

## NGUỒN GỐC

Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa bắt nguồn từ Đạo Sống Việt Đạo Sống Việt là lối sống, cách ăn ở, cách suy nghĩ, thể ứng xử, v.v...; nói một cách tổng quát đó là cách sinh hoạt về vật chất và tinh thần của người dân Việt sống trong nền văn hóa trồng lúa nước ổn định lâu đời.

Đạo Sống Việt đặt cơ sở trên nguyên lý thái hòa của thiên nhiên, được thể hiện qua nếp sống hài hòa: *hòa cả làng* nên gọi là đạo sống thái hòa hay triết lý sống Tiên Rồng.

Sống và lớn lên trong môi trường thảo mộc (*cây lúa nước*) và nguồn sống của muôn loài (*nước*). Tổ tiên dân tộc Việt đã quan sát và thể nghiệm sức sống bình dị, lành mạnh, an hòa của thảo mộc và sự bao dung vô tư của thiên nhiên. Thiên nhiên là bà mẹ của muôn loài, vốn chứa đựng những bài học vô cùng quý báu để mở rộng tâm tư con người. Rất tiếc, con người ngày nay ít cảm nhận được những bài học quý báu tự nhiên đó. Con người không thấy được sự hài hòa, giản dị, thanh tịnh (*trời trong, biển lặng*), quân bình, bao dung, v.v... của thiên nhiên để học hỏi - cũng như những đứa trẻ - hời hợt, chỉ nhìn thấy sự thịnh nộ, lời răn dạy, chứ không thấy được sự hy sinh, nhẫn nại, cao cả lòng bao dung, nhân ái của bà mẹ. Thiên nhiên với những yếu tính, đặc trưng của môi trường nước bao quanh mà tổ tiên ta đã sống từ đời này qua đời nọ; từ cái làm (*trồng lúa nước*) đến cái ăn (*gạo, đạm, thủy sản*) chốn ở (*sống trên thuyền bè, nhà sàn trên nước*), giao thông (*thuyền, cầu phao*), quân sự (*giới thủy chiến*), giải trí (*múa rối nước*) cho đến cái chết (*thủy táng*) đều liên hệ tới nước. Có lẽ trên thế giới, chỉ có người Việt Nam gọi quê hương mình là nước: Nước Việt Nam. Chính mối quan hệ thân thiết giữa người và nước đã giúp ông cha chúng ta hiểu được yếu tính của nước và thể nghiệm chúng trong cuộc sống của dân tộc. Có thể nói: "*cây lúa nước*" và "*nước*" đã thăng tiến sự hiểu biết, đồng thời rèn luyện, hun đúc những đặc tính của con người Việt và xây dựng những yếu tính đặc thù của nền văn hóa Việt cũng như những yếu tính của nghệ thuật dưỡng sinh. Môi trường sống đã trở thành người thầy muôn thuở của dân tộc Việt. Tổ tiên ta đã học được nguyên lý thái hòa từ thiên nhiên.

Đạo sống thái hòa đã giúp cho dân tộc Việt có được một thể chất lành mạnh, giữ cho nòi giống được trường tồn, một thái độ nhân ái cao cả, một tinh thần linh hoạt bao dung, khoan hòa cùng với một ý chí vững mạnh như núi, cố gắng vươn lên, thăng hoa như nước bốc hơi để hòa cùng vũ trụ.

Người thầy muôn thuở đó đã giúp cho dân tộc Việt biết lấy hòa làm chủ đạo cho mọi liên hệ ứng xử, hài hòa giữa thân tâm để chuyển hóa tâm thức; hài hòa giữa người với người để cùng nhau chung sống yên vui thanh bình, hài hòa giữa người với thiên nhiên để con người thăng hoa theo chiều kích trí tuệ và tình thương, với xu hướng con người tương thông với vũ trụ (*hòa cùng vũ trụ*).

Với thể chất ấy và tinh thần ấy, dân tộc Việt đã có thể hóa giải được sức đồng hóa mãnh liệt của Trung Hoa. Dân tộc Việt đã dựa vào sức mạnh thể chất và tinh thần của đạo sống ấy để phá Tống, bình Chiêm, đuổi Minh, kháng Pháp và ba lần chiến thắng về vang một đạo quân "*bách chiến bách thắng*" của Mông Cổ đã từng đe dọa thế giới trong thế kỷ thứ 13.

Dân tộc Việt Nam là một dòng Việt duy nhất trong nhóm "*Bách Việt*" không những không bị Trung Hoa đồng hóa, mà vẫn còn tồn tại vững mạnh trên thế giới.

