

Một Quan Niệm Về Dưỡng Sinh

Phương Chính Nguyễn Quang Đạt

Những năm gần đây vì điều kiện kinh tế khó khăn đã khiến cho bao nhiêu người vất vả lo toan trong cuộc sống. Người có việc thì phải làm gấp 3 gấp 4 lần hơn khi trước, người mất việc thì mòn mỏi trông chờ và phải luôn sống trong cảnh lo âu trước những chi phí cũng như nợ nần chồng chất. Riêng đối với người cao niên thì phần đông luôn có cảm giác cô đơn, buồn tủi nhất là đang ở nơi xứ lạ quê người. Áp lực trong cuộc sống đã khiến cho sức khỏe con người ngày càng suy dần theo năm tháng. Người kiệt sức, kẻ suy nhược tinh thần cùng bao chứng bệnh nan y khác bắt đầu phát sinh. Để đáp ứng nhu cầu sức khỏe cấp bách cho mọi tầng lớp trong xã hội, phong trào dưỡng sinh đã bắt đầu nở rộ khắp nơi. Mỗi môn mỗi nét như những đóa hoa muôn màu muôn sắc trong vườn hoa dưỡng sinh thế giới, và cũng không ngoài mục đích góp phần vào công ích xã hội, phục vụ nhân sinh. Có thể nói Thuật Dưỡng Sinh bao gồm ba yếu tố:

1. Ăn uống
2. Luyện tập
3. Nghỉ ngơi

I. Ăn uống:

Trong 3 yếu tố nêu trên thì “Ăn uống” có thể được xếp vào yếu tố hàng đầu trong thuật dưỡng sinh.

Người xưa có câu “Họa tòng khẩu xuất, bệnh tòng khẩu nhập”

Quả thật có bệnh mà cứ tiếp tục ăn uống không kiêng cử, thì dầu cho có luyện tập cách mấy thì bệnh tình cũng khó mà thuyên giảm.

Nhận thức được tầm quan trọng trong sự ăn uống để phòng chống bệnh tật, nhiều người gần đây cũng đã bắt đầu thay đổi cách ăn uống:

- Ăn rau cải, tàu hũ, trái cây nhiều hơn.
- Kiêng ăn thịt cá hoặc tập ăn chay trường.

Riêng đối với những ai ham thích ăn thịt thì hy vọng qua một đoạn trích dưới đây của tác giả Phan Lạc Tiếp, trong một bài viết nói về

nhà văn Nguyễn Phong, sẽ giúp thay đổi tâm thức một phần nào trong việc ăn uống:

“Cũng trong dịp này, nhà văn Nguyễn Phong cũng kể một câu chuyện của một người mê nhậu nhẹt như sau: “...anh ta rất khoái nhậu món lươn um. Như thường lệ, trước khi làm sạch nhớt, anh ta bỏ con lươn vào một chậu nước sôi, rồi dùng cái que nhỏ dìm con lươn xuống nước. Con lươn cố vùng vẫy để cái bụng trôi lên khỏi mặt nước nóng. Dìm nhiều lần như thế, nhưng cái bụng con lươn vẫn cứ trôi lên. Sau vớt con lươn ra, mổ bụng nó ra mới hay là con lươn đang cố mang. Có lẽ nó đã cố gắng trôi cái bụng lên để con nó trong bụng khỏi chết chăng?” Sau câu nói này, anh Nguyễn Phong đã ngồi im, mọi người nghe cũng ngồi im, nhưng rất nhiều người đã dậm đĩa những lệ. Trong giây phút ngập tràn xúc động này, anh Nguyễn Phong đã nói: “Mọi sinh vật đều tham sống, sợ chết, chúng cũng có tình thương, tình mẫu tử chứa chan. Con bò trước khi bị đẩy vào lò sát sinh cũng đã cố ghi bước lại và hai hàng nước mắt chảy. Những giờ phút đó, nỗi oán hận ngập tràn. Nỗi oán hận đó tiêu tán đi đâu? Nỗi oán hận đó thấm vào từng tế bào của thân thể nó. Khi chúng ta ăn những miếng thịt mang nỗi oán hận này, nỗi oán hận nhiều hay ít đã tạo nên những độc tố chống lại cơ thể chúng ta. Phải chăng đó là nguyên nhân gây nên những chứng bệnh hiểm nghèo mỗi lúc mỗi lạ trong cuộc sống của xã hội chúng ta? Tuy chưa có một cuộc nghiên cứu khoa học nào chứng minh đầy đủ điều này, nhưng cứ lấy cá nhân mình mà suy xét, tôi tin rằng mình dùng sự khôn lanh, tàn bạo để ăn thịt những động vật khác là một sự không công bằng. Oán oán chập chùng, muôn loài bị con người tàn sát, chắc không để chúng ta yên đâu.”

