hỗ giữa Tinh, Khí và Thần, đồng thời khẳng định rằng Tinh- Khí- Thần cần phải được bổ dưỡng thì mới không ngừng phát triển. Trong ban bầu vật Tinh- Khí- Thần thì Tinh có thể hóa thành Khí Thần. Vì thế, Tinh còn là cơ sở sản sinh ra Khí Thần. "Nội kinh" chủ trương "bảo Tinh, toàn Thần", nhằm tiêu trừ bệnh tật, kéo dài tuổi thọ, đồng thời cho rằng Tinh của ngũ tạng nếu như không tàng trữ được thì âm hư và vô Khí, rất dễ chết yếu. Khí là cơ sở và là động lực của hoạt động sống, nó lan tỏa khắp các cơ thể, vận hành liên tục không ngừng, liên quan đến sức khỏe và sự thọ yếu của con người. Đúng như Trương Cảnh Nhạc, nhà y học nổi tiếng cuối đời Minh đã từng nói: "Phàm Đạo

sinh thành và biến hóa đều lấy Khí làm gốc. Trời Đất, vạn vật, không có cái gì là không do Khí... Con người sống được, tất thấy đều dựa vào Khí ấy". Từ đó, ông chỉ rõ rằng, vạn vật sinh hóa và tồn vong đều dựa vào Khí. Chính vì Khí là gốc rễ của sự sinh hóa cho nên Tinh và Thần cũng sinh ra nhờ Khí, bởi vậy Đạo dưỡng sinh tất phải lấy Khí làm gốc. Thần tuy sinh ra nhờ Tinh và Khí, nhưng ngược lại, nó có thể chi phối hoạt động của Tinh và Khí. Thần là chủ lực của hoạt động sống, đồng thời là gốc của thuật dưỡng sinh, cho nên trong Lĩnh khu- Thiên Thiên niên đã nêu rõ: "Mất thần thì chết, giữ được Thần thì sống". Ba nguyên tắc lớn là dưỡng Khí, bảo Tinh, toàn Thần thấu suốt toàn bộ phép dưỡng sinh của các Đạo gia Trung Hoa.

c. Phép tu tập "Tam quan".

Ngay từ thời đại xa xưa, trong Tây thăng kinh của Đạo tạng đã viết: "tính mệnh ta do chính nơi ta, không phải do trời. Nếu biết tu Đạo dưỡng sinh, tinh thần thư thái, cơ thể tráng kiện, tất sẽ trường sinh bất lão". Nhìn toàn cục, để đạt đích trường sinh, nội dung phép luyện đan xem trọng tu "Tính" và luyện "Mệnh". Vậy thực chất của Tính công là gì? Mệnh công là gì? Lĩnh nguyên Đại Đạo ca viết: "Cốt lõi của Đại Đạo là toàn Thần và toàn Hình". Toàn Thần, nói cho dễ hiểu, là Tính công. Toàn hình là Mệnh công. Ở đây, theo ý các Đạo gia, nếu chịu tu luyện về tinh thần, ý nghĩ, tức là về phương diện tâm lý, từ đó lấy tâm lý đẩy mạnh các chức năng sinh lý thì đó là Tính công. Còn nếu luyện tập về mặt hình thể tức là về mặt sinh lý, từ đó lấy sinh lý để duy trì sự cân bằng Tâm lý, thì đó là Mệnh công. Tính công

và Mệnh công, nhìn chung, đều nhằm duy trì sự cân bằng tâm lý và sinh lý, để từ đó đi vào cảnh giới an lạc, trường thọ.

Về công pháp cụ thể, người xưa đề ra công pháp Tiểu chu thiên để luyện Mệnh; công pháp Đại chu thiên, xem như giai đoạn quá độ từ Mệnh công sang Tính công; giai đoạn thứ ba- giai đoạn thuần túy Tính công.

Nhìn khái quát cả quá trình tu luyện Mệnh công và Tính công, các Đạo gia phân ra Sơ quan (luyện Tinh hóa Khí), Trung quan (luyện Khí hóa Thần) và Thượng quan (luyện Thần hoàn Hư).

Như trên đã nói, công pháp nội đan xem Tam bảo Tinh- Khí- Thần trong cơ thể là "dược vật". Sơ quan luyện Tinh hóa Khí, tức không để Tinh hao tán mà dùng nó để bổ dưỡng nguyên Khí, nguyên Thần.

Công pháp Tiểu chu thiên chỉ rõ: Nhờ quá trình gạt bỏ tạp niệm, hình thần an tĩnh, ý nghĩ hướng nội, hành giả từng bước, dẫn nội khí đi một vòng theo các mạch Nhâm, Đốc và các huyết Hội âm, Bách Hội, làm cho nguyên khí tán mát trong cơ thể con người dần dần tích tụ, tập trung nơi khí huyết, giúp cơ thể đẩy lùi bệnh tật, tinh thần an lạc. Sơ quan luyện Tinh hóa khí, hay còn gọi là công pháp tiểu chu thiên, thường kéo dài 100 ngày, vì thế còn có tên là Bách nhật quan.

Trung quan luyện Khí hóa Thần nhằm hợp nhất tam bảo Tinh - Khí- Thần thành Đại Đan. Lúc này, trên cơ sở của giai đoạn Tiểu chu thiên, Tinh- Khí hợp nhất, hành giả tiến thêm một bước, kết hợp Thần với Tinh- Khí để đạt đích kéo dài tuổi thọ. Ở đây, nội khí vận hành theo hai mặt Nhâm, Đốc và các kinh mạch khác trên một phạm vi rộng hơn. Khi

luyện Đại chu thiên, đường đi của nội Khí khác nhau ở từng hành giả: Ở người này thì đi theo tám mạch kỳ kinh, ở người khác thì đi theo hai mạch Nhâm, Đốc và một vài kinh mạch khác v.v.. luyện công phát Đại chu thiên, kể về thời gian, sắp xỉ bằng thời gian thai nhi nằm trong bụng mẹ, kéo dài trên dưới mười tháng, nên công phát Đại chu thiên còn có tên là Thập nguyệt quan.

Thượng quan luyện Thần hoàn Hư nhằm mục đích giúp các Đạo gia đạt tới lý tưởng tối cao của đan Đạo là hợp nhất với Trời Đất, hòa đồng cùng Vũ Trụ. Hành giả đạt tới cảnh giới thượng thừa này sau khi đã hóa được Tinh thành Khí, hóa được Khí thành Thần và Thần hoàn Hư. Hoàn Hư là trạng thái cơ thể khi Tinh- Khí- Thần phú túc, sung mãn, khang cường.

Về công phát cụ thể, ở đây hành giả trải qua hai giai đoạn: "Hữu tướng" và "Vô tướng". Trong giai đoạn "hữu tướng" phải thực hiện các bước luyện các cung Minh Đường, Động Phòng, Nê Hoàn, để từ đó bước sang giai đoạn "Vô tướng" thanh tĩnh vô vi...

Dựa vào câu chuyện Tổ Bồ Đề Đạt Ma chín năm bích diện tại chùa Thiếu Lâm trên núi Tung Sơn, các Đạo gia cho rằng hành giả tu luyện đan Đạo cũng cần phải tu luyện trong một thời gian dài như thế, nên Thượng quan còn có tên gọi là Cửu niên quan.

Toàn bộ quá trình khổ công tu luyện Tam quan trong khoảng thời gian xấp xỉ 10 năm, theo Nội đan truyền thông gọi là Đan thành, tức đạt đích trường sinh bất lão...

*

* *

Mục đích của công pháp Nội đan là nhằm tu Đạo thành tiên, đạt đích trường sinh bất tử. Tuy nhiên, như cuộc sống đã cho thấy, chẳng thể nào tu để trở thành tiên, song thông qua việc tu luyện công pháp Nội đan, con người có thể điều chỉnh được các chức năng của vỏ não, khơi gợi được những tiềm năng quý giá của con người, từ đó đẩy lùi bệnh tật, nâng cao sức khỏe, kích thích khả năng sáng tạo và duy trì sự cân bằng tâm lý.

Công pháp Nội đan của Đạo gia cũng như Khí công Trung Quốc nói chung là một di sản quý báu trong kho tàng văn hóa của dân tộc Trung Hoa và của cả loài người.

Nhà bác học Anh J. Needham, trong tác phẩm "lịch sử khoa học kỹ thuật Trung Quốc, viết: "Tư tưởng Đạo gia, ngay từ đầu, đã có khái niệm trường sinh bất tử. Điều này không thấy có ở các quốc gia khác trên thế giới. Đối với khoa học, tư tưởng bất tử này có một tầm quan trọng không tài nào lường hết được".

4. PHÉP THAI TỨC- BÍ PHÁP TRƯỜNG THỌ CỦA ĐẠO GIA

Thở là khâu then chốt trong tất cả các phương pháp tu tập cổ đại Đông phương. Thở gắn kết con người và Vũ Trụ, tác động qua lại giữa tâm lý và sinh lý, điều hòa Âm Dương, khơi gợi tiềm năng, đẩy lùi bệnh tật, đem lại sức khỏe và niềm vui cho con người. Nắm vững được những phương pháp thở cổ xưa, con người mới có thể phát huy được những khả năng siêu thường bí ẩn.

Quả đúng như Trang Tử đã từng nói: "Người bình thường thở bằng cuống họng, còn các bậc Chân nhân thở bằng gót chân".

Phép khai tức của Đạo gia chính là một trong số những phương pháp còn ít được người đời biết đến nó...

a. Bản văn bộ kinh 83 từ uyên áo.

Hiện nay còn lưu giữ được bộ kinh tối thượng về phép dưỡng sinh của Đạo gia: đó là bộ Thai tức kinh. Đây là văn bản sớm nhất trình bày về phép thai tức cổ xưa. Cả bộ kinh chỉ vẹn vẹn có 83 từ, song đã kết tinh được những tri thức sâu sắc, xúc tích và uyên áo về phép thai tức. Bộ kinh này

được viết vào đời Đường, không rõ tác giả và được thu thập trong "Đạo Tạng"- bộ sách tập hợp những bản văn cổ của Đạo giáo. Áo Chân tiên sinh sống vào thời Trung Đường là người đầu tiên chú thích vào kinh này. Về sau, Vương Văn Lục đời Minh cũng có viết: "Thai tức kinh chú sớ". Còn về sách xưa bàn về phép thai tức ta có thể kể "Thái Thượng dưỡng sinh thai tức kinh", "Thai tức tinh vi luận", "Thai tức bảo nhất ca", "Thai tức bí yếu ca quyết", "Thai tức minh" v.v...

Nguyên văn Thai tức kinh như sau (83 từ)

Thai tòng phục khí trung kết, khí tòng hư thai trung tức. khí thập nhân lai vị chi sinh, thần khứ li hình vị chi tử. Tri thần khí khả dĩ trường sinh, cố thủ hư vô dĩ dưỡng thần khí. Thần hành tức khí hành, thần trú tức khí trú. Nhược dục trường sinh, thần khí tương trú. Tâm bất động niệm, vô lai vô khứ, bất xuất bất nhập, tự nhiên thường tại. cần nhi hành chi, thị chân đạo lộ.

Dịch nghĩa:

Thai kết thông qua phục khí, khi đã hết thai sẽ sinh thai tức, khí tự nhiên sẽ đi vào cơ thể. Khí đi vào cơ thể là sống, thần rời khỏi hình gọi là chết. Hiểu rõ về thần khí có thể trường sinh, hãy giữ ở trạng thái hư vô để dưỡng thần khí. Thần hoạt động khí sẽ hoạt động theo, thần ngừng, khí cũng sẽ ngừng. Nếu muốn trường

sinh, thần khí phải hòa hợp, không tách rời nhau. Tâm gạt bỏ hết tạp niệm, chẳng bận lòng, chẳng vương vấn điều gì, hoàn toàn thanh tịnh tự nhiên. Hãy tu tập kiên trì, đây quả đúng là con đường chân chính.

Qua bản văn ta thấy quan điểm và phép dưỡng sinh của Đạo gia đã hấp thu những tinh hoa dưỡng sinh của Nho gia và Phật gia, đã đúc kết những tri thức quý giá lưu truyền trong dân gian, trên cơ sở y dược học cổ đại Trung Hoa, hình thành nên một hệ thống dưỡng sinh sâu sắc và hoàn chỉnh. Trong phép dưỡng sinh của Đạo gia không chỉ bao gồm những phép tu tập, rèn luyện thể lực cụ thể, mà còn bao gồm cả một hệ thống tri thức về tu tâm, dưỡng tính, hàm dưỡng cả về sinh lý lẫn tâm lý. Các Đạo gia, trên quan điểm hình thần thống nhất, đã đề xuất tư tưởng "tính mệnh song tu", chú trọng cả "tu tính" và "luyện mệnh", đồng thời chủ trương "mệnh của ta do chính nơi ta, không phải do Trời".

Có thể nói, phép dưỡng sinh của Đạo gia là một di sản vừa coi trọng lý luận, vừa chú ý thực tiễn, lý luận và thực tiễn nhất quán, thống nhất, rất đáng để chúng ta nghiên cứu, kế thừa.

b. Những chiêm ngấm dẫn đưa tới phép thai tức

Đạo giáo Trung Hoa tôn Lão Tử là giáo chủ, coi Đạo đức kinh là kinh điển chính. Đối với người Trung Hoa, Đạo giáo là một tài sản văn hóa đồ sộ do người xưa để lại, được xem là một trong ba cột trụ tư tưởng chính của lịch sử Trung Hoa.

Trong Đạo đức kinh, Lão Tử có viết: "Đạo sinh Nhất, Nhất sinh Nhị, Nhị sinh Tam, Tam sinh Vạn vật". Nhất ở đây là chỉ khí tiên thiên hay còn gọi là Thần khí. Nhị tức Âm Dương. Tam là Âm Dương và Thần khí hay còn gọi là chân khí. Ba yếu tố đó kết hợp với nhau tạo nên muôn vật. Vì vậy Đạo là tối cao, tối thượng. Xét về cái lẽ vận xoay của Vũ Trụ thì Đạo là động lực chính điều khiển sự chuyển vận của hai khí Âm Dương. Điều đó cho hay Đạo chẳng những tồn tại trong muôn vật mà còn điều khiển sự vận động, sự biến hóa của vạn sự, vạn vật. Con người tu tập theo các phương pháp cổ truyền Đông phương chính là lấy hai khí Âm Dương làm cơ sở vật chất, lấy sự chỉ đạo của cái lẽ về sự chuyển vận của hai khí "một Âm, một Dương" để đạt tới khí Chân nhất.

Đạo đức kinh còn nói: "Trong vạn vật không có vật nào mà không chứa Âm và mang Dương". Vạn vật nói ở đây bao gồm cả con người. Âm Dương trong cơ thể chủ yếu biểu hiện ở hai mạch Nhâm và Đốc, trong đó mạch Nhâm là Âm, bắt đầu từ môi dưới và kết thúc ở trước hậu môn, đó là nơi tàng khí huyết. Mạch Đốc là Dương, bắt đầu là môi trên, kết thúc ở phía sau hậu môn, đó là nơi tàng Thần khí. Lúc còn là thai nhi nằm trong bụng mẹ, hai mạch Nhâm Đốc vốn dĩ thông với nhau. Vì thế thai nhi tuy gân mền xương yếu mà cơ thể phát triển vô cùng thịnh vượng, khả năng miễn dịch cực cao. Sau khi con người chào đời, cuống nhau bỗng nhiên bị đứt, kèm theo tiếng khóc và lần đại tiện đầu tiên, khiến nhâm Đốc giờ đây phải phân chia đôi ngã: trên thì đứt ở miệng, dưới thì đứt ở hậu môn. Mới đầu do nguyên thần chủ

trì, nên vẫn ngày một lớn khôn, cường tráng; nhưng càng về sau, con người ngày một suy yếu, ốm đau, bệnh tật, tử vong. Nếu biết gắng công tu luyện, lại nối liền được hai mạch Nhâm Đốc, lúc ấy có thể được gọi là "Đắc Đạo". Bởi lẽ, Nhâm Đốc là tông kinh mạch của cả cơ thể, Nhâm Đốc thông thì trăm mạch tự thông, trăm bệnh đều lui. Nhâm Đốc thông thì có thể lấy lại được khả năng thai tức, nghĩa là khôi phục lại được sự hít thở như của thai nhi nằm trong bụng mẹ.