Trước ý đồ thâm hiểm của các đế quốc du mục phương Bắc muốn xóa bỏ văn hóa Việt, đồng hóa dân tộc Việt biến nước Việt thành quận huyện, cha ông ta đã phải bảo lưu tinh yếu của đạo sống Việt bằng cách mã hóa hoặc ngụy trang các yếu tính của đạo sống thái hòa

dưới dạng ca dao, tục ngữ hoặc huyền thoại, truyền thuyết bằng cách truyền khẩu để truyền thừa chúng qua bao thế hệ hầu đối phó với chính sách "khử tịch" (tiêu diệt văn hóa Việt) của phương Bắc.

Đạo sống thái hòa được xây dựng trên nền tảng của nền văn hóa nông nghiệp trồng lúa nước, đó là nền văn hóa Hòa Bình Nhân Bản, mang tính khai phóng và dung hóa trong giao lưu qua lăng kính nhân chủ và dân chủ. Nó khởi đi từ lối sống hài hòa giữa thân tâm với nếp sống hòa thuận trong gia đình phân công, hòa mục trong xã thôn tự trị, đến sự thái hòa của đất nước với chế độ địa phương phân quyền; và đỉnh cao tuyệt đích của con người là thăng hoa (như *Tiên Rồng*), thăng hoa mãi trên chiều kích tâm linh với định hướng con người tương thông với vũ trụ; hòa cùng vũ trụ Thẩm nhuần trong nền văn hóa nhân bản hòa bình (*hòa cả làng*) coi nhau như "*bát nước đây*" là hơn, và khước từ bạo lực (*khôn chẳng qua lẽ, khỏe chẳng qua lời*) không độc quyền chân lý (*rằng trong lẽ phải có người có ta*), ông cha ta đã sớm ý thức con đường sống của dân tộc là "*nhân đạo*", Con đường sống đó, lấy con người toàn diện làm trung tâm cho mọi hoạt động và tư duy, đặt nền tảng trên tình thương và trí tuệ, tạo điều kiện thuận lợi để thăng hoa cuộc sống và con người.

Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa bắt nguồn từ triết lý sống thái hòa, học được từ thiên nhiên, nên yếu tính nền tảng của nó cũng được rút ra từ yếu tính của thiên nhiên. Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa giúp cho ta biết cách sống lành mạnh trong lòng thiên nhiên và tin ở khả năng con người có thể tự lực thăng hoa cuộc sống và con người bằng tình thương và trí tuệ, cùng đôi bàn tay xây dựng cho chính mình.

Để tránh bị ngoại nhân hủy diệt, môn dưỡng sinh này trước đây chỉ được lưu truyền trong một số gia đình. Nay cùng với phong trào phục hưng văn hóa Việt khắp nơi, môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa cần được phổ biến rộng rãi cho người Việt và người ngoại quốc.

Mặt khác, việc phổ biến môn dưỡng sinh này tới người ngoại quốc còn có mục đích góp phần chứng minh rằng tại phương Đông thời xa xưa không phải chỉ có hai nền văn hóa Ấn - Hoa, mà còn có nền văn hóa thứ ba, đó là nền văn hóa "*trồng lúa nước*" của tổ tiên người Việt. Theo nhiều học giả như Edward H. Schaffer\*, Charles D. Huckler†, Wilhelm G. Solheim II‡ và Stephen Oppenheimer§ thì nền văn hóa này đã đóng góp rất nhiều trong việc hình thành nền văn minh Trung Quốc\*\*.



\* Ancient China, Time - Life Book, New York, 1967.

† China's Imperial Past, Standford University Press, 1975.

‡ National Geographic, vol. 139, N 3, March 1971.

§ Eden in the East, Nhà Xuất Bản Phoenix, London, 1998.

\*\* Đạo Sống Việt, Nhà Xuất Bản Ngày Nay, 2000, trang 33.

## HIỆU QUẢ

Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa rất giản dị, dễ học, dễ nhớ, có thể thực tập bất cứ lúc nào, nơi nào. Giản dị nhưng có một năng lực vô song, nó phát triển đầy đủ về nhiều mặt: thể chất, tâm linh, đức hạnh, tình thương và trí tuệ. Nó có ba tác dụng: kiện thân, phòng và trị bệnh và an tâm. Thân tâm an lạc tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc chuyển hóa tâm thức tự thể hiện.

1. Kiến thân: Thân thể tráng kiện, sức lực bền bỉ, dẻo dai, khí huyết lưu thông điều hòa khắp cơ thể, da dẻ hồng hào, tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Người thon, tươi trẻ, khỏe mạnh.