Quý vị có thể đọc thêm câu chuyện “Bên Trong Lò Sát Sinh Canada” của Bác sĩ Thú Y Nguyễn Thượng Chánh được đăng trên Việt Báo:

http://www.vietbao.com/D_1-2_2-282_4-112143/

- Ăn uống theo phương pháp dưỡng sinh Ohsawa: ăn cơm gạo lức với muối mè.
- Ăn uống theo phương pháp cân bằng âm dương của Giáo sư David Briscoe, một phương pháp ăn uống dưỡng sinh được cải tiến để thích nghi với đời sống hiện tại, đã được Hội Dưỡng Sinh USA tổ chức qua hai buổi hội thảo tại phòng sinh hoạt của Nhật báo Người Việt tại thành phố Westminster, CA.

Cả hai phương pháp nêu trên cũng không ngoài mục đích phòng ngừa và điều trị những chứng bệnh nan y, nhất là giảm thiểu bớt việc ăn uống những thức ăn độc hại được nuôi dưỡng hoặc tẩm bằng hoá chất.

Phương pháp dưỡng sinh thực dưỡng cũng đã giúp cho nhiều người với những kết quả rất đáng kể.

Nói đến việc ăn uống dưỡng sinh thì ngoài việc chọn lựa thức ăn kỹ lưỡng, phương pháp ăn cũng không kém phần quan trọng. Phải ăn như thế nào cho đúng cách?

- Khi ăn phải nhai thật kỹ, từ tốn, biến thức ăn thật nhuyễn hoà với dịch vị trong miệng tiết ra, để giúp cho bao tử tiêu hóa được dễ dàng.
- Ăn uống phải điều độ, vừa phải, không ăn quá no và cũng không để quá đói.
- Ăn cũng phải có giờ giấc nhất định và nhất là không được ăn quá khuya khiến cho bao tử khó bài tiết khi ngủ.
- Có thể áp dụng phương pháp 2-3-1. Sáng ăn tương đối, trưa ăn nhiều hơn một chút và tối ăn ít.

II. Luyện tập dưỡng sinh

Nói đến luyện tập dưỡng sinh thì hầu như đa số mọi người đều hiểu lầm và cho rằng đây là phương pháp luyện tập dành riêng cho người lớn tuổi hay những người có thể chất bệnh hoạn yếu đuối.

Luyện tập dưỡng sinh là luyện tập như thế nào?

Trước hết chúng ta tìm hiểu về ý nghĩa của hai chữ dưỡng sinh. Có thể tạm hiểu một cách đơn giản như sau:

Dưỡng là bảo tồn, điều dưỡng hay dinh dưỡng. Sinh là sinh lực hay sự sống. Như vậy có thể nói dưỡng sinh là phương pháp giúp cho cơ thể con người được duy trì trong trạng thái khỏe mạnh (thể chất) để có được một đời sống an vui (tinh thần).

Vậy luyện tập võ thuật cũng có thể gọi là tập dưỡng sinh hay không?

Như phần giải thích về ý nghĩa của dưỡng sinh được nêu trên thì tất cả những phương pháp nào đem lại một đời sống an vui, khỏe mạnh đều có thể gọi là dưỡng sinh, không nhất thiết phải gò bó trong một lãnh vực nào.