Thai nhi, khi nằm trong bụng mẹ, không thở bằng mũi và mồm, mà sự hô hấp của người mẹ đã dẫn dắt sự hô hấp toàn vẹn của thai nhi. Người "Đắc Đạo" khi đi vào trạng thái thai tức, cũng không còn thở bằng mũi và mồm, vậy mà chẳng hề cảm thấy bí tắc, ngột ngạt, khó chịu; ngược lại còn có cảm giác thông thoáng, thoải mái, dễ chịu, lâng lâng. Bởi lẽ, hai mạch Nhâm Đốc thông sẽ hình thành khí chu thiên, nhờ đó khơi thông được với khí tự nhiên. Lúc này Tự Nhiên vĩ đại giống như người mẹ đối với thai nhi, có thể ban phát một cách hào phóng, thường xuyên Khí mà người "Đắc Đạo" cần dùng. Chính vì thế mà người "Đắc Đạo" "Thần đủ nên chẳng nghĩ đến chuyện ngủ, Khí đủ chẳng nghĩ đến chuyện Ăn, Tinh đủ nên chẳng nghĩ đến chuyện tà dâm", tự mình có thể thu trừ bệnh tật, phục hồi sức khỏe, tinh thần sung mãn, trí tuệ sáng suốt, hưởng hết tuổi trời cho. Mà đã "Đắc Đạo" thì không hủy diệt, tự mình có thể trường sinh bất lão: muốn sống có thể trụ ở cuộc đời, cần chết có thể khép mắt viên tịch, đón nhận cái chết an lạc, dễ dàng siêu thoát, ra đi nhẹ như lông hồng...

Người "Đắc Đạo" sống túng nghèo mà tự cảm thấy phú túc, vì họ đủ Khí, sống dân dã mà tỏ dáng vẻ thanh cao vì

họ đủ Thần. Họ thực sự tri túc, thực sự yên vui. Họ sống thanh đạm, bình dân, chẳng đam mê cũng chẳng ưu phiền, ung dung tự tại, thanh tĩnh vô vi.

Tóm lại, người : "Đắc Đạo" có thể " hợp Đức với Đất Trời, hợp Ánh Sáng với Nhật Nguyệt, hợp Cát Hung với quỷ thần, hợp Mệnh lý với Núi Sông trường cửu..."

Từ những điều tâm ngộ trên, trải qua biết bao thể nghiệm của biết bao thế hệ nối tiếp, trong giây phút thần hiệp, người xưa đã viết nên bộ Thai tức kinh uyên áo!

c. Thai tức dưới ánh sáng khoa học ngày nay

Người đầu tiên đề xuất khái niệm "thai tức" và cách luyện là Cát Hồng đời Tấn. Trong Bào Phác Tử, thiên "thích trệ", ông viết: "Người luyện phép thai tức, nếu có thể không thở bằng mũi và mồm giống như thai nhi trong bụng mẹ, như thế là Đạo thành vậy".

Trong đoạn này Cát Hồng trình bày rất rõ về trạng thái thai tức: Người tu luyện tĩnh công đến giai đoạn cao siêu có thể hô hấp không qua miệng và mũi giống như thai nhi trong bụng mẹ, mũi miệng và khí quản không có không khí vào ra thì gọi là thai tức. Có thể nói, thai tức là quá trình sinh lý nảy sinh một cách tự nhiên trong trạng thái khí công hư tĩnh đến tột cùng. Thai tức thực chất là quá trình tiềm hô hấp hay còn gọi là chân tức. Đặc điểm chủ yếu của thai tức là hô hấp không thông qua cơ quan hô hấp như mũi, miệng, cổ họng, khí quản... Điều này thoát nhìn tưởng chừng như nghịch thường, không có cơ sở. Con người làm sao có thể trao đổi ô xy và khí cacbonic với ngoại giới không thông qua hệ hô hấp? Chúng ta hãy quay trở lại với những kiến thức về sinh lý hô hấp.

Quá trình hô hấp của người có thể chia thành hô hấp trong và hô hấp ngoài. Hô hấp ngoài là cơ thể tiến hành trao đổi khí với hoàn cảnh bên ngoài, hấp thụ ôxy và thải khí cacbonic, còn hô hấp trong là sự hô hấp của các tế bào. Tế bào thông qua màng tế bào hấp thụ ôxy ở môi trường bên trong, đồng thời cũng lại thải khí cacbonic vào môi trường bên trong cơ thể sau khi đã diễn ra sự trao đổi ôxy hóa khử. Về hô hấp ngoài, theo các Đạo gia và Y gia cổ đại Đông phương, có ba cách. Cách thứ nhất: trao đổi khí với ngoại giới thông qua mũi, miệng, khí quản, phế nang... Ở đây, các cơ hô hấp tham gia vào quá trình hô hấp này. Cách thứ hai: Thai nhi trong thời gian nằm trong bụng mẹ thông qua động mạch và tĩnh mạch rốn, trao đổi khí với cơ thể người mẹ. Cách thứ ba: Da, lỗ chân lông, du huyết, khổng khiếu của cơ thể người có thể trực tiếp trao đổi khí với ngoại giới, có chức năng thấu khí. Về hai cách trên, con người hiện đại đều biết rõ, nhưng còn cách thứ ba thì ít người biết. Thế nhưng, những người tu Đạo cổ đại Đông phương từ lâu đã có sự thể nghiệm thiết thân đối với chức năng hô hấp qua da, lỗ chân lông, du huyết, khổng khiếu... Chẳng hạn như trong "Hoàng đế nội kinh" có viết: "Độc lập thủ thân, cơ phu nhược nhất", ám chỉ cho hay rằng, trong trạng thái Nguyên thần không bị khuấy động, ta sẽ có cảm giác da thịt cùng bầu khí quyển xung quanh hòa quyện thành một, không còn phân biệt cái gì là trong cái gì là ngoài. Lý luận Đông y cho rằng phế chủ khí, điều khiển sự khai hợp của da, lỗ chân lông và tuyến mồ hôi; kinh túc thái dương bàng quang chủ trị toàn bộ mặt ngoài cơ thể, điều khiển những sự biến đổi xảy ra do sự vận động của khí, đồng thời điều khiển cả sự khai hợp của da và lỗ chân lông, cho rằng da và lỗ chân

lông là những cánh cửa của sự vận động của khí. Lý luận y học cổ xưa ấy ngày nay đang dần dần được con người nhận thức. Chẳng hạn, có những nhà Yoga chôn nhiều ngày dưới hầm sâu đào lên vẫn sống hoặc một số trường hợp "chết ngạt" do sơn hoặc bôi khắp mình bằng thuốc nhuộm móng tay. Lúc này người ta mới vỡ lẽ ra rằng chức năng trao đổi khí của da là cực kỳ quan trọng đối với cơ thể và trong khoa học sinh lý đã bắt đầu dùng khái niệm "hô hấp bằng da".

Hệ thống trao đổi khí nói trên của cơ thể ngoài da, lỗ chân lông, du huyết, khổng khiếu, còn bao gồm rất nhiều nội khiếu, khiếu đạo, mạch đạo...

Con người, sau khi chào đời, do nhiều nguyên nhân mà các hệ thống trao đổi khí nói trên bị tắc nghẽn hoặc suy thoái chức năng, chỉ có trải qua tập luyện theo các phương pháp cổ truyền Đông phương như Yoga, Khí công, Thiền... mới có thể khai thông và khôi phục lại được chức năng trao đổi khí vốn có của nó trước đây mà một thời đã bị thoái hóa!

Tới đây chúng ta có thể hiểu toàn diện hơn về thai tức nói cho dễ hiểu thai tức là một trạng thái sinh lý có thể đạt được trong quá trình luyện tập các phương pháp Nội đan, Yoga, Khí công, Thiền...

Ở trạng thái này, dưới sự chỉ đạo của nguyên thần, cơ thể người hô hấp không thông qua đường hô hấp thông thường do mũi, miệng, khí quản tạo nên mà trực tiếp trao đổi khí với ngoại giới thông qua sự thai hợp của da, lỗ chân lông, du huyết, quan khiếu và phế nang, đồng thời trao đổi khí với các tế bào trong toàn cơ thể thông qua hai đường nội khí vận hành là mạch đạo và khiếu đạo.

Ở trạng thái này, toàn bộ chức năng hô hấp của cơ thể

được khôi phục lại đầy đủ hơn và phát huy đến mức tối đa.

Phép thai tức xưa được các đạo gia xem như công pháp thượng thừa và xếp trong "Bí tạng tâm ấn", không chịu truyền dạy cho người đời. Ngày nay, phép thai tức được con người hiện đại nghiên cứu kế thừa và phát huy. Có thể nói phép thai tức được tái nhận thức nhằm giúp con người hiện đại giữ gìn sức khỏe, chiến thắng bệnh tật, hiểu biết sâu thêm về những tiềm năng của chính cơ thể mình, tiến thêm một bước trên con đường hòa nhập với Tự nhiên vĩ đại!



Người dắc đạo kết thai ở Hạ Đan Điền

5. THỬ GIẢI THÍCH "PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN TỰ PHÁT"

... Tôi không tạo ra những phép màu, tôi cũng chẳng bao giờ chữa bệnh cho ai, tôi chỉ tập cho họ tự chữa bệnh cho chính bản thân mình!

E. Coué

(Người đặt nền móng cho phương pháp tập luyện tự sinh hiện đại)

a. Vì sao "Tập luyện tự phát" lại có thể chữa khỏi bệnh?

Các quá trình tâm lý và sinh lý trong cơ thể con người, cũng ví như những dòng sông, luôn luôn chảy và vận hành. Nếu ngẫu nhiên có vật gì cản lại, cũng giống như dòng sông bị chặn đứng, nước ứ đầy, tràn bờ, nếu nước to có thể làm vỡ đê, gây úng lụt... Các quá trình tâm sinh lý, nếu bị ngăn chặn, ách tắc, nặng có thể gây ra những "cú sốc", đột tử, nhẹ thì ầm tàng âm ỷ, gây ra những tổn thương tâm thần hoặc thực thể.

Bình thường, ở con người ta như có một "sức mạnh" thôi thúc tự bộc lộ những nhu cầu, những xung động của bản thân, thúc đẩy thực hiện những động tác không chủ định, tự nhiên nhi nhiên. "Sức mạnh" này quả tồn tại một cách khách quan, song bình thường ta không để ý. Chẳng hạn,

mỏi mệt: vươn vai, hết mỏi. Thiếu oxy: thở dài, thở sâu có thêm oxy bù vào cơ thể. Đau lưng: vận mình, đỡ đau, dễ chịu...

Nhưng do con người là động vật có ý thức, nên có nhiều ách tắc, lo âu, bức dọc, đốn đau thể chất hoặc tinh thần nhiều khi bị ý thức, ý chí, lương tâm, thói tục kìm hãm, gây ra những chứa chất, tích tụ, dồn ứ, có thể đưa đến những chấn thương tâm thần, những tình cảm tiêu cực, và từ sự dày vò của những chấn thương này nhiều khi đưa đến những tổn thương về thực thể mà ngày nay được biết dưới cái tên "bệnh tâm thể" (Psychosomatic Diseases).

Sử dụng "Phương pháp tập luyện tự phát", người tập trước hết phải tập trung tư tưởng, càng tập trung tư tưởng bao nhiêu càng chóng đạt hiệu quả bấy nhiêu. Thế rồi, trong trạng thái tựa như mơ, nửa tỉnh nửa say, y hết như tổng trạng thái thôi miên, người tập có những động tác không chủ định, tự nhiên nhi nhiên, không có sự tham gia của ý thức, những hành động đúng như mình đang bị kích thích, thôi thúc. Có người múa may lung tung, kỳ quặc. Có người "lò dò như cò bắt tép". Có người cười hô hố ngây ngô như con trẻ. Có người lại khóc mếu sùi sùi, tự mình cấu véo, dấm vả liên hồi vào má, vào mặt đến tức cười... Con người lúc này sống thực với tâm trạng của mình. Bao nhiêu dồn nén được khai thông, tâm thần thoải mái, cơ bắp vận động, khí huyết lưu thông, thần kinh lắng dịu, ảnh hưởng chẳng những tới tầng sinh lý mà cả tới tầng bệnh lý. Đây chính là lúc cơ thể đi từ "cực tĩnh" sinh "động" rồi sau đó từ "cực động" dần dần đến "tĩnh", đạt tới sự điều tiết thích hợp có lợi cho sức khỏe: cái dư thừa qua động sẽ phóng thải ra ngoài, cái thiếu hụt qua tĩnh sẽ được bổ sung, các hoạt động

sinh lý do hệ thần kinh phó giao cảm điều khiển được tăng cường, tật bệnh, đặc biệt là các bệnh thuộc hệ nội tiết, hệ thần kinh, tạng phủ bị đẩy lùi.

b. "Tập luyện tự phát" có từ bao giờ?

Với tư cách là một phương pháp, "Tập luyện tự phát" có số phận riêng của nó. Vốn là một nhánh của phép dưỡng sinh cổ đại mà ngày nay chúng ta được biết dưới cái tên "Khí công", bên cạnh các phương pháp "Đạo dẫn", "Hành khí", "Thổ nạp", "Tồn tưởng", "Thai tức" v.v... có từ khoảng trên 4700 năm nay, song chưa được ghi chép rõ ràng. Chỉ trong "Lời tựa" cuối bảo thư "Tính mệnh khuê chỉ" của Trung Hoa, do Vưu Đồng viết vào đời Khang Hy năm Kỷ Dậu, tức vào năm 1669, mới thấy ghi: "Gần đây, một phương sĩ dạy mọi người phục khí, bất quyết, bổng chốc "Khai quan", thoát khốc, thoát cười, tay chân vung múa lung tung. Kẻ nhìn thấy thì ngỡ là điên, còn người học thì cho là "Thần thuật"...

Qua đoạn mô tả trên, tuy Vưu Đồng xem "phép thuật" của người phương sĩ là dị đoan, tà thuật, tả đạo bàng môn, song về thực chất đã mô tả "Phương pháp tập luyện tự phát" một cách lý thú và sinh động. Thành thử, cứ tính từ lúc được phát giác tới nay, "Phương pháp tập luyện tự phát" cũng đã có một lịch sử trên 300 năm. Tuy nhiên, trong cả khoảng thời gian dài từ đó đến nay, "Tập luyện tự phát" chưa được phổ biến rộng rãi và gần như rơi vào quên lãng.

Chỉ mãi tới năm 1962, trong cuốn "Khí công giữ gìn sức khỏe" của danh y Hồ Diệu Trinh, "Phương pháp tập luyện tự phát" mới được công bố công khai và được ghi trên giấy trắng mực đen.

Cho mãi tới năm 1980, phương pháp này được phổ biến công khai, được nhiều người nghiên cứu và tập luyện, không riêng gì ở quê hương Trung Quốc của nó, mà còn truyền tới nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam...

c. "Tập luyện tự phát" có điều gì cần tránh?

Sự vật bao giờ cũng có hai mặt: thuận lợi và khó khăn, tốt và xấu, hay và dở, lợi và hại... Khác nhau chỉ là vấn đề mức độ. Đó là lẽ thường tình. Cũng vậy, có khí công là có những "bệnh khí công" - những hậu quả tai hại do những sai lệch trong tập luyện khí công đưa lại. "Tập luyện tự phát" cũng không ngoài "quy luật" đó.

Chẳng hạn, "Tập luyện tự phát" phải vừa mức, đi từ từ, từng bước và được một thầy có kinh nghiệm hướng dẫn, nếu không dễ xảy ra hiện tượng mà người xưa gọi là "tẩu hỏa, nhập ma", một hiện tượng thường gặp trong các môn "luyện ý".

Thật vậy, như chúng ta đã biết, muốn nấu nướng phải dùng tới lửa. Lửa cháy trong lò là chuyện bình thường. Song nếu lửa bén ra ngoài, đốt cháy cả vật ngoài lò có thể gây thiệt hại; nghiêm trọng, có thể gây ra cháy lớn. "Tập luyện tự phát" cũng dùng tới lửa. Lửa đây chính là Ý, là Thần. Vừa lửa, cơm dẻo, chín đều. Quá lửa, cơm khô, cơm cháy. Nước sôi, đun mãi, hơi nước bay bốc lung tung. Nếu bí tắc có thể gây ra tiếng nổ. Trong cơ thể, nếu Ý, Thần huy động quá mức, nội khí sẽ tán loạn, chệch khỏi quỹ đạo kinh mạch, nhẹ thì khó điều khiển, mà nặng thì không thể điều khiển nổi, mất tự chủ, hành động hỗn loạn, không kìm hãm được, tổn hại đến sức khỏe cả tâm thần lẫn thể chất. Đó là "tẩu hỏa".