2. Phòng trị bệnh: Với động tác do tâm ý kết hợp với hơi thở (chậm, sâu, dài, đều, tự nhiên), Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa gia tăng không những về sức mạnh của cơ bắp, lực phủ ngũ tạng mà cả hệ thống thần kinh, hệ thống tuyến nội tiết, nhất là hệ thống miễn dịch, cho nên nó có khả năng phòng bệnh mãn tính như áp huyết cao, thấp, thần kinh suy nhược, căng thẳng, mất ngủ, cao cholesterol, đau khớp xương, tăng cường trí nhớ, v.v...

Năng lực nội tại dồi dào, khí huyết đầy đủ, lưu thông không trở ngại là điều kiện cần thiết để tránh bệnh tật. Nhờ nội lực vững mạnh, con người có thể chống đỡ lại một cách tích cực những phiền tạp của thể xác và tinh thần, những thăng trầm biến đổi không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

3. An tâm và chuyển hóa tâm thức: Tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa giúp thần kinh không bị căng thẳng, tâm hồn thoải mái, tâm trí tĩnh lặng, sáng suốt, trực giác bén nhạy cùng khả năng sáng tạo phong phú. Dần dần cảm thấy **thân tâm là một thực thể thống nhất không thể phân chia**. Thân tâm an lạc tạo điều kiện thuận lợi để tình thương và trí tuệ phát triển một cách hồn nhiên và trong sáng.

Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa giúp cho người tập xây dựng nếp sống tinh thức mà tâm tĩnh lặng. Đó là nghệ thuật sống an vui hạnh phúc, chết nhẹ nhàng.

Người tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa sẽ cảm nhận được sự liên hệ chặt chẽ giữa con người với thiên nhiên. Con người, một tiểu vũ trụ, với đầy đủ các thành tố và quy luật vận hành hài hòa với đại vũ trụ. Sự hài hòa giúp con người phát triển điều hòa và thăng hoa theo chiều kích trí tuệ và tình thương với định hướng con người tương thông với vũ trụ hòa cùng vũ trụ.

Nói một cách cụ thể, Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa giúp cho người tập:

\* Thấy rõ nguyên nhân của tâm bệnh và thân bệnh, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, khai thông kinh mạch để khí huyết lưu thông điều hòa.

\* Biết lắng nghe những gì đang xảy ra ở thế giới chung quanh, nơi thân và trong tâm. Biết sống tinh thức trong giây phút hiện tại. Thoát khỏi sự căng thẳng, mối xúc cảm tiêu cực lo âu sợ hãi, nóng giận, thù hận, ganh tị, v.v... tìm thấy sự bình an trong tâm hồn.

\* Quân bình tâm trí. Tâm trí tĩnh lặng sáng suốt, trực giác bén nhạy, khả năng sáng tạo phong phú.

\* Trực nhận thân tâm là hai mặt của một thực thể, không thể phân chia. Biết sống hòa hợp với chính mình và thế giới chung quanh, phát triển quân bình tình thương và trí tuệ một cách hồn nhiên và trong sáng.

\* Ý thức được sự liên hệ khăng khít, đồng cảm và đồng đẳng giữa Trời-Người-Đất.

\* Giác ngộ về bản chất của con người và đời sống.

\* Ý thức sâu sắc cái nếp sống "*thương người, người lại thương ta, ghét người mình lại hóa ra ghét mình*", dần dần không còn phân biệt mình người, với đạo lý sống "*thương người như thể thương thân*."

Tóm lại, mục đích của Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa là thu nhận năng lượng của vũ trụ để:

\* Tăng cường nội lực, quân bình hệ thống thân kinh.

\* Điều hòa năng lượng và "hoọc-môn" (hormone) trong cơ thể con người, khai thông hệ thống khí đạo.

\* Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.

\* Kiện thân (thân thể khỏe mạnh, dẻo dai) và phòng bệnh.

\* Sống thực, sống vui, sống khỏe, sống an nhiên tự tại,

\* Phát triển tâm linh (thăng hoa con người và cuộc sống ngay tại đây và bây giờ)

\* Xây dựng nếp sống tỉnh thức.

**Tự ý thức** trở về tận cội nguồn, thiên nhiên (Thiên Thu Vô Ngon của Trời Đất), qua quá trình trở về với chính mình, tự biết mình, với nếp sống tỉnh thức, thuận lý theo thiên nhiên, sống trọn vẹn với cuốn sống, thăng hoa con người (như nước bốc hơi, như Tiên Rồng), theo chiều kích phát triển tình thương và trí tuệ với định hướng hòa cùng vũ trụ.

