

DC870
H309B

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
HÀ NỘI NĂM 2011

Hiếu biết chính mình mới tự tin và làm chủ được bản thân. Khi đó chẳng những không bị ai chế ngự, mà còn có thể dẫn dắt được người khác!

(NGÔ DỨC VƯỢNG)

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

Thư viện tỉnh Lâm Đồng

DC. 475



HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH

SỞ VĂN HOÀ - THỂ THAO VÀ DU LỊCH
THƯ VIỆN TỈNH LÂM ĐỒNG

PHÒNG ĐỊA CHÍ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
HÀ NỘI - 2011

LỜI NÓI ĐẦU

Viết xong quyển “LẮNG NGHE SỰ SỐNG” từ năm 1999, tuy chưa được xuất bản, nhưng nhiều bạn bè, người thân đọc bản thảo, đã chia sẻ chân tình, động viên, khích lệ tôi viết tiếp.

Suy ngẫm và viết đến đâu tôi thấy mình trưởng thành lên đến đó, nên coi mỗi trang viết là bài thu hoạch cho chính mình. Vì vậy, sách được in hay không đối với bản thân không quan trọng. Nên tôi bắt tay ngay vào việc viết quyển “SUY NGẪM CUỘC ĐỜI”.

Nhưng để dễ dàng cho việc xuất bản, in ấn và thuận tiện cho bạn đọc, tôi quyết định in thành một số quyển mỏng khác nhau mà “HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH”^{*} là quyển đầu tiên.

Do trình độ có hạn, chắc chắn không thể tránh khỏi hạn chế, thiếu sót... nhưng tôi vẫn mạnh dạn chia sẻ với bạn đọc những suy ngẫm, trải trở... chân thành, vô tư của riêng mình.

Kính mong quý bạn đọc xa gần vui lòng đóng góp, chỉ giáo, để những suy ngẫm, nhận thức của tôi được đúng đắn, và sách được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành tri ân quý bạn đọc.

TÁC GIẢ

^{*} Lúc đầu tôi đặt tên cho quyển sách này “Chiều sâu thăm của con người”. Nhưng theo gợi ý của biên tập viên, trong thời điểm nhạy cảm nên đặt tên khác đi, nên tôi lấy tên “Hiểu biết chính mình”.

MỤC LỤC

- I- Con người là tổng thể của nhiều tầng...
(Vật chất, Năng lượng, Trí, Nhận biết, Phức tạp)
- II- Con người là thực thể vô cùng bí ẩn.....
(Mối quan hệ của con người với cơ thể và với bệnh tật)
- III- Quy luật Âm Dương nói con người
(Ở nữ chi; lưng, bụng; đầu, chân; Tạng, Phủ;
Âm Dương với vấn đề sức khỏe; Bệnh liệt dương).
- IV- Tìm hiểu não bộ của con người
(Tiềm năng, cấu tạo, trí thông minh, hiệu quả; giải thích)
- V- Các trung tâm của cơ thể con người
(Rốn là trung tâm của sự sống; Tim là trung tâm của tình yêu;
Não là trung tâm của trí tuệ; Mối quan hệ của các trung tâm ấy)
- VI- Bàn về tư thế đứng thẳng của loài người
(Hai vền cầu trái ngược của bộ não, hệ quả, sự trả giá)
- VII- Tư thế nằm và bệnh thận ở loài người
(Nhận xét; tìm nguyên nhân của hiện tượng suy thận;
Năm sắp có tác dụng gì; Tư thế ngoại thiên)
- VIII- Các chu kỳ trong đời sống con người
(Chu kỳ thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm,
thứ sáu, thứ bảy, thứ tám, thứ chín)
- IX- Tình dục: sự cấm kỵ và nỗi ám ảnh
(Vai trò của tình dục trong đời sống; Xu hướng chống lại
tình dục; Thứ tìm hiểu và giải thoát khỏi tình dục)
- X- Những hiện tượng khác
(Bệnh cao huyết áp; Bệnh tim và tình thèm ăn;
Bệnh viêm loét dạ dày; Khóc cười; Chuyển động của
nhân cầu và sự tẩy xóa ẩn tượng xấu; Giấc ngủ và
vai trò; Chuyện lạ thường thấy)
- XI- Ta chỉ là chất xúc tác, là nhân chứng
(Sự gần bỏ, đồng nhất, niềm vui, nỗi buồn; Tự do khỏi
ham muốn; Hệ quả của nhân chứng)

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi có may mắn được tác giả tin nhiệm mời viết lời giới thiệu cho nhiều tác phẩm trước đây của ông. Thực lòng tôi vẫn coi đó là một công việc có tính nghĩa vụ. Song lần này thì khác. "Hiếu biết chính mình" đã làm tôi ngạc nhiên, thậm chí khám phục muốn chia sẻ cùng tác giả và bạn đọc với cảm hứng đặc biệt. Nếu là con đẻ tinh thần của tôi, hẳn tôi đã cho nó một cái tên khác: "Hố thẳm bán ngà". Nhưng thôi, tùy!

Tác giả đã dẫn dắt chúng ta "Bóc từng lớp vỏ" đi sâu vào bản thể chính mình, từ cấu trúc vật chất đến tinh thần, từ thân đến tâm một cách rành rẽ sáng tỏ, giản dị, có khi còn văn chương nữa. Vì thế người đọc chẳng những hiểu mà còn ngập tràn cảm xúc.

Là một nhà Sinh học dấn mình trong Đông phương học và Đông y học cổ truyền, giàu kinh nghiệm điều trị, ông đưa ra những thí dụ sống động về bệnh của thân, của tâm, để người đọc tự hiểu mình hơn. Bàn về tính dục như ông viết thật là tài tình: Nhìn thẳng vào vấn đề trên quan điểm tiến hóa, từ đó đưa ra chìa khóa gỡ rối cho vấn đề nhạy cảm, bế tắc của cá nhân và cả xã hội.

Chúc các bạn đọc hiểu và tự giải thoát để đến với phúc lạc!

Dà Lạt, Tết Tân Mão (2011)

Được sỹ, nhà văn

CHU BÁ NAM

Con người là tổng thể của nhiều tầng, hình dáng mà ta thấy chỉ là tầng ngoài cùng. Cấu tạo, vai trò của các tầng đó vẫn còn là điều mơ hồ, huyền bí đối với nhận thức của loài người và khoa học. Nhưng không hiểu biết những điều ấy loài người sẽ tiếp tục dậm chân tại chỗ, không thể thoát ra khỏi cái "vỏ kén" thể xác đã bùng bít, che mờ, bao phủ mình từ bao đời bao kiếp nay!

Cuốn sách nhỏ này sẽ đi sâu tìm hiểu để nhận biết sơ lược về chiều sâu của con người; của chính chúng ta ở một số điểm cơ bản sau:

I- Con người là tổng thể của nhiều tầng

Dòng phương học quan niệm con người gồm năm tầng, hay năm thể tổ hợp lại, trình tự từ nông đến sâu, từ thấp đến cao, từ ngoài vào trong là các thể: ***Vật chất, Năng lượng, Trí, Nhận biết và Phúc lạc***. Có thể ví một cách thô thiển: năm thể này lồng vào nhau như chồng bát.

Chỉ khi nào thể bên ngoài trở thành trong suốt thì thể bên trong mới thoáng hiện ra, và khi cả năm thể đều trong suốt thì những thoáng nhìn về cái vốn là vô thể (bên ngoài tất cả các thể) mới bắt đầu hé mở.

Chúng ta lần lượt tìm hiểu về năm thể này dưới đây:

1- Tầng thứ nhất: Thể Vật chất

a- Cơ thể con người vô cùng tinh vi phức tạp

Các nhà khoa học đã tưởng tượng rằng, nếu phải xây dựng một công xưởng để thực hiện mọi chức năng của cơ thể con người bằng những thiết bị tinh vi nhất thì phải cần đến bốn dặm vuông! Với số nhân công làm việc trong công xưởng ấy là mười tám nghìn tỷ người (mỗi tế bào là một nhân công)! Tiếng ồn do công xưởng đó hoạt động phát ra sẽ vang xa hàng trăm dặm vuông! Thế mà toàn thể "công xưởng" ấy, nơi cơ thể con người, luôn vận hành một cách vô cùng lặng lẽ, trôi chảy, êm thấm!

b- Lịch sử của vũ trụ ẩn giấu trong thể này

Thể Vật chất là tầng ngoài cùng, được kế thừa từ bố mẹ, bố mẹ lại nhận từ bố mẹ họ, và cứ thế di ngược lại, ngược lại mãi... chúng ta sẽ

thấy: Toàn bộ lịch sử của vũ trụ đều ẩn chứa trong thân thể con người! Toàn bộ lịch sử của sự tồn tại của loài người được giấu kín trong tế bào mầm, chúng đã “du hành” tới ta qua rất nhiều khoáng chất, cây cối, loài vật và rất nhiều người... Vì thế tầng này có lịch sử lâu dài hàng nghìn tỷ năm!

Hạt mầm của mọi cơ thể sống đều là một tế bào (tế bào sinh sản), chứa đầy đủ chương trình cho mọi quá trình phát triển sau này: màu da, nước tóc, màu mắt, tầm vóc, hình dáng, tuổi thọ... cũng như những khả năng sẽ nảy nở về tính cách, thiên hướng, tài năng của cá nhân.

Từ khi “ta” nhập vào thể xác thì thể này được duy trì và phát triển thông qua sự trao đổi, vay mượn từ bên ngoài, qua thức ăn, nước uống, hơi thở... Hàng ngày, hàng giờ, từng phút từng giây những thứ đó đem đến cho cơ thể nguyên liệu để xây dựng tế bào mới, thay thế những tế bào già cỗi, chết đi. *Thân thể, chẳng gì khác là những thứ từ bên ngoài chuyển hoá thành, thậm chí ngay cả hạt mầm (tế bào sinh sản) cũng vậy.*

Do đó, cuộc sống phụ thuộc vào rất nhiều điều, nhiều thứ mà ta vay, trả với bên ngoài, đặc biệt là đồ ăn thức uống. *Quá trình ăn uống, thở, ngừng thì sự sống chấm dứt. Thể Vật chất, (thân xác) do vậy rõ ràng chẳng phải là của ta!*

Thức ăn không chỉ cung cấp năng lượng cho hoạt động sống, mà chủ yếu là tạo ra tầng thứ nhất của tính cách con người. Người ta có thể bắt đầu cuộc hành trình vào bên trong được hay không là tùy thuộc vào tầng này: Tức là phụ thuộc vào đồ ăn thức uống ta sử dụng hàng ngày! Mà thức ăn là từ trời đất mà ra, là sản phẩm của vũ trụ, vì vậy, *mối quan hệ giữa con người với vũ trụ, nhịp cầu nối ta với thiên nhiên... tất cả đều thông qua thân thể này!*

c- Thức ăn thuần khiết và thức ăn không thuần khiết

Có rất nhiều loại thức ăn khác nhau, tùy từng vùng địa lý, tập quán, thói quen... nhưng có thể phân làm hai loại sau:

*** Thức ăn thuần khiết**

Là thức ăn có nguồn gốc từ thảo mộc, theo đúng quy luật Âm Dương ở xung quanh, chúng cung cấp năng lượng và các nhu cầu cho cơ thể, nhưng không dầu độc, không tạo ra sự náo loạn, điên khùng cho thân thể, không trở thành sự đam mê về chúng, mà làm cho thân thể trở nên "trong suốt", tạo điều kiện cho sự thoáng nhìn thấy và cho cuộc hành trình vào bên trong của ta!

"Cuộc hành hương vào nội tâm bên trong là một khám phá vô biên, nhưng một tâm hồn xoàng

xinh thì không thể bước lên con thuyền hành hương đó được!" (Krishnamurti).

*** Thức ăn không thuần khiết**

Là thức ăn gây ra sự rối loạn, khiến thân thể không được bình an, thanh thản, thậm chí trở thành đam mê về chúng, biến cơ thể thành bức tường dày đặc, đến nỗi ta hoàn toàn quên lãng khả năng hành trình vào bên trong chính mình.

Các Hormon là tinh chất được tạo ra từ thức ăn, chỉ một lượng vô cùng nhỏ bé (một phần nghìn đến một phần mười vạn gam) của nó cũng đủ để tạo ra sự khác biệt về giới tính; thông minh sắc sảo hay ngu dốt mù mẫm; yêu đời hoặc chán đời, to cao hay thấp bé, cân đối đẹp đẽ hoặc dị dạng xấu xí*...

Pavlop đã phát hiện: nếu cắt bỏ một tuyến rất nhỏ trong con chó, thì dù đó là con chó cực kỳ hung dữ vừa mới giết người, nó sẽ lập tức trở thành hiền lành đến kỳ lạ, ngay cả khi bị khiêu khích, thậm chí bị đánh đập, hành hạ...

Điều gì đã xảy ra? Chỉ một lượng rất nhỏ chất "độc" được lấy ra khỏi cơ thể thôi! (mà chất độc đó là từ thức ăn tạo thành). Do vậy, chỉ cần thay đổi thức ăn là có thể thay đổi hẳn tính tình của con vật!

* Xem "Minh triết trong ăn uống của phật giáo Đông"

Đối với con người cũng vậy: bạo hành, giết người cũng do nguyên nhân chất độc từ thức ăn tạo ra trong thân thể.

B.F. Skinner, nhà tư tưởng và tâm lý học Mỹ đã được nhiều người danh tiếng tán thành bởi ý kiến cho rằng: *Tội phạm không phải là tội phạm, mà là bị bệnh. Tội phạm cần được giải phẫu, chui cần cắt bỏ đi vài tuyến là hành vi bạo hành của y sẽ tiêu tan!*

Quan niệm này khá độc đáo, nhưng tôi không tán thành với vế thứ hai trong phát biểu của Skinner! Tại sao Tây phương luôn luôn chỉ nghĩ tới chuyện giải phẫu cắt bỏ? Tại sao không nhìn xa hơn tới nguyên nhân đã tạo ra "tuyến độc" đó? Bệnh béo phì, chẳng hạn, là một ví dụ điển hình. Ai cũng biết đó là hậu quả của việc ăn uống quá độ. Nhưng Tây y lại bỏ qua, xem nhẹ nguyên nhân gốc rễ, vì "sợ thiếu chất", để rồi để cao phương pháp phức tạp, tốn kém và không an toàn là "giải phẫu" (?)

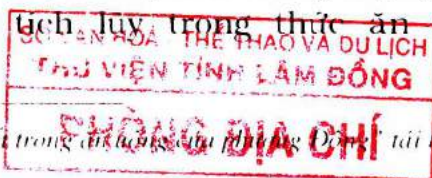
Vì, việc cắt bỏ các tuyến độc thì đối tượng chỉ trở thành bất lực. Người ấy vẫn tiếp tục ăn thức ăn chứa nhiều độc tố, thân thể vẫn là bức tường dày đặc chứ không thể trong sạch được! Hệ thống tích lũy chất độc đã bị phá hủy, nên y không còn khả năng hung tợn, bạo hành, giết người nữa mà thôi.

Đó không phải là sự thay đổi nền tảng, tận gốc rễ. Bất lực không phải là bất bạo hành! Con người ấy vẫn không thể bước lên cuộc hành trình vào bên trong được! Có nghĩa là, người ấy chưa thể bước vào cuộc hành trình tiến hóa mới được!

Trong khi bằng con đường thay đổi phẩm chất thức ăn sẽ không gây sức ép từ bên ngoài, không làm khiếm khuyết bộ phận nào của cơ thể... nhưng loại trừ tận gốc mọi chất độc vốn dẫn tới bạo hành, tội ác! Từ đó có thể khẳng định rằng bất kỳ cái gì ăn vào đều ảnh hưởng trực tiếp đến thân thể và tính cách của con người! Bởi vì mọi thức ăn đều có phẩm chất riêng, nó tạo ra toàn bộ thân thể nên sẽ trở thành phẩm chất của bản thể con người!

Biến đổi toàn bộ thân thể bằng việc thay đổi thức ăn là một thực nghiệm khoa học cực kỳ quan trọng. Đó là quan điểm rất đúng đắn mà từ cổ xưa Đông phương học đã rất quan tâm! Tuy nhiên con người hiện đại lại ngày càng lơ mơ về vấn đề này!

Bởi vì, khi ăn thức ăn (huyết nhục hay thảo mộc) thì phần vật chất của thức ăn sẽ bồi đắp cho phần thể xác; còn phần năng lượng vũ trụ hay khí Prana



* (Xem thêm "Mình triết" trong cuốn *Đạo Phật Nguyên Thủy* tại bản lần thứ tư)

hưởng đến năng lượng sống hay khí Prâna của cơ thể.

Đồ ăn thức uống thuần khiết sẽ tạo ra sự mềm mại dẻo dai và trong sạch cho cơ thể, từ đó khả năng đi vào bên trong dần dần hé mở. Vì vậy, *cơ thể chính là điểm xuất phát của cuộc hành trình vào bên trong chính mình!* Cho nên việc chọn thức ăn có vai trò vô cùng to lớn, ý nghĩa quyết định trước hết!

Có thể nói, *con đường để đạt tới những gì được coi là siêu phàm, vĩ đại trong cuộc sống chính là con đường đi qua cơ thể, mà cơ thể là do đồ ăn thức uống tạo ra. Vì vậy, ăn uống là con đường dẫn tới Tâm linh! Cơ thể phải được coi là đền thờ!*

Thế nhưng, tiếc thay chẳng mấy ai quan tâm và thực hành đúng mức điều này., cho nên loài người hầu hết đều không hiểu hết vai trò, tầm quan trọng của thân thể mình. Sự sao lãng có thể có hai dạng:

- Hoặc là phóng túng, hưởng lạc, những người này thậm chí chẳng có kinh nghiệm gì về cuộc sống ngoài việc ăn uống, nghiện ngập, chửi rủa... đáp ứng cho sự đòi hỏi của thân xác.

- Hoặc là những người khắt kỷ, coi thường, ghét bỏ, đàn áp và hành hạ thân thể mình, điển hình là phái tu khổ hạnh ép xác.

Các nhà huyền môn đã nhấn mạnh: *Các loài vật không thể phát triển trí thông minh chủ yếu vì thể Vật lý của chúng!* Tuy cũng có Phật tính nhưng chúng không nhận thức được điều đó và cũng chẳng thể đánh thức khả năng tiềm ẩn sẵn có do phần Vật chất quá dày đặc, đen tối... che mờ!

Nếu con người ăn trực tiếp cơ thể các loài vật, thì dần dần thân thể sẽ biến thành "*bức tường dày đặc*", ngăn cản khả năng nhận biết, cản trở việc thực hành cuộc hành trình vào bên trong. *Thân thể người ăn thức ăn huyết nhục sẽ dần dần trở nên giống thân thể con vật!* Sự thông minh đã tích lũy và tiến hoá từ nhiều kiếp cũng sẽ dần dần bị đảo ngược!

Những người không đồng ý với quan niệm này sẽ lập luận rằng: Người Âu Mỹ ăn nhiều thịt cá nhưng họ vẫn rất thông minh, thì giải thích thế nào?

Xin trả lời rằng: Tổ tiên gần của họ không ăn thức ăn huyết nhục*. Mặt khác, quá trình đảo ngược diễn ra từ từ nên chưa thấy rõ đó thôi! Nếu những người Âu Mỹ mà ăn chay thì sẽ thông

* Xem "*Mình triết trong ăn uống của phương Đông*".

minh hơn hẳn người ăn thịt: Leona de Vinci, Einstein, Tolstoi... là những bằng chứng điển hình!

Hơn thế nữa, môi trường hoặc cơ thể không trong sạch, thì những vọng động sẽ có nhiều cơ hội len lỏi vào suy nghĩ, khiến con người bất an, tư tưởng trở nên rối rắm. Vì vậy việc giữ cho môi trường trong sạch, thể chất tinh khiết là điều vô cùng quan trọng!