Còn như trong lúc "Tập luyện tự phát", ở giai đoạn từ "cực động" dẫn đưa tới "tĩnh", tùy tâm trạng của mỗi người, có thể xuất hiện những ảo giác dị thường, ví như một cảnh đẹp mê hồn, một đàn mãnh thú hung dữ, một cảnh chém giết rùng rợn, một thế giới thần thánh, ma quỷ quái đản... Đó chính là phản ứng do nội khí kích động những tế bào thuộc hệ thống trí nhớ trong não bộ và xảy ra hiện tượng trong khoa học gọi là "sự tái hiện tiềm thức". Lúc này, nếu người tập lại tin những ảo giác đó là thật, tâm trí sẽ rối loạn, hải hùng, mất tự chủ, có thể dẫn tới điên loạn, mất trí. Đó chính là hiện tượng "nhập ma".

Chính vì có những "bất trắc" như vậy, nên nhiều nhà khí công học đã có thái độ dè dặt khi sử dụng phương pháp này. Nhà khí công chữa bệnh Thượng Hải Trần Đào viện dẫn lý luận của nhà bác học Tây phương Sydenham cho người tập có những hành động tự phát là mắc "chứng múa giật" (chorée), tuy sau khi "múa may" có đưa lại cảm giác dễ chịu nhất thời, song không nên phổ biến phương pháp này. Còn nhà khí công học Vương Hương Trai thì chọn thái độ trung dung: "Động nhiều chẳng bằng động ít, động ít chẳng bằng bất động"...

Vì thế, trong "Tập luyện tự phát", để đảm bảo "an toàn", tránh xảy ra hiện tượng "tẩu hỏa, nhập ma" và những "phản ứng phụ" khác, người tập cần chú ý những điểm sau đây.

- + Trước khi tập luyện, cần bình tâm tĩnh trí. Người già và người mới tập, cần có thầy giáo giàu kinh nghiệm hướng dẫn.

- + Trong giai đoạn đầu, nếu không thấy "động" cũng đừng nôn nóng. Tập luyện ít lâu, nếu biết tập trung tư tưởng, sẽ từ "động" ít, "động" cục bộ đến toàn thân. Cá biệt cũng có

người không "động", không nên gượng ép. Hãy cứ kiên trì tập luyện.

+ Nếu thấy xuất hiện những động tác mạnh mẽ, đột ngột hoặc những điều bất thường khác, đừng lo sợ, hãy mở to mắt tự nhắc nhở: "Hãy ngừng lại! Ngừng lại!" ắt sẽ từ từ dừng lại.

+ Cuối mỗi lần tập không nên dừng lại một cách đột ngột, mà nên dùng ý thức chuyển dần tới những động tác chậm rãi, từ tốn, rồi từ từ dừng lại.

+ Những bộ phận cơ thể có bệnh, mới đầu có thể cảm thấy đau nhức, khó chịu. Hãy cứ kiên trì, ít lâu sẽ dễ chịu hơn.

+ Hãy tập từ từ, đều đặn, sao cho sau mỗi buổi tập cảm thấy tinh thần thoải mái, sức khỏe tăng tiến. Nếu thấy mệt nên rút bớt thời gian tập luyện.

+ Phụ nữ có mang và những người trong bệnh sử có mắc bệnh tâm thần không nên tập theo phương pháp này.

*

* *

Con người là một sinh thể duy trì nhất, không lặp lại. Tập luyện là việc riêng của mỗi người. Tùy mục đích, thể trạng, giới tính, tuổi tác, tính cách, điều kiện, mỗi người có thể chọn cho mình một phương pháp tập đưa lại hiệu quả tối ưu. Cùng một phương pháp có thể có lợi đối với người này, nhưng lại bất lợi hoặc thậm chí có hại đối với người khác. Mỗi phương pháp tập đều bất lợi hoặc thậm chí có hại đối với người khác. Mỗi phương pháp tập đều có những ưu điểm và nhược điểm của nó. Không có các phương pháp thông minh hay ngu ngốc. Điều này tùy thuộc nơi chúng ta; bởi lẽ, chúng ta là những người sử dụng các phương pháp đó.

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域。在海內外產生廣泛的影響。本書特聘專家從歷代一二餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

性命圭旨

〔明〕尹真人弟子 撰



6. VĂN HÓA ẨM THỰC ĐÔNG PHƯƠNG

"Dùng các vị thuốc có dược tính khác nhau để trị bệnh, dùng ngũ cốc làm chất dinh dưỡng, dùng ngũ quả làm chất bổ trợ, dùng thịt năm loài gia súc làm chất bổ dưỡng, dùng năm loại rau để cho thêm đầy đủ. Ăn uống hòa hợp khí và vị sẽ giúp bổ tinh ích khí".

Sách "Tố Ván". Thiên

"Tàng khí pháp thời luận"

Ăn uống là cơ sở vật chất hàng đầu của sự sinh tồn và cải tạo thể chất con người, đồng thời cũng là tiền đề của sự phát triển xã hội, của văn hóa, văn minh. Văn hóa ẩm thực nảy sinh cùng với sự xuất hiện xã hội loài ngoài và ngày càng phong phú tùy theo sự phát triển văn hóa ẩm thực là sự sản xuất lương thực, là nhu cầu thỏa mãn cái đói và nuôi dưỡng cơ thể. Chính vào lúc loài ngoài thoát khỏi nền kinh tế săn bắn, hái lượm thuần túy dựa vào Tự nhiên cũng là lúc loài người khai phá con đường sản xuất thực phẩm, các nghề trồng trọt, chăn nuôi, đánh bắt cá ra đời, tạo cơ sở vật chất cho sự sinh tồn của loài người.

Cùng với sự phát triển của kỹ thuật sản xuất, con người

ngày càng tích lũy được những tri thức phong phú về thực phẩm, hiểu rõ tính năng của từng loại thức ăn và học được cách sử dụng thức ăn vào những mục đích khác nhau như nuôi dưỡng cơ thể, bồi bổ sức khỏe, chữa bệnh, phát triển trí tuệ v.v...

Cuộc sống tiến triển không ngừng, thức ăn ngày một đa dạng, hương vị ngày càng lăm hình nhiều vẻ, vị giác của con người giờ đây đến bước thăng hoa, từ đó khái niệm mỹ học vị giác ra đời. Nếu như trước đây người ta chỉ nói âm nhạc chủ yếu là mỹ học thính giác, hội họa là mỹ học thị giác, văn học là mỹ học ý tưởng v.v... thì bây giờ trong vườn hoa mỹ học có thêm mỹ học vị giác. Bởi vì, suy cho cùng, tất cả mọi phân ngành mỹ học đều là sự thăng hoa của nhận thức cảm tính của con người. Sắc, hương, vị, hình của thức ăn tất cả đều nhằm truyền thông tin "mỹ vị" đến trung khu vị giác, gây hưng phấn, kích thích thần kinh, tạo cảm giác ngon miệng, thèm ăn, đẩy mạnh quá trình tiêu hóa, hấp thu....

Các bộ môn dinh dưỡng học, ẩm thực liệu pháp, vệ sinh môi trường ra đời không ngoài mục đích giúp cho quá trình trao đổi vật chất giữa cơ thể với giới tự nhiên phát triển nhịp nhàng, hòa hợp, tối ưu.

Ở Đông phương, với một nền văn minh tối cổ như văn minh Ai Cập, Ấn Độ, Trung Quốc v.v... ngay từ những thời đại xa xưa, con người đã tích lũy được những tri thức sâu sắc, phong phú và độc đáo xung quanh vấn đề ẩm thực thường nhật của con người. Và, ngày nay, trong lúc con người sôi nổi bàn đến vấn đề sức khỏe, vấn đề bệnh học thể

kỷ XX, vấn đề đào tạo hiền tài v.v... thế giới chúng như nhận ra và có xu thế quay về với truyền thống ẩm thực thanh đạm của các hiền triết Cổ đại Đông phương.

a. Người xưa đi thi Trạng nguyên ăn gì?

Theo sử sách, các Tú Tài Cổ đại Trung Quốc, cứ mỗi lần đi thi Cử Nhân, Trạng Nguyên thường ăn nhiều một loại thức ăn là hồ đào. Theo kinh nghiệm, trong những lúc căng động não căng thẳng, nhớ lại tức thời, thể hiện tài ứng đối v.v..., ăn hồ đào đã giúp cho các Tú Tài đầu óc sáng suốt, minh mẫn, người Trung Hoa xưa đã phát hiện được nhiều vị thuốc có tác dụng "ích trí, cường chí". Chẳng hạn, trong "Bị cấp thiên kim yếu phương", Tôn Tư Mạc đời Đường có nói đến "Viên xương bồ ích trí" gồm các vị xương bồ, viễn chí, ngư tất, cát canh, nhân sâm, bạch phục linh, chế phụ tử, nhục quế. Tất cả tán nhỏ, trộn với mật, an thần, tăng cường trí nhớ. Cũng trong sách ấy ông còn đưa ra phương thuốc "Dưỡng mệnh, khai tâm, ích trí" có tác dụng phát triển trí tuệ, tăng cường trí nhớ, ôn thận tráng dương. Trong những cuốn sách cổ như "Thần Nông bản thảo kinh", "Bản thảo cương mục", "Thiên kim dược phương" v.v... đều có liệt kê những vị thuốc có tác dụng ích trí. Ví dụ, xương bồ được mệnh danh là "Tinh anh của thủy thảo, linh dược của thần tiên", phục linh được coi là có công dụng "khai tâm ích trí, an hồn phách, dưỡng tinh thần", long nhãn thì giúp "ích trí, ninh tâm, dưỡng huyết, an thần" v.v... Ở nước ta, trong "Nam dược thần hiệu" của Đại Y Thiên sư Tuệ Tĩnh cũng có ghi địa phu tử có tác dụng "bổ tinh thần, sáng tai mắt",

mạch môn đông giúp "tả phế, thanh tâm, an tạng phủ", "hồ ma tử (hạt vừng) nhuận tràng, ích khí bổ trung, hòa năm tạng"...

Có thể nói, qua kinh nghiệm ngàn đời, người phương Đông đã tích lũy được những tri thức phong phú và quý giá về phép ẩm thực phát triển trí tuệ.

Ngày nay, cùng với sự tiến bộ của khoa học, các nhà dinh dưỡng học quan tâm nhiều đến phép ẩm thực Đông phương. Các công trình nghiên cứu hiện đại đã cho thấy mối quan hệ mật thiết giữa dinh dưỡng với sự tăng trưởng của não và sự phát triển trí tuệ. Thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng thất thường sẽ ảnh hưởng đến chức năng và sức khỏe của toàn não bộ. Dinh dưỡng đúng phép ẩm thực có thể tăng cường một số quá trình tâm lý trong hoạt động trí tuệ như trí nhớ, khả năng tư duy, óc tưởng tượng, trí sáng tạo v.v...

Những thực nghiệm trên động vật và những công trình nghiên cứu trên người đã chứng minh rằng tình trạng suy dinh dưỡng nghiêm trọng có thể đưa đến tai họa đối với sự phát triển trí tuệ con người. Nếu như động vật trong thời gian mang thai (đặc biệt là trước lúc sinh) thiếu dinh dưỡng và sau khi sinh vẫn tiếp tục thiếu dinh dưỡng sẽ dẫn tới tình trạng số lượng tế bào não của động vật con thiết hụt, thể tích não teo nhỏ lại. Thời gian thiếu dinh dưỡng sau khi sinh càng dài thì tác hại càng lớn. Các chuyên gia thần kinh Anh quốc đã làm thí nghiệm trên chuột bạch: hạn chế thời gian bú sữa của chuột bạch nhằm làm thiếu chất dinh dưỡng, sau một tháng tiến hành giải phẫu thì thấy não bộ của chúng có sự khác biệt rõ rệt với những chú chuột bạch được cung

cấp đủ chất dinh dưỡng. Các chuyên gia thuộc Sở nghiên cứu dinh dưỡng của người thuộc trường Đại học Columbia Mỹ đã tiến hành nguyên cứu não của những trẻ em chết do những biến cố ngẫu nhiên hoặc do trúng độc đã phát hiện thấy rằng, hiện tượng thiếu dinh dưỡng ảnh hưởng tương tự đến sự phát triển của não bộ đứa trẻ. Cách đây ít lâu, các nhà khoa học tiến hành điều tra ở một bang thuộc Cộng hòa Liên bang Brazil đã phát hiện thấy có 200 nghìn bà mẹ có trình độ phát triển trí tuệ không bằng các trẻ em 12 tuổi. Thì ra, các bà mẹ này lúc nhỏ bị thiếu Prôtêin nên đã làm cho trí tuệ của họ thấp hơn các trẻ em bình thường 12 tuổi.

Và, như tất cả chúng ta đều biết, cơ sở vật chất của trí tuệ, của hết thảy mọi hành vi của người là não bộ. Sự phát triển tốt xấu như thế nào của não ảnh hưởng trực tiếp đến trí tuệ con người, mà then chốt của sự phát triển của não là ở chỗ con người có ăn vào đủ những chất dinh dưỡng cần thiết cho nó hay không.

Người Đông phương xưa, qua kinh nghiệm, đã ý thức rõ được điểm này. Vì vậy, các Tú Tài khi đi thi ăn hồ đào quả là có lý. Những kiểm nghiệm vệ sinh thực phẩm hiện đại đã cho rằng, trong hồ đào có rất nhiều lipit, mà phần lớn lại là các axit béo chưa no. Y học hiện đại đã chứng minh rằng, axit béo chưa no có quan hệ mật thiết đến cấu tạo sinh lý của não.

Khoa học ngày nay đã cho hay rằng, các tế bào não chủ yếu do bảy loại thành phần dinh dưỡng dưới đây tạo thành:

Lipit: chiếm 60% thành phần tế bào não.

Protein chiếm 35% thành phần tế bào não.

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin E

Can xi

Trong bảy thành phần trên, lipit chiếm vị trí chủ yếu. Lipit có nhiều trong các loại dầu thực vật, các loại đậu, sữa, mỡ v.v... Trong cơ thể người, lipit tồn tại dưới dạng "lipit nhìn thấy" và "lipit không nhìn thấy". "Lipit nhìn thấy", chỉ chất béo dưới da hình thành do axit béo no được tạo thành trong cơ thể. Còn "lipit không nhìn thấy" là axit béo chưa no của Photpholipit và axit linoleic v.v... , do không thể tạo thành trong cơ thể nên nó còn có tên gọi là axit béo "không thể thiếu được". Lipit nằm trong thành phần não chính là "lipit không nhìn thấy", cũng tức là axit béo chưa no, mà axit béo chưa no có rất nhiều trong hồ đào.

Chính vì vậy mà các nhà dinh dưỡng học ngày nay nói: "trí tuệ có thể được ăn vào qua miệng".

b. "Y thực đồng nguyên"

Trong xã hội nguyên thủy cổ đại, lúc con người lang thang tìm kiếm thức ăn, đã lần lần phát hiện thấy tính vị và công dụng của các loại thức ăn và các loại thuốc, hiểu ra rằng nhiều loại thức ăn có thể dùng làm thuốc và nhiều loại thuốc có thể dùng làm thức ăn, giữa thuốc và thức ăn rất khó phân biệt rạch ròi. Vì thế mà người Đông phương xưa có thuyết "Y thực đồng nguyên", xem đó là cơ sở của phép ăn uống chữa bệnh. Trong cuốn sách chuyên nói về thuốc sớm nhất hiện còn giữ được, có cách ta trên hai nghìn năm trước,

là cuốn "Thần nông bản thảo kinh" đã có ghi rõ nhiều loại thức ăn cũng chính là những vị thuốc, như vừng, hạt sen, mật ong, long nhãn, táo, nho, hồ đào, muối ăn, gừng, hành tỏi, tía tô, kinh giới v.v....

Trong cuốn "Bị cấp thiên kim yếu phương" của Tôn Tư Mạc đã thu thập khoảng trên 150 loại thức ăn chữa bệnh và nhấn mạnh rằng: "Thức ăn có thể trừ tà và an tạng phủ, tinh thần sáng khoái, bổ dưỡng khí huyết". Cũng trong sách ấy, ở một chỗ khác lại nói: "Trong phép chữa bệnh, trước hết phải hiểu rõ nguồn gốc sinh bệnh, xác định rõ bệnh gì, rồi dùng phép ăn uống chữa bệnh, nếu bệnh không lui hãy dùng đến thuốc".