## NGUYÊN LÝ CĂN BẢN

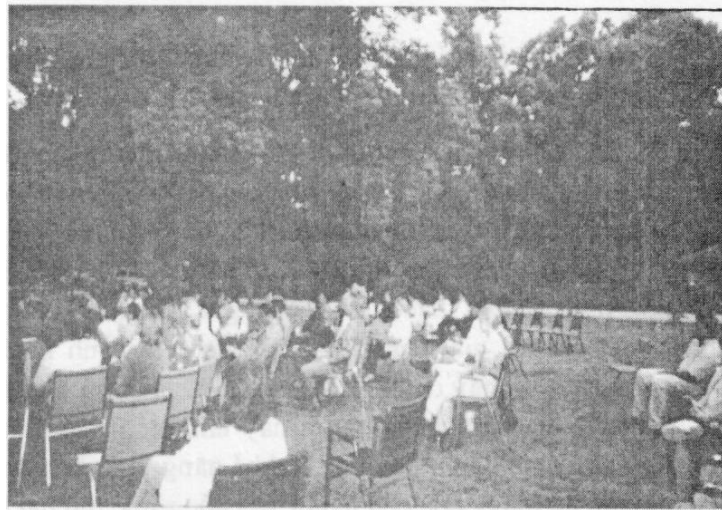
Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa phối hợp 3 yếu tố: tâm ý động tác và hơi thở. Tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa là tập bằng tâm ý, chứ không phải bằng cơ bắp. Dùng tâm vận hành khí huyết (*ý dẫn khí*). Các động tác trước tiên là tâm ý, rồi mới đến thân. Các động tác đơn giản và chậm rãi dưới sự hướng dẫn của tư tưởng và tinh thần. Nói cách khác dưới sự điều khiển, hướng dẫn của tư tưởng, luồng ý nghĩ vận hành khí lưu thông để nuôi dưỡng thân thể khỏe mạnh và làm cho tâm hồn bình thản và an lạc; đồng thời ý thức được thân tâm là một thực thể duy nhất.

**Sống dưỡng sinh quan trọng và cần thiết hơn là tập dưỡng sinh.**

## ĐIỀU KIỆN

Mọi người Ở mọi lớp tuổi đều có thể tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa, bắt đầu từ 4 hoặc 5 tuổi.

Có 3 thể: nằm, đứng, ngồi với chín (9) động tác căn bản rất đơn giản nên dễ nhớ, dễ tập; tập bất cứ lúc nào, nơi nào cũng được, rất tiện lợi. Chỉ cần tập liên tục mỗi ngày, thì nội trong ba tuần lễ, người tập sẽ tự nhận thấy công hiệu của nó. Bất cứ phần thưởng nào, chúng ta chỉ gạt hái được thành quả khi trả giá bằng chính nỗ lực của chính mình. Điều cần là mỗi ngày dành ra từ 15 đến 20 phút nỗ lực tập luyện. Một khi đã quyết tâm, ta hãy tâm niệm hai điều: thứ nhất hãy tin tưởng rằng mình có khả năng làm cho mình khỏe mạnh để thăng hoa con người và cuộc sống; thứ hai là hãy tin tưởng với trí óc minh mẫn, ý chí kiên trì, ta có thể thay đổi cái nhìn và xây dựng cho ta một nếp sống an vui hạnh phúc ngay tại đây và bây giờ.



## LUẬN VỀ HƠI THỞ

Chúng ta ai cũng phải thở vì thở là căn bản của sự sống. Khi ngưng thở là chết nên ta thường nói: "*trút hơi thở cuối cùng*" để ám chỉ sự chết. Không khí rất quý giá nhưng không mất tiền mua nên chúng ta ít bận tâm đến hơi thở. Nó ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và việc phát triển tâm linh của con người. Ta biết rằng con người có thể nhịn ăn bảy ngày hay lâu hơn nữa, có thể cả trăm ngày mà không chết, nhưng không thể nín thở quá năm phút. Thế nhưng đa số chúng ta lại không biết cách thở nên thường đau ốm. Nếu thở đúng cách, ăn uống hợp lý, biết dưỡng sinh tình dục và để tâm an tĩnh, ta có thể giảm tốc độ của đồng hồ lão suy mà kéo dài tuổi thọ. Hơn nữa thở đúng cách làm cho con người trở nên trầm tĩnh, cởi mở, minh mẫn, sáng suốt và yêu đời Raja Yoga và một số trường phái thiền Phật giáo dùng phương pháp vận dụng hơi thở làm cho tâm tĩnh lặng để trí tuệ khai mở. Có nhiều phương pháp thở như thở theo Yoga, thở theo đạo gia, thở tiên thiên, thở hậu thiên, thở nội công, thở ngoại công... Về hình thức, tuy có nhiều cách khác nhau nhưng nguyên tắc chính yếu trong việc thở bao giờ cũng là đem tối đa dưỡng khí vào và thở ra thật hết thán khí, đồng thời ý thức rõ ràng mình đang thở ra hít vào. Phương pháp thở của Tổ tiên ta rất giản dị vì sống gần

thiên nhiên nên hít thở không khí trong lành tự nhiên. Đây là một phương pháp thở khá giản dị gọi là **thở bụng** (thở ra, thót bụng vào; hít vào, phình bụng lên). Nó đem lại nhiều lợi ích cho cả thân (thư giãn, khỏe mạnh) và tâm (an lạc).