Có thể nói: loài người thường chỉ biết đến thân thể mình từ bên ngoài, như nhìn chiếc xe chỉ thấy hình dạng, màu sơn của nó! Nhưng hình dạng, nước sơn thì có vai trò gì đối với chất lượng thực sự của chiếc xe? Giống như nhìn toà nhà thấy hình dáng của nó và vẻ bề ngoài của các bức tường rồi coi đó là toàn bộ toà nhà, mà không thấy được bên trong, bị cái hình ảnh che phủ bên ngoài đánh lừa... Vì vậy, loài người đã không hiểu được bản chất sâu xa của thân thể mình.!

2- Tầng thứ hai: Thể Năng lượng

a- Chỉ cơ thể sống mới có thể Năng lượng

Vật chất vô sinh nằm ở thể Vật chất; Cơ thể sống ngoài thể Vật chất còn có thể Năng lượng (Prana hay thể sống), thể năng lượng này khác với năng lượng vật lý của vật chất vô sinh. Vì vậy thể năng lượng là đặc trưng cho cơ thể

sống. Thể này ở bên trong, vô hình, nên loài người và khoa học không nhận biết được.

Tuy nhiên, trong một khoảnh khắc nào đó, con người có thể cảm nhận được thể Năng lượng của mình: Chẳng hạn, khi tràn ngập trong tình yêu thương, hoặc lúc thưởng thức bài thơ, bản nhạc hay... ta cảm thấy làn sóng rung động lan tỏa trong người: Lúc mái mê ngắm nhìn bông hoa đang nở, say sưa nghe tiếng chim hót... ta rung động một cách phức tạp. *Đó là rung động của thể Năng lượng.*

Hoặc khi ngồi gần một hiền nhân, ta cảm nhận được sự bình an, hỷ lạc tràn ngập cơ thể... Đó là thể năng lượng đã phát triển bên trong thể Vật chất trong sạch của vị đó lan tỏa sang ta. Trái lại, khi ngồi bên kẻ độc ác, xảo quyệt hoặc tâm địa bẩn loạn v.v... ta cảm thấy bất an, bức rứt... Đó là thể năng lượng ô trọc bên trong thể Vật chất không trong sạch của người đó đã ảnh hưởng xấu đến ta.

Điều vô cùng quan trọng cần được nhấn mạnh là: *Mọi sự trưởng thành đều chỉ xảy ra trong thể năng lượng chứ hoàn toàn không xảy ra trong thể Vật chất!* Khi chết thì thể sống (năng lượng hay Prâna) thoát ra, lúc đó mọi quá trình sinh trưởng phát triển trong cơ thể chấm dứt!

Thể Vật chất và thể Năng lượng lồng vào nhau, nhưng khác biệt nhau: Người to cao (thể

Vật chất phát triển) nhưng có thể thiếu sinh khí, sức sống kém, thể Năng lượng yếu. Ngược lại người gầy gò nhỏ thó (thể Vật chất kém) nhưng thể Năng lượng lại dồi dào nên nhanh nhẹn, linh hoạt, kiên cường, thông minh...

b- Thể Năng lượng và vai trò của nó

* Thể Năng lượng được tạo ra từ khí Prâna (còn gọi là Thiên khí): là đối tượng mà khoa học chỉ mới cảm nhận thấy chứ chưa xác định được! Nhưng ta có thể thấy nó một cách gián tiếp:

- Bằng thực nghiệm khoa học chặt chẽ, chính xác, theo dõi sự vận chuyển của mọi thành phần (nước, các chất vô cơ, hữu cơ từ đa lượng đến vi lượng, và các chất khí như Oxy và Carbonic...), thì “đầu ra” (là các chất tích lũy trong cây và các chất do cây đào thải) luôn luôn lớn hơn “đầu vào” (là các chất cung cấp cho nó). Sự chênh lệch này là do đâu?

Cho đến nay khoa học vẫn chưa lý giải cặn kẽ được. Nhưng huyền môn học cho rằng sự chênh lệch đó là do khí Prâna (năng lượng sống) mà cây đã hấp thu được từ vũ trụ.

Mỗi chúng ta có thể tự quan sát được điều này: Cắm một cành cây thần tài (thiết mộc lan) hoặc cây lược vàng (lan vôi) chẳng hạn trong bình nước lã, nó vẫn sống được bình thường. Cây hút nước vào rồi lại thải ra qua lá (lượng nước hút vào và thải ra luôn cân bằng). Hơn nữa nước

lã chỉ là nước lã, nước lã không thể chuyển thành thân rễ lá của cây được! Thế nhưng cây vẫn sống, tức là nó vẫn được cung cấp năng lượng!

Bình thường con người có thể nhịn ăn hoàn toàn trong ba tháng mới chết. Trong suốt thời gian ấy sự sống chỉ liên quan rất ít tới năng lượng của thực phẩm còn dự trữ trước đó, mà chủ yếu dựa vào nguồn năng lượng vũ trụ dự trữ ở trung tâm cơ thể.

Vậy năng lượng sống đó lấy từ đâu?

- Những người luyện tập tốt môn Năng lượng sinh học hay khí công, có thể chủ động thu được Prana từ khí trời qua các Luân xa khai mở, thì có thể ăn rất ít thậm chí không ăn nhưng vẫn khoẻ mạnh, minh mẫn, (đôi khi điều này có thể xuất hiện ở một vài người không luyện tập nhưng Luân xa của họ đã tự mở).

Theo phát biểu lừng danh của Einstein: “Vật chất là năng lượng cô đọng lại, năng lượng là vật chất phân tán ra”, thì người nào trực tiếp thu được năng lượng vũ trụ (khí Prana) để sống là đã thực hiện được vẻ thứ nhất: Năng lượng biến thành vật chất! Ngược lại, bom nguyên tử là dựa theo nguyên tắc thứ hai: Vật chất biến thành năng lượng.

* Phần có ý nghĩa nhất của thể năng lượng mà ta dễ dàng nhận thấy là đôi mắt. Mắt là một bộ phận của thể vật chất (thân thể), nhưng là bộ phận có tính chất vật thể ít nhất. Nó là nơi gặp gỡ giữa "ta" và thân thể của mình. Thể năng lượng ở bên trong bức xạ, phát tiết qua đó. Vì vậy đôi mắt là bộ phận linh hoạt, sống động nhất của cơ thể.

Có thể thấy rõ điều này ở những điểm sau:

- Mắt là cánh cửa để đi vào những bí ẩn ở bên trong, nó có thể tiết lộ nhiều điều, kể cả những điều ta muốn giấu kín. (Vì thế, nội dung quan trọng của việc đào tạo điệp viên là luyện làm chủ con mắt để người khác không nhận ra những trạng thái tư tưởng, ý nghĩ bên trong của mình, đồng thời tập nhận biết trạng thái con mắt người khác, nhằm đoán biết ý nghĩ, tư tưởng của đối tượng).

Mặt khác, nếu ta tức giận, cần phải có thời gian cho sự tức giận chuyển ra tay chân để hành động, nhưng đôi mắt đã biểu lộ cảm xúc ấy ngay tức thời. Tình yêu cũng vậy, phải cần thời gian mới truyền tới thân thể, *nhưng đôi mắt đã rơi vào trạng thái tình yêu ngay tức khắc!*

Nhịp điệu máy động của mắt diễn ra theo một quy luật nhất định. Vì thế trong những trạng thái tư tưởng, tình cảm khác nhau, nhịp điệu máy động của mắt khác hẳn nhau. Mắt lại không

ngừng chuyển động, khi nó dừng lại ở điểm nào đó, thì ý nghĩ bắt đầu hướng vào bên trong (xem tiếp mục X-5 dưới đây).

Do vậy, đôi mắt là tín hiệu, ngôn ngữ của thể năng lượng, nó liên tục phát ra những điều đang diễn ra bên trong. Mắt là "cửa sổ tâm hồn" là vì thế!

- Vì mắt là cửa sổ Tâm hồn, cửa sổ của thể năng lượng, nên nó cũng là cánh cửa để năng lượng "rò rỉ" ra ngoài. Khi mắt mở, năng lượng sẽ tuôn ra qua đó, mắt làm việc nhiều sẽ căng thẳng, từ đó sinh ra nhiều căng thẳng khác. Khi cơ thể mệt mỏi, tức là năng lượng suy giảm thì mắt lơ dờ không muốn nhìn tập trung vào cái gì nữa.

Cho nên, nếu nhắm mắt, tức là đóng cửa sổ lại thì năng lượng bên trong không có lối "rò thoát" ra ngoài, sẽ không bị hao tổn năng lượng!

Nếu mở mắt, trong những trường hợp không cần thiết, ta nên để cho nó trong trạng thái làm việc ít nhất: không nhìn vào bất cứ cái gì, thì vừa không bị hao tổn năng lượng, người khác thấy ta lơ đãng sẽ không muốn động chạm đến, cơ hội đàm luận sẽ không sinh ra, nên ta được trụ lại lâu hơn ở trạng thái ít hao tổn năng lượng.

Nếu mắt được thư giãn, yên ổn, không bị quấy rầy... thì có tới 99% các trường hợp bệnh tinh thần sẽ biến mất.

Có lẽ vì thế mà chẳng có người mù nào lại bị bệnh tâm thần cả*!

Từ đó chúng ta có thể rút ra: Điều vô cùng quan trọng là cần biết sử dụng tốt nhất, hợp lý nhất "của sổ tâm hồn" của mình!

* Thở là vấn đề vô cùng quan trọng! Con người phải thở liên tục từ khi chào đời đến lúc nhắm mắt xuôi tay. Khoảng giữa hai thời điểm sống và chết ấy, mọi sự đều không ngừng đổi thay, riêng hơi thở thì vẫn luôn luôn tiếp diễn!

Hơi thở là điều thiết yếu của sự sống, vì vậy, *cuộc sống là hơi thở của ta!* Dù thức hay ngủ, vui hoặc buồn, ngay cả khi rơi vào tình trạng bất tỉnh, thì hơi thở vẫn không ngừng, nó là yếu tố miên viễn trong cuộc đời.

Mật tông cho rằng, mỗi lần thở ra là một cái chết; mỗi lần hút vào là sự tái sinh! Do vậy, chúng ta chết đi, sống lại trong từng hơi thở của mình!

* Từ thực tế này tôi nảy ra ý tưởng: Dùng màng đen, mềm che kín mắt, kết hợp với các phương pháp tâm lý để điều trị bệnh tâm thần. Sau khi khỏi bệnh mới bóc màng đen đó ra. Tôi nghĩ rằng phương pháp này không có hại cho người bệnh nhưng sẽ đem lại kết quả nhanh chóng.

Khi hơi thở ra hết thì tự dừng lại và khi hít vào xong cũng tự dừng lại, thời gian ngừng lại ấy rất ngắn, nên bình thường không mấy ai để ý tới. Nhưng thời điểm “ngừng” ấy có vai trò vô cùng quan trọng. Huyền môn học cho rằng, *hơi thở là cầu nối giữa “ta”, thân xác của ta với vũ trụ bên ngoài!* Khi hơi thở ngừng thì phạm tâm (Tâm thường tình, loạn động) dứt, cái “*tiểu ngã*” tan biến. Tại thời điểm đó, những điều bất ngờ, khó tin... chợt đến!

Thông thường người ta nghĩ hơi thở đi vào sẽ tới phổi và đi ra từ phổi. Điều này chỉ đúng nếu xét theo hiện tượng bên ngoài! Từ rất xa xưa huyền môn học Đông phương đã chỉ ra: Hơi thở vào, ra sẽ chạm đến trung tâm là huyết Khí hải (hay Đan điền*), ở dưới rốn một chút.

Chính tại trung tâm sự sống của ta mà hơi thở đi vào và đi ra!

Với việc thở sâu thì quá trình hô hấp diễn ra ở từng tế bào của cơ thể chứ không phải chỉ ở hai lá phổi như hầu hết mọi người vẫn hiểu!

Phổi thực chất chỉ là một cái bơm, bơm không khí vào ra. Lồng ngực có vai trò như cái xi lanh, cơ hoành như một piston. Khi thở thì cơ hoành nâng lên (lúc thở ra) và hạ xuống (lúc hít vào). Cơ hoành nâng lên hay hạ xuống một

* Xem tiếp mục V “Các trung tâm của cơ thể con người” dưới đây

centimet thì lồng ngực người bình thường có thể hít/đẩy được 250ml không khí. Mà cơ này có thể nâng lên hạ xuống tới 7cm! Vì vậy, cơ hoành là bộ phận hô hấp chính, đảm trách 80% sự thông khí. Thở bụng là cách thở mà cơ hoành nâng lên, hạ xuống nhiều nhất do vậy sẽ tốt nhất và phù hợp nhất với sinh lý tự nhiên của con người!

Mỗi lần thở bụng sâu sẽ chạm vào trung tâm của sự sống (trung tâm Rốn), nên ta được sống trọn vẹn trong phút chốc, cuộc sống trở nên an lạc, hạnh phúc*.

Trẻ nhỏ luôn luôn thở bụng, nên được sống với trung tâm sự sống của mình, do vậy trẻ luôn tràn trề hạnh phúc, sức sống sung mãn và luôn trong hiện tại, không quan tâm đến quá khứ, chẳng màng tưởng đến tương lai.

Trong khi người lớn lại có thói quen thở ngực, nên không đủ sâu để chạm tới trung tâm Rốn, vì thế họ luôn sống trong ly tâm, bất an, thậm chí rối loạn.

Ngược lại, người nào thường xuyên thở sâu, sống ở nơi không khí trong lành, tức là cơ thể được cung cấp nhiều Oxy và khí Prana thì thể Năng lượng sẽ được thanh lọc, thuần khiết, phát triển... nên mạnh khỏe, sống lâu. Ngược lại, thở nông ở vùng ngực và bị đầu độc bởi sự ô nhiễm

* Xem tiếp mục V "Các trung tâm của cơ thể con người"

thì thể Năng lượng sẽ không thuần khiết, không trong sạch, không phát triển được nên người yếu đuối, không sống lâu!

Có thể nói: *Oxy là yếu tố dinh dưỡng thiết yếu nhất cho mọi quá trình chuyển hóa của cơ thể, là nhiên liệu chính của sự sống. Vì vậy, bệnh tật nhất là bệnh nhũn não, ung thư, suy thận... chủ yếu là do các bộ phận này bị thiếu Oxy!*

Nếu ăn chay theo nguyên lý Âm Dương sẽ tạo ra nội môi trường kiềm thì sự đào thải độc tố dễ dàng, làm cho hệ tuần hoàn thông thoáng, đàn hồi, nên quá trình hấp thụ, vận chuyển Oxy sẽ thuận lợi.

Ngược lại, nếu ăn nhiều huyết nhục, đường, sữa, gạo sát trắng... sẽ tạo ra nội môi trường acid thì độc tố sẽ bám lại và bền vững trong cơ thể, làm cho quá trình tuần hoàn bị trở ngại, cơ thể sẽ thiếu hụt Oxy, thậm chí thiếu Oxy ở cấp độ tế bào!

Thêm vào đó, con người hiện đại lại thường có thói quen xấu là thở nông ở phần ngực và sống trong môi trường ô nhiễm nên tình trạng thiếu Oxy càng trở nên trầm trọng. Đó là một trong những nguyên nhân chủ yếu dễ xuất hiện các bệnh nan y!

^{*} Bình thường con người có thể nhịn ăn ba tháng, nhịn uống bảy ngày, nhưng chỉ có thể nhịn thở được năm phút là chết!

Thực tế cho thấy thỏ nông làm cho thể Năng lượng không được tiếp nhiều sức sống, nên không phát triển được, do đó trí thông minh bị hạn chế.

Điều này đã giải thích vì sao nhìn chung đàn bà không thông minh bằng đàn ông. Có nhiều lý do, nhưng lý do liên quan đến vấn đề chúng ta đang bàn là phụ nữ luôn ý thức đến bộ ngực của mình, nên đã tạo thành thói quen thỏ nông ở phần ngực, hậu quả là cặp vú to lên!

Trong khi mọi loài vật chỉ trong thời kỳ cho con bú bầu vú mới to, thì ở loài người cặp vú của phụ nữ luôn luôn to ngay cả khi không nuôi con bằng sữa của mình. Về mặt sinh học thì đó là điều không cần thiết, do hậu quả của tập quán thỏ nông ở phần ngực lâu đời gây ra.

Trẻ nhỏ thỏ tự nhiên sâu xuống phần bụng, nên ở cấp tiểu học, các trò gái và trai thông minh ngang nhau, thậm chí do đặc điểm tâm lý giới tính, trò gái thường cẩn thận, chăm chỉ nên học giỏi hơn. Nhưng lớn lên, khi ý thức về bộ ngực của mình, trẻ gái trở nên thỏ nông ở phần ngực, do đó trí thông minh kém dần so với con trai.

Vì lẽ đó ở các loài vật dường như không có sự sai khác về mức độ thông minh theo giới tính như loài người.

Các lực sĩ, nhất là các vận động viên thể dục thể hình, rất cần phô trương bộ ngực nở nang, vòng eo co thắt, nên luôn luyện tập thở ngực mà không thở sâu xuống bụng, để tô điểm "vẻ đẹp" bên ngoài, và chèn ép vẻ đẹp bên trong, cho nên phần lớn họ đều trong tình trạng "tứ chi phát triển đầu óc giản đơn"!

Sách kỷ lục thế giới, nêu một phụ nữ có vòng bụng nhỏ hơn nhiều lần vòng ngực. Nhưng tôi đoán chắc rằng người đó chẳng thể thông minh được, vì chị ta đã quá tập trung luyện tập phần ngực và thở nông ở ngực!

Ngược lại, người nào càng có thói quen thở sâu xuống bụng thì thể Năng lượng càng mạnh, trí thông minh càng phát triển và nhạy bén, tuy nhiên bụng sẽ to ra, vì vậy ảnh tượng của Phật và các Bồ tát, nhất là Bồ tát Di lặc, bụng to hơn hẳn so với Giáo chủ và các Thánh thuộc những tôn giáo có nguồn gốc từ phương Tây là nơi không đề cao cách thở sâu xuống bụng.

Những người ngồi Thiền lâu ngày thì trung tâm thở chuyển từ ngực xuống huyết Đan điền (ở dưới rốn) nên bụng to ra, nhưng nghị lực, lòng can đảm, sự thông minh và trí tuệ lại tăng lên rõ rệt*.

* Xem tiếp mục V dưới đây.

Hầu hết mọi người, nhất là giới trẻ và phái nữ không thích bụng to, nên ngại ngần, khước từ điều quan trọng là cái đẹp bản chất sâu thẳm bên trong để đổi lấy “cái đẹp” hình thức, phô trương, giả tạo bề ngoài!

* “*Thức ăn*” cho thể năng lượng là sự rung động phù hợp. Các hiền nhân luôn trong tình lặng sẽ tạo ra những rung động thuần khiết có lợi cho thể năng lượng.

Ngược lại rung động phát ra từ những ý nghĩ độc ác, hận thù, hoặc từ nơi xô bồ, ô hợp... thì không thuần khiết sẽ có hại cho thể năng lượng.

Chính vì vậy những người có ý chí tu luyện mãnh liệt thường chọn nơi yên tĩnh, cách biệt tại vùng núi non hẻo lánh, để tránh xa những rung động không thuần khiết ở nơi ồn ào, náo động, xô bồ, ô nhiễm.

