

## **Dưỡng Sinh Việt (Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa)**

Người Hoa Kỳ cũng như người Á Châu sinh hoạt ở Center Point, Trung Tâm Sinh Hoạt về Tâm Linh và Dưỡng Sinh Đông Phương ở Houston đều ngộ nhận ở phương Đông chỉ có hai nền văn minh đáng lưu ý: văn minh Ấn Độ và Trung Hoa. Do đó, người ta cho rằng các môn dưỡng sinh ở Á Châu bắt nguồn từ hai nền văn minh nói trên.

Anh em trong nhóm Tủ Sách Việt Thường nhận thấy cần phải làm sáng tỏ sự hiểu lầm thiếu sót tai hại trên; họ mất nhiều công sức tra cứu tài liệu, sách vở về Khảo Cổ Học (Wilhelm G. Solheim II), Hải Dương Học (Stephen Oppenheimer), Di Truyền Học (J. Y. Chu) để minh chứng văn hóa trồng lúa nước ổn định lâu đời trên dưới “một vạn năm” khác hẳn hai nền văn hóa Ấn Độ và Trung Hoa.

Tiến sĩ Solheim II, giáo sư Nhân chủng Học tại Đại học Hawaii đã công bố: *“Tôi nghĩ rằng nền văn hóa Long Sơn (Longshan) không phải phát sinh từ Ngưỡng Thiều (Yang Sao) ở miền Bắc Trung Hoa, mà phát sinh từ miền Nam Trung Hoa rồi lan lên phía Bắc. Cả hai nền văn hóa Long Sơn và Ngưỡng Thiều đều bắt nguồn từ nền văn hóa Hòa Bình, miền Bắc Việt Nam.*

*Tôi đồng ý với Sauer là việc thuần hóa những cây canh nông do những người thuộc nền văn hóa Hòa Bình thực hiện đầu tiên.... Tôi không ngạc nhiên nếu việc thuần hóa này đã có từ 15,000 năm cách ngày nay!”* (1)

Theo tiến sĩ Stephen Oppenheimer thì từ khoảng 9,000 đến 10,000 năm về trước, dân vùng Đông Nam Á đã trở thành những nhà canh nông chuyên nghiệp chứ không phải chỉ là những người sống bằng nghề săn bắt hái lượm như giới khảo cổ học phương Tây mô tả. (2)

Sơ tóm, qua những khám phá mới về Khảo Cổ Học Hải Dương Học và Di Truyền Học (3), chúng ta đã có bằng chứng để phát biểu rằng: trước khi tiếp xúc với nhóm dân gốc du mục ở sa mạc Gobi mà sau này gọi là dân Hoa Hạ (tiên thân của tộc Hán) từ Tây Bắc sông Hoàng Hà đến chiếm vùng đất mà ngày nay chúng ta gọi là nước Trung Hoa, thì tổ tiên người Việt đã kiến tạo nền văn minh đặt nền tảng trên những yếu tính của văn hóa trồng lúa nước lâu đời. Đó là nền Văn Hóa Hòa Bình, trung tâm nông nghiệp đá từ khoảng 15,000 năm trước Tây lịch.

Cùng một hoàn cảnh như trên, môn dưỡng sinh Việt (Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa) cũng đã có từ ngàn xưa, đã trở thành bí truyền được bảo lưu từ đời này sang đời khác trong một số gia đình để tránh bị hủy diệt bởi sự thống trị của Trung Hoa. Vì vậy, môn dưỡng sinh này ít được phổ biến. Nay vì nhu cầu đặc biệt, anh em trong nhóm Tủ Sách Việt Thường đã xin phép các bậc có thẩm quyền thuộc ngành dưỡng sinh Việt từ trong nước và hải ngoại để giới thiệu môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa với đồng hương và người ngoại quốc.