Hơi thở và sức khỏe liên quan mật thiết với nhau một cách chặt chẽ. Có thể nói hơi thở là sự sống, và sự sống là hơi thở. Đời người chỉ dài bằng một hơi thở.

Trong 24 tiếng đồng hồ có một ngàn tỉ tế bào chết đi trong cơ thể. Đó là chưa kể số carbon đưa vào cơ thể mỗi ngày qua thức ăn.

Vậy nếu chúng ta thở không đúng cách (nhANH, ngắN, hoặc đứT đOẠN) để đẩy các độc tố đó ra dưới dạng CO<sub>2</sub> khỏi cơ thể, thì nó sẽ tích trữ lại trong cơ thể. Đó là một trong những nguyên nhân sinh ra bệnh hoạn.

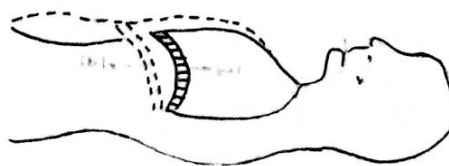
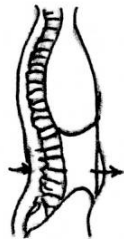
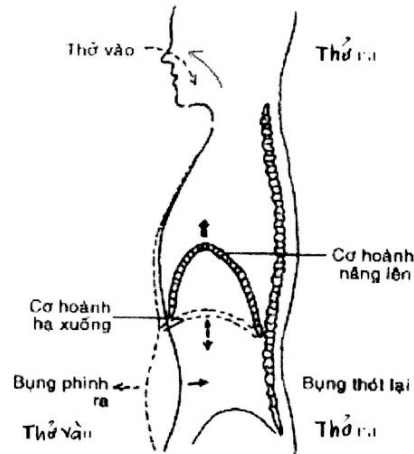
## CÁCH TẬP THỞ BỤNG (THỞ CƠ HOÀNH)

1- Người mới tập thở bụng lần đầu: để lòng bàn tay trái lên rốn, rồi để lòng bàn tay phải lên lưng bàn tay trái; đẩy hai bàn tay vào phía cột sống, đồng thời thở ra bằng mũi, bụng thót vào để đẩy cơ hoành đi lên. Thở một cách tự nhiên, không nên thúc ép hơi thở.

2- Khi hết hơi, bụng tự động phình lên, đồng thời hít vào bằng mũi, cơ hoành đi xuống (xem hình). Động tác cơ bản của bụng:

\* Thót bụng vào (cơ hoành đi lên) . . . . . Thở ra (a)

\* Phình bụng (cơ hoành đi xuống) . . . . . Hít vào (b)



3- Điều quan trọng là khi thở ra, biết đang thở ra, khi hít vào, biết đang hít vào. Dần dần chỉ cần biết bụng đang phình, xẹp, phình, xẹp, v.v... Đó là thở trong tình thức.

4- Mỗi ngày tập hai hoặc ba lần, mỗi lần độ 2-3 phút. Độ hơn một tuần hoặc hai tuần sẽ có thể thở bụng một cách tự nhiên, không cần phải nhờ hai bàn tay trợ lực.

5- Chỉ cần biết thở và biết mỉm cười là chúng ta cảm nhận được yên ổn, an lạc. Nhờ thở có ý thức, chúng ta khôi phục lại con người trọn vẹn của chúng ta và tiếp xúc được với đời sống thực tại nhiệm mầu. (Thực tại là sự thực đang xảy ra trong hiện tại).

6- Thở bụng hoặc thở cơ hoành trái hẳn tại cách thở hàng ngày (thở bằng phổi). Và thở ra trở thành động tác tích cực, hít vào trở thành động tác thụ động. Tại sao phải lại đảo nghịch như thế?

Có thể nói thở bụng (thở cơ hoành) là một thần dược cho thân bệnh và tâm bệnh. Động tác chính của bộ máy hô hấp là cơ hoành, hình vòm, nằm giữa khoảng ngực và khoảng bụng, trên là tim, phổi và dưới trực tiếp là dạ dày, gan, tì, ruột già, ruột non, v.v. Cùng với trái tim, cơ hoành là một trong những cơ mạnh nhất và hoạt động nhất của thân thể. Nó làm việc không ngừng, khoảng 18 lần chuyển động lên xuống trong một phút. Có thể xem cơ hoành là trái tim thứ hai. Sự hoạt động tốt của hệ cơ hoành thay cho khá nhiều vị thuốc. Một phương pháp chữa bệnh không tốn tiền, mọi người có thể tự làm lấy, ở mọi nơi, vào mọi lúc.