3- Tầng thứ ba: Thể Trí (hay Thông tin)

a- “*Thức ăn*” của thể Trí

Thể Năng lượng (tầng thứ hai) nếu thuần khiết thì tầng thứ ba (thể Trí) sẽ được đánh thức. Thể trí được xây dựng từ sông ý nghĩ, ý nghĩ đi vào bên trong và tạo ra thể Trí. Nên ý nghĩ là “*thức ăn*” của thể này. Vì vậy, người nào càng được giáo dục đúng đắn và có văn hoá thực sự thì thể Trí càng phát triển.

Bất kỳ cái gì đi vào Tâm trí dù vô tình hay hữu ý cũng đều trở thành một phần của Tâm trí, nên mọi điều ta nghe, nhìn, đọc, nghĩ... đều ghi vào thể này. Ngay cả ngôn ngữ hàng ngày cũng là "thức ăn" mà thể Trí nhận được suốt từ thời thơ ấu tới già, vì thế ngôn ngữ tạo ra tầng rất sâu của Tâm thức.

Hai ví dụ sau đây đã minh họa điều này:

- Một thanh niên Ấn độ, tiếng mẹ đẻ của anh ta là ngôn ngữ Marathi, nhưng sống ở Đức từ nhỏ nên đã quên hết. Khi bị tai nạn, lúc hôn mê anh nói tiếng Marathi mà hoàn toàn không hiểu tiếng Đức. Ngược lại, khi tỉnh, anh ta chỉ nói tiếng Đức mà không hề hiểu hay nói được tiếng Marathi.

- Bà Dolres Jay là người Mỹ, không hề biết tiếng Đức, nhưng kiếp trước bà là người Đức, nên trong tình trạng thôi miên, bà lại nói tiếng Đức rất thành thạo, khiến các chuyên gia về tiếng Đức phải vô cùng ngạc nhiên*.

Như vậy, Tâm trí là bộ phận thu thập cảm nhận nhất, bằng mọi cách, kể cả sống ý nghĩ từ kiếp trước, không đánh mất cái gì cả, vấn đề chỉ là khi nào thì chúng nổi lên mà thôi. Đây là điều cơ bản để hiểu được thể Trí.

* Xem "Lắng nghe sự sống", mục IV 2b, tập 1

b- Hơi thở với thể Trí

* Cầu nối giữa thể Vật chất (thể thứ nhất) với thể Trí hay Thông tin (thể thứ ba) là hơi thở. Cho nên khi rơi vào tình trạng bất tỉnh, nếu vẫn còn thở thì không chết dù bất tỉnh bao nhiêu lâu. Nhưng nếu việc thở ngừng là chết, do vậy *hơi thở được coi là dấu hiệu quan trọng nhất để phân biệt cơ thể còn sống hay đã chết.*

Vì thể Năng lượng là cầu nối giữa thể thứ nhất (Vật chất) và thể thứ ba (thể Trí), nên khi hơi thở ngừng thì thể Vật chất bị bỏ lại, bắt đầu tan rã, còn thể Trí bước vào cuộc hành trình của riêng nó.

Ai cũng biết hơi thở có vai trò như thế nào đối với sự sống. Các nhà Huyền môn học còn chỉ rõ hơn: *Khi thở, cơ thể hấp thụ được sinh khí hay khí Prāna* (khí này từ ánh sáng mặt trời, trộn lẫn trong không khí nhưng khoa học vẫn chưa hiểu biết).

Mặt khác, có thể dễ dàng nhận thấy rằng nhịp thở luôn thay đổi theo tình trạng tâm lý: hơi thở vào ra trong khi giận dữ, náo loạn... khác với lúc vui vẻ, bình an; Trong trạng thái thôi thúc của tính dục khác hẳn khi tràn ngập yêu thương, từ bi, hỷ xả; Khi mệt mỏi, ốm yếu... không giống lúc phấn chấn, mạnh khỏe; Khi vội vàng hấp tấp nhịp thở khác với lúc từ tốn khoan thai...

Các nhà nghiên cứu đã xác định: Bất kỳ cái gì cần truyền đạt tới thân thể đều được truyền qua hơi thở! Tâm trí thay đổi thì nhịp thở thay đổi theo. Ngược lại, nhịp thở thay đổi sẽ làm thay đổi Tâm trí. Vì vậy, có thể thay đổi Tâm trí bằng cách thay đổi nhịp thở. ngược lại, muốn thay đổi nhịp thở, hãy thay đổi Tâm trí!

Stanislavski, một đạo diễn điện ảnh lớn người Nga nói: "Nếu bạn phải đóng vai giận dữ, thì đừng bận tâm về việc cố gắng giận dữ, hãy chấp nhận một nhịp thở đặc biệt thì giận dữ sẽ tới theo cách của nó. Nếu bạn phải thể hiện tình yêu, thì đừng cố gắng thể hiện tình yêu, vì chính nỗ lực đó làm cho 'tình yêu' thành không thật nên phá hủy việc diễn xuất. Hãy thu xếp việc thở bên trong, và thở theo nhịp đó, 'tình yêu' mà bạn muốn thể hiện sẽ xuất hiện ngay trên khuôn mặt bạn, và điều này rất gần với thực tế chứ không giống như diễn xuất".

Vì vậy, người nào làm chủ thực sự nhịp thở sẽ làm chủ sâu sắc Tâm trí và thân thể mình. Luôn luôn chú ý làm chủ hơi thở của mình là việc làm, cách luyện tập tích cực, tinh tế và hiệu quả nhất!

* Hơn thế nữa, nếu chú ý quan sát ta sẽ nhận thấy có một sự liên hệ chặt chẽ và mẫu nhiệm giữa hơi thở và sự sống:

- Loài bò sát thở rất nhẹ và chậm nên có tuổi thọ cao nhất; loài voi thở chậm hơn nên sống lâu hơn, các loài chó và lợn... có nhịp thở ngắn nên cuộc sống cũng rất ngắn!

- Theo kinh nghiệm đã được kiểm chứng của bản thân tôi thì người nào thở êm, sâu, nhẹ, dài (người ngồi bên cạnh không nghe thấy) là người điềm đạm, chín chắn, sống lâu. Ngược lại, thở ngắn, thô, dạt cục... là người nóng nảy, bộp chộp, thiếu tế nhị, thường làm gì cũng không thành và chết yểu.

- Người nào thở êm, sâu và chậm sẽ có nhu cầu ngủ hàng ngày ít hơn hẳn so với người thở nông. Bởi vì ngủ là quá trình bù đắp lại cho cơ thể, mà thở sâu thì thu nhận được nhiều Oxy và khí Prâna thì cơ thể khoẻ mạnh nên không cần thời gian bù đắp nhiều. Hơn nữa, thở càng sâu, giấc ngủ sẽ càng sâu tương ứng, tức là giấc ngủ có chất lượng nên không cần ngủ nhiều. Người lao động nặng phải thở sâu nên ngủ ngon là vì thế!

* Đông phương học còn cho rằng: khi thở êm, sâu và thông thả thì khí Prâna sẽ thấm vào hệ thần kinh, mang sự sống đến khắp châu thân, tạo ra những ảnh hưởng tốt như sau:

- Não hoạt động trong tình trạng sung mãn, do vậy sẽ thông minh sáng suốt.

- Tạo ra nguồn năng lượng sinh học hay nhân diện: một yếu tố quan trọng của sự sống.

Điều vô cùng quan trọng là, không ai có thể ăn uống, suy nghĩ, làm việc, vui chơi, khóc, cười... suốt cả ngày, nhưng hơi thở thì chẳng khi nào ngừng! Bình thường con người có thể nhịn ăn ba tháng, nhịn uống một tuần lễ, nhưng chỉ nhịn thở được năm phút! Hơi thở do vậy quan trọng hơn nhiều so với việc ăn uống!

Phải chăng vì thế mà Tạo hóa đã ban cho loài người cũng như các loài vật hai lá phổi với vô vàn những phế nang để làm tăng khả năng tiếp xúc với khí trời!

Từ xa xưa huyền môn học Đông phương khuyên mọi người phải luôn luôn đặt sự chú ý vào hơi thở, luôn tập trung để thở sâu và nhận thức rõ hơi thở của mình. Cần luyện sự tập trung tư tưởng vào hơi thở trong từng nhịp của nó. Hãy sống với một suy nghĩ rằng chỉ có một điều xảy ra trên thế gian này là HƠI THỞ! Nó đến và đi! Hãy chú tập trung vào hơi thở của mình! Hơi thở hoà điệu, nhịp nhàng làm cho tư tưởng trở nên giản dị, thậm chí chẳng còn tư tưởng nữa: Hoà điệu tuyệt đối thì tư tưởng hoàn toàn biến mất, ta sẽ được ở lại trong trạng thái rỗng lặng, thanh thoi, an lạc!

Phật giáo chẳng những coi hơi thở là mối giới giữa thân và Tâm, là cây cầu nối giữa sinh lý và tâm lý, mà khi Tâm loạn tưởng thì việc kiểm

soát hơi thở (thở trong chánh niệm) để làm chủ nó (tùy tức) là “buộc” cái Tâm tán loạn ấy vào hơi thở! Là đưa Tâm về với thân, từ đó mà thân Tâm nhất như.

Trong Kinh “Quán niệm hơi thở”, Phật dạy: “Thực tập phép quán niệm hơi thở làm cho thân Tâm thư thái, nhẹ nhàng, Tâm trí lắng dịu, tỉnh lặng, thuần nhất”.

Có thể nói: Phật Thích Ca đã giác ngộ một phần quan trọng là nhờ phương pháp quán niệm hơi thở!

Thiền sư Tăng Hội (đầu thế kỷ thứ 3) đã nói: “Quán niệm hơi thở là đại thừa (cỗ xe lớn) của chư Phật để cứu vớt chúng sinh đang trôi chìm trong sinh tử”.

Trải qua nhiều thế kỷ sau đó, kỹ thuật thở và quán niệm hơi thở đã giúp cho rất nhiều người Á đông đạt giác ngộ!

Luyện thở đúng là phương pháp mẫu nhiệm để định chí loạn tưởng, tập trung Tâm ý, nhiếp phục thân Tâm, duy trì chánh niệm... dẫn đến trạng thái tỉnh lặng, nhằm tăng thêm định lực, mở lối đi vào Định và Tuệ. Từ đó con người có được nhận thức, công năng đưa tới minh giác!

Do vậy, làm chủ hơi thở là làm chủ thân và Tâm mình. Biết cách thở đúng là biết cách sử dụng kho tàng sinh lực vô tận!

* Dừng về mặt sinh lý, khi Tâm đạt tới trạng thái như thế thì cơ thể sẽ an lạc, vui vẻ, do vậy các tuyến nội tiết sẽ hoạt động sung mãn và điều hòa tốt hơn, mọi tế bào trong cơ thể được buông thư, thả lỏng, nên năng lực của tế bào được tăng cường, khả năng đề kháng, miễn dịch được đẩy mạnh. Từ đó cơ thể có khả năng chống bệnh tốt, kể cả bệnh ung thư! Đây là điều cực kỳ quan trọng mà khoa học, nhất là Y học hiện đại vẫn chưa hiểu biết sâu sắc!

Luôn chú ý làm chủ nhịp thở của mình là cách luyện tập tích cực, tinh tế và hiệu quả nhất. Cho nên việc tập và làm chủ hơi thở cần được coi là một trong những nội dung quan trọng nhất để rèn luyện sức khỏe, tính tình, nhân cách của mỗi người!

Xuất phát từ nhận thức này tôi đã chữa cho một trường hợp bệnh như sau: Một thanh niên mê phim chưởng đã ngồi xem liên tục năm sáu ngày đêm liền, đến nỗi hai tay y lúc nào cũng múa may như đang đấu kiếm. Quan sát tôi thấy cậu ta không thể làm chủ được bản thân, hơi thở rất ngắn. Tôi bảo y ngồi tịnh tâm, thở nhẹ nhàng và thật sâu, nhưng y không thể nào làm được! Từ đó, tôi quyết định giao cho y bài tập: Đặt chiếc đồng hồ để bàn trước mặt, nhìn đồng hồ và đếm xem một phút thở bao nhiêu nhịp. Suốt ba ngày đầu y không thể nào đếm

được. Đến ngày thứ tư y đếm khi đúng khi sai. Ngày thứ năm kết quả tương đối ổn định: mỗi phút y thở trung bình 25 nhịp! Ngày thứ sáu tôi yêu cầu y mỗi phút chỉ thở 20 nhịp. Khi đã ổn định, những ngày sau tôi yêu cầu y mỗi phút chỉ thở 15 nhịp, rồi rút dần xuống 13, 10, 6 nhịp!

Sau gần hai tuần chỉ tập như thế, y đã làm chủ được Tâm thức và cử chỉ của mình, nên tỉnh táo, nhanh nhẹn, sắc mặt tươi tỉnh hẳn lên và hết bệnh!

Cách luyện tập tốt và thường xuyên nhất là tập thở sâu xuống bụng, đồng thời quán chiếu hai thời điểm ngừng giữa hít vào và thở ra. Thực chứng khe hở khi hơi thở vào sắp đi ra và khi hơi thở ra sắp đi vào.

Hòa thượng Thích Thông Bửu có bài thơ như sau để mô tả cách thở này:

*Hít hơi vào chậm chậm
Hơi dưới rốn thật sâu
Giữ hơi lại lâu lâu
Thở hơi ra nhẹ nhẹ
Ngưng hơi ngoài khe khe
Rồi mới hít hơi vào...*

Tập kiên trì ta sẽ cảm thấy người nhẹ nhàng, thanh thản, an lạc, minh mẫn... rõ rệt. Tập lâu dài thì những tính xấu như nóng nảy, giận hờn, tham lam, si mê... sẽ dần dần biến

mất. Từ đó trí tuệ sẽ dần khai mở! Trí tuệ khai mở ít hay nhiều là do tập kiên trì đến đâu.

Cách tập này không phải là tham thiền. Nhưng "thiền" mà không thiền, đó mới thật là thiền!

Trường hợp điển hình, là bác sỹ Nguyễn Khắc Viện: Tốt nghiệp bác sỹ nhi khoa tại Pháp năm 1941. Năm 1942 ông bị lao phổi nặng. Trong thời gian từ 1943 đến 1948 ông phải mổ bảy lần, bị cắt bỏ tám xương sườn, cắt bỏ hoàn toàn lá phổi phải và một phần ba lá phổi trái. Các bác sỹ Pháp nói ông chỉ sống được hai năm nữa là cùng!

Trong thời gian nằm chờ chết, ông đã tìm đến phương pháp thở để tự cứu mình. Kết quả là, ông đã sống thêm năm mươi năm nữa và hoạt động rất năng nổ, tích cực, hiệu quả trong nhiều lĩnh vực như Y học, Giáo dục, Triết học... Ông qua đời năm tám mươi nhăm tuổi (1997)!

Phương pháp thở của bác sỹ Nguyễn Khắc Viện là sự tổ hợp của khi công, thiền, yogar, dưỡng sinh của Dòng phương tử ngàn xưa dưới góc nhìn của sinh lý học hô hấp của một bác sỹ Tây y. Bài tập được trình bày trong bài về mười hai câu sau:

*Thót bụng thở ra
Phình bụng thở vào*

Hai vai bất động
 Chân tay thả lỏng
 Êm chậm sâu đều
 Tập trung theo dõi
 Luông ra luông vào
 Bình thường qua mũi
 Khi gấp qua mồm
 Dứng ngồi hay nằm
 Ở đâu cũng được
 Lúc nào cũng được!

Bài về trên, bác sỹ Nguyễn Khắc Viện nhấn mạnh đầu tiên đến "thở ra". Vì nó sẽ tổng kết các khí dơ ứ tồn đọng ở đáy, và các hốc phổi. Thở ra triệt để có vai trò đặc biệt quan trọng đối với những người bị bệnh suyễn, phổi bị tắc nghẽn mãn tính... Mà không dả động đến ngực như nhiều người vẫn nghĩ ("hai vai bất động")!

Phương pháp thở bụng không chỉ giúp chữa khỏi một số bệnh về hô hấp, tim mạch, tiêu hóa... mà còn làm cho Tâm được bình an, chống stress, vì vậy nó có ý nghĩa vô cùng to lớn trong đời sống hiện đại ngày nay!

Có thể nói không quá đáng rằng, thực sự làm chủ nhịp thở sẽ làm chủ sâu sắc Tâm trí và thân thể mình. Người làm chủ hơi thở của mình là người tỉnh thức!

Hơn thế nữa, ai muốn tác động tích cực đến các trung tâm của cơ thể mình thì đầu tiên

phải luyện hơi thở. Thở nhịp nhàng, hoà điệu, êm sâu... một thời gian thì người đó sẽ có kinh nghiệm về sự thay đổi đặc biệt bên trong bản thể mình! (xem tiếp mục V-1-c).

c- Sự kìm nén và làm chủ

Thể Vật chất rất thô, nên khi giận dữ từ Tâm trí tới, nó dễ vượt ra ngoài sự kiểm soát. Giận dữ sẽ bộc phát thành hành động, hoặc bị cố tình kìm nén lại ở bên trong.

Tâm trí vận hành theo con đường riêng của nó, nên khi bị kìm nén, ức chế sẽ gây ra những tác hại ngấm ngấm khó lường: *Những gì người ta muốn kìm nén, ức chế sẽ đi vào trung tâm của Tâm trí! Những gì ta cố gắng từ bỏ, trốn thoát, sẽ trở nên hấp dẫn, lôi cuốn hơn, để rồi Tâm trí bắt đầu di chuyển theo nó! Do vậy, càng cấm đoán càng kích thích tính tò mò! Cấm đoán tức là lôi cuốn; Từ chối tức là mời mọc; Bị ngăn cản thì trong lòng muốn vượt thử...*

Những người nông cạn, không hiểu biết thì chỉ thích cấm đoán cái này, cái nọ... thực chất lại là kích thích, mời chào đối tượng bị cấm tìm kiếm những thử đó!

Các nhà quảng cáo rất nhạy cảm với những "tác động ngược" này: Người ta viết trên các tạp chí: "*Chỉ dành riêng cho phụ nữ*" thì phụ nữ chẳng mấy quan tâm, nhưng đàn ông lại háo hức! Còn

phụ nữ lại thích mua những tạp chí “dành riêng cho nam giới”? Bộ phim được quảng cáo: “Chi dành cho người lớn” là thế nào trẻ em cũng tò mò, háo hức muốn xem!...

- Không những thế, những cảm xúc mạnh nếu cứ bị dồn nén, chèn ép mãi, sẽ “phun” ra hoặc tìm một lối “rò rỉ” thường là qua da, để biến thành một chứng bệnh. Mặt bị đầy mụn trứng cá ở tuổi dậy thì là ví dụ điển hình.

Wilhelm Reich, nhà tâm lý học lớn người Mỹ nói: “Khi giận dữ bị kìm nén, nó sẽ lắng đọng vào trong thể Vật chất dưới dạng các nốt sần”. Ông có thể làm cho một người trở nên giận dữ mà không có lý do tâm lý nào, bằng cách ấn vào những nốt sần đó!

Bác sỹ tâm lý J.A. Winter đã nêu trường hợp điển hình sau: Một phụ nữ thường xuyên bị bội với chồng, nhưng cố kìm nén không để lộ ra ngoài. Thế là cô bị mồ hôi tua ra ở nơi mà thời thơ ấu mẹ cô phải luôn quấn tã che kín cho cô. Thật là khó chịu vì sự ngứa ngáy lại ở ngay chỗ không thể biểu lộ trước mặt người khác. Cô mô tả bệnh của mình như sau: “... khó chịu vô cùng!... cái đó vừa khô đi, rồi nó lại khóc... cứ như thế mãi”!