Võ thuật được chia ra trong hai lãnh vực: cương và nhu. Cương thì chú trọng rèn luyện sức mạnh của cơ bắp hay dương kinh. Nhu thì chú trọng đến sự luyện tập nhẹ nhàng, uyển chuyển, luyện khí hay âm kinh. Điểm cuối cùng của hai lãnh vực võ thuật nêu trên cũng đều đi đến sự kết hợp hài hòa của âm dương. Trong cương có nhu và ngược lại trong nhu có cương.

Trẻ thì khí huyết sung mãn nên thích tập các thể cương mãnh để gia tăng thêm sức mạnh nhất là về phần cơ bắp, gân cốt. Lớn tuổi thì sức khỏe hao mòn theo qui luật của thời gian nên thích luyện tập nhẹ nhàng, thích hợp với thể chất hơn và để duy trì sức khỏe. Cũng chính vì thế mà đa số mọi người đều cho rằng đây mới chính là phương pháp luyện tập dưỡng sinh. Điều đó cũng đúng, bởi vì khi nói đến dưỡng sinh thì mọi người đều liên tưởng đến những gì nhẹ nhàng, thanh thoát, tao nhã, nặng về phần tinh thần hơn thể chất, hay nói đến một đời sống tâm linh thì có lẽ thiết thực, gần gũi hơn.

Sau đây là một số câu hỏi thường được nêu ra trên lãnh vực luyện tập dưỡng sinh:

Hiện nay có rất nhiều phương pháp luyện tập như thể dục, khí công và thể thao, như vậy tập môn nào có kết quả hơn?

- Người viết xin mạn phép trả lời trong sự hiểu biết cá nhân như sau:



Tất cả các môn đều có cái hay riêng của nó, tùy duyên và thể chất của mình thích hợp với môn nào thì tập môn đó. Hằng năm các trường hay các trung tâm huấn luyện đều công bố những thành quả tốt đẹp của thành viên trong sự luyện tập. Điều đó cho thấy rằng tập môn nào cũng có kết quả nếu như tập đúng theo kỹ thuật.

Luyện tập dưỡng sinh khí công nói chung chú trọng đến các thao tác nhẹ nhàng, chậm rãi giúp khí huyết được lưu thông, khai mở các kinh mạch trong người. Các thao tác đa số đều đơn giản và tự nhiên vì dưỡng sinh là trở về với sự hồn nhiên (nhân chi sơ, tánh bản thiện) và tự nhiên của bản thể, thân tâm hòa hợp với thiên nhiên để đi đến vạn vật đồng nhất thể.

Đừng tập những gì quá cầu kỳ, phản với khoa học tự nhiên và không thực tế. Hãy vận dụng trí tuệ của mình trước mọi sự việc.

1. Thiền cũng được xem như một hình thức của dưỡng sinh, vậy nếu như chỉ có tập thiền không thì điều đó có giúp cho cơ thể được khỏe mạnh và điều trị được các bệnh không?

- Thiền giúp cho thân tâm hành giả được lắng đọng, giúp điều trị các chứng bệnh liên quan đến tinh thần như trầm cảm, lo âu, mất ngủ và cũng từ đó cũng tránh được chứng bệnh đau bao tử, huyết áp. Nhưng không có nghĩa là có thể trị được tất cả các chứng bệnh



thường như đau nhức, phong thấp vì thiếu vận động. Nên phối hợp tọa thiền với thiền hành hoặc với một vài động tác thể dục khác cho khí huyết được lưu thông thì tốt hơn. Ngày xưa vì thấy thể chất các sư tăng trong chùa yếu kém nên Đạt Ma Tổ sư đã sáng tác ra bộ Dịch Cân Kinh để giúp cho họ rèn luyện thêm gân cốt và gia tăng sức khỏe.

2. Vì sao các môn phái khác nhau nhưng nhìn chung các thao tác làm ấm người (nhiệt thân pháp) đều có nét tương tự như nhau?

- Vì đó là căn bản chung của võ thuật được lưu truyền lại qua kinh nghiệm và kết quả luyện tập của bao môn phái. Võ thuật ngày nay được xem như bộ môn khoa học của bản thể không còn là bộ môn bí truyền, được phổ biến rộng rãi khắp nơi trên thế giới qua những hình thức khác nhau. Có thể nghiên cứu trên youtube, video, sách vở sau đó phối hợp với kiến thức và kinh nghiệm để chọn lọc ra những chiêu thức thích hợp cho sự luyện tập. Nếu không rõ thì có thể tham khảo thêm với các võ sư, các huấn luyện viên để được giải thích, nắm vững kỹ thuật trước khi tập.