Trong số những sách chuyên nói về "Phép ăn uống chữa bệnh" lưu truyền từ đời này qua đời khác, ta có thể kể: "Thực liệu bản thảo", "Thực tính bản thảo", "Thực y tâm cảnh", "Ẩm thiện chính yếu", "Thực vật bản thảo", "Thực giám bản thảo", "Tùy tức ẩm cư thực phổ" v.v... Qua đây ta có thể thấy rằng giới y học Đông Phương cổ đại coi trọng "Phép ăn uống chữa bệnh" như thế nào.

"Phép ăn uống chữa bệnh" là bộ phận tạo thành quan trọng của y dược học Đông Phương, nó chẳng những có một lịch sử lâu đời mà còn lưu truyền rộng rãi. Và, trong những năm gần đây, "Phép ăn uống chữa bệnh" không ngừng được nghiên cứu, phổ biến, kế thừa, phát huy và ngày càng được giới y học coi trọng, quảng đại quần chúng hoan nghênh.

Cơ sở lý luận và tư tưởng chỉ đạo của "Phép ăn uống chữa bệnh" là học thuyết âm dương, ngũ hành, học thuyết tạng tượng, học thuyết về nguyên nhân gây bệnh, học thuyết về

tính vị của dược vật .v.v..

Lấy học thuyết âm dương làm tư tưởng chỉ đạo, "phép ăn uống chữa bệnh" đem những thức ăn sau khi vào cơ thể làm cho con người hưng phấn, cơ thể nóng ấm lên như hành, gừng, hồ tiêu, rượu, thịt dê... qui thành thức ăn dương tính, có công dụng ôn dương tán hàn; còn những thức ăn sau khi vào cơ thể hạ nhiệt, làm cho con người có cảm giác mát mẻ như bạc hà, dưa hấu, lê, ba ba v.v... được quy thành thức ăn âm tính, có tác dụng bổ âm thanh nhiệt. Còn về học thuyết ngũ hành, người Đông Phương chẳng những phối hợp "ngũ tạng" của cơ thể với "ngũ hành", mà còn phối hợp các loại "lúa gạo" (ngũ cốc), "hoa quả" (ngũ quả), "tính vị" (ngũ vị), "màu sắc" (ngũ sắc) v.v.... của thức ăn với "ngũ hành", "ngũ tạng". Nếu như bạch mộc nhĩ sắc trắng có tác dụng bổ phế thì hắc mộc nhĩ sắc đen có tác dụng bổ thận. Đường bị ngọt, nên thuộc "Thổ" bổ "Tỳ", dấm chua nên thuộc "Mộc" qui về "Gan" v.v... Đó là sự ứng dụng cụ thể học thuyết ngũ hành trong "Phép ăn uống chữa bệnh".

Ngũ hành	Ngũ tạng	Ngũ thể	Ngũ quan	Ngũ sắc	Ngũ vị	Ngũ cốc	Ngũ quả	Ngũ súc	Ngũ bổ
Mộc	Can	Gân	Mắt	Xanh	Chua	Lúa mỳ	Mận	Gà	Thăng bồ
Hỏa	Tâm	Mạch	Lưỡi	Đỏ	Đắng	Gạo nếp	Mơ	Dê	Thanh bồ
Thổ	Tỳ	Thịt	Miệng	Vàng	Ngọt	Kê	Táo	Trâu	Dạm bồ
Kim	Phế	Da	Mũi	Trắng	Cay	Gạo tẻ	Đào	Ngựa	Bình bồ
Thủy	Thận	Xương	Tai	Đen	Mặn	Đậu	Cam	Lợn	Ôn bồ

Còn học thuyết tạng tượng là học thuyết Đông y dùng để nghiên cứu chức năng sinh lý nội tạng và hiện tượng bệnh lý, "Phép ăn uống chữa bệnh" cũng chịu sự chi phối của học thuyết đó. Hãy lấy hoa quả làm ví dụ. "Phép ăn uống chữa bệnh" cho rằng, quả lê có tác dụng thanh nhiệt nhuận phế; học thuyết tạng tượng cho rằng, phế và đại trường có quan hệ biểu lý, liên quan rất mật thiết, do đó lê có tác dụng nhuận trường. Còn táo có tác dụng kiện tỳ và học thuyết tạng tượng cho rằng tỳ có liên quan đến sự vận hóa, do đó có tác dụng giúp cho sự vận hóa, cố trường, có thể trị các chứng tiết tả.

Trong "Phép ăn uống chữa bệnh" còn có phép trị liệu "lấy tạng bổ tạng". Phương pháp này cũng liên quan với học thuyết tạng tượng. "Phép ăn uống chữa bệnh" cho rằng, nội tạng và các mô động vật có quan hệ bổ dưỡng đặc biệt đối với nội tạng và các mô tương ứng của người. Chẳng hạn, tim lợn bổ tim, gân hươu bổ gân, xương hổ bổ xương v.v... Cứ xem "Nam dược thần hiệu" của vị Tổ thuốc nam Tuệ Tĩnh cũng ghi rõ: "Tim lợn vị mặn, ngọt, tính hàn, ích khí, bổ tâm, chữa kinh giản; phổi lợn, vị nhạt, tính hàn, mát phổi, trị ho lao, giáng đờm hỏa, trừ hư nhiệt, bầu dục lợn, vị mặn, tính lạnh, bổ hư, bổ khí, lợi bàng quang; lộc nhung dưỡng vệ hòa vinh, mạnh xương tủy; lộc huyết bổ hư lao, tráng dương, chỉ huyết...".

"Phép ăn uống chữa bệnh" còn chịu sự chỉ đạo của học thuyết về nguyên nhân gây bệnh. Học thuyết Đông Y này cho rằng, các nguyên nhân gây bệnh đại để có thể quy thành

các nhân tố gây bệnh như "Lục dâm" (phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa), "Thất tình" (vui, giận, buồn, lo, nghĩ, kinh, sợ) cho đến việc ăn uống, lao lực, đàm ẩm, sang chấn, tình dục, ứ huyết v.v... "Phép ăn uống chữa bệnh" cho rằng, những thức ăn khác nhau có thể trừ bỏ được những nguyên nhân gây bệnh nói trên, phát huy tác dụng phòng chữa bệnh tật. Chẳng hạn, hoa cúc có thể khử phong tà, gừng sống có thể khử táo tà, gừng sống có thể khử hàn tà, lê có thể khử táo tà, cà rốt có thể thực đới trệ, hạnh nhân có thể hóa đàm tà, sơn tra có thể khử ứ huyết v.v...

Ngoài ra, "Phép ăn uống chữa bệnh" còn ứng dụng học thuyết về tính vị của dược vật để chữa bệnh, nghĩa là chữa bệnh dựa vào chức năng tứ khí ngũ vị của thức ăn, thức uống.

Tứ khí là chỉ bốn loại tính năng khác nhau của thức ăn là hàn (lạnh), nhiệt (nóng), ôn (ấm), lương (mát). Chẳng hạn, gừng tính nhiệt, dưa hấu tính hàn, thịt dê tính ôn, ba ba tính lương v.v...

Ngũ vị là chỉ năm vị khác nhau của thức ăn: Tân (cay), cam (ngọt), toan (chua), khổ (đắng), hàm (mặn). Vị đã khác nhau thì tác dụng cũng khác nhau, Chẳng hạn ớt thuộc tân vị, có tác dụng phát tán hàn tà; đường mạch nha thuộc cam vị, có tác dụng bổ ích, hòa trung, hoãn cấp; ô mai thuộc toan vị, có tác dụng thu liễm, sinh tân; mướp đắng thuộc khổ vị, có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, sữa biển thuộc hàm vị có tác dụng nhuận kiên, tán kết v.v...

Và nếu như lại khéo biết kết hợp phép ăn uống với phép dùng thuốc chữa bệnh, thuốc và thức ăn hỗ trợ lẫn nhau, bổ sung cho nhau, sẽ càng thu được hiệu quả, giúp người bệnh mau lành, chóng bình phục.

c. Bí quyết trường thọ của người Nhật Bản.

Khoa học hiện đại định nghĩa sức khỏe là trạng thái cân bằng động của cơ thể với hoàn cảnh tự nhiên và xã hội, là trạng thái hoàn hảo về thể chất tinh thần và xã hội. Nhưng thực tế, phần đông chúng ta, với những mức độ khác nhau, ở vào trạng thái không hoàn toàn khỏe mạnh, cũng chẳng có tật bệnh. Trạng thái trung gian giữa mạnh khỏe và bệnh tật này y học gọi là "trạng thái thứ ba". "Trạng thái thứ ba" chính là điểm tiếp xúc, đồng thời cũng là điểm chuyển hóa qua lại giữa sức khỏe và bệnh tật. Nếu như cơ thể phát triển theo hướng đi xuống, bệnh tật sẽ lẩn át ngấm ngầm, tiềm lực lao động xã hội sẽ ngày càng suy giảm. Rồi sớm muộn, đến một ngày nào đó, bệnh tật sẽ phát triển ở những khâu yếu nhất. Vậy muốn phòng bệnh cần phải cải thiện "trạng thái thứ ba". Một trong những phương sách hữu hiệu là cải thiện trên cơ sở khoa học chế độ ẩm thực của con người. Và, khi "trạng thái thứ ba" đã được cải thiện, có nghĩa là sức khỏe đã được tăng cường, lao động xã hội sẽ được huy động tối đa. Do đó ta thấy vấn đề dinh dưỡng liên quan vô cùng mật thiết với sức khỏe. Dinh dưỡng hợp lý có thể tăng cường sức khỏe, dinh dưỡng lệch lạc có thể dẫn tới bệnh tật.

Những bệnh do ăn uống không đủ chất gọi chung là bệnh suy dinh dưỡng, còn về những bệnh do ăn uống quá độ hoặc mất cân bằng gây ra ta có thể kể bệnh béo phì, huyết áp cao, xơ cứng động mạch vành, đái đường v.v... Và cũng do ăn uống thiếu vitamin A nên đã làm cho nhiều trẻ em mắc chứng khô mắt, nếu như không bổ sung kịp thời có thể dẫn tới mù lòa; còn bệnh béo phì, xơ cứng động mạch vành ở

một số nước ngày nay đã trở thành tai họa. Ở nước ta, tuy đã có giảm đi nhiều về số lượng so với trước đây, song vẫn còn có những trường hợp suy duy dưỡng, đặc biệt là ở trẻ em, và hiện tượng thừa dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không cân bằng lại có chiều hướng tăng lên...

Ở Đông phương, từ lâu các nhà hiền triết đã chú tâm đến phép dưỡng sinh, tức là chú ý tới phép ẩm thực, đạo dẫn, hành khí, coi trọng cả việc nuôi dưỡng bên ngoài và tập luyện bên trong. Kiên trì việc tập luyện bên trong, con người có thể điều chỉnh được âm dương, thông kinh lạc, làm cho khí huyết lưu thông, tăng cường khả năng miễn dịch, ninh tâm ích trí. Còn ăn uống là nuôi dưỡng bên ngoài, có tác dụng làm cho cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, kéo dài tuổi thọ. Những kinh nghiệm phong phú và quý giá về mặt này ngày nay đã được các nhà y học, dinh dưỡng học, hóa thực phẩm, các chuyên gia nấu ăn nghiên cứu, kế thừa và phát huy.

Như mọi người đều biết, khi Đại chiến Thế giới thứ hai kết thúc, tuổi trung bình của người Nhật là 49,8 đến năm 1979, tuổi thọ trung bình của nam giới là 73, của nữ giới là 78, trở thành quốc gia có tuổi thọ cao nhất thế giới. Bí quyết thành công của Nhật Bản là ở chỗ cải cách chế độ ăn uống, đề xướng phương pháp ẩm thực coi trọng thức ăn nguồn gốc thực vật ngang hàng với thức ăn nguồn gốc động vật. Phương pháp ẩm thực này ngày nay đã được các nhà dinh dưỡng học thừa nhận. Và, gần đây nhất, giới y học Nhật Bản đề xướng quan điểm ăn uống hợp lý mới, chú trọng 12 điều then chốt sau đây:

1. Định rõ thực đơn chính trong tuần.
2. Định rõ thời gian và số bữa ăn nhất định trong ngày.
3. Đảm bảo cân bằng dinh dưỡng, không nên ăn lệch mãi một loại thức ăn.
4. Bữa lót dạ không nên quá thừa thãi, thừa dễ dẫn tới béo phì.
5. Nhai kỹ, nuốt chậm.
6. Nên ăn nhiều các loại rau, cá, thịt, trứng
7. Nấu nướng vừa lửa, để phòng phá hủy vitamin.
8. Cố hết sức ăn ít muối, người lớn ngày chỉ nên ăn dưới 10g muối.
9. Nên ăn nhiều các loại đậu, nhất là sữa đậu.
10. Không nên ăn no quá, ăn vừa đủ thì dừng.
11. Tốt nhất nên cả gia đình cùng ngồi ăn uống đông vui, tránh ăn một mình với tâm trạng buồn chán.
12. Nên hết sức tránh những thức ăn có ướp chất chống ôi thiu hoặc thoa phẩm màu, nên ăn nhiều những thức ăn thiên nhiên.

*

* *

Qua những điều trình bày trên ta thấy phép ẩm thực Đông phương thấm đượm quan niệm chỉnh thể và phép biện chứng thi thực. Các nhà hiền triết Đông phương cho rằng, cơ thể người là một chỉnh thể thống nhất, con người cũng lại thống nhất với giới tự nhiên. Tính vị, hương sắc của thức ăn liên hệ mật thiết với giới tự nhiên. Cơ thể người dựa vào

ăn uống để đạt sự thống nhất toàn vẹn cùng sự cân bằng và thống nhất giữa âm dương, khí huyết, ngũ tạng trong nội bộ cơ thể, đồng thời cũng dựa vào ăn uống nhằm làm cho con người thống nhất với giới tự nhiên, hòa đồng "Tiểu ngã" cùng "Đại ngã".

PHẦN III: PHÉP DƯỠNG SINH CỦA DANH NHÂN

1. HUYỀN THOẠI VỀ SƠ TỔ PHÁI GIÁO THIỆN TÔNG (BODHIDHARMA)

a. Hoàng Đế Càn Long hạ lệnh các Thiền sư Thiếu Lâm dâng nộp "Dịch Cân Kinh"

Theo sách "Cảnh Đức truyền đăng lục", được sáng tác vào cuối thế kỷ XI, cũng như các sách khác của Trung hoa như "Trung Quốc vũ thuật sử", "Trung Quốc thể dục sử", "Thiên Lâm quyền pháp đồ thuyết", "Thiếu Lâm quyền thuật bí quyết", "Nội công đồ thuyết" v.v... đều nói "Dịch Cân Kinh" là do Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma trước tác, được Thiền sư Tây Trúc đời Đường Pramiti dịch nghĩa và du khách Hải Đại đời Nguyên đính chính. Đặc điểm của "Dịch Cân Kinh" là rèn luyện cả về tâm thần và cơ thể, cả trong lẫn ngoài, cả cương lẫn nhu. Kiên trì tập theo "Dịch Cân Kinh" sẽ đạt đích "Trong thanh tĩnh, ngoài rắn chắc". Và, như Hải Đại đã tổng kết những ai tập "Dịch Cân Kinh" sẽ:

1. Chữa khỏi bệnh;
2. Không đau ốm;
3. Luôn luôn mạnh khỏe;
4. Không sợ giá rét;

5. Sắc diện hồng hào;

6. Tính tình vui vẻ;

7. Ý chí kiên cường;

8. Giàu nghị lực;

9. Thành đạt trong cuộc đời.

Vì thế, trong giới võ lâm Trung Hoa thường nổ ra những cuộc thuyết chiến chiếm đoạt "Dịch Cân Kinh". Còn các Thiền Sư Thiếu Lâm thì giữ kín "Dịch Cân Kinh" như một bí pháp tu tập tuyệt đối không được để lọt ra ngoài...

Biết được tin ấy, Hoàng Đế Càn Long đã đích thân đến chùa Thiếu Lâm, hạ lệnh cho Thiền sư chủ trì phương trượng dâng nộp "Dịch Cân Kinh", rồi cho in thành nhiều bản, lưu truyền trong dân chúng...

"Dịch Cân Kinh", theo nghĩa thông thường, "dịch" có nghĩa là chuyển dịch, biến dị, di động, vận động, cải biến có hàm ý tăng tiến, tăng cường; "cân" tức gân cốt, cơ bắp xương thịt, "kinh" tức đạo lý, quy tắc, phương pháp. Tóm lại "dịch Cân Kinh" là phương pháp vận động gân cốt, cơ bắp, xương tủy nhằm làm cho cơ thể mạnh khỏe, cường tráng, không bệnh tật.