Một số nhà khoa học đã tổng kết: Phụ nữ bị khối u ở ngực bên phải thì có tới trên 80% là

khúc mắc với chồng! Tôi đã nhận được nhiều cú điện thoại ở các vùng rất khác nhau suốt từ Điện Biên Phủ đến Cà Mau, những phụ nữ này nói: “Bác ơi! Cháu bị khối u ở ngực”! Tôi hỏi lại: “Ở ngực bên phải hay bên trái”? – “Ở ngực bên phải ạ”! – “Thế thì cô hãy dần xếp với chồng cô đi! Chẳng ai có thể can thiệp vào vùng đó được đâu!”

Tâm lý học đã tổng kết: có tới 90% bệnh tật đều là kết quả của xúc động bị kìm nén. Vì thế việc trị liệu chỉ có thể thay đổi chúng bằng cách kiểm soát, khiến bệnh “lặn” ở chỗ này (người bệnh thấy đỡ, khỏi), nhưng lại “nổi lên”, “bung ra” ở chỗ khác.

Nhưng khi hơi thở thả lỏng, dù giận dữ nảy sinh trong Tâm trí sẽ không thể truyền tới thể Vật chất được, mà dần dần tự tiêu tan, chẳng cần phải kìm nén vẫn không bộc lộ ra ngoài!

- Ý nghĩ là loại “vật chất” rất tinh tế mà chúng ta đang “ăn” những ý nghĩ của chính mình trong mọi lúc. Ý nghĩ tốt là “thức ăn bổ dưỡng”, ý nghĩ xấu là “thức ăn độc hại”. Do vậy, kiểu ý nghĩ của ta sẽ tạo ra kiểu thể Trí ta sẽ có*.

Phật Thích Ca nói: “Nghĩ thế nào thì con trở thành thế ấy. Con là kết quả của ý nghĩ riêng con!”

* Xem tiếp quyển “Hướng nội và hướng ngoại”, sắp in.

- Tâm trí người ta luôn điên loạn, bởi vì phải tiếp nhận đồng thời hàng nghìn điều mâu thuẫn, trái ngược (tin rác): Rồi những điều đó tranh chấp, vật lộn với nhau, còn con người, chủ nhân của tâm trí, thì phải chịu đựng tất cả, phải rơi vào tình trạng khó xử: *lẫn lộn bên ngoài, xung khắc bên trong!*...

Chính vì vậy, việc làm chủ ý nghĩ, cảm xúc, sống vô tư, yêu đời, từ bi hỷ xả... không bị ảnh hưởng bởi những tác động từ bên ngoài, nhằm duy trì và giữ vững tính tự tại, chánh niệm... là điều vô cùng hệ trọng đối với việc nuôi dưỡng, phát triển thể Trí và sự mạnh khỏe sống lâu của con người!

Muốn đạt được những điều ấy thì việc vô cùng quan trọng đầu tiên là phải tập thở và thở đúng cách! *Thở quan trọng là thế, nhưng tiếc thay, nhiều người chưa chú ý đến việc học thở và dạy thở đúng cách! Hầu hết con người hiện đại đều thở sai! Do không hiểu biết đúng đắn hơi thở của mình nên con người vẫn mình là con người bệnh hoạn! Thật ngạc nhiên và đáng tiếc vô cùng!*

4- Tầng thứ tư: Thể Nhận biết

a- Khái niệm

Thể Nhận biết được tạo nên bởi ý thức, sự nhận biết. Chỉ khi nào có khả năng quan sát

được các ý nghĩ của mình thì ta mới biết tới thể thứ tư này.

Dáng buồn là, con người thường bị gấn bó quá nhiều vào thể thứ nhất (thể Vật chất, thân xác) đến mức chẳng còn biết tới thể thứ hai (năng lượng) và rồi lại bị thể thứ ba (thể Trí) bắt giữ, cho nên luôn “ngụp lặn” trong Tâm trí, không thể nào quan niệm nổi việc siêu việt lên trên chúng.

Đông phương học đã chỉ ra: Ngay khi thể thứ tư, thể Nhận biết phát triển thì thể Trí chỉ còn chức năng như một công cụ: khi cần thì nghĩ, không cần thì không nghĩ nữa, giống như khi cần nhìn thì ta dùng mắt, cần ngửi dùng mũi, nghe dùng tai, cảm nắm dùng tay... vậy.

Tuy nhiên, nhiều khi ta muốn, thậm chí cố gắng ngừng dứt ý nghĩ mà vẫn không được. Bởi vì muốn dừng ý nghĩ, thì bản thân nó đã là một ý nghĩ! Một ý nghĩ không thể ra lệnh cho nghĩ khác được. Mệnh lệnh tới từ cùng mức sẽ không có tác dụng.

Nhưng khi “mệnh lệnh” đến từ mức cao hơn, từ thể Nhận biết sẽ có tác dụng, ý nghĩ phải dừng ngay, không cưỡng lại được!

Khi thể Nhận biết thực sự trưởng thành thì các ý nghĩ lập tức nằm im, sẵn sàng chờ lệnh để phục tùng. Vì thế, chỉ khi nào có những thoáng

nhìn về thể Nhận biết, ta mới trở thành ông chủ thực sự mọi ý nghĩ của chính mình!

Ngược lại, khi thể Nhận biết chưa đủ trưởng thành, thì con người còn bị những ý nghĩ của mình khuynh loát!

b- Thức tỉnh thể Nhận biết

Tâm trí luôn hỗn độn, nhưng trong tay ta, nên ta có thể làm cho nó trở thành hài hòa lành mạnh, thì ngay tại đó, ta bắt đầu thấy *thể Nhận biết*. Vì vậy, muốn siêu việt lên trên Tâm trí thì đừng cố gắng dừng nó, mà hãy làm điều gì đó gây cho nó tự dừng lại. Thiền chính là điều cần phải làm trong trường hợp này!

Thiền là cách thức tỉnh thể thứ tư, làm tăng Tâm thức, tăng hiếu biết nên sẽ phát triển sự nhận biết. Thiền cũng là năng lượng, nhưng là năng lượng tinh tế nhất, là "*thức ăn*" nuôi dưỡng, và là sự nỗ lực để đánh thức thể Nhận biết.

Thể Nhận biết được thuần khiết qua thiền và việc có ý thức. *Nhận biết là năng lượng vô cùng thuần khiết mà con người có thể biết tới, nhận ra.* Nên khi thức tỉnh toàn bộ thì ta không nhận biết về thể Nhận biết nữa mà trở nên nhận biết về Phúc lạc (tầng thứ năm).

5- Tầng thứ năm: Thể Phúc lạc

Phúc lạc không phải là sung sướng, cũng chẳng phải khổn khổ, mà là sự thiếu vắng cả hai.

Phúc lạc là thể thuần khiết nhất, không có trạng thái nào đối lập với phúc lạc. Chẳng có từ nào đối lập với từ "phúc lạc": Niềm vui đối lập với nỗi buồn, bình an đối lập với rối loạn, yêu đối lập với ghét... nhưng phúc lạc thì không có từ đối lập. Nó là từ duy nhất không có đối lập*. (Osho).

Vì phúc lạc là thể thuần khiết nhất nên chẳng cần phải làm gì với nó cả. Chỉ khi nào thể Nhận biết (thể thứ tư) trở nên hoàn toàn thuần khiết thì thể Phúc lạc lộ ra. Phúc lạc đến một cách rất tự nhiên, phi nỗ lực, là kết quả của sự hoàn toàn tĩnh lặng, trống rỗng bên trong. Nếu cố cảm nhận phúc lạc thì chính điều đó sẽ phát sinh căng thẳng, trở thành rào chắn... cánh cửa đi vào phúc lạc lập tức đóng sập lại!

Ngược lại, nếu tuyệt đối say sưa, hoàn toàn chìm ngập trong việc làm đến mức chẳng còn nhớ đến bất kỳ điều gì nữa, thì bỗng nhiên khi tỉnh lại ta nhận thấy mình đang đắm chìm trong phúc lạc tự lúc nào không hay biết.

Các hiền nhân nói: "Chừng nào ta còn chưa biết tới phúc lạc thì vẫn còn chưa đạt được cái đáng đạt tới"! Người nào nhận biết được thể Phúc lạc sẽ siêu việt lên trên phúc lạc, và đạt tới cái mà người đó đang là, người ấy là cái "ta" của

* "Không có phúc lạc" chỉ là trạng thái vắng bóng phúc lạc chứ không phải đối lập với phúc lạc.

riêng họ. Đó là trạng thái của tầng thứ năm, thể Phúc lạc, siêu việt!

II- Con người là thực thể vô cùng bí ẩn

1- Mối quan hệ giữa con người với cơ thể của chính mình

Từ lâu rồi, loài người và nhất là khoa học đã bỏ quên cái “ta” thực sự của chính mình, để tập trung vào việc tìm hiểu, khám phá, rồi tô son điểm phấn cho thân xác. Đó là sai lầm lớn nhất, cơ bản nhất của nhân loại!

Nhưng ngay cả đối với *phần rô* (thân xác), loài người và cả khoa học cũng chưa nhận thức hết vai trò quan trọng và ý nghĩa thâm sâu của nó. Chúng ta hãy tìm hiểu sơ bộ về vấn đề này dưới đây:

Mọi cơ quan, bộ phận cho đến từng tế bào trong cơ thể luôn luôn làm việc rất thông minh, cần mẫn, tận tụy... không biết mệt mỏi để phục vụ cho cuộc sống của ông chủ: **con người!**

- Từ hai tế bào trứng và tinh trùng, sau khi kết hợp với nhau, đã tạo ra bào thai, rồi hình thành lên đầy đủ mọi cơ quan, cho ra một cơ thể hoàn chỉnh. Sự thông minh, cần mẫn tuyệt vời đó, không một phương tiện, thiết bị hiện đại nào, một trí óc siêu phàm, lỗi lạc nào có thể làm được!

- Đồ ăn thức uống ta đưa vào cơ thể rất tạp nham. Nếu những thứ đó được nhào trộn ở bên ngoài thì dụng cụ sẽ dính đầy dầu mỡ, cặn bẩn... phải tẩy rửa rất nhiều chưa chắc đã sạch. Thế nhưng bộ máy tiêu hóa đã tự giải quyết một cách vô cùng tuyệt vời: nghiền nát, phân chất, hấp thu, đào thải, tẩy rửa... một cách mỹ mãn mà vẫn sạch sẽ chẳng hề tỳ vết.

- Khi mầm bệnh xâm nhập, là ngay lập tức kháng thể và các tế bào miễn dịch như những đội quân tinh nhuệ, với tinh thần trách nhiệm, tận tụy tuyệt vời, tập trung bao vây và tiêu diệt, không cho chúng gây hại.

Có những trường hợp các các tế bào lành đã "dũng cam", bao vây, bọc chặt những tế bào ung thư lại, không cho chúng hoành hành, tác oai, tác quái!

- Khi bị thương, máu liền chảy ra. Người ta thường chỉ nghĩ mình bị mất máu nên vội vàng băng bó vết thương lại. Hiếu như vậy là ích kỷ, chỉ nghĩ đến mình! Thực sự, đó là các hồng cầu đã hy sinh tính mạng, lao ra để đẩy không cho mầm bệnh và các thể lạ xâm nhập vào cơ thể! Các hồng cầu khác thì "nắm tay nhau", liên kết với nhau, rồi chết khô để tạo thành một lớp màng che chắn vết thương, bảo vệ cơ thể!

Điều này không mấy ai nghĩ tới và hiểu thấu sự hy sinh tối thượng ấy của các tế bào hồng cầu!

- Các nội tạng, điển hình là trái tim đã làm việc tận tụy từ trong bào thai, cho đến khi xuống mồ chưa chắc đã hoàn toàn nghỉ, suốt cả cuộc đời không bao giờ xin nghỉ phép, dù chỉ vài chục phút, chẳng hề đòi tăng lương, giấy khen, huân chương, phần thưởng, khi rệu rã cũng không xin nghỉ hưu... suốt đời luôn cần mẫn, trung thành đến giây phút cuối cùng để phục vụ cho sự sống của ta!

V.V...

Thế nhưng, con người, ông chủ của thân xác, của mọi cơ quan, tế bào... lại không biết đến sự hy sinh cao cả ấy! Vì vậy, bình thường thì ăn uống bữa bãi, vô độ... chỉ cốt được khoái khẩu, hoặc chơi bời, sống buông thả phung phí sức lực... bắt các tế bào trong cơ thể phải làm việc quá sức, đó là sự chà đạp thô bạo lên các tế bào, cơ quan của chính mình! Khi lâm bệnh thì oán trách hoàn cảnh, điều kiện không tốt, cơ thể suy nhược, kém cỏi, thận suy, gan yếu, dạ dày tồi tệ... Khi bị ung thư thì lên án các tế bào bệnh là "phản bội"!

Có thể đoán chắc rằng, mọi bệnh tật nói chung, bệnh ung thư nói riêng hoàn toàn không

phải là do các tế bào kém cỏi hoặc phản bội lại ta, mà là chính người bệnh kém cỏi, đã không ngừng gây áp lực xấu quá lớn, vượt khả năng chịu đựng, thích nghi, đào thải của các tế bào, buộc chúng phải thay đổi chức năng sinh lý, hoặc biến dạng đi! Chính người bệnh mới là kẻ phản bội lại cơ thể mình!

Hơn thế nữa, theo quan niệm của Đông phương thì bệnh tật chính là chiến lược tuyệt vời của cơ thể nhằm đối phó kịp thời với những biến đổi sinh lý nhằm bảo vệ sự sống của chủ nhân.

Những thực tế sau đây sẽ minh chứng điều này:

- Bệnh cao huyết áp là do cách sống, cách ăn uống không đúng, khiến thành mạch máu bị nhiễm mỡ, rồi vôi hóa, xơ cứng... nên hẹp lại, nếu tim làm việc như bình thường sẽ không đủ máu cung cấp cho hoạt động của cơ thể, cái chết sẽ ập tới! Vì vậy, tim đã sáng suốt bóp mạnh hơn để cung cấp đủ lượng máu cần thiết, cứu cho cơ thể không bị chết tức tức. Thế là bệnh "cao huyết áp" xuất hiện!

- Bệnh loãng xương là do ăn nhiều thịt, trứng, đường, sữa, gạo xát trắng... nên tạo nội môi trường acid, do vậy cơ thể phải huy động Canxi từ xương để trung hòa, nhằm duy trì tình trạng sinh lý bình thường, thế là xuất hiện

bệnh loãng xương! Nếu không, cơ thể sẽ rơi vào tình trạng nguy cấp.

- Bệnh bướu cổ là do nội tạng bị suy yếu không hấp thu đủ iod cho nhu cầu của cơ thể, buộc tuyến giáp phải hoạt động mạnh hơn để bù cho sự suy sút đó, vì thế tuyến giáp to lên (cường tuyến giáp).

Cũng vậy, khi thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết thì cơ thể buộc phải huy động từ xương, các tế bào, hoặc từ AND để cung cấp cho nhu cầu sinh lý trước mắt. Đó là giải pháp tình thế! Nếu không thì cái chết lập tức nhảy vào!

Vì vậy, *bệnh tật chính là phản ứng tuyệt vời của cơ thể để cứu cho chủ nhân không bị chết ngay, đồng thời đó cũng là sự kêu cứu khẩn thiết!*

2- Mối quan hệ giữa con người với bệnh tật

Đông phương học coi phần "NGƯỜI" (mở) là một thực thể Tâm linh đa chiều, vô cùng phức tạp. Trong đó sức khoẻ được chi phối bởi những cơ chế sâu thẳm bên trong. Sự khoẻ mạnh thực sự nơi con người diễn ra trong Tâm thức: là sự **tĩnh thức** (lành mạnh trong nhận thức), **hài hoà, hỷ lạc, từ bi**. Đó là bốn phẩm chất của sức khoẻ bên trong.

Vì vậy, trong dưỡng sinh nâng cao sức khỏe không chỉ là ăn uống, luyện tập, hơi thở... mà phải từ những điều sâu thẳm, không thể trông thấy, sờ mó, mô tả, cũng không thể lấy ý để luận bàn được! Đó là, phải xuất phát từ một cảm thức sâu xa, những chấn động trong chân Tâm, hay từ giác ngộ về sự sống, hoặc từ ánh sáng nội Tâm bùng toả ra!

Chỉ có khởi đầu từ những cái đó thì đồ ăn, thức uống, hơi thở, tập luyện hay nhất động nhất niệm mới có ý vị của dưỡng sinh^{*}! Từ đấy mới có tác dụng cụ thể, tích cực đến sức khỏe và đời sống con người!

Nhu cầu về ăn uống, khí trời, ánh sáng, vận động... ở người và các động vật nhìn chung giống nhau. Nhưng loài người hơn hẳn các loài vật chính là sự giác ngộ nên con người không thể thiếu sự giác ngộ trong đời sống của mình!

Con người gồm hai phần là phần CON (rõ) và phần NGƯỜI (mờ), nên "Tri nhân tri diện bất tri tâm". Đông phương lại chia con người thành năm thể là: Vật chất, Năng lượng, thể Trí, Nhận biết, Phúc lạc. Nhưng Y học hiện đại nói riêng, khoa học nói chung chỉ thừa nhận và đi sâu vào

^{*} Cách luyện tập của Đông phương luôn khoan thai, đình dặc, đặt hết tâm trí vào từng cử chỉ, động tác chứ không chú trọng đến cơ bắp như cách tập của Tây phương.

thể vật chất, là thể thô thiển nhất (phần con).
Nên cách chữa bệnh của Tây y rất thô thiển là
điều tất nhiên, dễ thấy và dễ hiểu!

Ngày nay cả Đông và Tây y chỉ đi sâu vào
bệnh, mà bệnh là sự biểu hiện ra bên ngoài của
những rối loạn bên trong. Do vậy, với những
thiết bị tối tân, được phẩm đắt tiền, y học may
lắm cũng chỉ chữa trị được triệu chứng bệnh
chứ không thể chữa trị được người bệnh! Mà
*người bệnh mới là mục đích cao nhất cần hướng
tới, là nhân tố quyết định sự khoẻ mạnh hay bệnh
tật của con người!*

Bệnh xâm nhập vào cơ thể (điều này ai
cũng biết), Y học đã cố gắng chữa trị cho con
người khỏi những bệnh thể xác, ở bề ngoài.
Nhưng, *con người lại là nguồn gốc bệnh tật của
chính mình* thì điều này, những thế kỷ qua, Y
học hiện đại ngày càng không chú ý đúng mức.
Trong khi từ xa xưa Đông y học đã tổng kết: "*Bi
thương phế; Tư lự thương tỳ; Nộ thương can;
Khủng thương thận...*" Bệnh tật còn do tham sân
si bắt nguồn từ tầng sâu thẳm của bản thể; Là
bệnh tại Tâm hay Tâm lý biểu hiện ra thân
xác*... thì Y học hiện đại chưa hiểu biết bao
nhiều, nên không chữa trị được tận gốc!

* Xem tiếp mục III-3 c và VIII-7

Nói cách khác, y học hiện đại không thể đi vào sự tồn tại sâu xa nhất của con người thông qua bất kỳ kiến thức uyên thâm hay phương tiện hiện đại nào! Nên đã đối xử với người bệnh không tuân theo tính chất phức tạp và hoàn chỉnh vốn có của con người!

Tây y không chấp nhận bất kỳ một chủ thể nào ngoài thể xác của con người. Tuyên ngôn của Y giới đã minh định: “Con người có hai phần là phần CON và phần NGƯỜI. Y học chỉ đi sâu vào phần CON”! Nhưng thể xác của con người không sai khác là bao so với các loài vật, chỉ là công cụ, phương tiện để thể hiện sự sống*. Mà sai khác cơ bản chính là phần NGƯỜI thì Y học hiện đại lại bỏ qua! Thật là sai lầm quá lớn và rất đáng tiếc!

Đông phương học cho rằng, “Bách bệnh tại tâm”. Phần NGƯỜI quyết định tới trên 70% các trường hợp bệnh!