7- Tại sao thở cơ hoành (thở bụng) chậm, đều, sâu, êm dịu và có ý thức là một thần dược? Thở có ý thức, chậm, sâu, đều, êm dịu sẽ:

7-1/ Kích thích hệ thống hạch nội tiết chuyên chế tiết những chất hoạc môn (hormones) ngay trong cơ thể bằng cách kích thích những giây thần kinh hô hấp và tiêu hóa trong phổi và bao tử, đồng thời xoa bóp tất cả những hạch trong vùng bụng và hạ điền (socrom), do đó nó điều hòa mọi chức năng cần thiết cho sự sống kể cả tình dục và sự thụ thai.

7-2/ Khi những giây thần kinh trong vùng ngực và bao tử được kích thích thì việc tiêu hóa, việc trao đổi hóa chất giữa các chức năng (metabolism) và việc bài tiết được cải thiện rõ rệt. Thở có ý thức, chậm, đều, và sâu, gián tiếp xoa bóp bao tử và gan qua sự vận động của hoành cách mô (diaphragm). Sự xoa bóp này không những rất tốt cho tiêu hóa mà còn kích thích sự nhu động của ruột.

7-3/ Cách thở đó còn giúp cho chúng ta ngủ ngon, yên giấc, và rút ngắn thời gian cần thiết cho sự nghỉ ngơi.

7-4/ Cách thở này mang nhiều oxy lên óc nên tăng cường trí nhớ và suy tưởng một cách hữu hiệu. Thở có ý thức giúp chúng ta thường xuyên tỉnh thức.

7-5/ Cách thở này làm lắng đọng những xúc động và giúp ta kiểm soát xúc động một cách dễ dàng. Một vài hơi thở có ý thức, chậm, đều và sâu trong khi bị xúc động và bực bội có khả năng mang lại thăng bằng cho tâm trí.

7-6/ Thở sâu làm dãn và tăng cường sức mạnh của hoành cách mô nên cải thiện được việc kiểm soát hơi thở và việc xoa bóp vòng bụng bằng hơi thở. Trong một cuộc nghiên cứu mới đây tại Trung Quốc, người ta khám phá ra rằng khoảng di chuyển hoành cách mô của những người không tập thở sâu chỉ là 3cm. Sau khi tập thở sâu hàng ngày trong 3 tháng liền thì độ di chuyển hoành cách mô tăng lên 6cm - 9cm.

7-7/ Thở có ý thức giúp cho nhịp hô hấp chậm lại và sâu hơn. Kết quả này được duy trì trong nhiều giờ sau khi tập thở. Trong một cuộc khảo cứu ở Ấn Độ, người ta ghi nhận rằng thể tích không khí mỗi lần hít vào của người thường là 482 mili-lít. Thể tích này tăng lên tới 740 mili-lít sau khi tập thở sâu 15 phút và nhịp thở giảm xuống chỉ còn một phần ba, từ 15 nhịp xuống còn 5 nhịp mỗi phút.

7-8/ Thở sâu có ảnh hưởng tốt cho tim mạch và hệ thống tuần hoàn. Sau khi thở sâu khoảng 20 phút đến nửa giờ, nhịp đập trái tim giảm bớt được từ 10% tới 15% và nhịp tim này được duy trì trong nhiều giờ sau khi tập thở.

7-9/ Theo một cuộc nghiên cứu ở Trung Hoa thì số lượng hồng huyết cầu tăng lên đáng kể sau khi tập thở chừng 30 phút, đồng thời số lượng oxy máu giữ và tải đi trong cơ thể cũng gia tăng. Có thể nói hoành cách mô, nếu được xử dụng đúng phép, biến thành trái tim thứ hai. Nhịp đập của tim được giảm đi bao nhiêu thì tuổi thọ được tăng lên bấy nhiêu.

8- Hơi thở là sự sống: Thở có ý thức một cách tự nhiên, khéo léo và với nụ cười hồn nhiên trong sáng có thể làm cho thân tâm an lạc. Vậy khi tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa chúng ta hãy thở tự nhiên. Khi thở ra, chúng ta hãy buông ra theo hơi thở tất cả sự bám víu, nắm bắt của chúng ta.

Tưởng tượng hơi thở tan vào trong khoảng không bao la của vũ trụ.