Ngày 6 tháng 5 năm 2001, lớp học đầu tiên được khai mở cho người Mỹ tại Trung Tâm Sinh Hoạt về Tâm Linh và Dưỡng Sinh Center Point, ở Houston (số 1920 Hollister, điện thoại (713) 932-7224). Một năm sau, môn Dưỡng Sinh Đặc Thù Việt do ông Lư Tấn Hồng giảng dạy

bắt đầu được công chúng Mỹ chú ý. Lớp học hàng tháng của ông mỗi lúc một đông thêm. Trong tháng truyền thống “Di Sản Văn Hóa Người Mỹ Gốc Á,” ông Lu Tấn Hồng được Vùng Y Tế Hòa Kỳ tại Dallas mời tham dự chương trình “2002 Asian Pacific American Heritage Celebration.” Trong dịp này, Bác sĩ Đỗ Sơn thuyết trình về bệnh ung thư liên quan đến người Mỹ gốc Á và ông Lu Tấn Hồng được yêu cầu thuyết trình về nền văn hóa trồng lúa nước của Việt Nam và hướng dẫn môn dưỡng sinh Việt (Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa). Trên 200 tham dự viên chăm chú theo dõi và đã hiểu ra rằng có sự khác biệt rõ rệt giữa nền văn minh lâu đời của Việt Nam với các nền văn minh Ấn Độ, Trung Hoa trong vùng. Phần trình bày ngắn gọn của ông Lu Tấn Hồng cùng với tài liệu do các thành viên của Tủ Sách Việt Thường chuẩn bị chu đáo đã chứng minh hùng hồn rằng Việt Nam là một trong những quốc gia có một nền văn minh lâu đời ở Á Châu. “2002 Asian Pacific American Heritage Celebration” thành công rực rỡ nhờ tài điều hợp khéo léo, uyển chuyển của bà Julie Tang, đại diện Vùng Y Tế Hoa Kỳ. Quan khách trong dịp này còn được chiêm ngưỡng chiếc áo dài duyên dáng và ý phục truyền thống Cô Dâu và Chú Rể Việt Nam đồng thời thưởng thức các món ăn quốc hồn, quốc túy: chả giò, gỏi cuốn, chè....

Sau cùng ông Lu Tấn Hồng đã trình bày hai điều vô cùng lý thú đối với người Hoa Kỳ:

- Thứ nhất: Cách ngồi xỏm (ngồi chồm hỏm). Một thể ngồi đặc thù của dân tộc Việt Nam để ngừa ung thư ruột, kích thích sự bài tiết, đẩy hơi độc trong ruột ra khỏi cơ thể và giúp cho giới nữ sinh nở dễ dàng. Hiện nay, thể ngồi xỏm dưới tên Pavanamuktasana được phổ biến rộng rãi tại các phòng tập Yoga của Ấn Độ và Hòa Kỳ.

- Thứ hai: Ích lợi của tiếng cười (nụ cười). Dân tộc Việt Nam là dân tộc hay cười. Cười để hòa giải mọi mâu thuẫn thuẫn, nghịch lý trong cuộc sống cũng như nội tâm. Cười là nghệ thuật phát triển tâm linh một cách đơn giản và tự nhiên.

Hiện nay, ở Ấn Độ có rất nhiều trung tâm thiền cười. Thiền cười đã du nhập vào Bắc Mỹ trong những thập niên cuối thế kỷ 20.

Nhiều đại học y khoa – Harvard, Waterloo, Lorna Linda, v.v...- đã khám phá ra nhiều ích lợi lớn lao của tiếng cười đối với sức khỏe và tâm linh. Có thể nói cười là một thần dược phòng nói: “*Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.*” Người Hy Lạp có câu: “*Tiếng cười là trí tuệ.*”

Chấm dứt lớp học với một trận “cười vỡ bụng” của hơn 200 tham dự viên: ha ha ha, hô hô hô, hê hê hê, hí hí hí vang dội cả hội trường.

Vào những ngày cuối của năm 2002, môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa được trình bày ở Austin, thủ phủ của Texas. Trong dịp này, ông Lu Tấn Hồng trình bày một số tài liệu liên quan đến đại hội các nhà tiên sử nhận Văn Hóa Hòa Bình là văn hóa chính trong thời đại đồ đá ở Việt Nam, chung cho Đông Nam Á, và cả Á Châu.

Theo Charles O. Huckler, giáo sư Trung Hoa Học và Sử Học tại Đại Học Michigan thì nền văn minh mà cha ông chúng ta kiên định phát triển là nền văn minh cổ hơn nền văn minh Trung quốc vì đã có trước và đã góp phần vào việc hình thành nền văn minh Hoa Hạ (tiền thân văn minh Hán) từ thuở sơ khai. Và nền văn minh đó đặt cơ sở trên nền văn hóa trồng lúa nước. (4)

Sau đó, ông Hồng đã nhấn mạnh sự khác biệt giữa môn dưỡng sinh Việt với các môn dưỡng sinh của Trung quốc: khác ở chỗ là các môn dưỡng sinh của Trung quốc dựa vào các yếu tố của các con thú rừng (như điều hâu, cọp, beo, gấu, v.v...); còn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa thì dựa vào các yếu tố của các con thú nuôi trong nhà (như mèo, chó) hoặc trên đồng ruộng (như cóc, cá, tôm, v.v...).