Vì vậy chỉ chấp nhận thể xác tức là không chấp nhận chính con người! Cố gắng thay đổi sự sống thông qua thể xác chỉ là nhằm thay đổi người chủ bằng cách tác động vào ngôi nhà, cỗ xe mà người đó đang sử dụng! Quả là nông cạn, hời hợt và mê lầm quá đáng!

* Xem “Lắng nghe sự sống”, chương bốn

Mãi gần đây khoa học mới xác nhận: 70% bệnh tật là do Tâm trí, chỉ còn 30% bệnh thuộc về thể xác.

Mặt khác, thực tế đã cho thấy: Một loại thuốc nào đó từ những thầy thuốc khác nhau sẽ đưa đến những kết quả điều trị không giống nhau đối với những người mắc cùng một bệnh. Thậm chí, ngay cả một thầy thuốc dùng cùng một dược phẩm cũng có hiệu quả không giống nhau trên những bệnh nhân khác nhau!

Hơn nữa, thầy thuốc có tình thương thì thuốc ông đưa cho người bệnh còn có một cái gì đó vô hình nhưng màu nhiệm kèm theo, đó là những ông thầy "mát tay". Thầy thuốc tin tưởng vào khả năng và phương pháp của mình cũng sẽ đem lại kết quả điều trị tốt hơn hẳn khi ông không tin.

Bởi vì, con người là một thực thể có chủ định, nên người bệnh thích hoặc tin tưởng vào thầy thuốc nào thì nước lã ông ta đưa cho cũng có tác dụng như thuốc tốt. Ngược lại, thì dùng thuốc quý mấy cũng chỉ như nước lã!

Khoa học đã tiến hành thí nghiệm: Chia bệnh nhân của cùng một loại bệnh thành hai nhóm đồng đều nhau về tuổi tác, giới tính, mức độ bệnh... một nhóm được chữa bằng thuốc thật theo đúng phác đồ điều trị. Nhóm kia thì dùng

thuốc giả. Kết quả thử nghiệm đã cho thấy 70% người khỏi bệnh vì dùng thuốc thật, thì cũng có 70% người khỏi bệnh do dùng thuốc giả!

Và nếu, theo tôi, thí nghiệm vẫn bố trí như trên, nhưng tiến thêm một bước nữa: Nói với nhóm bệnh nhân uống thuốc thật là thuốc giả và với nhóm uống thuốc giả là thuốc thật, thì kết quả còn ngạc nhiên hơn thế nhiều lần!

Rõ ràng là tin tưởng thì việc điều trị sẽ có kết quả. Nhưng điều này lại dẫn đến sự trở trêu, tai hại, không ngờ: Nếu thuốc dễ tìm, lại rẻ, công trả thầy không cao... thì hiệu quả thường bị hạn chế. Do vậy, chữa bệnh từ thiện hiệu quả thường thấp!

Trái lại, nếu người bệnh phải bán hết cả gia tài để chữa bệnh thì sẽ có kết quả cao hơn. Điều này đã khiến những thầy thuốc giỏi, có lương tâm cũng như không ít kẻ bất lương, thất đức, cơ hội... đã lợi dụng để đánh lừa người bệnh!

Những trình bày trên đây cho thấy *bất cứ thứ gì liên quan đến con người sẽ không bao giờ hoàn toàn khách quan, mà phải giành chỗ cho tính chủ quan*. Cho nên, trong chữa bệnh, không thể áp dụng khoa học khách quan, cũng nhắc được! Phức đồ điều trị chung là không hợp lý. Đề cao phác đồ quá mức là không hiểu biết, và sẽ biến thầy thành thợ!

Vì 70% bệnh là giả tưởng, do Tâm trí tạo ra chứ không thực sự như thế, nên các phương pháp chữa bệnh khác nhau, kể cả việc đánh lừa người bệnh vì động cơ tốt hoặc xấu, cũng chỉ thành công tối đa 70%, điều này đã giải thích vì sao y học hiện đại không thể thành công đối với những người bị bệnh tâm thần, hoặc người chẳng có bệnh gì nhưng cứ ngộ nhận là mình bị bệnh. Những trường hợp ấy, nếu được điều trị bằng các phương pháp khác, thì đơn giản, hiệu quả có khi không ngờ!

Đặc biệt phương pháp thôi miên nhằm tác động vào ý thức nhận biết (thể thứ tư) của con người, nó hoạt động thông qua sức mạnh tư tưởng chứ không phải là sức mạnh vật chất. Phương pháp này thu nhiều kết quả trong quá khứ*, nhưng đã bị vùi dập, mai một trong hiện tại và chắc chắn sẽ có nhiều hứa hẹn trong tương lai.

Muốn đi vào phần vi tế, thì lòng tin có vai trò quyết định. Chỉ khi nào người bệnh hoàn toàn tin tưởng và sẵn sàng thì mới đi vào trạng thái thôi miên được. Ngược lại, chỉ một chút nghi ngờ sẽ bị ném trở lại phần thô (vật chất).

Trong khi đó, khoa học lại luôn làm việc với sự nghi ngờ, Y học chỉ làm việc với phần rõ,

* Xem "Lắng nghe sự sống" chương sáu, tập 2

nên chỉ thành công ở phần rõ (thể xác) mà thôi! Thực tế cho thấy, cái quyết định “*tính người*” lại không phải là phần rõ mà là “*phần mờ*”!

Tây y coi con người như một cỗ máy, giải phẫu con người như một thợ máy, mà không cảm nhận được sự hiện diện Tâm linh của người bệnh, nên chỉ có thể điều trị được triệu chứng, nhất quyết không thể chữa được người bệnh!

Trái lại, ở Đông phương, thầy thuốc chân chính sẽ không quan tâm đối phó với hậu quả, mà luôn nhìn tới căn nguyên. Khi tiếp xúc với người bệnh, thầy thuốc buông bỏ kiến thức, nhưng cố gắng câu thông với người bệnh, dựa vào linh cảm nhạy bén, vào tình thương của mình nhiều hơn...

Người thầy thuốc uyên thâm hiểu rằng bệnh nhân là người không nhận thức được nguồn chữa trị của chính mình, hoặc đã mất khả năng tự điều chỉnh chữa bệnh. Nên cố gắng giúp họ lấy lại khả năng thiên phú vốn có ấy để lập lại quân bình cho cơ thể! Vì vậy chữa bệnh là công việc vô cùng tinh tế, phức tạp. Và, điều tuyệt đối cần thiết, vô cùng quan trọng là, không gì có khả năng chữa bệnh bằng tình thương!

III- Luật âm - dương, ngũ hành nơi con người

Triết học cổ Đông phương, đặc biệt Đông y học cổ truyền rất chú ý tới hai học thuyết vô cùng quan trọng, chi phối toàn bộ thế giới hữu hình và vô hình, thế giới sống và vật chất vô sinh, là Âm-Dương, Ngũ hành.

Dưới đây chúng ta đề cập sơ bộ đến hai học thuyết này ở khía cạnh liên quan tới chiều sâu thẩm của con người*

1- Luật Âm Dương

Theo quy luật Âm Dương, vạn vật trong thiên nhiên, vũ trụ cũng như trong cơ thể con người, *Dương luôn luôn ở bên trong, Âm luôn ở bên ngoài*. Vì vậy:

a- Ở tứ chi:

Phía bên trong các chi là Dương, nên các đường Kinh Âm phân bố ở vùng này. Ngược lại phía bên ngoài là Âm, nên các đường Kinh Dương nằm tại đó.

Những hầu hết các tác giả chỉ dựa vào đường Kinh Âm hay Dương để kết luận phía bên trong là Âm, ngoài là Dương, như thế là không

* Xin trích vài ý tôi đã viết trong quyển "Con người và năng lượng sinh học" tập 1 và giải thích thêm

đúng với quy luật cơ bản của Âm - Dương và nguyên lý "Trong Âm có Dương, trong Dương có Âm" của triết học Đông phương!

b- Ở lưng và bụng:

Loại người từ động vật mà tiến lên. Quan sát tư thế đứng của con vật ta thấy: Bụng ở gần và hướng xuống mặt đất; mà đất là Âm, nên bụng phải là Dương, do đó mạch Nhâm (ở bụng) là Âm, các huyết trên đó là Dương. Ngược lại, lưng hướng lên trời, mà trời là Dương, nên lưng phải là Âm, do vậy mạch Đốc (ở lưng) là Dương và các huyết trên đó là Âm.

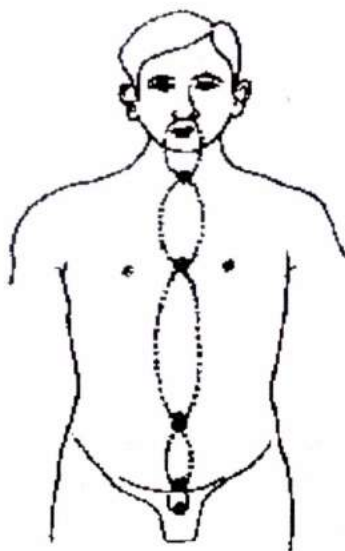
Điều này cũng trái với mọi tác giả quan niệm đơn giản rằng bụng mềm nên thuộc Âm, lưng cứng thuộc Dương là đã vận dụng học thuyết Âm Dương một cách máy móc, cứng nhắc nên hoàn toàn không đúng!

Tìm hiểu sâu hơn, trường phái Yoga, còn cho biết: mạch Nhâm (phía trước) được cấu tạo bởi hai đường dẫn khí xoắn vào nhau và vắt chéo qua năm luân xa rồi đổ vào hai lỗ mũi (hình trang sau). Có thể coi hai đường dẫn khí đó là Âm và Dương.

Khi hơi thở đi qua lỗ mũi phải sẽ cung cấp sức nóng, lúc đó cơ thể được chuẩn bị cho các hoạt động về thể chất trong thế giới hữu hình. Khi hơi thở đi qua lỗ mũi trái, sẽ làm cho cơ thể

mát dịu, có lợi cho hoạt động của trí óc, đặc biệt cho tư duy sâu, dễ tĩnh tâm trong thiền định và có lợi cho các hoạt động Tâm thức sâu lắng*.

Con người luôn thở qua cả hai lỗ mũi, nhưng phụ nữ thường thở qua lỗ mũi trái mạnh hơn nên tính tình dịu dàng. Nam giới lại thở qua lỗ mũi phải nhiều hơn nên mạnh bạo, dễ nóng nảy.



Ghi chú

Trình tự các luân xa từ trên xuống

LX8: Ở hõm cổ, tương đương vị trí huyết Thiên đột

LX9: Nằm giữa đường nối hai đầu vú. Tương đương vị trí huyết Đan trung

LX10: Ở dưới rốn 0,5 thốn. Tương đương vị trí huyết Khí hải.

LX11: Ở dưới xương mu. Tương đương vị trí huyết Khúc cốt.

LXI: Nằm giữa hậu môn và cơ quan sinh dục ngoài. Tương đương vị trí huyết Hội âm

* Nhiều người tuy luyện tập năng lượng sinh học hoặc đã ngồi thiền lâu năm nhưng khi áp dụng cách thở bằng lỗ mũi trái theo hướng dẫn của tôi, họ đã thu kết quả rất tốt. Trong cuộc sống và sinh hoạt hàng ngày, tùy tình trạng tâm lý và hoạt động mà ta nên thở bằng lỗ mũi bên trái hay bên phải cho thích hợp thì hiệu quả công việc sẽ tăng lên rất rõ rệt. Xem thêm "con người và năng lượng sinh học"

Mở rộng ra có thể thấy: Nếu ngủ dậy mà mệt mỏi, là do ta đang thở bằng lỗ mũi trái, (hoặc thở qua lỗ mũi trái mạnh hơn). Cách khắc phục nhanh nhất là hãy tập trung thở bằng lỗ mũi phải (có thể bịt lỗ mũi trái lại), thì chỉ một lát sau sẽ cảm thấy khỏe mạnh, khoan khoái ngay! Ngược lại, những lúc khó tỉnh lặng, tĩnh tâm hoặc tập trung tư tưởng... thì nên thở hoàn toàn bằng lỗ mũi bên trái, kết quả sẽ tới nhanh chóng.

Có thể áp dụng điều này trong chữa bệnh như sau: Nếu bị nhức đầu thì nên bịt lỗ mũi bên phải để thở bằng lỗ mũi bên trái; Khi làm việc trí óc mệt mỏi thì nên thở bằng lỗ mũi bên phải. Cả hai trường hợp, chỉ cần thở đúng sau năm phút sẽ mạnh khỏe, thư thái lại ngay! Những người bị đau đầu kinh niên nên thở bằng lỗ mũi bên trái một thời gian (vài tuần) bảo đảm sẽ khỏi hoàn toàn!

Nhiều người ngại tập thở một lỗ mũi sẽ khó, nhưng bản thân tôi thực hành từ rất lâu nay và đã hướng dẫn cho nhiều người thực hành, rất đơn giản, chỉ cần tập vài ngày, thậm chí có người mười phút là có thể thở theo ý muốn được ngay. Những người tập thu năng lượng hoặc ngồi thiền, nếu thở bằng lỗ mũi trái kết quả sẽ tốt hơn rất nhiều!

c- Giữa đầu và chân

Đầu phình to ra, ít vận động, lại hướng lên trời; mà trời là Dương nên đầu phải là Âm. Ngược lại, chân săn chắc, luôn hoạt động, tiếp xúc với đất, mà đất là Âm, nên chân phải là Dương. Như vậy, cơ thể chúng ta có đầu (Âm) tiếp xúc với trời (Dương), chân (Dương) tiếp xúc với đất (Âm), do vậy con người mới đứng là gạch nối giữa trời đất, nên hòa đồng với vũ trụ.

Điều này càng trái với hầu hết mọi người cho rằng đầu ở trên cao thuộc Dương, chân ở dưới thấp thuộc Âm. Nếu vậy, cơ thể con người sẽ nghịch với trời đất nên càng không đúng với quy luật của học thuyết Âm Dương!

d- Giữa Tạng và Phủ

Tạng gồm Tim, Gan, Tỳ, Phế, Thận thì rắn chắc, thường hoạt động, nên thuộc về Dương; Do vậy các đường Kinh của chúng phải là Âm. Ngược lại, các Phủ gồm Tiểu trường, Đởm, Vị, Đại trường, Bàng quang đều rỗng xốp, ít hoạt động, nên thuộc về Âm, các đường Kinh của chúng do vậy sẽ là Dương.

Nhưng tất cả các tác giả khác lại dựa vào tính chất của các đường Kinh (các đường Kinh của Tạng là Âm) mà kết luận rằng Tạng thuộc Âm, (các đường Kinh của Phủ là Dương) mà cho rằng Phủ là Dương, là hoàn toàn trái với thực tế, trái với quy luật của học thuyết Âm Dương!

e- Âm dương với vấn đề sức khỏe

Người nào sống hợp nguyên lý Âm Dương thì Dương tính sẽ thu vào bên trong, Âm tính tràn ra ngoài, nên thuận với nguyên lý Âm Dương (dương trong âm ngoài) nên chẳng những khỏe mạnh mà vẻ ngoài nhu thuận, mềm mòng, nhưng bên trong thì vững chắc, cương cường.

Ngược lại, người sống trái nguyên lý Âm Dương thì Dương sẽ tràn ra ngoài, Âm lẫn vào trong, nên nghịch với nguyên lý Âm Dương, do vậy bề ngoài thường hung hăng, hiếu chiến, nhưng bên trong lại mềm yếu, bạc nhược!

Môn thể dục hình thể nhằm luyện tập cho các đường gân thớ thịt cuộn cuộn nổi lên, tức là làm cho Dương tính tràn ra ngoài nên Âm tính lẫn vào trong, như vậy là ngược với nguyên lý Âm Dương của trời đất. Vì thế các vận động viên thể dục hình thể trông bề ngoài rất cường tráng, rắn chắc như bức tượng đồng, nhưng thực chất lại không khỏe! (nếu như không muốn nói là rất yếu).

Một lần tôi trình bày về học thuyết Âm Dương trước hơn 500 người, khi nói về điều trên thì một cử tọa đứng lên vỗ tay, làm mọi người đang chăm chú lắng nghe rất khó chịu. Ông này đồng ý nói: "Xin lỗi quý vị và bà con! Là người công tác trong ngành thể dục thể thao gần bốn chục năm nay, tôi thấy các vận động viên thể dục

thể hình hoàn toàn không khỏe mạnh như bề ngoài của họ, nên thắc mắc, nhưng không lý giải được vì sao. Hôm nay được nghe giải thích rõ ràng, tôi vô cùng tâm đắc. Rất cảm ơn diễn giả và quý vị...”

Mọi người từ khó chịu chuyển ngay sang vui vẻ, cởi mở, chia sẻ... Còn tôi thì rất cảm ơn vị thánh giá đó vì những điều tôi nói chỉ là ngoại suy chữ bản thân chưa hề quen biết một vận động viên thể dục hình thể nào!

Sau đó ít ngày, tôi hướng dẫn tập dưỡng sinh ở một tỉnh khác, trong lớp học có một học viên “già” ốm yếu, học được hai buổi thì phải đi cấp cứu. Kết thúc học phần, một số học viên rủ tôi cùng đến thăm bác học viên nọ.

Sau vài câu hỏi thăm thông thường, tôi nhìn thấy bức ảnh chụp một vận động viên thể dục hình thể đang gồng mình làm nổi bật những bắp cơ, thờ thật... nên hỏi người nhà, và biết đó là ảnh của bác học viên thời trẻ. Tôi mừng vì được gặp trường hợp chứng minh cho quan điểm của mình, nên tìm hiểu kỹ hơn và rất ngạc nhiên khi biết bác học viên ấy chỉ hơn tôi hai tuổi, thế mà tôi cứ tưởng bác đã cao niên lắm nên cứ gọi là “bác” xưng “cháu”!

Từ đó tôi nghiệm ra rằng, luyện tập thể dục hình thể khiến cho Âm Dương trong cơ thể vận chuyển ngược chiều, sai chỗ như vậy là trái

với nguyên lý Âm Dương, do vậy môn thể dục này không tìm thấy ở các nước Đông phương cổ xưa, nơi khai sinh ra học thuyết Âm Dương!

Luyện tập môn thể thao nào cũng vậy, nếu làm cho các bắp thịt nổi lên cuộn cuộn để Dương tính tràn ra ngoài, Âm tính lẩn vào trong, là trái với quy luật Âm Dương tối quan trọng của vũ trụ, thì tính tình của những người đó trở thành bệnh hoạn, mà võ sỹ quyền anh nổi tiếng thế giới Myte Tyson là trường hợp điển hình!

Mặt khác, môn thể dục này chỉ nhằm phô trương vẻ đẹp bề ngoài, bất chấp đến sức khỏe và trạng thái quân bình Âm Dương của con người, như vậy là không đúng với tôn chỉ và mục đích của ngành thể dục thể thao!

Ấy là không kể, vận động viên một số môn, đặc biệt môn thể dục hình thể, khi luyện tập phải ăn rất nhiều, (tôi nghe nói mỗi ngày họ phải ăn trên một chục quả trứng), do vậy bộ máy tiêu hóa phải làm việc quá tải, nên chóng suy kiệt, rệu rã. Hơn thế nữa, đã ăn mất phần của người khác nên vi phạm luật công bằng tối thượng của vũ trụ! Vì vậy, chắc chắn sẽ không thể sống lâu và khỏe mạnh được là điều tất nhiên và hợp lẽ!

f- Bệnh liệt dương

Một bệnh nhân ngoài 40 tuổi từ xa tới, vẻ ưu phiền, khẩn khoản nói với tôi: “Cháu là con một trong nhà, và là con trai duy nhất của dòng họ, bố cháu cũng là con một nhưng mất sớm nên mẹ cháu lo xa, đã cưới vợ cho cháu từ khi cháu chưa đầy hai mươi tuổi, đến năm nay cháu ngoài bốn mươi rồi mà vẫn không có con vì bị liệt dương! Cháu đã chạy chữa khắp nơi, ‘gõ cửa’ mọi lương y, giáo sư, tiến sỹ Y khoa nổi tiếng ở các thành phố lớn... vẫn không tiến triển gì, nay cháu tìm đến, nhờ bác làm ơn chữa giúp...”!