Trong các cổ bản "Dịch Cân Kinh" gồm cả thấy 12 thế. Tất cả các thế này đều mô phỏng các tư thế lao động chủ yếu của con người như cuốc đất, nhổ mạ, xay lúa, giã gạo, gánh nước, đội thóc, vác đất v...v... Khi thực hiện tất cả các động tác này, toàn bộ gân cốt, cơ bắp, xương thịt đều phải xoắn vặn, co duỗi, gấp mở nhằm mục đích "rèn luyện gân cốt dẻo dai, rắn chắc". Khi tập luyện "Dịch Cân Kinh" có hai phương pháp. Phương pháp thứ nhất: làm mỗi động tác đòi hỏi phải giữ các thế trong một thời gian nhất định, tựa như

đứng tấn vậy, cho tới khi cơ bắp đau mỏi mới thôi, đoạn nghỉ 2-3 phút rồi mới chuyển sang động tác khác. Phương pháp thứ hai: kết hợp chặt chẽ giữa động và tĩnh, căng và chùng, tức phối hợp chặt chẽ hơi thở với động tác và ý nghĩ: lúc động thì dùng sức toàn thân, lúc tĩnh thì khắp mình thả lỏng, ý nghĩ nhịp nhàng theo hơi thở vào ra.....

Chính nhờ tập luyện như vậy, toàn bộ cơ bắp, gân cốt được vận động, thông suốt tới các huyết chính như: Ấn đường, Bách hội, Đan trung, Đan điền, Cao hoang, Mệnh môn, Hội âm v... v... tất cả các kinh mạch trong cơ thể hoạt động nhịp nhàng, khí huyết lưu thông. Đặc biệt, khi tập "Dịch Cân Kinh", nếu biết tập trung tư tưởng thì thần kinh lắng dịu, tâm an, gạt bỏ hết mọi xáo trộn, chức năng tự nhiên của thần kinh thực vật được phục hồi, phủ tạng được điều hòa, tinh thần sung mãn, sinh lực dồi dào...

Sau khi theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma được mấy năm trời, nhân một buổi đàm đạo về Phật pháp, Tổ căn dặn Tuệ Khả: "Để có thể nhập "Đạo", ngoài phải cắt đứt mọi vấn vương, trong lòng không xáo động, tâm ngay như tường vách". Phạm là nhà tu hành, nếu đã đi theo con đường tu chứng, dù là Đại thừa hay Tiểu thừa, dù tại gia hay xuất gia, dù thuộc bất cứ tông phái nào, tất yếu đều phải đi theo lời chỉ dẫn đó.

Và, nhằm mục đích giúp các Thiền sư nắm được phép "an tâm" mà nhà Phật thường gọi là "lý nhập", để rồi cuối cùng có thể "nhập đạo", chứng ngộ Bồ Đề, Tổ soạn "Tẩy Tủy Kinh".

Về sau, trải qua kinh nghiệm tập luyện của bao thế hệ "Vô tăng Thiếu Lâm", đặc biệt là Chu Năm Phong, người đã nghiên cứu và tu tập các "công phu" trên suốt 50 năm trời,

"Dịch Cân Kinh" và "Tây Tủy Kinh" đã được kết hợp lại thành một và được giới võ lâm biết dưới cái tên "Dịch Cân Tây Tủy Kinh".

Cống hiến của Tổ cho Võ học Trung Hoa không chỉ dừng ở đó. Một trong những sách về "Lịch sử võ thuật" còn kể rằng, sau khi khuyên Tuệ Khả đến ngọn Bát Vu đối diện với Chùa Thiếu Lâm tĩnh dưỡng bồi bổ sức khỏe, Tổ cho gọi tất cả các Thiền sư trong chùa tập trung tại Bảo Điện Đại Hùng và dặn rằng: "Chúng ta hiện ở sâu trong núi, hổ báo hùm beo có thể bất thành linh xuất hiện. Để đảm bảo an toàn, hàng ngày chúng ta phải múa quyền, đánh côn, nhằm một mặt rèn luyện cơ thể, mặt khác bảo vệ chùa của chúng ta."

Tất cả các chúng tăng trong chùa đều vui mừng, phấn chấn.

Thế rồi, từ đó Tổ quan sát các tư thế bay vờn của côn trùng trong núi, các động tác rình núp, rượt đuổi, vồ mồi, kịch chiến của "Long", "Xà", "Hổ", "Báo", "Hạc" v...v..., đồng thời kết hợp với những điều tâm đắc của võ học Tây Trúc chân truyền, soạn thành các bài "Ngũ hình bát pháp quyền", "Võ công thập bát thủ", "Thiếu Lâm tâm ý quyền", "Thiếu Lâm Thiền trượng thuật" v...v...nhằm trau dồi những phẩm chất của người võ sĩ. Chẳng hạn, "Long hình" luyện thần, "Hổ hình" luyện cốt, "báo hình" luyện lực, "Xà hình" luyện khí, "Hạc hình" luyện tinh v...v...

Võ học Thiếu Lâm dĩ nhiên là kết tinh từ tinh hoa của bao thế hệ Võ tăng Trung Quốc, mỗi thế hệ qua đi lại vun đắp, bồi bổ thêm những kinh nghiệm quý giá của thế hệ mình, song để cho Võ thuật Thiếu lâm nổi tiếng như ngày nay, mà mọi người đã thốt lên lời cảm thán: "Thiên hạ công

phu xuất Thiếu Lâm!", ta không được quên không nhắc tới Trí Huệ và Tâm Huyết của người khai sơn phá thạch là Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Thật chẳng ai ngờ, cũng như Thiền học Trung Hoa, Võ học Trung Hoa cũng bắt nguồn từ cái nôi của nền văn minh Ấn Độ cổ xưa!

b. Câu chuyện cây trà của tổ.

Trong tác phẩm "Thiền Đạo", Alan W. Watt kể rằng, khi tham thiền, có lần Tổ Bồ Đề Đạt Ma ngủ gục. Tỉnh dậy, Người nổi giận, cắt đứt mí mắt, liệng xuống đất, mọc thành một cây xanh tốt. Nhân khi khát nước, Tổ lấy lá xanh nấu nước uống, liền khỏi buồn ngủ, trí óc tỉnh táo, sáng suốt. Cây xanh đó là cây trà đầu tiên do Bồ Đề Đạt Ma phát hiện. Tục uống trà của người Đông phương bắt đầu từ đó. Về sau, các Thiền sư, khi tu tập thường uống trà để khỏi buồn ngủ. Các Thiền sư Nhật Bản hàng ngày còn dâng trà lên trước Phật, trước Tổ, nâng tục uống trà lên thành một nghệ thuật, một pháp môn, gọi là: "Trà Đạo". Đối với người Nhật Bản, "Trà Đạo" tương đồng với "Thiền" - "Trà Thiền nhất vị". Quả vậy, ý nghĩa của "Trà Đạo" chủ yếu không phải ở chén trà, mà là ở "Thiền ý" thanh tịnh, không linh, siêu thoát ở phía sau những chén trà. Vì thế chỉ có thể cảm nhận được hương vị của "Trà Đạo" trong khung cảnh tĩnh lặng, thanh khiết, yên bình, lúc tâm hồn lắng dịu, hiền hòa, ung dung tự tại, tâm niệm như nhất Trong lịch sử Thiền Tông có ghi câu chuyện về Thiền sư Hạnh Tư, người đứng đầu Tăng chúng, học trò của Lục Tổ Huệ Năng, có lần nói: Khi chưa tham thiền, nhìn núi là núi, nước là nước; lúc tham thiền

nhìn núi không phải là núi, nước không phải là nước; tới khi tham thiền khai ngộ, nhìn núi lại vẫn là núi, nước lại vẫn là nước". Câu chuyện trên mang một ý nghĩa sâu xa, đồng thời có thể khơi gợi ngộ tính của chúng ta. Vậy tại sao khi chưa tham thiền nhìn núi là núi, nước là nước? Bởi lẽ thế giới ngoài tâm của những con người bình thường là thế giới thực tướng hoặc thế giới vật lý, cho nên nhìn gì thấy nấy. Nhưng khi tham thiền, con người vượt khỏi thế giới ngoài tâm, trong tâm trí mình, thế giới thực tướng không phải là thường hằng nữa, tất cả đều tan biến, tâm vô niệm, nên nhìn núi không phải là núi, nước không phải là nước. Nhưng khi đã chứng ngộ, hai thế giới trong tâm và ngoài tâm hòa quyện, dung hợp với nhau, con người và đối tượng phút chốc tan hòa thành một, nên nhìn núi lại vẫn là núi, nước lại vẫn là nước. Cho nên, chỉ những ai đã trải qua giai đoạn cảm nhận "là, không phải là, lại vẫn là" như câu chuyện trên của nhà Phật mới có thể chứng ngộ được chỗ ảo diệu của "Trà Đạo".

Đề cập đến "phép thiền định", sách "Đốn ngộ nhập đạo yếu môn luận" Viết: "Hỏi: hãy nói Thiền là gì? Định là gì? Đáp: Vọng niệm không sinh là Thiền, ngồi thấy được bản tính là Định". Mục đích tập Thiền là "minh tâm kiến tính". Minh tâm kiến tính là khắc phục sự quấy rối của những vọng niệm hậu thiên, trong cảnh giới thanh tịnh, hướng nội, nhận thức được bộ mặt chân thực của mình, tức là làm hiển hiện tấm "Gương Tâm" ngời sáng mà nhà Phật gọi là bản tính Chân Như.....

Vì vậy, có thể nói, Thiền là trí huệ, là u mặc, là chân tâm, là ánh sáng trong cuộc sống con người, là cảnh giới

達

月

者

成底夏宋



Sư Tổ Bồ Đề Đạt Ma

Chân Thiện Mỹ. Thiền say đắm như túi thơ bầu rượu, thanh khiết như nước suối đầu non, êm nhẹ như gió thu lay động cành dương, trầm lắng như trăng treo đầu núi, Vĩnh hằng như nhật nguyệt vạn cổ trường không.....

Thế nhưng, Thiền "bất lập văn tự", chẳng thể nói được bằng lời, cho dù có "lấy hư không làm giấy, lấy sóng trùng dương làm mực, lấy Thánh sơn Fuji làm bút" viết về "Thiền", cuối cùng vẫn phải dựa vào sự diện kiến, sự tu tập, sự trải nghiệm, sự thâm cứu, sự chứng ngộ của mỗi con người.

Đạt Ma sơ Tổ, hình tượng của Thiền Đông Độ, sẽ vẫn là huyền thoại của muôn đời!

2. QUAN ĐIỂM DƯỠNG SINH CỦA LÃO TỬ.

Lão tử tức Lý Đàm, người huyện Khổ nước Sở (nay là huyện Lộc Ấp, tỉnh Hà Nam, Trung Quốc) sống vào thời Xuân Thu, từng làm quan sử giữ kho chứa sách nhà Chu. Ông không những là nhà triết học vĩ đại thời cổ, mà còn là nhà dưỡng sinh lớn giàu kinh nghiệm. Truyền thuyết nói Lão Tử thọ 160 tuổi, có tài liệu còn nói ông thọ 200 tuổi, trở thành người có tuổi thọ hiếm có ở Trung Hoa. Khi 200 tuổi, ông qua cửa Hàm Cốc đi về phía Tây, không ai biết sống chết như thế nào. Tương truyền khi Lão Tử qua cửa quan, ông cưới con La, đến một nơi ở về phía Tây sa mạc Tây Bắc. Khi qua cửa Hàm Cốc, quan coi cửa là Doãn Hỷ biết ông sắp đi ở ẩn rồi, bèn khuyên ông hãy gắng làm sách. Lão Tử liền viết năm nghìn chữ, về sau "Đạo Đức kinh" năm nghìn chữ ấy được suy tôn là kinh điển của Đạo giáo và Lý Đàm trở thành giáo chủ Đạo giáo, trở thành Thái Thượng Lão Quân...

Đạo giáo bắt nguồn từ vu thuật và thuật tu tiên phổ biến thời cổ đại. Đến thời kỳ Tần Hán, phong trào tín ngưỡng thần tiên rất phát triển. Lúc ấy, một số đạo sĩ, đáp ứng khát vọng trường sinh bất lão của tầng lớp thống trị, thuyết phục

các vua chúa cử người đi khắp nơi tìm thuốc trường sinh. Tần Thủy Hoàng đã ra lệnh cho Tử Phúc dẫn 500 em trai và em gái đi khắp góc biển chân trời kiếm tìm tiên dược. Thời vua Thuận Đế Đông Hán, Trương Đạo Lăng đã sáng lập "Đạo năm dấu gạo", tôn Đạo gia Lão Dam làm giáo tổ, lấy "năm nghìn chữ của Lão Tử" làm kinh điển chính. Chính vì vậy đôi khi có người thường lẫn lộn học phái đạo gia với Đạo giáo.

Lão tử là người sáng lập học phái Đạo gia. Tư tưởng biện chứng và duy vật lấy Đạo làm hạt nhân của học phái này cũng như một số tư tưởng và kinh nghiệm về dưỡng sinh, dưỡng tính của các đạo sĩ cho tới những tinh hoa quý giá trong lý luận khí công học ngày nay đều bắt nguồn từ quan điểm dưỡng sinh của Lão Tử.

Theo Lão Tử, chức năng sinh lý của cơ thể liên hệ chặt chẽ với những biến đổi của giới tự nhiên, vì thế cơ thể tất phải thích ứng với các qui luật tự nhiên mới có thể sống lâu mạnh khỏe. Lão Tử nói: "Người bắt chước Đất, Đất bắt chước Trời, Trời bắt chước Đạo, Đạo tuân theo những qui luật vốn có của mình". Lão Tử còn nói thêm: "Hợp với Trời thì sinh tồn, trái với Trời thì tiêu vong". Quan điểm này của Lão Tử phát triển dần dần thành học thuyết xem cơ thể người là một "Tiểu vũ trụ", con người cần thích ứng với tự nhiên, với "Đại vũ trụ".

Lão Tử cho rằng, con người muốn mạnh khỏe sống lâu cần thanh tâm quả dục, tiết chế ẩm thực. Ông nói. "Không tội nào to bằng lòng tham, không họa nào lớn bằng không biết đủ, không hại nào nguy bằng muốn lấy được", vì thế ông chủ trương: "Ăn ở giản dị và chất phác, ít riêng tư, ít

tham dục". Về sau, không ít nhà dưỡng sinh đề xướng lối sống thanh đạm hư vô, tu thân dưỡng tính, nhằm đạt đích mạnh khỏe, sống lâu. Có thể nói đây là sự cụ thể hóa tư tưởng nói trên của Lão Tử. Tư tưởng " Ngăn ngừa khi chưa hiện, sửa tự khi chưa loạn" chính là gốc rễ của tư tưởng phòng bệnh "Không chữa khi đã có bệnh, mà chữa từ khi chưa mắc bệnh" của y học Đông phương.

Lão Tử nói: "Rễ sâu gốc bền - ấy là cái đạo trường sinh cửu thọ". Ở đây Lão Tử muốn nói, con người muốn sống lâu mạnh khỏe trong cõi đời thì phải "rễ sâu gốc bền". Vậy muốn "rễ sâu gốc bền" ta phải làm gì? Ông nói: "Đến chỗ cùng cực hư không, là giữ vững được trong cái "tĩnh", vạn vật đều cùng sinh ra, ta lại thấy nó trở về gốc...ôi! Mọi vật trùng trùng đều trở về cội rễ của nó: trở về cội rễ gọi là "tĩnh". Ấy gọi là "phục mạng", có nghĩa là phương pháp để làm cho "rễ sâu gốc bền" là cực kỳ hư không, cực kỳ trống rỗng để "tĩnh", "tĩnh" để trở về gốc. Bình đầy nước sẽ hết sóng sánh, lặng yên, không tiếng động; nước chỉ nửa bình sẽ dễ dàng lắc lư ồn ã. Người trí tuệ như biển cả lúc sóng yên gió lặng, thâm trầm mà uyên bác, người nông cạn thì như dòng suối nhỏ róc rách suốt ngày đêm. Chỉ có hư tĩnh mới gồm thấu muôn vật, đổ nước vào chẳng thấy đầy, lấy nước ra chẳng bao giờ thấy cạn, và cũng chẳng biết nước chảy từ đâu, sức sống sẽ cứ tỏa sáng vĩnh hằng. Và cũng chỉ có tĩnh mới đạt được chân lý, cũng chỉ tựa như mặt hồ lặng sóng mới in hình lộn ngược dãy núi xung quanh; còn nếu như mặt hồ nổi sóng thì chỉ còn nghe thấy tiếng lao xao của chính mình, không thể nào in sóng nhật nguyệt trên bầu trời hay in hình núi non trên mặt đất. Cũng vậy, chỉ có tĩnh mới có thể bồi bổ tâm trí của mình, còn nếu lúc nào cũng nóng vội không

yên thì sẽ biến mình thành kẻ nông cạn, hẹp hòi...