Các thể nhiệt thân pháp giúp cho cơ thể được thả lỏng, khí huyết được lưu thông trước khi qua những thao tác mạnh để tránh thương tổn đến gân cốt và cơ bắp.

Thông thường các thao tác được bắt đầu từ đầu và xuống dần tới chân. Tuy nhiên vì thời gian luyện tập trong buổi học có giới hạn nên các thể tập được gia giảm cho thích hợp với chương trình của bộ môn.

Đối với quý vị nào chưa từng tập võ có thể vào xem chương trình luyện tập của Dưỡng Sinh Thức Pháp qua link dưới đây để có thêm một ít khái niệm:

<http://www.duongsinhthucphap.org/chlt>

3. Thể dục dưỡng sinh và dưỡng sinh khí công khác nhau như thế nào?

- Thể dục dưỡng sinh thường chú trọng đến sự vận động thông thường của thân thể (không nhẹ quá và cũng không mạnh quá) giúp cho khí huyết được luân lưu để “khí thông thì bất thông”.

Dưỡng sinh khí công chú trọng đến kỹ thuật vận khí bên trong hơn là chỉ vận động tay chân bên ngoài, hít thở phải đúng cách để đạt được kết quả tối đa trong thể tập. Giúp khai thông các kinh mạch, gia tăng thêm sức mạnh của nội lực.

4. Kỹ thuật hít thở của dưỡng sinh ra sao?

- Các môn phái dưỡng sinh đều lấy sự vận công, luyện khí bên trong làm gốc, bên ngoài chỉ là hình thức để tạo nên sự khác biệt.

Nói chung đều phải hít thở sâu, chậm rãi và nhẹ nhàng, phối hợp với sự chuyển động lên xuống của hoành cách mô để kích thích các cơ quan trong nội tạng. Xin xem bài viết của ông Michael G. Le Quang về kỹ thuật hít thở được áp dụng trong chương trình luyện tập của Dưỡng sinh Thức Pháp:

“Trước khi bắt đầu vào học phương pháp thở theo kỹ thuật dưỡng sinh người tập cần phải biết rõ mình bị huyết áp cao -- hay bị huyết áp thấp. Phương pháp bắt buộc phải xác minh trọng điểm ấy trước khi áp dụng kỹ thuật tập thở dưỡng sinh. Bài hướng dẫn sau đây đặt trọng tâm vào trường hợp người bị **cao máu (hypertension/ blood pressure high)** vì đại đa số người lớn tuổi hay bị cao máu hơn.

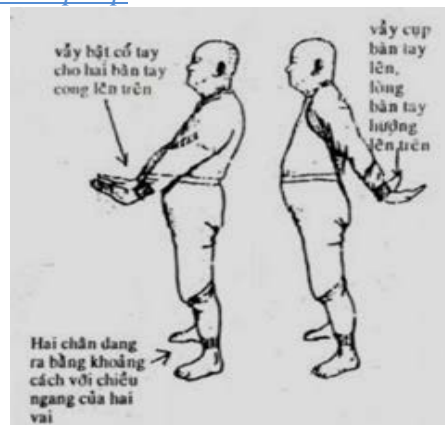
a/- Nguyên tắc căn bản là: nếu thở vào sâu thì “**nội khí**” [氣 khí: Hơi thở] sẽ dồn lên đầu, tất nhiên làm áp huyết cao hơn lên, là điều phải tránh. Vì lý do ấy, nếu bị áp huyết cao, thì lúc thở vào (tiếng Anh = inhale; tiếng Pháp = aspirer) ta phải thở nhẹ nhàng, tự nhiên, không cố gắng và tuyệt đối tránh thở sâu. Lúc thở ra (tiếng Anh = exhale; tiếng Pháp = expirer) thì trái lại ta nên thở thật dài, càng lâu càng tốt -- hay nếu cần thở ra mạnh để làm nhẹ đi áp lực của “khí” trong người;