9- Sau một thời gian tập luyện có thể giữ một tư thế nào đó trong các tư thế ngồi, nhất là tư thế thứ bảy (Ngồi Tĩnh Thức) từ 1 đến 5 phút. Có thể ngồi từ 5 - 10 phút. Mỗi lần thở ra, trước khi hít vào lại, chúng ta sẽ nhận thấy có "một khoảng hở" tự nhiên khi tâm tĩnh lặng và mọi chấp thủ tan biến. Hãy ý thức một cách sâu sắc cái khoảng hở đó cái không gian mở rộng đó.

Khi thực tập, điều quan trọng là đừng vướng vào lý luận, luận giải, phân tích trong tâm hay nói lái nhại trong nội tâm. Điều quan trọng là sự tinh thức thuần túy không xao lãng.

Đừng quá tập trung vào hơi thở, chỉ để cho nó độ 25%, còn 75% thì chúng ta buông xả. Càng tinh thức vào hơi thở, chúng ta càng tinh thức về chính mình. Càng tinh thức về chính mình thì càng hiểu rõ bản chất của mình hơn. Chính tiến trình tinh thức ấy tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc chuyển hóa tâm thức hầu tình thương và trí tuệ phát triển một cách hồn nhiên và trong sáng.

10- Đó là qua một quá trình tự học hỏi lâu dài; ngay bây giờ, chúng ta chỉ cần "đơn thuần quan sát" hơi thở hoặc những ý nghĩ phản ứng tâm lý, tư tưởng, cảm thọ, v.v... khởi lên trong tâm. Chính năng lực của tinh thức giúp cho chúng ta bước vào tiến trình chuyển hóa thực sự toàn bộ cơ cấu tâm lý, hầu sống "nếp sống tinh thức mà tâm tĩnh lặng". Đó là nếp sống xa rời tham ái và chấp thủ, "sống hạnh phúc chết bình an."

Ghi chú :

1. Thở sâu và thở toàn thân là thở bụng có ý thức. Thở ngược như từ trước đến nay thì hơi thở chỉ xuống đến ngực thôi. Khác nhau giữa thở ngực và thở bụng là khác nhau giữa mập và thon, già và trẻ, bệnh hoạn và khỏe mạnh. Phối hợp thở bụng chậm, sâu với các động tác của Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa, người sẽ thon, trẻ, khỏe mạnh và vui tươi.

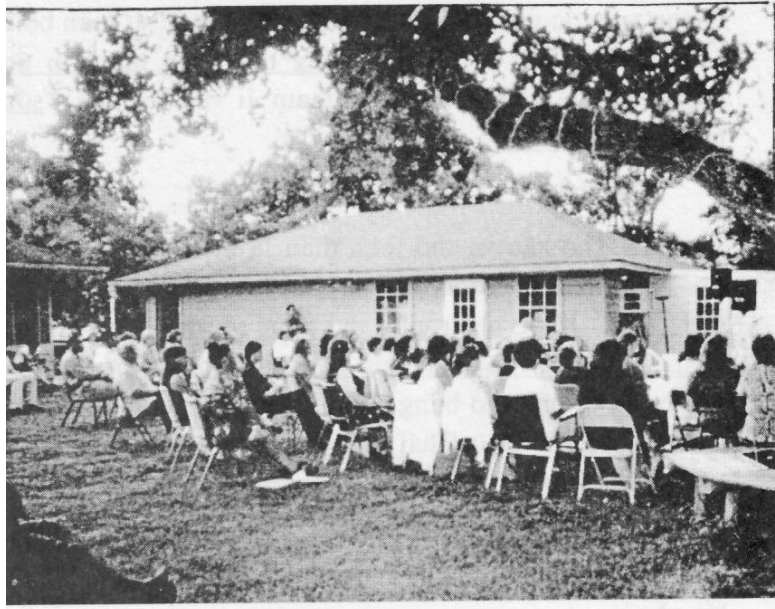
2. Xếp sách lại, tập thở bụng có ý thức từ 1 - 2 phút (hay lâu hơn càng tốt) để rời thở sâu bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào.

3. Điều quan trọng là thực hành chứ không phải tìm hiểu những cách thở để tăng sự hiểu biết. Biết nhiều cách thở mà không thực hành thì chẳng có ích lợi gì cho sức khỏe và tinh thần.

4. Tập thở mỗi ngày 3 lần, mỗi lần từ 1 - 5 phút. Chỉ cần 2 hoặc 3 tuần, tự mình sẽ cảm thấy ích lợi của hơi thở đối với sức khỏe và tâm linh.

**Hãy nhớ hơi thở quan trọng hơn động tác.**





## THỰC HÀNH

Cách thở, các thế và những động tác:

1. Cách thở: Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa có 3 cách vận dụng tâm ý, tùy theo ba trình độ (giai đoạn):

\* *Giai đoạn 1* : Thân dưỡng sinh.