Vì vậy, theo Lão Tử, chỉ có "tĩnh" mới giúp mỗi con người tìm thấy gốc rễ, thấy chân ngã, thấy bản tính của mình. Đồng thời chỉ có "tĩnh" mới nuôi được nguyên thần, giữ được chân khí, phục hồi được sức sống. Thành thử, "nhập tĩnh" để "tọa vong" là công pháp cơ bản của phép trường sinh của Lão Tử.

Vậy thì tu tập thế nào để "trống rỗng" đến chỗ "tĩnh"? Lão Tử nói: "*thường không* để nhận ra được chỗ diệu huyền, *thường có* để thấy rõ ngọn ngành. Hai cái đó, đồng với nhau, cùng một gốc, song tên có khác. Đồng, nên gọi huyền. Huyền rồi lại huyền, đó là cửa vào ra của mọi huyền diệu trong Trời Đất". Tóm lại, Lão Tử đã chỉ cho ta thấy, để đạt đích thích ứng với tự nhiên, hòa đồng "tiểu vũ trụ" và "đại vũ trụ", con người phải vận dụng phép tu tập "*thường không*" và "*thường có*", sao cho "trong tĩnh có động, ngoài tĩnh trong động".

Thật vậy, chỉ có "*thường không*", tức là gạt bỏ hết mọi tạp niệm, mọi ý nghĩ xáo trộn, con người mới có thể đi vào trạng thái "tĩnh" được, đồng thời lại phải "*thường có*" tức là luôn luôn tập trung ý nghĩ vào một điểm, một ý niệm một huyết vị, mới có thể khơi gợi được những tiềm năng sâu kín trong cơ thể mình, mới có thể nhìn thấy chân ngã của mình, tựa như khi mặt hồ lặng sóng, con người mới có thể nhìn thấu suốt tận đáy vậy.

Tóm lại, Lão Tử cũng như Trang Tử đều cho rằng hư tĩnh là bản tính của vạn vật, vì vậy cuộc sống điềm tĩnh là cuộc sống phù hợp với bản tính của con người, mà đã phù hợp với bản tính tức là tự nhiên, và như đã thấy, cảnh giới

tự nhiên là cảnh giới tối cao, tối thượng.

"Đạo đức kinh" năm nghìn chữ của Lão Tử không chỉ là một cột mốc sừng sững trong lịch sử tư tưởng của dân tộc Trung Hoa, một hạt minh châu trong kho tàng văn hóa loài người, mà còn là một di sản vô giá về phép "Tu tâm dưỡng tính", luyện rèn cả về sinh lý và tâm lý.....

Lão
Tử



人馬之如享太牢，如春登台，
我独泊兮，其未始，如嬰兒之
未孩，保，一兮，若无所归。

3. KÊ KHANG VÀ "DUỠNG SINH LUẬN"

*Kê Khang này khúc Quảng Lăng,
Một rằng Lưu Thủy, hai rằng Hành Vân.
Nguyễn Du: "Truyện Kiều"*

Kê Khang tự là Thúc Dạ, sinh vào thời Ngụy Văn Đế năm thứ tư, tức năm 223, làm quan tới chức Trung Tán đại phu, nên người đời thường gọi ông là Kê Trung Tán. Về sau, vì không chịu thỏa hiệp với tập đoàn họ Tư Mã, ông từ quan về quê sống ẩn dật, rèn sắt, trồng cây, hái thuốc, thường cùng với các danh sĩ tài hoa xuất chúng, "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu" là Nguyễn Tịch, Sơn Đào, Hướng Tú, Nguyễn Hàm, Vương Nhung và Lưu Linh ngao du trúc lâm sơn thủy, tửu trà đàn hát, ngâm vịnh văn thơ, thanh đàm huyền lý.....Chính vì vậy mà giới sĩ lâm Đông Tấn, khởi đầu là Tạ An Vi, mệnh danh nhóm các danh sĩ đó là "Trúc Lâm Thất Hiền".

Kê Khang, người đứng đầu "Trúc Lâm Thất Hiền", ngay từ nhỏ đã được xem là bậc kỳ tài, tiết tháo, hào hoa phong nhã, tú khẩu cẩm tâm, mười sáu tuổi đã sáng tác "Du sơn cử vịnh" được Ngụy Minh Đế ban khen, người đời truyền tụng. Kê Khang tính tình khoan dung, thuần cần, tự nhiên.

Nhìn vóc dáng, cả hình hài ông toát lên vẻ đẹp của khí chất bên trong hòa với nét thanh tú của diện mạo bên ngoài. Nghe nói, có lần một tiểu phu gặp Kê Khang hái thuốc, người tiểu phu sững sờ trước thân hình thanh cao như tùng bách, thần thái ngời sáng như ngọc sơn, cử chỉ khoan thai, tiên phong đạo cốt, bác cứ ngỡ như mình gặp thần tiên...

Ở Sơn Dương, sống với nhau trên hai mươi năm trời, nhưng Vương Nhung chưa hề thấy Kê Khang vui buồn lộ trên nét mặt. Ông tuy sinh trong gia đình Nho học, nhưng không giống kẻ sĩ đương thời từ nhỏ chăm chỉ mài kinh sử để dần bước vào con đường hoạn lộ, mà thích bác lãm quần thư, đi sâu chiêm ngấm tư tưởng Bách gia chư tử. Ông đặc biệt đam mê Huyền học, yêu thích học thuyết Lão Trang.

Năm 22 tuổi, ông lấy con gái Bái Vương Tào Lâm, cháu Ngụy Vũ Đế. Sau lúc từ quan về với rừng trúc, rừng mai, ông sáng tác rất nhiều. Qua các tác phẩm của ông đều thể hiện tinh thần phê phán công khai, trực diện tập đoàn họ Tư Mã. Chính vì vậy, khi tập đoàn họ Tư Mã thắng thế, cũng như số phận những người trong tập đoàn họ Tào sau này, ông bị Tư Mã Chiêu sát hại vì tội "Phát ngôn phóng đãng, dèm chê phép nước". Ấy là vào năm 262, lúc này ông mới 39 tuổi. Bản án oan nghiệt này không đơn thuần chỉ là nỗi bất hạnh trong cuộc đời của riêng ông, mà còn là một bi kịch xã hội chính trị đương thời.

Kê Khang là nhà tư tưởng, nhà văn kiêm nhà lý luận và diễn tấu âm nhạc nổi tiếng. Các tác phẩm của ông về sau được Lỗ Tấn thu thập và chỉnh lý thành "Kê Khang tập", gồm mười cuốn. Đây là di sản tinh thần quý báu, thể hiện khí phách của một đấu sĩ dũng mãnh trước cường quyền,

bạo lực, bất công.

Trước lúc hành hình, với dáng vẻ ung dung tự tại, thần sắc bất biến của một chân nhân chừng như đã "triệt ngộ" được từ lâu cái kết cục bi khốc này, Kê Khang đề nghị được đánh khúc "Quảng Lăng Tán" lần cuối. Tiếng đàn réo rắt, nhặt khoan, lúc trầm lắng như lời nhắn nhủ, lúc sôi réo như thác đổ sóng trào, lúc nghẹn nấc như tạc ghi mỗi sâu nhân thế. Giữa thanh thiên bạch nhật, trước cảnh pháp trường hành quyết, tất cả những người đứng đó đều lặng đi, râu rầu nhỏ lệ. Tiếng đàn vừa dứt, Kê Khang ngửa mặt lên trời than: "Xưa Viên Hiếu Ni đã ngỏ lời xin ta dạy cho khúc nhạc này, ta đã chối từ. Thôi thế từ nay "Quảng Lăng Tán" sẽ thất truyền!"....

Chính sự kiện này đã làm cho "Quảng Lăng Tán" nổi tiếng, lưu danh thiên cổ.

Trong "Thất Hiền ngâm", phần nói về Kê Khang, Trương Cư Chính đã viết: "Kê Trung Tán đã bện đau thương trong "U phần tử", đã kết hận trong "Quảng Lăng Tán"....

Bên cạnh "Quảng Lăng Tán", Kê Khang còn để lại tác phẩm "Dưỡng sinh luận" nổi tiếng. Chỉ riêng với "Dưỡng sinh luận", chúng ta ngày nay có thể xem Kê Khang đồng thời là một nhà dưỡng sinh học cự phách. Qua "Dưỡng sinh luận", Kê Khang cho hay, con người ta biết hoặc không biết phép dưỡng sinh có liên quan tới sức khỏe tâm thần và thể xác, tới tuổi thọ của mỗi người. Ai trong chúng ta cũng đều là chủ cổ máy sinh học của chính mình, biết và không biết bảo dưỡng hoặc vô tình phá máy, ắt hẳn có quan hệ tới sức sống và tuổi thọ của mỗi cá nhân. Ông viết: "Thần tiên, tuy chúng ta không được nhìn tận mắt, song theo kinh sách, quả là có thực. Thoạt nhìn, chúng ta tưởng các vị hoặc do thiên bẩm,

hoặc do Trời phú cho tuổi thọ hơn người, ít ai nhìn thấy đó là kết quả của những tri thức hậu thiên, của sự tu luyện khắc khổ, kiên trì mà có. Nếu biết tuân thủ phép đạo dẫn, dưỡng sinh ắt sẽ hưởng hết tuổi Trời cho, nhiều có thể thọ tới nghìn năm, ít có thể sống lâu trăm tuổi, song do người đời không hiểu, nên ít người đạt đến giới hạn đó". Về phép đạo dẫn, dưỡng sinh, khác với phép dưỡng sinh của các sĩ phu đương thời, thường chỉ chú trọng các phép "dưỡng thân" để kéo dài tuổi thọ, Kê Khang đề xướng tư tưởng "nội" (tinh thần), "ngoại" (thể xác) song tu. Ông viết: "Thể xác dựa vào tinh thần mà đứng vững, tinh thần ngự trong thể xác mà tồn tại". Sau khi đã nêu lên mối quan hệ qua lại giữa tinh thần và thể xác, ông đưa ra luận điểm về mặt phương pháp luận: "Vừa phải tu tính để giữ thần, vừa phải an tâm để dưỡng thân", từ đó làm cho "tinh thần và thể xác hòa hợp, cân bằng".

Về phương pháp "tu tính", "an tâm", Kê Khang chủ trương không nên giữ những ưu phiền trong tâm trí, nổi oán giận trong cảm xúc. Bởi lẽ, chỉ có như vậy con người mới có thể "ung dung thanh thản, tinh thần và thể xác thư thái, yêu đời".

Thêm vào đó, ông khuyên mọi người lưu ý chế độ ăn uống hợp lý, tập luyện phép thở nạp hành khí, nhà ở thoáng mát hợp vệ sinh. Ông dẫn ra nhiều ví dụ thực tiễn, cuối cùng đi đến kết luận: "Phàm những thức ta ăn hàng ngày, không khí ta hít thở, hoàn cảnh ta tiếp xúc đều từng giờ từng phút ảnh hưởng tới cơ thể ta... Mối liên hệ ấy, hệ quả ấy mới tinh vi và sâu sắc làm sao!"

Điểm đặc biệt, Kê Khang tích cực đề xuất tác dụng dưỡng

sinh của âm nhạc ngũ huyền cầm. Nghe nhạc ngũ huyền giúp cho tâm hồn con người lắng dịu, thư thái, an lạc...

Có chi tiết nói rằng, để thu phục Kê Khang, tập đoàn họ Tư Mã đã phái danh sĩ Chung Hội đóng vai thuyết khách. Nhìn thấy Chung Hội, Kê Khang vẫn thản nhiên cùng Hướng Tú kéo bễ, quai búa, rèn sắt. Chung Hội ngập ngừng, lúng túng, dùng dằng cưỡi ngựa ra về. Kê Khang lên tiếng: "Nghe thấy gì mà đến? Nhìn thấy gì mà đi?" Chung Hội đáp: "Có nghe thấy nên đến, có nhìn thấy nên đi". Trở về Chung Hội tâu với Tư Mã Chiêu: Kê Khang là con rồng đang nằm phục, Quyết không thể để nó tung bay. Trong thiên hạ, Minh Công không có đối thủ nào đáng sợ, chỉ đáng sợ có mỗi Kê Khang".

Với "dưỡng sinh luận", ta có thể xem đó là hạt minh châu của con rồng đã tung bay, góp phần tạo nên truyền thống dưỡng sinh học Đông phương.



Kê
Khang
dạo
khúc
"Quảng
Lãng
Tán"

4. PHÉP CÂN BẰNG KÉO DÀI TUỔI THỌ CỦA TAGORE

Rabindranath Tagore (1861-1941) là nhà thơ, nhà văn, nhà soạn kịch kiêm nhà hoạt động xã hội Ấn Độ nổi tiếng thời cận đại. Ca khúc "Ý chí nhân dân" của ông năm 1950 được chọn làm Quốc ca Ấn Độ. Ông hưởng thọ 80 tuổi.

Tuy nhiên, trong cuộc đời ông, có thời gian trọng vòng chưa đầy 5 năm, ông liên tục chịu năm cái tang đau đớn: cha, vợ, con, bạn, học trò yêu lần lượt ra đi.....Lại nữa, ngày 13 tháng 11 năm 1913, tập thơ "Gitanjali" (Thơ Dân) của ông được tặng giải thưởng Nobel văn học, cả thế giới ngợi ca, toàn Ấn Độ hân hoan. Có thể nói, trong cuộc đời ông, vinh quang đến tột đỉnh, nhưng bi thảm cũng giáng đến kịch cùng. Y học Đông phương từ lâu đã cho biết, ưu phiền quá sẽ làm tổn thương "phế", tư lự quá sẽ làm tổn thương "tỳ", lo sợ quá sẽ làm tổn thương "thận", bức tức quá sẽ làm tổn thương "can", vui mừng quá sẽ làm tổn thương "tâm". Song Tagore không vì đau thương mà chán chường, quý ngã hoặc phẫn khích mà choáng váng, bàng hoàng. Trái lại, ông vẫn ung dung thanh thản, dồn hết tâm trí vào việc sáng tác thơ văn. Điểm đặc sắc ở ông là luôn giữ tâm lý mình ở trạng

thái cân bằng, làm chủ các cảm xúc "hỉ, nộ, ai, lạc" của mình, khiến cho trạng thái tinh thần luôn luôn ổn định, không chút dao động....Đó chính là phép cân bằng tâm lý kéo dài tuổi thọ của ông, mà nội dung có thể gói gọn thành mấy điểm chính sau đây.

a. Phép chuyển di

Người con trai út của Tagore không may chết vì bệnh dịch tả năm mới 13 tuổi. Sự mất mát lớn lao này đã đánh một đòn rất mạnh vào tinh thần của Tagore...Thế nhưng, để nhanh chóng thoát khỏi sự trở trêu của số phận, trở lại với công việc sáng tác hàng ngày, ông đã tạm thời dồn hết tâm trí vào công việc của trường Santiniketan do ông sáng lập. Ông dành tất cả thời gian cho việc biên soạn sách giáo khoa, làm thơ, giảng bài cho học sinh, tổ chức cho các em tham quan, đi dạo. Nhà thơ yêu con trẻ với tấm lòng của người cha hiền từ. Vì vậy, con trai út của ông tuy không còn, nhưng giờ đây ở trong trường ông có vô số những đứa con. Tiếng cười con trẻ đã làm vơi đi nỗi sốt xa thăm tận tâm can của Tagore, giúp ông sức mạnh vượt qua những nỗi bất hạnh của cuộc đời. Vào thời gian này, ông viết 6 bài luận văn, 2 vở kịch và một cuốn tiểu thuyết.

b. Phép thay thế

Tagore yêu thương vợ vô cùng. Bà không những là người vợ hiền, mà còn là người giúp việc đắc lực của ông trong cuộc sống và trong sáng tác thơ văn. Trong thời gian bà bị bệnh nặng, ông gác bỏ hết tất cả mọi việc, luôn túc trực ở cạnh giường bà. Sau khi bà qua đời, ông như "bị hẫng", cuộc

sống trở nên trống rỗng... Tagore đau sót vô cùng. Và, những đau thương mất mát này về sau ngưng đọng lại thành 27 bài thơ khóc vợ. Ở đây, ông đã lấy việc làm thơ thay thế cho những giọt nước mắt, nói lên niềm tiếc thương vô hạn của mình. Sau khi hoàn thành những bài thơ ấy, niềm nhớ thương của ông lắng dịu, cuộc sống dần dà trở lại yên bình...

c. Phép siêu thoát.