Tôi trầm ngâm trả lời: “Khó nhì, những nơi cậu đã ‘gõ cửa’ đều kiến thức ‘đầy người’, mình chưa đáng là học trò của các vị ấy... phương tiện thì mình chỉ có hai bàn tay trắng... biết làm gì bây giờ?... Nhưng cậu đã không chữa khỏi ở những nơi ấy, đến đây tôi từ chối thì cậu đi đâu bây giờ?... Hãy ở lại đây, chúng mình cùng tìm cách xem sao chứ!. Chẳng lẽ bó tay”?...

Suốt đêm ấy tôi thao thức, suy nghĩ... cố tìm phương cách chữa cho người bệnh. Mãi tới gần sáng, tôi chợt nhớ ra cách đó gần mười năm, tôi đi giảng ở Cần thơ, được học viên cho ăn nhân tiêu. Lần đầu tiên trong đời được ăn nhân tiêu, tôi rất lạ nên hỏi đi hỏi lại xem nó là giống nhân gì? Bà con giải thích đó không phải là giống nhân đặc biệt mà là do chọn lựa ra! Tôi sốt ruột hỏi lại: “Chọn cách nào mà hay

vậy"? Họ giải thích thế nào tôi cũng không thông nên đòi ra vườn nhân để xem. Đến tận nơi, tôi mới vỡ lẽ rằng người nông dân đã áp dụng nguyên lý Âm - Dương rất tài tình mà họ không lý giải được: Hạt nhân ở bên trong là Dương, cùi bên ngoài thuộc Âm. Khi bao kín các chùm nhân bằng bao xác rắn màu đen là ngăn cản ánh nắng (Dương), nên hạt (Dương) không được trợ Dương sẽ teo đi! Trong bóng tối Âm tính cao nên cùi nhân (Âm) phát triển, dày lên. Đó là nguyên tắc để tạo ra những quả nhân tiêu (chứ không phải bao các chùm quả lại để chống đói, chim ăn như trước kia tôi vẫn lầm tưởng). Cũng trên nguyên lý Âm Dương mà tôi chợt hiểu vì sao nhân ở miền Bắc có hạt nhỏ, cùi dày hơn nhân trong Nam.

Tôi chợt nhận ra: Ở nam giới, tinh hoàn là bộ phận rất Dương, nhưng luôn bị che kín trong bóng tối do vậy Dương tính bị suy yếu đi! Thế là tôi xác định ngay phương hướng điều trị: Bên cạnh việc dùng thuốc, hàng ngày bệnh nhân phải "phối" cho ánh nắng mặt trời trực tiếp chiếu vào tinh hoàn để phục hồi Dương tính của nó!

Với cách chữa đơn giản như vậy, người bệnh cảm nhận tình trạng tiến triển nhanh không ngờ! Tôi đã áp dụng phương pháp này để chữa cho nhiều người bị liệt dương có kết quả rất tốt.

Từ thực tế điều trị bệnh dựa trên nguyên lý Âm - Dương, tôi nhận thấy rằng nắm vững học thuyết Âm Dương, có thể xử lý một số trường hợp có kết quả không ngờ và xin mạo muội chia sẻ với bạn đọc vài trường hợp sau:

- Những người bị “cao huyết áp” cần lưu ý: Khi có dấu hiệu tăng “huyết áp” (Dương tính tăng) hãy chủ động nằm xuống đất để quân bình Âm Dương thì cơn bệnh sẽ nhẹ và mau qua, chẳng may bị tai biến thì cũng nhẹ hơn và sau đó có nhiều cơ may cứu chữa, phục hồi.

Trái lại, nếu được người bên cạnh bế xốc ngay lên (tách khỏi mặt đất) thì cơn bạo bệnh sẽ khó qua, hoặc sau đó rất khó cấp cứu, thậm chí người bệnh có thể “ra đi” luôn!

- Nhưng, nếu bị bệnh ỉa chảy (diarrhoea) là bệnh rất Âm, thì ngược lại, phải tuyệt đối không được chạm xuống đất, hoặc nước. Nếu không thì có thể rơi vào tình trạng vô phương cứu chữa!

Mở rộng ra, có thể nói: Thiên nhiên, vũ trụ, cũng như xã hội, đời sống... (nói chung là sự tồn tại), là một phòng thí nghiệm khổng lồ nhưng vô cùng chính xác, trong đó hai yếu tố Âm Dương quyết định sự cân bằng, hài hòa, ổn định! Âm Dương không hài hòa thì trong thiên nhiên thời tiết không thuận, thiên tai, lũ lụt,

hạn hán, mất mùa, động đất, sóng thần... tràn lan; Trong xã hội sẽ nảy sinh mâu thuẫn, chiến tranh, tàn sát, chém giết lẫn nhau; Nơi con người thì tội ác, bất lương, bỉ ổi... xuất hiện.

Trong gia đình: Người chồng cần Dương tính hơn (săn chắc, hoạt bát, quyết đoán... giữ vai trò chính trong việc tạo dựng và là trụ cột). Người vợ nên Âm tính hơn (hơi mập, dịu dàng, nhẫn nại, chịu đựng... có vai trò chủ yếu trong việc giữ gìn những gì đã có như hạnh phúc, tài sản, nề nếp, gia phong...). Được như vậy cuộc sống gia đình mới thuận hòa, êm ấm. Trái lại nếu người chồng Âm tính nhiều, người vợ Dương tính vượt trội, là Âm Dương sai chỗ, thì cuộc sống có nhiều trục trặc, gia đình không hòa thuận, hạnh phúc.

Thực tế từ cổ chí kim đã cho thấy rõ điều này!

2- Luật Ngũ hành

Nội tạng (gồm các tạng và phủ) trong cơ thể con người liên hệ với nhau rất chặt chẽ, khăng khít, nhưng vô cùng sinh động, dựa trên cơ sở của luật Sinh - Khắc. Mỗi liên hệ ấy được Đông y học cổ truyền hệ thống một cách tài tình trong sơ đồ Ngũ hành dưới đây

Trong mỗi quan hệ này, bất kỳ một cơ quan (tạng hoặc phủ) nào cũng đều đồng thời có quan hệ tương sinh (gồm cả sinh xuất lẫn sinh nhập) với hai cơ quan đứng trước và sau nó; tương khắc (gồm cả khắc xuất lẫn khắc nhập) với hai cơ quan khác. Cụ thể như sau:

- Quan hệ tương sinh

Tâm là con của Can và là mẹ của Tỳ

Tỳ Tâm Phế

Phế Tỳ Thận

Thận Phế Can

Can Thận Tâm

- Quan hệ tương khắc

Tâm khắc Phế và bị Thận khắc

Tỳ Thận Can

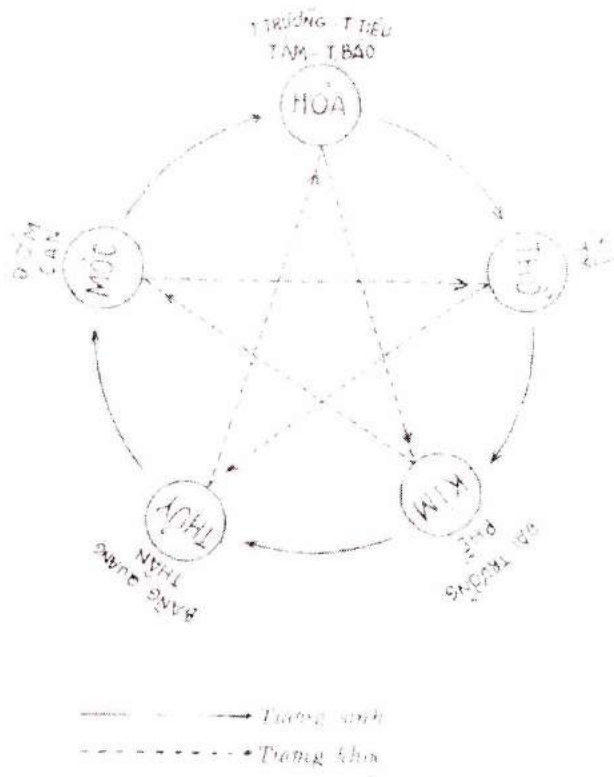
Phế Can Tâm

Thận . . . Tâm Tỳ

Can Tỳ Phế

Tương khắc theo tóm tắt trên là quan hệ *Tương thừa* (kẻ mạnh khống chế kẻ yếu), nhưng nếu cơ quan "*khắc chế*" suy yếu sẽ bị cơ quan "*bị khắc chế*" khắc chế trở lại, đó là quan hệ *Tương vũ* (kẻ bị trị quật lại kẻ thống trị), thì tác động này rất mạnh. Một số trường hợp thầy chữa cần vận dụng cơ chế này, tuy nhiên đòi hỏi phải tinh tường, sẽ thu được kết quả rất nhanh chóng (xem tiếp mục 4 dưới đây).

SƠ ĐỒ NGŨ HÀNH CỦA CÁC TẠNG PHỦ TRONG CƠ THỂ



Nhờ những mối quan hệ qua lại, đan xen, chồng chéo nhau như vậy mới giữ được sự quân bình, ổn định bền vững, nhưng rất linh hoạt, sinh động của cơ thể.

Trong dưỡng sinh và chữa bệnh, theo quan điểm của Đông y học cổ truyền, đòi hỏi phải nắm thật chắc những mối quan hệ tương sinh, tương khắc, tương thừa, tương vũ, mới có thể thấu đạt kết quả nhanh chóng và bền vững được.

Ví dụ:

- Trong quan hệ tương sinh

Khi Tâm bị suy nhược (hư bệnh), thì phải bổ Can, để Can mộc (mộc) dưỡng Tâm hỏa (con). Nhưng khi Tâm bị bệnh thực như to tim, suy tim, huyết áp quá cao... thì phải tả (hạn chế hoạt động) của con là Tỳ bằng cách ăn ít lại.

- Trong quan hệ tương khắc

Khi một cơ quan nào đó bị bệnh thì phải chú ý hạn chế hoạt động của các cơ quan có quan hệ tương khắc với nó, để cơ quan bệnh khỏi phải và khỏi bị khắc chế quá mạnh. Chẳng hạn: Khi tim bị bệnh, phải hạn chế hoạt động của Thận (khắc nó) và Phế (bị nó khắc)*.

3- Các quan hệ khác

Ngoài hai mối quan hệ sinh - khắc nêu trên, Đông y học còn rất coi trọng hai mối quan hệ sau:

Xem thêm "Con người và Năng lượng sinh học" tập một, chương "Những thành tựu cơ bản của Đông y học cổ truyền", (Ngô Đức Vương)

a- Quan hệ Tạng - Phủ: Mỗi Tạng đều liên hệ qua lại, chặt chẽ với một Phủ nhất định: Tâm liên hệ với Tiểu trường; Can liên hệ với Dởm; Tỳ với Vị; Phế với Đại trường; Thận với Bàng quang. Vì vậy khi Tạng hoặc Phủ bị bệnh thì phải chú ý điều trị cả Phủ hoặc Tạng có quan hệ với nó mới có kết quả tốt.

Chẳng hạn: Tâm (tạng) bị bệnh thì phải điều trị cả Phủ liên quan là Tiểu trường. Đại trường (phủ) bị bệnh thì phải chú ý đến cả Tạng liên quan là Phế. Dởm bị bệnh phải chú ý đến Can; Tỳ bị bệnh phải chú ý chữa cả Vị...

b- Quan hệ khai khiếu: Mỗi Tạng hoặc Phủ đều khai khiếu ra một cơ quan khác:

Tâm, Tiểu trường khai khiếu ra Lưỡi

Can, Dởm Mắt

Tỳ, Vị Miệng

Phế, Đại trường Da

Thận, Bàng quang.....Tinh, Tủy, Xương, Răng, Tóc.

Vì vậy, nếu cơ quan nào bị bệnh thì phải chữa cả cơ quan nó khai khiếu ra và ngược lại.

Ví dụ: Khi mắt bị bệnh phải chú ý chữa gan; Khi Sinh dục, Tủy suy nhược; xương, răng yếu, tóc ròn, dễ rụng... thì phải chữa Thận. Có bệnh ngoài da phải luyện tập thở thật nhiều...

c- Quan hệ với phong cách sống:

Ngũ hành chẳng những biểu hiện mối quan hệ trong sinh - khắc, tạng - phủ, khai khiếu... mà còn liên hệ với phong cách sống. Sau đây là những ví dụ điển hình:

Nhân, thuộc về Mộc, liên quan đến Can, tương ứng với mùa xuân, là mùa mọi sinh loài ra hoa kết trái, ghép đôi... nên trạng thái tâm lý là lòng yêu thương (từ bi, lương thiện, cảm thông, nhu thuận với mọi người).

Người hiếu thắng là ngược tự nhiên, thì can khi bốc lên, sinh ra nóng giận, uất ức... gây bệnh ở mắt (vì Can khía khiếu ra mắt), có thể gây bệnh ở tuyến giáp. Đồng thời tiêu hao năng lượng và sinh ra độc tố dầu độc cơ thể! Giải Nobel đã trao cho công trình về hơi thở trong các trạng thái tâm lý khác nhau:

Trong trạng thái uất ức, phẫn nộ, mỗi phút cơ thể bị tiêu hao năng lượng bằng khi chạy 1.000 mét! Vì vậy sau đó cơ thể mệt lả! Do khí trệ nên tay chân lạnh, mặt xanh hoặc tái nhợt!

Can khí uất trệ tạo thành một trường năng xấu. Nếu chỉ dùng thuốc chữa gan, chữa mắt, mổ cắt tuyến giáp... thì trường năng xấu ấy vẫn còn nguyên đó, nguyên nhân chưa bị quét sạch nên bệnh chẳng thể khỏi hoàn toàn được! Điều quan trọng là, phải tiến hành đồng thời biện pháp

tâm lý, sửa đổi lối sống: tập yêu thương, hòa thuận, hiếu thảo... Với tâm trạng tích cực như thế thì can khí hạ xuống, bệnh mới hết!

Người nhân từ thì can khí tốt, sẽ sống khỏe, sống lâu!

Nghĩa, thuộc về Kim, liên quan tới Phế, ứng với mùa thu, cây cối rụng lá, xơ xác... Phế khai khiếu ra mũi. Vì thế nếu phế khí không đủ, là “nghĩa” chưa tròn nên thường chảy nước mũi!

“Nghĩa” đầu tiên là có hiếu với cha mẹ. Có lòng hiếu thảo thì “nghĩa” vẹn toàn, từ đó phế khí xung mãn, hết bệnh!

Ngược lại, nếu phế khí (Kim) quá mạnh thì tính tình hay châm chọc, bới móc, khích bác... từ đó dễ dẫn đến tổn hại Can (kim khắc mộc) nên cau có, căng thẳng, phản nộ... trong trường hợp này thì cách chữa tốt nhất là tập khoan dung, mỉm cười và luôn luôn cười, thương yêu... để cho phế khí điều hòa, lòng mở rộng, thanh thoi... thì khí sẽ thay đổi, cuộc sống được thư thái, an lạc... nên hết bệnh!

Lễ, thuộc Hỏa, liên quan tới Tâm, ứng với mùa hạ. Thời tiết nóng bức, bứt dứt... do vậy dễ sinh thù hận, tổn thương Tâm khí. Thường có những điểm đau ở dọc kinh Tâm bào (phía trong cánh tay). Nhịp tim không đều do khí ách tắc.

Cách điều trị là day ấn, làm thông khí, đồng thời tập buông thả, xóa bỏ thù hận, cười càng nhiều càng tốt* để tâm thái trở lại vui vẻ, thoải mái... từ đó khí lưu thông, nhịp tim trở lại bình thường, sức khỏe mau chóng phục hồi!

Trí, là trí tuệ, thuộc Thủy, nên liên quan tới Thận, ứng với mùa đông, tính tình thường sợ hãi... Thận liên quan tới tinh, tủy, xương, răng, tóc và khai khiếu ra tai! Tinh tủy bao gồm cả não, vì thế Thận liên quan tới trí tuệ. Thận khai khiếu ra tai nên người nào thận khí xung mãn sẽ hay lắng nghe ý kiến của người khác!

Thận khí kém, thận suy thì hay lo sợ, bất an... tâm lý đó phải được giải tỏa mới thư thái, sức khỏe mau chóng trở lại!

Tiến sỹ Đông y Bành Tân đã nêu một trường hợp khá lý thú như sau: Một quan chức sau khi tham ô đã rơi vào trạng thái bất an, mất ngủ, sợ bị bại lộ... nên suy thận. Nhưng khi bị phát giác, vào ngồi tù, mọi việc đã phanh phui hết cả, y chẳng còn gì để lo sợ nữa, nên được bình tâm, tâm thái tốt tới... Từ đó thận khí điều hòa, thủy hỏa giao tế nên hết bệnh!

Tín, là Thổ, thuộc về cuối Hạ, nên vạn vật thai nghén, do vậy tính tình thường tư lự, ngập

* Xem lại mục X-4 "Khóc, cười".

ngừng, hay trách móc, không muốn làm việc, khó ngủ...

Cách điều trị tốt nhất là lao vào công việc, hoạt động, vui chơi năng nổ... sẽ giảm bớt rồi tiêu tan phiền não thì Tỷ Vỵ mới hoạt động trở lại, sức khỏe phục hồi. Càng tin tưởng, quyết tâm cao, ý chí càng mạnh mẽ, người càng tráng kiện!

Những điều trên đây cho thấy: Mọi bệnh tật đều liên quan tới nội tâm, do vậy cách dưỡng sinh tốt nhất là xây dựng phong cách sống tốt đẹp, tích cực, theo quan niệm cổ truyền về đạo đức là thực hiện năm phương châm sống: **Nhân-Nghĩa-Lễ-Trí-Tin**. Thực hiện tốt năm phương châm này thì khí huyết vinh nhuận, tạng phủ quân bình, chắc chắn sức khỏe tốt, tuổi thọ tăng! Điều này hoàn toàn phù hợp với quan niệm của cổ Đông phương: *"Thân tâm điều hòa bắt đầu từ nhân ái"*!

Từ đó chúng ta thấy: người thầy thuốc Đông phương chân chính không phải chỉ là khám chữa bệnh, đó thực sự chỉ là công việc của thợ! Mà điều quan trọng hơn, thầy thuốc phải là nhà tâm lý uyên thâm, nhà giáo dục tài ba, và trước hết phải là người biết cách sống thuận theo tự nhiên, trời đất; biết cách điều hòa thân tâm của mình và kiên trì thực hiện những điều đó! Vì chỉ khi nào tự điều hòa được thân tâm của

minh mới có thể giúp người bệnh điều hòa thân tâm của họ! Chỉ khi nào tự chữa được mọi bệnh (ít nhất là những bệnh thuộc phạm vi điều trị của mình) cho chính mình mới đủ tư cách chữa bệnh cho người khác!

Vì, *bệnh của chính mình mà mình không tự chữa được, sao dám muối mặt đi chữa cho người khác chứ?*

Chính vì điều này mà từ cổ xưa Đông y học rất chú trọng đến đức hạnh của người thầy thuốc! Khi tiếp xúc với người bệnh, thầy thuốc phải biết lắng nghe để thấu hiểu nội tâm họ! Những điều trên đây cực kỳ quan trọng! Chính vì quan niệm đúng đắn như vậy nên Đông y học cổ truyền rất thâm thúy và luôn đi đúng hướng, thầy thuốc Đông y nhìn chung có tuổi thọ cao nhất trong cộng đồng. Đáng buồn thay, ngày nay ngành Y chưa chú ý đúng mức vấn đề này, nên điều vô cùng quan trọng ấy đang trên đà suy thoái nghiêm trọng!