- Vị trí của lưỡi: đầu lưỡi đặt vào hàm trên, ngay sau răng cửa để bắc cầu cho đốc mạch và nhâm mạch. Hít vào (phình bụng lên) nghĩ rằng đem nguyên khí của vũ trụ vào nuôi cơ thể.

- Thở ra (thót bụng vào) nghĩ rằng đem chất độc ra khỏi cơ thể. Giai đoạn này chú trọng vào thân dưỡng sinh, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, phòng bệnh và phối hợp với cách ăn uống thích hợp với cơ thể, có thể chữa được một số bệnh tật (xem cách thở bụng ở phần sau).

\* *Giai đoạn 2*: Tâm dưỡng sinh

- Hít vào nghĩ rằng tâm tôi là tâm của vũ trụ.

- Thở ra, nghĩ rằng tâm vũ trụ là tâm tôi: hòa cùng vũ trụ.

Giai đoạn này tạo điều kiện thuận lợi để chuyển hóa tâm thức, một cuộc chuyển hóa thực sự toàn bộ cơ cấu tâm lý con người.

\* *Giai đoạn 3*: Sống tinh thức mà tâm tĩnh lặng, sống trọn vẹn với cuộc sống: sống an vui hạnh phúc ngay tại đây và bây giờ. (Xem phần Sống Tinh Thức).

- Hít vào thở ra: chậm - sâu - đều - êm dịu một cách tự nhiên, đơn thuần quan sát hơi thở hoặc ý nghĩ, phản ảnh tâm lý, tư tưởng khi chúng phát sinh trong tâm. Đó là điều kiện thuận lợi để con người bước vào tiến trình chuyển hóa thực sự toàn bộ cơ cấu tâm lý hầu sống

tỉnh thức mà tâm tĩnh lặng, với nếp sống xa rời tham ái và chấp thủ: sống vui vẻ, chết nhẹ nhàng (sống hạnh phúc, chết bình an).

2. Đơn thuần quan sát: Đơn thuần quan sát có nghĩa là nhìn sự vật, ý nghĩ phản ứng tâm lý, cơn giận, nỗi lo âu, sợ hãi như là nó hiện thực, nó như thế nào nhìn nó như thế đó, nó là như vậy, không chọn lựa, không so sánh, không phê phán hoặc đánh giá, không đặt quan niệm, thiên kiến của mình lên sự nhận xét. Tóm lại, đơn thuần quan sát là một tâm ý, không phê phán và không can thiệp vào. Phẩm tính này của tâm được diễn tả bằng bài thơ con Cóc:

*Con cóc trong hang*

*Con cóc nhảy ra.*

*Con cóc nhảy ra*

*Con cóc ngồi đó.*

*Con cóc ngồi đó*

*Con cóc nhảy đi.*

Tác giả không thêm bớt một hình ảnh nào, không có cảnh mặt trời chiều hay bầu trời buổi sáng mùa thu hoặc buổi trưa hè. Tác giả không hề linh động hóa cảnh vật, chỉ kể lại một cách chi tiết, rõ ràng, ghi nhận chuyện xảy ra trước mắt. Một nhận thức đơn thuần. Nhìn, quan sát sự vật với một tâm giản dị, trực tiếp, đơn thuần, không thêm không bớt, không có gì là dư thừa cả, nghĩa là nó như thế nào, thấy y như vậy. Nó như vậy là như vậy. Đây là phẩm tính trí tuệ và thâm thấu của tâm. Khi ta phát triển được việc đơn thuần quan sát, đời ta sẽ thay đổi trên nhiều phương diện vì sự chuyển hóa tâm thức đã thay đổi cái nhìn, cái thấy, cách suy nghĩ, v.v... Ngôn từ của thời đại là sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Sống trọn vẹn với cuộc sống (với cái hiện tiền) trong tính người và tình người là sống đạo (Đạo Sống Việt).

*Ghi chú:* Xếp sách lại, tập thở bụng có ý thức từ 1 – 2 phút. Hít vào từ từ bằng mũi, đưa hơi thở tới dưới rún, phình bụng ra. Thở ra từ từ, đưa hơi thở từ dưới bụng lên ngực, đồng thời thót bụng lại (vào), hơi thở thoát ra mũi. Hít vào biết đang hít vào, thở ra biết đang thở ra. Ý thức rõ ràng "hơi thở vào và ra" gọi là tỉnh thức trong khi thở. Chú ý hít vào thở ra đều bằng mũi.

*Vĩnh Như*

*Tủ Sách Việt Thường*

[www.tusachvietthuong.org](http://www.tusachvietthuong.org)