b/- Lúc thở ra, giải đoạn quan trọng nhất, phải dùng “**Ý dẫn Khí**” (tức là tập trung ý nghĩ: Ý-Khí-Lực) và áp dụng phương pháp phân lực tự nhiên của hơi thở. Tại sao? Nếu ta quan sát kỹ thì sẽ nhận thức rằng khi thở ra (bằng mũi hoặc miệng) thì cũng cùng lúc có một luồng khí nạp vào thân, và khí này được hoán chuyển thành “**chân khí**” hay “**nội khí**” lưu chuyển trong thân. Nên nhớ hạ *hoành cách mô* (tiếng Anh = diaphragm) xuống bụng, hơi phình ra khi ta thở ra. Khi ta hít vào thì bụng phải thóp lại, kéo hoành cách mô lên. Nhờ di chuyển hoành cách mô như vậy -- khi hít vào cũng như thở ra (giống

như một ống bơm hơi) – ta giúp các cơ quan trọng nội tạng được kích thích. Dụng ý là phối hợp hơi thở với hoành cách mô để **chuyển khí** -- chuyển “khí” từ ngực (chấn thủy hay trung đan điền) xuống hạ đan điền (khí hải = lower part of the abdomen; pelvic region) và dần dần đi xuống hai bàn chân (huyết “đông tuyền”). Vì vậy nếu tập mà hai bàn chân cảm thấy ấm áp, là động tác đã đạt đúng tiêu chuẩn. Nói tóm lại, khi hít trở lại (thở vào) là ta đã hoàn tất một vòng tròn thở ra thở vào, tức là đã đi hết một chu kỳ.”

Có phương pháp luyện tập dưỡng sinh nào đơn giản nhất, ai cũng có thể tập được, nơi nào cũng có thể tập được mà mang lại kết quả cao?

- Phát Thủ Liệu Pháp. Có thể vào xem link: <http://www.duongsinhthucphap.org/phan-thu-lieu-phap>



5. **Có thể tìm học các lớp dưỡng sinh ở đâu?**

Có thể xem trong các tiết mục quảng cáo của các báo hoặc trong mục sinh hoạt cộng đồng.

Riêng tại Orange county có rất nhiều lớp dạy dưỡng sinh miễn phí được tổ chức tại các sân chùa, sân nhà thờ, sân trường học, Mile Square Park và các khu mobile home. Ngay trung tâm của Little Saigon trên đường Bolsa/Pagoda thì có Trung tâm Dưỡng Sinh Thức Pháp hướng dẫn miễn phí 6 ngày một tuần. Xin vào link: <http://www.duongsinhthucphap.org/class-schedule> để biết thêm chi tiết.

Xa hơn một chút tại Hazard/Magnolia thì có lớp Khí công Hoàng Hạc của Bác sĩ Võ sư Phạm Gia Cồn hướng dẫn vào cuối tuần.

III. Nghỉ ngơi

Nghỉ ngơi cũng là một trong ba yếu tố tối cần thiết trong thuật dưỡng sinh. Nghỉ ngơi giúp cho thân khí cũng như thể chất được bổ xung, hồi phục lại sau những hoạt động mệt mỏi và căng thẳng.

Nghỉ ngơi trong thuật dưỡng sinh không phải chỉ có ý nghĩa là phải ngủ, ngưng hoạt động mà bao gồm những sinh hoạt có tính cách nhẹ nhàng, thư thả, thanh tao như thiền định, uống trà (Trà đạo), nghe chim hót sau vườn, thưởng lãm hoa, đi bộ ngoài công viên, quanh bờ hồ, thăm viếng các vườn hoa, ngắm cảnh bình minh hay hoàng hôn, dạo trên cát biển hoặc du ngoạn các danh lam thắng cảnh ...

Nếu không có tiền và phương tiện du ngoạn phương xa thì có thể thực hiện một chuyến du hành trong tâm cảnh hay cảnh trí. Những cảnh này đôi khi xuất hiện lúc tham thiền và được khuyến cáo đừng để bị lôi cuốn để tránh cho tâm bị dao động.