Từ mấy nghìn năm trước, Đông y đã khẳng định mạng sống của con người được quyết định bởi ba yếu tố là:

Tâm chánh Khí chánh Hình chánh

(Tâm là quan trọng hàng đầu)

Thì, khoa học hiện đại gần đây mới xác định được mạng sống của con người bao gồm:

Vật chất - Năng lượng - Thông tin

(quan trọng hàng đầu là vật chất, thân thể).

So sánh ta sẽ thấy: Vật chất là Hình; Năng lượng là Khí; Thông tin là Thần!

Hàng nghìn năm trước đây Đông phương đã xác định ba nguyên nhân gây bệnh là:

Nội nhân, Ngoại nhân, Bất nội ngoại nhân

(Nội nhân, nguyên nhân bên trong là quan trọng nhất)

Mãi gần đây khoa học mới xác định ba nguyên nhân gây bệnh là:

Môi trường - Phong cách sống - Ăn uống

Trong đó: Môi trường (hàng đầu là ngoại nhân); Phong cách sống (là nội nhân). Ăn uống (là bất nội ngoại nhân)!

4- Luận trị tổng hợp và điều trị tận gốc

Trình bày trên đây cho thấy cơ thể là một khối thống nhất, không thể tách rời. Các cơ quan bộ phận liên hệ chặt chẽ, khăng khít với nhau. Phải nắm thật vững những mối liên hệ đó thì việc điều trị mới có kết quả nhanh chóng và bền vững được!

Nguyên tắc cơ bản trong điều trị của Đông y là "Cấp trị tiêu, hoãn trị bản", cụ thể như sau:

- Bệnh hen suyễn, khi lên cơn mà có đờm thập thò như đuôi lươn ở cổ là bệnh do Thận, thì sau khi chữa dứt triệu chứng phải chữa Thận.

- Bệnh hen suyễn khi lên cơn bị hụt hơi, không nằm được, phải ngồi chồm hổm để thở... là bệnh do Phế. Thì sau khi ngừng triệu chứng phải tích cực chữa Phế.

- Bệnh ở mắt, tai sau khi chữa hết triệu chứng phải tập trung chữa Gan, Thận...

- Tôi đã gặp một nữ bệnh nhân bị bạch tạng ở mặt, đã chữa nhiều nơi không khỏi. Sau khi chẩn bệnh, biết người này bị bế kinh lâu ngày, tôi tập trung vào việc chữa cho kinh nguyệt điều hòa, người bệnh mau chóng cảm thấy dễ chịu, các vết bạch tạng hết dần. Một số trường hợp chỉ chữa cho kinh nguyệt đều là bệnh động kinh, trầm cảm... sẽ khỏi!

- Trên nguyên tắc mọi chứng bệnh đều liên quan với tinh thần, cách sống. Đông y học cổ truyền đã tổng kết: "*Bì thương Phế, tư lự thương Tỳ, nộ thương Can, khùng thương Thận, vui quá, độc ác quá sẽ hại Tâm*"... Điều trị những bệnh thuộc tình chí như vậy đòi hỏi phải nắm thật chắc và vận dụng linh hoạt, sáng tạo học thuyết Âm Dương, Ngũ hành chứ không thể chỉ căn cứ vào cơ quan bệnh và dựa vào một phương pháp nhất định nào!

Trong Tử Siêu y thoại có chép lại hai trường hợp điển hình sau:

- Cậu ấm vừa thi xong là bị bệnh tâm thần, cười nói linh tinh suốt ngày. Thầy thuốc sau khi hiểu rõ nguyên nhân đã nói: *"Bệnh của cậu xem ra rất hiếm nghèo, khó bề qua khỏi! Cậu phải gấp về quê! Ở đó tôi quen một vị danh y, để tôi gửi cho vị ấy bức thư khẩn khoản nhờ và cậu cầm giúp thư đưa tận tay, may ra vì nể tình đồng nghiệp, quý cậu là đồng hương vị này có thể chữa khỏi cho cậu chăng... chứ tôi thì bó tay!"*

Trên đường về, cậu ấm quá lo sợ, thế là bệnh hết tự lúc nào không biết! Đến quê nhà, cậu vội tìm vị danh y để đưa thư và xin chữa. Sau khi đọc thư, vị "danh y" đưa cho cậu ta xem, bức thư viết: *"Cậu ấm này thi đỗ, quá vui mừng nên bị bệnh Tâm. Tôi lập mẹo, nhờ thầy giải thích cho cậu ta hiểu".* Vị danh y vui vẻ nói: *"Bây giờ thì cậu đã khỏi hẳn rồi phải không? Cần gì phải chữa chạy nữa!"*

Trường hợp này, thầy thuốc đã vận dụng luật tương khắc (tương thừa), dùng Khủng (ở thận thủy) để khắc chế Hỷ (ở tâm hỏa).

- Cô chiêu trong gia đình giàu có, sống với mẹ. Chẳng may mẹ bị bạo bệnh chết quá nhanh. Bi thương, sầu thảm nên cô lâm bệnh nặng. Thuốc men, chạy chữa thế nào cũng không khỏi, phải rước thầy ở kinh đô về. Sau khi hỏi han,

hiếu rõ sự tình, thầy nói: “Cô quá thương nhớ mẹ như thế thì nên cầu hồn bà về để được gặp bà, thì mới khuây khỏa được phần nào, và cũng xem bà có dặn dò gì không”. Cô đồng ý ngay. Thầy thuốc liền tìm và nhờ một bà đồng thực hiện kế của mình.

Lễ cầu hồn tiến hành, chỉ vài phút là “hồn” đã lên. Cô chiêu mừng rỡ chạy ngay lại, ôm “mẹ”, liền bị bà đồng đẩy ra, quát tháo, chửi mắng tóe tát: “Chính vì mày mà tao chết! Tao với mày xung khắc! Bây giờ mày còn giả vờ thương xót, khóc lóc nỗi gì”? Cô giận quá, thế là hết bệnh!

Trường hợp này, thầy lang đã vận dụng quan hệ Tương vũ: lấy Nộ (ở Can mộc) để lấn át lại Bi (ở Phế, kim) đang bị suy yếu!

Từ những ví dụ trên đây cho thấy:

- Nguyên tắc cơ bản của việc chẩn đoán theo Đông y là xác định rõ nguyên nhân của sự mất quân bình Âm Dương, mất hài hòa giữa Ngũ hành. Nên việc chữa bệnh không chỉ tác động thẳng và đơn thuần vào cơ quan bệnh mà còn phải tác động vào các cơ quan khác có liên quan, thậm chí nhiều khi biện pháp này còn là chủ yếu để lập lại thế quân bình, hài hòa của cơ thể, dựa trên luật Âm Dương, Ngũ hành.

- Cơ thể là một khối thống nhất, giữa các cơ quan, bộ phận liên quan mật thiết, chặt chẽ với nhau. Cho nên, việc phân chia thành các chuyên khoa ngày càng sâu, càng hẹp như Tây y là đi ngược lại quy luật tự nhiên, là “*cắt vụn mảnh vải ra để nghiên cứu... thì làm sao còn có thể may được chiếc áo đẹp nữa?*”

IV- Tìm hiểu não bộ của con người

1- Tiềm năng

Tạo hóa đã ban tặng cho loài người một tiềm năng to lớn thông qua bộ não vô cùng tinh vi phức tạp, đến mức không một cỗ máy nào dù tinh vi hiện đại đến đâu, có thể sánh được! Mọi người về cơ bản đều có bộ não và hệ thần kinh với cấu tạo, công suất hoạt động... như nhau, chứa đựng những khả năng tiềm ẩn phi thường giống nhau.

Nếu khai thác hết công suất của bộ não, thì khả năng của con người sẽ vô hạn, vô biên. Vì vậy, Phật Thích Ca đã nói: “*Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành*” Chúa Jesu cũng nói: “*Những gì ta làm được hôm nay, thì sau này các con cũng có thể làm được, thậm chí còn làm tốt hơn!*”

Nhìn dưới góc độ khoa học về tiềm năng của não bộ thì điều này hoàn toàn có lý, hoàn

toàn đúng! Điều đó nói lên tiềm năng vô biên của con người.

2- Cấu tạo bộ não của con người

Nghiên cứu não bộ con người, các nhà khoa học phát hiện ra rằng, chức năng của bộ não là để chơi đùa! Đó là lý do vì sao trẻ thơ biết chơi đùa rất sớm và chỉ chơi đùa cho đến tám tuổi! Sau này, người nào có óc càng hài hước thì chất lượng cuộc sống càng cao!

Trung bình não bộ con người có một triệu triệu (10×10^{12}) tế bào hay nơ ron thần kinh. Mỗi nơ ron thần kinh có kích thước rất nhỏ, nhưng khả năng xử lý thông tin tương đương với một máy vi tính, khả năng lưu trữ thông tin cũng rất lớn: bao hàm một bộ gen, đủ để tái tạo một nhân bản hoàn hảo mới!

Nếu các tế bào não được xếp xếp từng cái một nối tiếp nhau, có thể tạo thành một đường dài bằng xích đạo của trái đất!

Mỗi nơ ron thần kinh lại có thể thiết lập mối liên kết với tất cả các nơ ron khác. Theo tính toán, tổng số các liên kết đó ở mức độ tối đa sẽ nhiều đến mức là một dãy số phải viết trên băng giấy dài khoảng 10.500.000 kilomet! Với số lượng khổng lồ như vậy, nên ai đó có ít hơn so với người khác vài chục triệu tế bào thần kinh, thì cũng chẳng có khác biệt gì!

Thế nhưng tại sao lại có người thông minh, kẻ ngu đần? Người thiên về khả năng này, kẻ lại có năng khiếu ở lĩnh vực khác?

Để giải đáp câu hỏi này, chúng ta hãy xem xét tiếp những nội dung dưới đây:

3- Trí thông minh của bộ não

Để tìm hiểu trí thông minh của bộ óc con người, chúng ta hãy lướt qua quá trình hình thành và phát triển của nó dưới đây:

- Hai mươi tuần lễ sau khi thụ thai, các nơ ron thần kinh trong não bộ thai nhi bắt đầu hình thành rất nhiều mối liên kết giữa chúng. Liên kết đó định hình hàng loạt các hành vi, quyết định trí thông minh của cá thể đó.

- Khi ra đời, bộ não càng làm việc nhiều, càng tạo ra nhiều liên kết giữa các nơ ron thần kinh, do vậy càng thông minh hơn. Trong cuộc sống, khi gặp cảm giác khó hiểu, hoặc sự thất vọng, hay muốn tìm lời giải đáp cho vấn đề nào đó... chính là lúc não bộ đang phải đối đầu với những việc vượt ra ngoài khả năng hiện tại, buộc nó phải làm việc, từ đó kích thích tạo ra những liên kết mới, do vậy khả năng của bộ não ngày càng phong phú, nhạy bén, thông minh hơn lên!

Khu vực nào của não bộ càng làm việc nhiều thì những mối liên kết ở đó càng phát triển, lần sau nếu gặp vấn đề tương tự, não sẽ dễ hiểu hoặc xử lý nhanh hơn, tạo nên sở trường riêng của mỗi người. Do vậy, chịu khó suy nghĩ (tức là bắt não bộ làm việc) rồi đưa ra câu trả lời, dù không đúng vẫn tốt hơn nhiều không động não để chẳng có câu trả lời nào!

Như vậy, con người hoàn toàn có thể rèn luyện cho trí thông minh của mình tăng trưởng lên. Vì thế, *bất kỳ ai cũng có thể trở thành người thông minh, tài giỏi được!*

Và đây là ví dụ điển hình: Từ khi lọt lòng, Edith đã được người cha đặc biệt chú ý rèn luyện trí thông minh cho bé. Hàng ngày ông cho bé nghe nhạc cổ điển, nói chuyện với bé như nói với người lớn để dạy các từ mới... Vì vậy, mới một tuổi bé Edith đã có thể nói những câu hoàn chỉnh. Năm tuổi, bé đã đọc hết bộ sách Bách khoa toàn thư. Lên sáu tuổi, cô bé đọc mỗi ngày sáu quyển sách và tạp chí New York Time. Năm mười hai tuổi bé vào trường trung học, mười lăm tuổi vào học khoa toán trường đại học và học rất giỏi!

- Khoa học đã chỉ rõ: bộ não con người gồm hai phần:

Bán cầu đại não phải phụ trách những vấn đề liên quan tới trực giác, tình cảm, Tâm

linh, trí tưởng tượng, mơ mộng, tính sáng tạo, nghệ thuật, âm nhạc, hội họa và với các mối quan hệ hơn là các chi tiết. *Khoa học Tâm linh của Đông phương làm việc chủ yếu với bán cầu đại não phải.*

Bán cầu đại não trái phụ trách những vấn đề liên quan tới logic, lập luận, phân tích, khoa học, ngôn ngữ và chi tiết nhiều hơn. *Khoa học Tây phương làm việc với bán cầu đại não trái là chính.*

Những người thiên về hoạt động của não trái thường có cuộc sống nề nếp, đầu tóc, quần áo, đồ dùng... ngăn nắp, trật tự, gọn gàng. Họ thường có năng khiếu, hoặc ít ra cũng vượt trội hơn ở các môn khoa học tự nhiên, kỹ thuật, ngoại ngữ, khả năng lập luận... Nếu là học sinh, sinh viên thì thường học giỏi. Tuy nhiên họ lại thiếu khả năng tưởng tượng phong phú, kỹ năng giao tiếp yếu và khó hòa nhập với người khác.

Trái lại, những người thiên về hoạt động não phải thường ăn mặc xềnh xoàng, thậm chí lộn tuộm, tóc tai bù sù, sinh hoạt thiếu nề nếp, gọn gàng, ngăn nắp... nếu là học sinh, sinh viên họ thường không học giỏi, khả năng tập trung tư tưởng không cao và không được lâu, thường học kém ở các môn khoa học tự nhiên và ngoại ngữ. Tuy nhiên, lại nổi trội trong các môn nghệ thuật, âm nhạc, hội họa... khả năng

sáng tạo, kỹ năng giao tiếp và dễ thông cảm với người khác...

Những điều nêu trên đã giải thích thực tế mà nhiều người nhận thấy: Có những người trong quá trình học tập chỉ đạt kết quả khá, trung bình, có khi hơi kém, thậm chí vào loại kém, nhưng khi ra đời lại rất thành công. Trái lại không ít người quá trình học tập rất giỏi, nhưng vào đời lại không mấy thành công, đôi khi còn thất bại liên tiếp!

Người thuận tay phải là do sử dụng tay này nhiều nên vùng não điều khiển sự vận động tay phải (nằm ở bán cầu đại não trái) hình thành rất nhiều mối liên kết nơ ron thần kinh giúp cho hoạt động của tay phải thuần thục. Nếu người đó làm việc, chơi thể thao, hoặc viết... bằng tay trái thì sẽ rất lóng ngóng, vụng về! Vì các nơ ron thần kinh ở khu vực điều khiển hoạt động tay trái (ở bán cầu đại não phải) chưa hình thành nhiều liên kết để hỗ trợ cho hoạt động của tay trái. Nhưng nếu thực hành một thời gian thì các nơ ron thần kinh ở bán cầu đại não phải sẽ hình thành nhiều mối liên kết với nhau, giúp cho tay trái hoạt động linh hoạt, thuần thục dần lên!

Mở rộng ra, việc đi thang máy hay máy bay hoặc trượt patin... cũng trong tình trạng tương tự, do não bộ trước đó chỉ có những liên

kết nơ ron thần kinh giúp cơ thể thích nghi với di chuyển theo chiều ngang hoặc chỉ giữ thăng bằng khi tự bước đi bình thường. Sau nhiều lần làm quen với chiều chuyển động lên xuống hoặc trạng thái di chuyển mới (lướt patin), các nơ ron thần kinh trong não bộ hình thành lên những liên kết mới để giúp cơ thể làm quen với trạng thái đó.

Việc học tập, nghiên cứu, thực hành... cũng vậy. Con người càng sử dụng bộ não bao nhiêu thì các vùng tương ứng trong não bộ sẽ hình thành nhiều mối liên kết nơ ron thần kinh bấy nhiêu, do vậy bộ não sẽ nhạy bén, thông minh hơn lên!

Cách rèn luyện trí thông minh là phải làm việc để kích thích cho cả hai bán cầu đại não cùng phát triển, tương tác, hỗ trợ lẫn nhau.

Con người toàn diện, hiện đại là phải làm việc kết hợp cả hai bán cầu đại não phải và trái, giữa trực giác Tâm linh và tư duy logic, giữa khoa học chính xác với sự tưởng tượng lãng mạn, bay bổng... để phát huy, nâng cao tối đa tiềm năng não bộ, mà Einstein là ví dụ điển hình:

Bẩm sinh là người có bán cầu đại não phải hoạt động tốt hơn hẳn, Einstein rất có năng khiếu về âm nhạc và hội họa, ông vừa là nghệ sỹ violon tài ba, vừa là họa sỹ nổi tiếng.

Nhưng ông đã từng thi trượt môn toán nhiều lần và bị coi là một học sinh không có triển vọng! Từ khi biết cách phát huy lợi thế của âm nhạc, hội họa, cảm xúc, đặc biệt đầu óc tưởng tượng tuyệt vời (những năm 14, 15 tuổi, Einstein luôn mơ mộng, tưởng tượng nếu mình tóm được và cưỡi trên các tia nắng thì điều gì sẽ xảy ra?) để đi sâu vào lĩnh vực khoa học tự nhiên không khan, chính xác, nghiêm túc... và ông đã thành công rực rỡ!

Nhưng, đáng buồn thay, sống trong xã hội, mọi người đều bị những thói quen, kinh nghiệm không thành công... của người khác và của chính bản thân áp đặt lên chiều hướng tư duy, thậm chí còn mang nhiều niềm tin tồi tệ (tin không làm được, không thể thành công...) khiến mọi người chỉ quanh quẩn trong niềm tin nhỏ nhặt, sợ hãi, lại còn chê cười, công kích những ai có hoài bão lớn, niềm tin táo bạo...

Chính vì vậy, *"Mọi người sinh ra đều là thiên tài, nhưng trong quá trình lớn lên, do lắng nghe những ý kiến tiêu cực của người khác mà họ bị mất khả năng thiên phú, trở thành người bình thường"*! (Georgi Lozanov).

Mặt khác, con người do vô minh và lười biếng nên chỉ sử dụng rất ít tiềm năng sẵn có của mình, thậm chí còn không biết đến những tiềm năng đó! Khoa học đã xác minh, *người*

thông minh lỗi lạc nhất trên hành tinh này mới chỉ sử dụng được khoảng 10% (có tài liệu nói 4%), người bình thường chỉ sử dụng công suất của bộ não ít hơn thế rất nhiều. Đại đa số tế bào thần kinh trung ương đều ở trạng thái tiềm ẩn, nằm “ngủ” trong hộp sọ, chờ đến khi chết để được đem đi chôn! Đó là bằng chứng đậm nét cho thấy con người đã quá lãng phí trong việc sử dụng kho tàng vô giá sẵn có của mình!

Có thể thấy rõ điều này ở hiện tượng Pasteur, ông đã thực hiện những công trình lớn nhất của đời mình khi bị liệt hoàn toàn một bán cầu đại não và chắc chắn là ông cũng chỉ sử dụng một phần nhỏ công suất của bán cầu đại não còn lại!