Tagore xem những bi kịch trong đời như là một bộ phận giúp cho niềm vui cuộc sống thể hiện nhịp điệu của mình. Mọi sự vật trong giới tự nhiên đều phối hợp từng đôi đối lập nhau: có sinh ắt có tử, có âm tất phải có dương, thủy đối lập với hỏa, lớn đối lập với nhỏ, vui đối lập với buồn....

Chính vì nhà thơ đã có cái nhìn thấu suốt bản chất mọi sự vật nên ông đã có thể giải thoát khỏi tất cả những gánh nặng đè trĩu tâm hồn ông, ung dung tự tại trước những tai biến bất ngờ. Trong "Truyện Tagore", Krishna Kripanali viết: "Rabindranath đã khởi đầu cuộc đời mình với một niềm lạc quan siêu việt. Đầu thế kỷ này, ông đã chịu đựng mọi nỗi khổ đau và dằn vặt trong ngoài, ly biệt và tủi nhục, đấu tranh và đả kích... Tất thấy đã hòa quyện và thuần hóa trong thơ trữ tình của ông. Đây là những vần thơ tuôn chảy từ tâm linh đè trĩu và hoàn mỹ..." Trước khi nhắm mắt xuôi tay, ông chỉ ăn cháo loãng. Khi biết rằng lượng nước cháo ông ăn mỗi bữa chỉ bằng khẩu phần một trẻ sơ sinh hai tháng tuổi, ông vẫn cười vui. Mỗi lần ăn nước cháo, ông nheo mắt mỉm cười hóm hỉnh: "Giờ đây ta đã trở thành đứa trẻ hai tháng rồi sao?" Điều này cho thấy rằng, tới lúc gần kề cái chết, nhà thơ không hề nuối tiếc, vẫn với phong độ

ung dung tự tại đượm vẻ khôi hài. Và, cũng chính với phong độ ấy, trước lúc ra đi, ông còn, khe khẽ đọc bài thơ trong đó có câu:

Trên con đường vô hạn,

Hãy nhen lên ngọn lửa vĩnh hằng.

Ông mất trưa ngày mùng 7 tháng 8 năm 1941.



Tagore

5. QUÁCH MẠT NHƯỢC VÀ PHÉP TỈNH TỌA

Quách Mạt Nhược là nhà văn, nhà thơ, nhà soạn kịch, nhà sử học, nhà thư pháp, dịch giả nổi tiếng Trung Quốc, hưởng thọ 86 tuổi.

Vậy mà thời trai trẻ có lúc bệnh tật đã hành hạ ông đến khổ sở, bi quan. Ấy là vào năm 1914 khi ông sang Nhật du học. Tháng 6 năm ấy, Quách Mạt Nhược thi vào Trường Cao Đẳng số 1 TôKyo. Do làm việc căng thẳng, quá sức, Quách Mạt Nhược bị suy nhược thần kinh nặng, ngực tức, tim loạn nhịp, ngủ không yên giấc. Mỗi đêm ông chỉ ngủ được chừng 3-4 tiếng, hễ chợp mắt là mê sảng, mộng mị, trí nhớ giảm sút hẳn. Theo ông kể lại, khi đọc sách, đọc đến hàng thứ hai là quên khuấy mất hàng thứ nhất, đầu óc choáng váng, đau nhức, khó chịu vô cùng. Lúc này ông rất chán nản, bi quan.

Trung tuần tháng 9-1915, ngẫu nhiên Quách Mạt Nhược mua được trong một hiệu sách Tokyo bộ "Vương Văn Thành công toàn thư" (Vương Văn Thành tức Vương Dương Minh, nhà triết học nổi tiếng đời Minh). Sau khi được biết Vương Dương Minh tiên sinh đã dùng "phép tỉnh tọa" để dưỡng bệnh, Quách Mạt Nhược liền bắt chước xem sao. Cứ mỗi sáng, sau khi ngủ dậy, Quách Mạt Nhược ngồi tỉnh tọa 30

phút. Mỗi ngày đọc 10 trang "Vương Văn Thành công toàn thư", ngày nào cũng vậy, cứ đều đặn như thế. Chưa đầy hai tuần lễ, giấc ngủ của Quách Mạt Nhược kéo dài hơn, ít mê sảng, tim bớt hồi hộp, đã có thể cưỡi ngựa được. Như vậy là "phép tĩnh tọa" đã đã có công dụng rõ rệt đối với sức khỏe của ông, đồng thời làm cho ông phấn chấn về mặt tinh thần. Trước đây, thế giới xung quanh đối với ông như một bức tranh tiêu điều, buồn chán, giờ đây như sống dậy, sinh động hẳn lên...

Sau này ông từng nói: "Tĩnh tọa quả rất có công hiệu về mặt tu dưỡng. Tôi hoàn toàn tán thành các bạn tập tĩnh tọa. Tôi xem tĩnh tọa như một phương tiện, chứ không phải là mục đích. Tĩnh tọa hoàn toàn không có gì trái ngược với chí tiến thủ cả".

Ông đã đúc rút "phép tĩnh tọa" thành mấy nguyên tắc sau:

+ *Thở*, hít vào sâu và chậm, thở ra ngắn và gấp. Lúc thở chú ý tập trung tư tưởng.

+ *Tư thế* - ngồi xếp bằng ngay ngắn, ngồi được theo "tư thế hoa sen" thì càng tốt, mắt lim dim, môi hơi ngậm, hai hàm răng không chạm nhau, không được cắn chặt vào nhau, phần ngực hơi co lại, không được ưỡn ra, hai tay dè lên nhau đặt trên đùi, toàn thân thả lỏng, nới giãn tận cùng: từ tay đến mặt, rồi toàn thân.

+ *Tinh thần* - tập trung chú ý vào một điểm dưới rốn, đầu óc thanh thản, trút bỏ hết mọi tạp niệm, mọi ý nghĩ vẩn vơ, nhưng khi tạm chưa gạt bỏ hết được cũng không nên miễn cưỡng, gắng gượng.

+ *Thời gian* - nên tập sau khi ăn chừng 1-2 tiếng là tốt

nhất, tối thiểu tập khoảng 30 phút. Còn chỗ tập thì tùy: ở sân thượng, ngoài hiên, trên giường, thậm trí trong ô tô, xe điện... đều được. Với "phép tĩnh tọa" vừa nêu trên, cộng thêm hứng thú nhiều mặt, từ văn thơ đến thư pháp, cổ văn tự học và lòng say mê du lịch, ham vận động, thích bơi lội, leo núi đã tạo nên phép dưỡng sinh trường thọ áp dụng trong suốt cả cuộc đời Quách Mạt Nhược.

6. BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ CỦA CÁC HOÀNG ĐẾ TRUNG HOA

Trong số 259 Hoàng Đế từ đời Tần cho đến đời Thanh, có 209 vị có thể tra cứu được năm sinh và năm mất. Tuổi thọ trung bình của họ là 39,2. Nữ hoàng Võ Tắc Thiên và vua Càn Long đời Thanh là những vị có tuổi thọ cao nhất.

Vua Càn Long (1710 - 1799) là Hoàng Đế thứ tư triều Thanh. Ông thọ 89 tuổi, trị vì 60 năm và 3 năm làm Thái Thượng Hoàng. Như thế là, trên thực tế ông trị vì Trung Quốc 63 năm 4 tháng, là vị vua phong kiến nắm quyền lâu nhất và có tuổi thọ cao nhất. Trung Quốc có câu tục ngữ: "Nhân sinh thất thập cổ lai hy" tức là: "Người thọ 70 tuổi xưa nay hiếm". Vào thời nhà Thanh, khi mà nền văn hóa, khoa học còn lạc hậu, vậy mà nhà vua thọ tới 89 tuổi quả là đặc biệt hiếm. Nhà vua qua đời hoàn toàn do tuổi già, trong người vô bệnh tật. Vào tuổi 87, nhà vua vẫn cưỡi ngựa, đi săn. Suốt đời không phải đeo kính. Ngay trước lúc qua đời, nhà vua vẫn đọc và viết bình thường.....

Vậy tại sao nhà vua có thể sống lâu mạnh khỏe như vậy?

Theo lời quan ngự y hậu duệ đời Thanh kể lại, nhà vua có bí quyết trường thọ 16 chữ: "Thổ nạp phế phủ, hoạt động

cân cốt, thập thường tứ vật, thích thời tiến bổ". "Thổ nạp phế phủ" là hàng ngày dậy sớm, không ngủ muộn, trước khi điểm tâm bao giờ cũng tập thở sâu, hấp thụ không khí trong lành. "Hoạt động cân cốt" là vận động cơ bắp, tập thể dục đều, tăng sức đề kháng. "Thập thường tứ vật" là mười bộ vị trong cơ thể phải luôn hoạt động và có bốn điều nên tránh. Đó là: răng thường gõ, cuống họng thường rung, tai thường căng kéo, mũi thường xát, mắt thường đảo, mặt thường xoa, chân thường day ấn, bụng thường xoay đảo, tay thường co duỗi, hậu môn thường nâng lên hạ xuống; và bốn điều nên tránh là: khi ăn tránh nói nhiều, khi nằm không nghĩ vẩn vơ, rượu không quá chén, sắc dục không đam mê. "Thích thời tiến bổ" là ăn uống, tắm bổ theo thời tiết, bốn mùa. Ở đây nhà vua thường dùng những bài thuốc như "Quy linh tập phương", "Quy linh tửu", "Cổ bản tiên phương", "Tùng linh thái bình xuân tửu phương" v.v... Tất cả những bài thuốc này đều có tác dụng dưỡng huyết, kiện tỳ, hành khí, nhuận tràng, thông tiện, thanh nhiệt, ôn thận, bổ dương v.v...

Chính nhờ lối sống theo bí quyết 16 chữ nói trên mà vua Càn Long có được một tinh thần minh mẫn, một cơ thể cường tráng, sống lâu mạnh khỏe.

Năm 1793, sứ thần của Nữ hoàng Anh bệ kiến vua Càn Long ở Ly Cung. Sứ thần ghi trong nhật ký: "Vua Càn Long uy phong凛冽, tinh thần hưng vượng, khiêm tốn mẫn, khách, bình dị dễ gần. Nhà vua tuy đã 83 tuổi, vậy mà trông như người mới chừng 60 tuổi. Quả là một người nắm được bí quyết cải lão hoàn đồng."

Còn trong lịch sử Trung Hoa, những ví dụ về các Hoàng Thái Hậu nắm quyền không hiếm, song từ Hoàng Thái Hậu tự xưng Hoàng Đế đồng thời đổi tên triều đại thì chỉ có một: đó là Võ Tắc Thiên.

Bà vốn là người huyện Văn Thủy tỉnh Sơn Tây, 14 tuổi đã được Đường Thái Tông tuyển vào cung làm "Tài nhân". Sau khi Đường Thái Tông qua đời, Võ Tắc Thiên vào chùa Cảm Nghiệp làm ni cô. Khi Cao Tông lên ngôi, Võ Tắc Thiên lại được triệu về cung, phong làm "Chiêu nghi", thứ bậc chính nhị phẩm, cao hơn tứ phẩm "Tài nhân" trước kia hai cấp. Khoảng một năm sau, Võ Chiêu Nghi có con. Năm 32 tuổi, bà được lập làm Hoàng Hậu. Lúc này vua Cao Tông đau yếu luôn, không hiểu việc triều chính, giao cho bà nắm quyền trị nước. Và, từ đây bà trở thành Hoàng Hậu chấp chính. Năm 683, vua Cao Tông băng hà, vua Trung Tông Lý Hiển kế vị và bà nắm giữ quyền hành. Năm thứ hai, bà phế truất Trung Tông, lập Duệ Tông Lý Dán làm vua. Năm 690, Võ Tắc Thiên lại phế truất Duệ Tông, tự lên ngôi Hoàng Đế, đổi quốc hiệu là "Thánh Thần Hoàng Đế". Võ Tắc Thiên ở ngôi được 15 năm, năm 705 mắc bệnh qua đời. Nếu tính từ lúc Võ Tắc Thiên tham dự triều chính năm 32 tuổi với tư cách Hoàng Hậu cho tới lúc qua đời năm 82 tuổi, bà chấp chính trong suốt 50 năm trời.

Trong thời gian Võ Tắc Thiên chấp chính tuy có mặt tiêu cực như tin dùng bọn quan lại bạo tàn, chém giết người vô tội, xa hoa lãng phí, triều chính về sau hủ lậu, nhưng nhìn chung nền kinh tế thời kỳ này vẫn tiếp tục phát triển, đặt cơ sở cho thời kỳ hưng thịnh dưới triều Đường Huyền Tông, đặc

biệt trong việc chèo chống trước tình hình diễn biến phức tạp trước và sau cái chết của Đường Cao Tông, Võ Tắc Thiên tỏ ra là một người quyền biến, có tài thao lược. Nhất là, trong việc dùng người của bà, hậu thế vẫn không ngớt lời cảm phục.

Công bằng mà xét, những chính sách mà Nữ Hoàng Đế Võ Tắc Thiên áp dụng đã có ảnh hưởng nhất định đến sự phát triển của xã hội phong kiến đời Đường.

Vào thời nhà Đường, trước sau cả thấy có 21 Hoàng Đế. Tuổi thọ trung bình của các Hoàng Đế chỉ là 46,3 tuổi. Trong số ấy, vị Hoàng Đế có tuổi thọ cao nhất là Võ Tắc Thiên. Sở dĩ bà có tuổi thọ cao như vậy cũng có nhiều nguyên nhân, song có một bí quyết mà ít người để ý. Võ Tắc Thiên sùng tín Phật giáo, thường xuyên tụng kinh niệm Phật. Nghe đâu mẹ bà cũng là một người tin Đạo Phật nhiệt thành. Sau khi Đường Thái Tông qua đời, Võ Tắc Thiên đến chùa Cảm Nghiệp làm Nicô. Ở đây, hàng ngày Võ Tắc Thiên ngồi "kiết già", "tĩnh tọa", "tham thiền nhập định", "thân tâm bất động" v...v..

Và, như ta đã thấy, khi tĩnh tọa sẽ tập trung tư tưởng, thanh tâm tĩnh trí, vọng niệm không sinh, xóa hết mọi ưu phiền, tâm hồn lắng dịu, tâm lý cân bằng, có lợi cho sức khỏe cả về tâm thần lẫn thể chất ... Suốt ba năm ở chùa Cảm Nghiệp, ngày nào Võ Tắc Thiên cũng ngồi "tĩnh tọa" theo tư thế "hoa sen", điều dưỡng thân tâm...

Đặc biệt, 14 năm làm "Tài nhân", bà thường xuyên tập cưỡi ngựa, bắn cung, chèo thuyền, leo núi, hái hoa v...v... Thành thử, trong cách rèn luyện của Võ Tắc Thiên luôn luôn vừa có tĩnh lại vừa có động, động tĩnh kết hợp. Chính với

cách tu tập này, Vô Tác Thiên tuân thủ nghiêm ngặt cho tới lúc già. Nghe nói, khi đã 80 tuổi, người ta vẫn chưa phát hiện thấy trên nét mặt bà dấu vết của sự già nua. Chỉ mãi tới năm 82 tuổi, do mất dần quyền lực, lại luôn sống trong tâm trạng đau đớn, chán chường, bệnh tình trầm trọng, bà già sọm hẳn đi và từ già cỗi đời trong cảnh cô độc, buồn phiền ...

PHẦN IV: LỜI KẾT

TÔI ĐÃ ĐẨY LÙI BỆNH HEN NHỜ TẬP YOGA NHƯ THẾ NÀO

*Hỡi người! Các con đã học được cách lạc
quan trước tật bệnh hay chưa?*

(Dòng chữ khắc trên đá ở Tây Tạng)

a. Bệnh hen quái ác

Hồi nhỏ, tôi thổi xì đồng rất cừ. Bằng đạn lửa, tôi thổi ngã chèo bẻo, sáo sậu trên đỉnh ngọn tre. Bằng tên có ngạnh, tôi bắn được cá quả, cá mè nổi mòng dưới nước. Nhưng có một hôm, tôi thổi tên đạn không qua khỏi ống xì đồng. Tôi không còn đủ hơi sức. Tôi bị bệnh hen phế quản...