Phật giáo có đề cập đến thức thứ 8 trong con người là A lại da thức hay còn gọi là Tạng thức. Thức này có nhiệm vụ lưu giữ tất cả các sự kiện từ thời quá khứ cho đến hiện tại, tiền kiếp cho đến hiện kiếp.

Đó là lý do tại sao đôi khi ta có thể chợt thấy được những hình ảnh lúc thức cũng như chiêm bao trong trí, mà suốt cuộc đời chưa từng biết đến.

Nương theo phương tiện này cho thuật dưỡng sinh, ta có thể ngồi yên nhớ về những kỷ niệm đẹp xa xưa (khoa thời miên cũng áp dụng phương pháp tương tự để trợ giúp bệnh nhân đi vào tiềm thức tìm ra nguyên nhân của các chứng bệnh liên quan đến tinh thần như trầm cảm, sợ hãi). Hoặc khởi một niệm tưởng về cảnh sắc như sông, núi, biển, trời... thì các cảnh lần lượt hiện ra (vạn pháp do tâm sanh).

Làm sao giữ cho tâm được yên tĩnh lắng lúc tọa thiền?

- Sau đây là một đoạn trích trong “Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Xưa” của Cư sĩ Nguyên Giác do Tu Viện Pháp Vương ấn bản:

“Sau khi thiền tập hơi thở một thời gian, bạn có thể cảm thấy hơi thở dịu dàng đến và đi, cảm thấy một số nơi trong thân chuyển động theo hơi thở đang lan tỏa,

thấy niệm tự biến mất khi bạn nhìn tới; bây giờ hãy thử cách này: lắng nghe sự vắng lặng.

Bạn biết rằng chúng ta luôn luôn nghe tiếng gì đó, dù trong thành phố hay trong rừng, âm thanh dễ thương hay tiếng ồn khó chịu. Đôi khi chúng ta nghe từ quá khứ mà chúng ta ưa thích nhớ lại, các ca khúc mà chúng ta mà chúng ta đã viết nhiều thập niên trước hay là giọng nói ngọt ngào của các bạn thời thơ ấu.

Bây giờ hãy lắng nghe sự vắng lặng, nghe trạng thái của tâm thức trước khi bất kỳ âm thanh nào khởi dậy. Nếu bạn nghe vài âm thanh kỳ dị trong đầu, cứ bỏ mặc chúng; chỉ lắng nghe sự vắng lặng trước khi âm thanh khởi dậy. Hãy cảm thấy hơi thở lan tỏa vào và ra thân bạn, và hãy lắng nghe sự vắng lặng. Bất kỳ âm thanh nào đến và đi đều chỉ là một trạng thái của tâm; sự vắng lặng trước khi âm thanh khởi dậy cũng là một trạng thái của tâm.

Bạn đang lắng nghe tâm, và bạn đang lắng nghe tánh nghe. Kinh Lăng Nghiêm dạy cách thiền tập này. Hãy lắng nghe trạng thái của tâm trước khi âm thanh khởi dậy.”

Quý vị có thể áp dụng phương pháp này trong tánh thấy.

Nói tóm lại, khi sống trong hoàn cảnh nào dù thuận duyên hay nghịch duyên, ta cũng nên cố gắng phấn đấu để giúp cho cuộc sống được thăng hoa tốt đẹp. Đừng vì thất bại mà thất chí sinh ra chán nản, lo âu khiến cho tinh thần suy nhược. Đừng vì thành công, luôn đặc ý mà sinh ra tánh kiêu căng tự phụ; hay quá tham vọng trong danh lợi, mà sinh ra hỏa khí trong người làm thương tổn đến nội tạng. Luôn giữ tâm lắng động, thân khí trung dung, hòa với thiên nhiên để có được một cuộc sống an vui tự tại. Và đó cũng chính là con đường của nghệ thuật sống dưỡng sinh.

Biết được, hiểu được thì bất cứ ai cũng có thể nói được, duy có làm được hay không là một chuyện khác? Cố gắng bền tâm thực hiện, được chút nào hay chút đó.

Có tu có chứng, có tập có khỏe

Phuong Chinh Nguyễn Quang Đạt
www.duongsinhthucphap.org