Mặt khác, Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa **chú trọng đến quân bình và điều hòa thân tâm để phát triển tâm linh, chứ không chuyển từ dưỡng sinh (hài hòa) sang võ thuật để đánh nhau (bạo lực)** như Thái Cực Quyền của Trung quốc hay Nhu Đạo của Nhật.

Hơn nữa, dưỡng sinh Việt chủ trương sống dưỡng sinh quan trọng hơn tập dưỡng sinh.

Một điểm khác biệt nữa là trong sinh hoạt, **trong tập luyện không có thầy và trò mà chỉ có người đi trước hướng dẫn người đi sau.** Những động tác của Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa là những động tác tự nhiên, đơn giản, thiết thực của người nông dân Việt, trong sinh hoạt hàng ngày rất dễ học, dễ nhớ và dễ thực hành. Dễ nhớ vì không có cái gì để mà quên, chỉ cần thấy một hoặc hai lần là có thể tự mình tập lấy với sáng kiến của mình, không nô lệ bất cứ ai. Đó là những động tác của chính mình trong sinh hoạt hàng ngày, nên có thể tập bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào.

Buổi thuyết trình được sự hưởng ứng nồng nhiệt. Mọi người tỏ ra vô cùng ngạc nhiên và đầy thích thú. Cụ Phạm Bồng (trên 80 tuổi) và nhiều vị cao niên khác cho rằng môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa rất thích hợp với người Việt nên đã không ngần ngại hứa sẽ hợp tác với ông Lưu Tấn Hồng mở một phòng dưỡng sinh và một chương trình bảo tồn và phát triển văn hóa Việt tại thủ phủ Texas trong tương lai. Và để bày tỏ sự ngưỡng mộ đối với môn dưỡng sinh Việt, Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa, cụ Phạm Bồng đã tặng mọi người bài thơ sau đây:

### Phép Dưỡng Sinh

*Bạn già hạp mặt buổi chiều đông  
Học phép dưỡng sinh với bác Hồng  
Tô điểm dòng đời thêm thắm sắc  
Giúp cho cuộc sống mãi đơm bông  
Tinh thần sáng khoái vui thanh khí  
Thể lực tăng cường huyết mạch tuổi hạc  
Vượt cao lên đến đỉnh non Bồng.*

Huân Phong

*Huệ Tâm  
Tủ Sách Việt Thường  
[www.tusachvietthuong.org](http://www.tusachvietthuong.org)*

(1) Wilhelm G. Solheim II, *New Light on Forgotten Past*, National Geographic, Vol39, số 3, March 1971.

Xin đọc thêm:

- C. O. Sauer, *Agricultural Origins and Dispersal*, Nhà xuất bản New York: Theo ông thì Đông Nam Á là cái nôi của nền nông nghiệp xưa nhất; và những động vật “gia súc” xưa nhất bắt nguồn từ Đông Nam Á, và đây là trung tâm quan trọng của thế giới về kỹ thuật trồng trọt và cải biến cây cối bằng cách tái sinh sản vật.
  - *On the Improbability of Austronesian Origins in South China* của GS William Meacham đăng trong tập san *Asian Perspectives*, quyển 25, năm 1984.
  - *The Nusuantao and North-South Dispersals* của GS Wilhelm G. Solheim II in trong *Indo-Pacific Prehistory Association Bulletin*, quyển 2, năm 1996.
  - *Southeast Asia and Korea from the Beginnings of Food Production to the First States* cũng của GS Wilhelm G. Solheim II, trong *History of Humanity: Scientific and Cultural Development*, quyển I; *Prehistory and Beginnings of Civilization* do UNESCO/Rouledge xuất bản năm 1994.
- (2) Stephen Oppenheimer, *Eden in the East: The Drowned Continent of Southeast Asia*, Nhà xuất bản Phoenix (London) 1998.
- (3) J.Y. Chu, *Genetic Relationship of Populations in China*, Tập san *Proceedings of National Academy of Science (USA)* 1998, số 95, trang 11763-11768.
- (4) Charles O. Huckler, *China's Imperial Past*, Stanford University Press, 1975.