Bố mẹ tôi đã chạy chữa đủ đường, nào uống vỏ núc nác, hút lá cà độc dược, nào uống rượu tác kè v...v..., nhưng tất cả đều vô hiệu. Năm ngày ba cơn, bệnh đeo đẳng tôi như hình với bóng.

Rồi đến những năm chống Mỹ, do vất vả, căng thẳng, lo sợ, lại thêm cuộc sống khó khăn, các cơn hen liên tục và nặng dần. Tôi thường xuyên phải đi cấp cứu.

Cứ sau mỗi lần lên cơn, người tôi bải hoải, rã rời, rũ như miếng giẻ rách. Tôi chán nản, nghĩ vẩn vơ: Giá như có được phép ước, tôi sẽ chẳng ước nhà cao cửa rộng, bạc vàng châu báu, mà chỉ ước mỗi điều thờ được bình thường!

Nhân dân ta có câu: "Mất tiền mất bạc là chẳng mất gì, mất thời gian là mất nhiều, còn mất sức khỏe là mất tất cả!"

b. Bước đầu làm quen với Yoga

Trong những ngày nằm bệnh viện, có lần hỏi về bệnh tình của mình, tôi được bác sĩ trả lời: "Bệnh của anh không thể nào chữa khỏi được. Chỉ khi nào lên cơn, tôi "cắt" cơn cho anh, thế thôi!" Quả đúng như thế! cứ hễ sắp có gió mùa Đông Bắc, đi đâu về vào nhà cửa đóng kín, ăn phải những hạt ốt cay ho sặc, hít phải những hạt phấn hoa hay làm việc ở những nơi lấm bụi mốc là tôi lại lên cơn...

Tôi nhớ mấy trang sách tách ra từ một tạp chí có tên "sự kinh dị của Yoga" mà các bạn Trung Quốc tặng tôi khi nói về võ học, khí công, thái cực quyền. Tôi lục ra đọc kỹ và nảy ra ý định tập Yoga để tự chữa bệnh cho mình. Đầu tiên, theo sách, tôi tập các tư thế Yoga: nắn, cày, cá, kìm, rắn, chấu, cung, vượn vồ đố... Tôi tập đều đặn kiên trì. Tôi lại kết hợp tập với dùng các loại thuốc như Théophilline, Ephédrine v.v... xem chừng sắp có vẻ lên cơn hoặc lỡ đã để lên cơn, tôi uống thuốc và tập, như vậy cơn hen không lên hoặc có lên cũng cắt được cơn. Có điều cần phải cố hết sức giữ không để xảy ra viêm họng, viêm phế quản, phá vỡ dần cơ chế sinh bệnh, cố gắng tránh không để lên cơn. Về sau, liều lượng thuốc dùng giảm dần, khối lượng tập ngày càng tăng lên, cuối cùng thì hoàn toàn không dùng thuốc, mà chỉ riêng có tập, tôi đã có thể "cắt" được cơn.

Như vậy là, nhờ tập luyện kết hợp với dùng thuốc, nhờ quen thở trong những tư thế dòn, nén, ép, gập, vượn, xoắn, bệnh đã lùi một bước: Tôi đã có thể tự tập để "cắt" được

cơ, hoặc đôi lúc cơ có lên thì cũng không "ác hiểm" như trước, tôi vẫn chịu đựng được, "trụ vững" được, không đến mức phải đi cấp cứu....

c. Tập làm chủ bản thân

Nhờ tập các tư thế Yoga, bệnh của tôi đã lui, song vẫn chưa triệt dứt hẳn được. Tôi lại phải lục tìm sách vở, đi sâu hơn về Yoga. Lúc này, tôi mới vỡ lẽ ra rằng, các tư thế tôi đã tập cho dù có kỳ quái đến đâu, cũng vẫn chỉ đóng vai trò thứ yếu trong hệ thống Yoga. Yoga sẽ mất hết ý nghĩa nếu không có sự rèn luyện tâm linh và giáo dục ý chí.

Một trong những đích của Yoga là phải tiến tới làm chủ bản thân cả về thể xác lẫn tâm thần, cả về sinh lý lẫn tâm lý. Lúc này tôi mới bắt đầu học cách làm chủ mình từ những bước A.B.C.

Các minh sư Yoga dạy: "Con hãy nghe hơi thở của con, con sẽ nghe được nhịp của Vũ trụ".

Tuân theo lời dạy đó, tôi bắt đầu "học thở". Đúng là học thật! Quả là sai lầm, nếu biết rằng chúng ta đều biết thở. Thở là một nghệ thuật. Và, hơn thế nữa, đó là một nghệ thuật cao siêu, kỳ bí.

Đầu tiên, tôi tập thở bằng cơ hoành, hay còn gọi là "thở bụng": hít vào - bụng phình, thở ra - bụng thót.

Khí thở ra "đã thuần", trong nhịp thở giờ đây buộc phải có "pha" nín thở: hít vào - nín thở - thở ra - nín thở.

Lúc này, nhịp thở lâu mau, theo tỷ lệ 1-2-1-1 hay 1-4-2-4 v.v... không quan trọng, mà quan trọng là ở chỗ tôi tự buộc bản thân phải tuân thủ một kỷ luật thở có chủ định, hết sức nghiêm ngặt.

Tiếp đó, tôi tập tự kiểm soát tâm trí bằng nhãn quan nội tâm, soi trở vào trong. Tôi ngồi kiết già, từng bước "cắt" hết mọi cảm giác, toàn bộ tâm trí tập trung đi theo hơi thở vào ra, còn thân mình thì thả lỏng tối đa. Tôi cứ ngồi thở đều đặn hàng ngày từ 15 đến 20 rồi 25 phút...

Cứ theo đà tiến như vậy, sau một thời gian, tôi đã có thể dẫn luồng hơi theo các kinh mạch tác động vào các huyết đạo, mà trong Yoga gọi là các luân xa (Chakras).

Song song với việc tập thở, tôi tập dùng ý chí điều khiển các mạch máu của mình, vì theo các nhà Yoga, hệ thống mạch máu trong "vương quốc cơ thể" - đó là mạng lưới giao thông, tiếp phẩm và thanh lọc. Điều khiển được các mạch máu bằng ý chí sẽ có khả năng "giao tiếp" với bất kỳ cơ quan nào trong cơ thể. Để tập luyện kỹ năng này, trước tiên, tôi ngồi thoải mái, toàn thân thả lỏng, tôi tưởng tượng hai tay tôi đang nóng lên. Sau khi đã gây được cảm giác nóng nơi tay, tôi chuyển sang tưởng tượng tôi là một ngọn lửa, toàn thân tôi tỏa nhiệt... lúc ấy người tôi nóng ran, mặt đỏ bừng y hệt như lúc đỏ mặt vì xấu hổ hay gặp điều gì mắc cỡ...

Tiến thêm bước nữa, tôi tập gây ra các cảm giác nặng, nhẹ trước hết ở tay, ở chân, ngực, bụng, rồi khắp thân mình. Cảm giác này nhiều lúc mạnh đến nỗi cả người tôi nặng trĩu, không tài nào đứng lên được...

Nhờ tập đều đặn, kiên trì theo cách thức như vậy, tôi dần dần học được cách làm chủ thân xác và các nội quan. Tôi đã dập xóa được những căng thẳng thần kinh, lập lại được thể cân bằng trong cơ thể, giữ được tinh thần thư thái, an lạc...

Cứ theo đà ấy, giờ đây tôi đã làm chủ được hơi thở, tùy

ý điều khiển được phế quản, phế nang, động mạch và tĩnh mạch phổi v.v...

Và, nhờ vậy bệnh hen của tôi cứ thế lần biến dần, không hình không bóng...

d. Giữ thể cân bằng động giữa cơ thể và môi trường

Các minh sư Yoga quan niệm sức khỏe - đó là trạng thái cân bằng tương đối giữa những chức năng của cơ thể với môi trường xung quanh. Sự cân bằng đó là kết quả của sự thích ứng động của cơ thể đối với những tác động muôn hình muôn vẻ bên ngoài. Sự rối loạn hoặc hạ thấp khả năng thích ứng - đó là một trong những biểu hiện của bệnh tật. Vì vậy, muốn giữ được sức khỏe, con người phải rèn luyện sao cho hệ thống bảo vệ thích ứng thật mềm dẻo và vạn năng, cho phép cơ thể thích ứng tối ưu với những kích thích đa dạng và mới mẻ đối với nó trên bình diện tiến hóa, chẳng hạn như nóng, lạnh, độ ẩm, độ cao, sự tăng tốc, sự thay đổi thành phần không khí, bức xạ mặt trời v...v...

Dựa trên quan niệm đó bước đầu tôi đã sử dụng những yếu tố tự nhiên để rèn luyện mình.

Trước hết, vào dịp xuân hè, tôi tập tắm nước nóng. Đầu tiên tắm nước hơi ấm ấm, về sau nhiệt độ tăng dần. Sang thu, tập tắm nước lạnh và cứ thế kéo dài cho hết mùa đông. Tắm xong, lấy khăn chà xát khắp mình cho đến lúc da dẻ đỏ ửng lên. Ngoài ra, tôi còn tập dùng một ấm nhỏ đổ nước vào lỗ mũi trái cho chảy qua lỗ mũi phải và ngược lại. Nước này đầu tiên hơi ấm, về sau lạnh dần, muốn tăng cường tác dụng, có thể cho thêm chút ít muối tinh vào nước. Lúc không có ấm, tôi lấy một cốc nước đầy, bịt một bên mũi, nhúng lỗ

mũi kia vào nước và hít mạnh cho nước chảy vào miệng rồi lấy hơi xì mạnh cho nước chảy ra. Làm xong bên mũi này lại chuyển qua bên mũi kia. Các nhà Yoga cổ xưa, sống cạnh các khúc sông hay dòng suối, thường dùng tay vốc nước để đưa lên mũi. Ngày nay, có những nhà Yoga còn dùng hẳn một dải lụa nhỏ luồn qua mũi ra miệng rồi khe khẽ co đi kéo lại, lúc đầu một tuần rửa mũi một lần, về sau ba ngày một lần và cứ thế tiếp tục đều đều.

Thêm vào đó, một năm hai lần, tôi xúc rửa dạ dày. Tôi uống nước vào rồi lắc bụng thật mạnh như ta xúc rửa lọ bình, rồi lại cho nước thoát ra qua miệng. Cũng có khi uống nước, tập một số động tác, rồi lại uống rồi lại tập, nước sẽ thoát ra qua hậu môn. và cứ làm như thế cho tới lúc nước thải ra trong như lúc uống vào...

Qua quá trình rèn luyện như vậy, các cơ chế thích ứng quan trọng nhất được kích thích, các cơ chế tự điều chỉnh được tăng cường, những dự trữ trong cơ thể được khơi gợi, sự chuyển hóa và các chức năng của cơ thể được khơi gợi, sự chuyển hóa và các chức năng của cơ thể được bồi bổ, duy trì.

Nhờ vậy mà, sau chừng hai năm tập luyện, bệnh hen của tôi không còn tái phát, mà sức khỏe lại có phần tăng tiến, khả năng làm việc dẻo dai, tinh thần thư thái, lạc quan.

d. Đôi điều tâm đắc.

Tôi thiết nghĩ, về sức khỏe, tất cả những lời khuyên bảo thông minh, những lời răn dạy sáng suốt đã được các nhà hiền triết Đông - Tây nêu ra từ rất lâu trước kỷ nguyên của chúng ta. Hoàng đế La Mã Marc Aurete (121 -180) có câu

nói nổi tiếng: "Người khỏe nhất là người thắng nổi mình" có lẽ từ thời đó tới nay chẳng có thêm được điều gì cơ bản. Nhưng do đâu những lời vàng ngọc đó giúp chúng ta chưa được là bao? Có lẽ do con người, khi có thể giúp đỡ được bản thân, họ lại thường không làm điều đó. Nhiều người đã tự mình đi đến những đớn đau một cách không tự giác. Và, khi họ thực tâm muốn tự giúp mình, thì lại thường không biết nên giúp như thế nào.

Chúng ta phần đông sống cuộc đời cưỡng bức, chủ yếu là do sự tồn tại thân xác của ta rất ít phụ thuộc vào ý chí chúng ta, nhiều khi chúng ta đã buộc lòng phải thốt lên một cách bất lực: "lực bất tòng tâm!". Chúng ta quả còn hiểu biết về bản thân chúng ta quá ít, không biết chăm nom, bảo dưỡng cỗ máy sinh học của chính mình. Trong thời đại ngày nay, cho dù nhà nước có quan tâm đến sức khỏe nhân dân chu đáo đến đâu, mạng lưới y tế có hoàn thiện đến đâu, cũng không loại trừ được sự chăm sóc của cá nhân đối với sức khỏe của chính mình.

Thiên nhiên anh minh đã để lại cho chúng ta những kho báu quý giá. Nhưng tiếc thay lại ít tin ở chúng ta, không chịu trao cho chúng ta chìa khóa! Biết bao thế hệ các nhà hiền triết đã nối tiếp lần tìm nơi cất giữ chiếc chìa khóa đó. Ngay từ những thời đại xa xăm, các minh sư Yoga Ấn Độ và Tây Tạng đã suy ngẫm cách thức khắc phục vô minh, tự hoàn thiện mình, đạt đích hợp nhất với Minh thức, hòa đồng mình và vũ trụ...

Trong vô vàn những quan sát, suy ngẫm, giả tưởng và trải nghiệm của biết bao thế hệ ghi ký trong các bản văn cổ lưu trữ tại các tu viện, am thất hoặc các thạch động bí mật ta thấy lóe lên ánh kim của những hạt nhân chân lý.

Chính từ những chân lý này, ngày nay ta đã khai sinh ra các phương pháp luyện tập tự sinh, tự kỷ ám thị, tự thôi miên, tự kiểm soát, tự điều chỉnh, liệu pháp tâm lý, liệu pháp thở, thư giãn v...v...

Tiến sâu hơn nữa vào di sản văn hóa này, chúng ta còn có khả năng vén mở bức màn che dấu những bí ẩn sâu xa trong đời sống tâm lý con người như khả năng sáng tạo, thần hiệp, tiềm sinh, nhiệt tâm linh, khinh thân, thần giao cách cảm, thấu thị, cách không khiến vật v.v...

Giữ gìn, bồi bổ và rèn luyện sức khỏe - đó là một nghệ thuật. Những trải nghiệm của một người có thể hợp với người này nhưng lại không hợp với người khác.

Những điều trình bày trên, rất mong bạn đọc xem như trải nghiệm của một người, một ý kiến tham khảo. Bỏ qua những chi tiết, bạn đọc hãy nắm "cái thần" của phương pháp. Điều chắc chắn duy nhất ở đây - đó là sự hiện hữu của con đường tập luyện để chữa bệnh, phục hồi sức khỏe, mà từ xưa ông cha ta đã gọi bằng cái tên "phương pháp dưỡng sinh".

Đi theo con đường tập luyện, rồi ra cũng như tôi, bạn đọc sẽ từng bước nhận thức ra rằng, trong con người quả còn những tiềm năng chưa được khơi gợi, vận dụng và chắc các bạn cũng sẽ đồng ý như tôi, đi đến kết luận rằng: Con người - đó là vật liệu lý tưởng để hoàn thiện.

MỤC LỤC

PHẦN I: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. Khí học Đông phương
2. Yoga và khoa học ngoại cảm

21

PHẦN II: CÔNG PHÁP

1. Quyền năng thượng thừa của Yoga
2. Tĩnh tọa khai trí
3. Công pháp Nội Đan của Đạo gia Trung Hoa
4. Phép Thai Túc - Bí pháp trường thọ của Đạo gia
5. Thử giải thích "Phương pháp tập luyện tự phát"
6. Văn hóa ẩm thực Đông phương

27

42

51

60

70

77

PHẦN III : PHÉP DƯỠNG SINH CỦA DANH NHÂN

1. Huyền thoại về sơ tổ Phật giáo Thiền Tông Bồ Đề Đạt Ma
2. Quan điểm dưỡng sinh của Lão Tử
3. Kê Khang và "Dưỡng sinh luận"
4. Phép cân bằng, kéo dài tuổi thọ của Tagore
5. Quách Mạt Nhược và phép tĩnh tọa
6. Bí quyết trường thọ của các Hoàng Đế Trung Hoa

91

99

104

109

113

116

PHẦN IV : LỜI KẾT

- Tôi đã đẩy lùi bệnh hen nhờ tập Yoga như thế nào

121