Sự lãng phí còn thể hiện rất rõ ở chỗ: Mỗi phút, trung bình một người có thể nói 125 từ, nhưng ý nghĩ xuất hiện trong đầu còn nhiều gấp bốn lần như thế! Mỗi ngày trong đầu một người xuất hiện 50.000 ý nghĩ, mà mọi ý nghĩ đều chiếm một khoảng thời gian, đều tiêu hao năng lượng, nhưng buồn thay, hầu hết những ý nghĩ trong đầu chúng ta là vô nghĩa (tạp niệm) hoặc xấu (tà niệm). Đó là những ý nghĩ tiêu cực, đã làm cho tâm trí bị phá sản, giống như một xưởng máy chỉ đưa ra những sản phẩm kém phẩm chất! Còn những ý nghĩ tốt (chánh niệm), những sản phẩm tốt chỉ chiếm một tỷ lệ rất ít.

Chính vì thế loài người đã vô cùng lãng phí thời gian và năng lượng của mình qua hoạt động của bộ não! Do vậy, loài người luôn khổ não, buồn phiền và tiến hóa rất chậm*!

4- Hậu quả:

Với tiềm năng tuyệt vời, vượt trội, loài người xứng đáng là chúa tể của muôn loài. Nhưng cũng chính vì bộ óc thông minh siêu đẳng ấy mà con người có những lúc bị rơi vào tình trạng khó khăn phức tạp khôn lường, phung phí, hao tổn năng lượng ghê gớm!

Không kể những rắc rối do xúc động gây ra có khi nguy hiểm đến tính mạng; Chỉ xét về mặt năng lượng đơn thuần, thì bộ óc là nơi "rò rỉ" năng lượng lớn nhất: Sau một khoảng thời gian ngắn trong tình trạng hốt hoảng, bối rối, tức giận, lo lắng, hay giằng co, gay cấn... cơ thể sẽ mệt mỏi, sức lực suy kiệt hẳn đi.

Đơn giản hơn: chỉ cần nghĩ tới người mà mình căm ghét, tới sự việc gây tổn thương đã

* Bạn đọc có thể tự kiểm nghiệm điều này bằng cách ghi lại tất cả mọi ý nghĩ xuất hiện trong đầu trong khoảng mười hoặc mười lăm phút, sau đó đọc lại và tự phân loại, đánh giá những ý nghĩ đó. Chắc chắn bạn sẽ rất "buồn cười", và ngạc nhiên vì những ý nghĩ vô bổ thậm chí "điên loạn", khiến ta phải "hoàng sợ" vì nhận ra chỉ có đầu óc điên khùng mới như vậy!

qua... là năng lượng đã hao tổn đến mức khiến ta nặng đầu, mệt mỏi, rã rời... Điều này chắc bạn đọc đã kinh nghiệm qua (?)

Trong khi trẻ nhỏ luôn tràn trề sinh lực, hạnh phúc, vì năng lượng của chúng không bị "rò rỉ" như người lớn mà tập trung ở các trung tâm của cơ thể.

Sau đây là một vài bằng chứng:

- Năm 1979 đứa con của ông bà R.G. Hamer (người Đức), bị ám hại. Không lâu sau cả hai ông bà đều bị bệnh ung thư. Theo dõi trên bản thân và vợ, ông Hamer thấy: nếu cảm xúc ưu phiền mạnh, bệnh sẽ phát triển nhanh không ngờ.

Vì vậy ông đã tự chữa bằng cách điều chỉnh lại những cảm xúc, suy nghĩ của mình thì tình trạng bệnh ngay lập tức đảo ngược, và dần dần khỏi hẳn. Từ đó ông trở thành một bác sỹ điều trị ung thư nổi tiếng.

Theo dõi trên 10.000 bệnh nhân ung thư, ông đi đến kết luận: *Họ đều có các nguyên nhân bị "sốc" hay tranh chấp, kết hợp với trạng thái không thể nói ra những điều u uất trong lòng, hoặc nói ra nhưng không ai chịu nghe, chẳng ai để ý tới...*

- Một nhà khoa học Nhật Bản đã tiến hành thí nghiệm như sau: Bịt mắt các em học

sinh lại, rồi dùng một nhánh cây sumach (loại cây có chất độc gây dị ứng) cọ lên tay các em, nhưng nói đó là một cành cây bình thường... thì chẳng có mụn sần sùi nào nổi lên cả. Nhưng khi dùng một cành cây bình thường cọ lên tay kia của các em và nói đó là cành sumach, thì trên da tay các em liền nổi các mụn sần sùi.

- Nhiều người bị say xe, bình thường thấy xe cộ tấp nập trên đường, thì chẳng sao, nhưng khi chuẩn bị đi xe, nếu trông thấy xe là nôn thốc nôn tháo, thậm chí gọi điện đăng ký đi xe là đã rơi vào tình trạng "say xe" ngay! Một số khác, nhẹ hơn, khi ngồi bên vô lăng để lái xe thì rất tỉnh táo, nhưng khi ngồi ở vị trí "hành khách" là lập tức bị "say xe" liền!

- Vào đầu thế kỷ XX, nhân một tử tù bị hành quyết, các nhà khoa học Anh đã tiến hành một thí nghiệm nổi tiếng như sau: Bịt mắt tử tù lại, dùng kim tiêm thật to chọc vào lưng y, rồi vận vòi nước cho chảy xuống chiếc chậu hứng ở dưới (cố tình để cho y nghe rõ và tưởng là máu mình đang chảy ra). Chỉ nửa giờ sau, tên tử tù đã chết, khám nghiệm cho thấy y chết trong trạng thái bị mất máu hoàn toàn!

- Một người bị tê liệt toàn thân suốt mấy năm trời, không thể tự ngồi dậy được. Một hôm vào lúc nửa đêm, căn nhà bốc cháy, mọi người

đều hốt hoảng chạy ra ngoài. Khi thoát khỏi ngôi nhà, họ chợt nhớ đến người bệnh bại liệt và lo lắng những điều nguy hại có thể xảy ra với y. nhưng chính lúc đó, họ nhận ra người bệnh đang đứng trong đám đông, thậm chí y còn mang theo cả cái hộp nhỏ của mình. Mừng quá, một người vội hỏi: *"Ông tự chạy ra à?"* Y trả lời: *"Làm sao tôi có thể chạy được?"* Rồi y ngã vật ra, bệnh bại liệt trở lại hoàn toàn!

Điều gì đã xảy ra? Y không bị liệt! Mà tâm trí y "liệt" nên cơ thể y "liệt" theo!

- Từ năm 1940 người ta đã khám phá ra khi uống thuốc và khỏi bệnh thì thuốc chẳng phải là nguyên nhân duy nhất, mà niềm tin đã đóng vai trò rất lớn! *Niềm tin mới chính là thần dược của người bệnh!*

- Có những người đang sống khỏe mạnh bình thường, nhân một lần tình cờ, đi kiểm tra sức khỏe, không ngờ phát hiện mình bị ung thư, thế là tinh thần sa sút nghiêm trọng, nên bệnh tiến triển rất nhanh, khiến chỉ sau một thời gian rất ngắn, thậm chí vài ba tuần người đó đã từ già cỗi đời!

Ai cũng biết những người ấy chết nhanh là do tâm lý sợ hãi, hốt hoảng gây ra. Nhưng mặt trái của vấn đề, tự nó đã hàm chứa một gợi ý vô cùng quý giá mà không mấy ai chú ý tới: Nếu

tình cảm, ý chí tích cực, mạnh mẽ thì căn bệnh sẽ phải đầu hàng, bỏ chạy, người bệnh sẽ mau chóng khỏi một cách bất ngờ:

Đó là trường hợp của chính người đang viết những dòng này: Cách nay gần hai chục năm, trong khi làm việc tại Hà Nội, y bị căn bệnh ung thư đại tràng kịch phát. Bạn bè, anh em ai cũng lo lắng, các bác sỹ ở một bệnh viện lớn khuyên phải cấp tốc giải phẫu cắt bỏ, “nếu không chỉ chậm trễ một ngày, thậm chí một giờ cũng hối hận không kịp”! Nhưng y cương quyết không mổ, mà bắt đầu nhịn ăn* và hàng ngày bất cứ lúc nào tỉnh, cũng tập trung thu năng lượng, đưa vào vùng bệnh để tăng cường khả năng đề kháng, đồng thời luôn tưởng tượng hệ thống miễn dịch của mình là những binh chủng tinh nhuệ đồng loạt bao vây, tấn công, tiêu diệt khối u.

Không ngờ chỉ sau hơn mười ngày căn bệnh ung thư của y đã hết**!

Rõ ràng rằng, nếu tâm trí không chấp nhận bệnh tật thì cơ thể khó mà bị bệnh! Do vậy, người có ý chí mạnh mẽ sẽ chiến thắng bất kỳ bệnh tật nào. Trái lại, người có ý chí kém sẽ dễ dàng bị bất kỳ bệnh tật gì lấn lướt!

* Xem “Minh triết trong ăn uống của phương Đông”, chương 5

** Nhiều bạn bè của y ở Hà Nội đã trực tiếp chứng kiến hiện tượng trên.

- Ông Tsuchin, một cựu chiến binh người Nga, là một trường hợp điển hình: Trong đại chiến thế giới thứ hai bị chín viên đạn trong người. Các bác sỹ đều nói ông không thể vượt qua hơn mười lần giải phẫu để trở về cuộc sống! Nhưng ông luôn luôn lạc quan, tin chắc mình sẽ vượt qua tất cả, nhất định sẽ được trở về đời thường và khỏe mạnh. Với ý chí kiên cường như vậy, ông đã chiến thắng cái chết. Sau đó ông lao vào học tập và đã trở thành một tiến sỹ tâm lý học có tài.

- Hơn thế nữa, nếu nghĩ đến những điều vui vẻ thoải mái, đến người mà mình yêu quý... thì ngay lập tức năng lượng sống bên trong tăng lên gấp bội, ta sẽ cảm thấy thanh thản, khỏe khoắn, yêu đời...

Thậm chí chỉ tập trung tư tưởng, nghĩ đến một thăm rêu êm mát là người ta có thể đi chân trần trên than hồng mà không hề bị bỏng! Có những môn phải luyện tập đến hết tâm trí vào lời "chú", khi dùng con dao nhỏ đâm xuyên qua bắp thịt vẫn không hề thấy đau đớn gì.

- Ở Tây Tạng người ta đã tiến hành một thử nghiệm có hàng trăm người tu hành tham gia: Họ cởi trần, nhắm mắt, ngồi dưới trời tuyết rơi, gió tuyết thổi mạnh, nhưng trong tâm trí luôn tập trung nghĩ rằng trời nắng chói chang

và luôn nhắm trong đầu: “Tôi đang bị mặt trời thiêu đốt”! thế là cơ thể họ tuân theo điều đó, mồ hôi toát và dầm dìa!

- Niềm tin có sức mạnh phi thường, đến nỗi nó thực sự ảnh hưởng không những đến tư duy, trí tuệ, mà cả tới thể chất, thậm chí có thể biến đổi cả cơ chế sinh học trong cơ thể.

Nhà yoga miền Nam Ấn Độ, ông Brahma là trường hợp điển hình: Ông đã biểu diễn nhiều lần: uống bất kỳ loại thuốc độc cực mạnh nào, chỉ nửa giờ sau là thuốc độc bị tống ra hết theo nước tiểu! Không một loại thuốc độc nào có thể đi vào máu ông được! Bí quyết của ông là: “Tôi luôn luôn nói với tâm trí rằng tôi không chấp nhận các thuốc độc đó”! Nhưng lần biểu diễn cuối cùng, khi ra về, chẳng may xe bị hỏng giữa đường, khiến ông không duy trì được quyền năng mạnh mẽ của mình, nghi ngờ xuất hiện trong tâm trí, thế là thuốc độc ngấm vào máu, ông chết ngay sau đó!

V.V...

Những ví dụ trên đây cho thấy niềm tin có thể tạo ra sức mạnh cực kỳ to lớn, nó giống như trung tâm chỉ huy trong não bộ. Khi tin điều gì, não bộ sẽ cố gắng tìm kiếm giải pháp, tận dụng mọi khả năng tiềm ẩn nhằm biến điều đó

thành hiện thực, mở ra con đường đến thành công!

Trái lại, không tin thì nào bộ sẽ giảm thiểu hoạt động, không huy động hết nguồn năng lực, khiến không thể làm được những việc mà lẽ ra có thể làm được nếu có niềm tin mạnh mẽ. Vì vậy, *nếu không tin mình làm được thì điều đó sẽ hoàn toàn đúng, vì sẽ chẳng thể làm được gì cả!*

Điều quan trọng đáng nói là, tin tưởng vào điều gì đó dù là tốt hay xấu, có thể biến điều ấy thành hiện thực. Thế thì tại sao chúng ta lại không gạt bỏ mọi niềm tin nguy hại đang hạn chế khả năng của mình, để thay vào đó, trang bị cho mình những niềm tin tích cực để chấp cánh bay cao, bay xa hơn, mau đạt được mục đích tốt đẹp trong cuộc đời?

Thực tế cho thấy, những người thất bại luôn có khuynh hướng đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài, cho người khác, ngoại trừ bản thân họ! Còn người thông minh, hiểu biết, có ý chí... thì luôn nhận mọi trách nhiệm về mình, coi thất bại là những bài học kinh nghiệm quý. Thất bại thực sự chỉ là khi bỏ cuộc!

Người thành công tốt đỉnh luôn khởi đầu con đường thành công của mình trước hết từ việc tin tưởng vào chính mình! Nhận trách nhiệm về mình sẽ tạo ra sức mạnh tiềm ẩn vô

cùng to lớn! Vì, tin rằng ta là nguyên nhân của mọi chuyện, thì ta cũng sẽ có khả năng thay đổi và cải thiện mọi chuyện! Hiểu rằng ta đã tạo ra tình huống hiện tại, thì chính ta hoàn toàn có thể thay đổi được nó!

Chịu trách nhiệm về tất cả những gì trong cuộc sống của mình là thái độ đáng được kính trọng của người thông minh, hiểu biết và kiên cường!

Những trường hợp nêu trên cho thấy Tâm trí của con người có sức mạnh nhường nào! Đầu óc con người thật là phi thường, kỳ diệu, có thể làm phát sinh bệnh, cũng như chữa khỏi các bệnh ấy; có thể làm thay đổi phản ứng của cơ thể đối với những tác nhân bên ngoài... Vì vậy làm chủ đầu óc, làm chủ ý nghĩ của mình là điều đáng khâm phục, mà mọi người cần rèn luyện để vươn tới, đạt được!

5- Giải thích vì sao?

Đã từ lâu, nhiều nghiên cứu cho thấy có sự liên quan giữa cảm xúc và thể chất của con người:

Cơ thể rất nhạy cảm với ý nghĩ: Những ý nghĩ tiêu cực như bức dọc, giận hờn, căm phẫn... xuất hiện, thì xung điện của não, nhịp tim, huyết áp, khả năng thẩm thấu của da, hào quang bao quanh cơ thể... sẽ biến đổi ngay. Vì trong trạng

thái Tâm trí xấu sự hài hòa của cơ thể bị phá vỡ, do vậy, hầu hết mọi bệnh đều là hậu quả của Tâm trí. Trong trạng thái căng thẳng, giận dữ cơ thể dễ bị lây nhiễm, nguy cơ bị viêm họng cao hơn bốn lần so với bình thường! Căng thẳng thần kinh kéo dài sẽ dễ bị các bệnh ung thư, tim mạch, tai biến mạch máu não...

Trái lại, trong trạng thái tích cực (vui vẻ, tự tin, yêu đời, thương yêu...) sẽ tạo lên sự hài hòa của cơ thể, nên khỏe mạnh. Đỉnh cao của sức khỏe là sự hài hòa (hài hòa trong mối quan hệ với thiên nhiên, vũ trụ, với mọi chúng sinh và cả với chính mình)!

- Cụ thể hơn, nếu vui vẻ, phấn chấn, đầy nghị lực trước một sự kiện sắp đến, hoặc đang trong tâm trạng tràn đầy hy vọng thì hệ thống miễn dịch sẽ được kích thích mãnh liệt theo chiều hướng tích cực để giữ cho cơ thể luôn trong trạng thái xung mãn. Ngược lại, nếu trong tâm trạng chán nản, buồn rầu, lo sợ, khổ đau, thất vọng, trầm cảm... thì hệ thống miễn dịch sẽ hoạt động ứ oải, suy sụp!

- Các công trình nghiên cứu gần đây còn chỉ ra: Những suy nghĩ từng phút, từng giây ảnh hưởng đến sự tái tạo ra các tế bào mới! Bởi vì có sự liên quan hai chiều thường xuyên diễn ra giữa não bộ và thân thể: Một mặt não bộ liên hệ với các tế bào. Mặt khác, mọi tế bào cũng

chủ động liên hệ với não bộ và các bộ phận khác trong cơ thể!

Vì thế, con người suy nghĩ không chỉ bởi bộ não, mà bởi toàn cơ thể của mình! Nói *toàn bộ cơ thể là một bộ phận của não bộ* thì cũng không sai! Ngày nay nhiều nhà khoa học tin rằng chúng ta thực sự là một "*não bộ cơ thể*" (bodybrain)!

- Năm 1970, tiến sỹ Candace Pert đã phát hiện thấy trên bề mặt mỗi tế bào của loài người có tới 70 thụ thể. Tính chất của mỗi tế bào ở thời điểm nào đó được quyết định bởi loại thụ thể của tế bào ấy và sự gắn kết của chúng với những phân tử kết dính.

Tuyến hypothalamus (ở giữa não) sản sinh ra những phân tử peptide nhỏ bé. Những peptide này sao chép lại những cảm xúc của chủ nhân (sự giận hờn, buồn chán, bức xúc, oán hận, vui vẻ, phấn chấn, nhiệt tình, hạnh phúc, an lạc...). Tổ hợp giữa thụ thể và những phân tử kết dính được xem như những phân tử thông tin, làm chức năng liên hệ qua lại giữa các hệ thống nội tiết, tiêu hóa và miễn dịch. Chúng kiểm soát các hoạt động của tế bào bằng cách tạo ra những hiện tượng sinh lý rất nhỏ, nhưng rất nhiều tế bào như thế có thể tạo ra sự thay đổi rõ rệt trong hoạt động, hành vi, hoặc tâm trạng của chủ nhân, kể cả việc làm thay đổi

tính chất của những tế bào mới được hình thành.

Bởi vì, nếu tế bào nhận được những peptide sao chép cảm xúc tích cực, phấn chấn, vui vẻ... thì tế bào mới được sinh ra từ quá trình phân chia của những tế bào ấy sẽ có nhiều hơn những thụ thể kết hợp với các peptide đã sao chép sự vui vẻ, phấn chấn và ít thụ thể tiếp nhận peptide sao chép sự bi quan, buồn phiền.

Trong cơ thể, những tế bào già luôn được thay thế bằng những tế bào non trẻ mới được sinh ra. Sau một giờ cơ thể người bình thường tạo ra hàng tỷ tế bào mới! Mỗi ngày 2% hồng cầu già cỗi chết đi và được thay thế. Cứ như vậy, sau hai tháng, lượng máu trong cơ thể được đổi mới hoàn toàn. Tùy theo tâm trạng và cảm xúc của chủ nhân mà những tế bào mới sẽ mang nhiều loại thụ thể gắn cảm với peptide nào, từ đó định hướng cảm xúc của người ấy!

Vì vậy, ý nghĩ buồn chán sẽ tạo ra cơ thể dễ cảm thấy buồn chán, đồng thời tạo ra nhu cầu phải có thêm nhiều ý nghĩ buồn chán, tiêu cực... do cơ thể đòi hỏi phải có nhiều hơn những thứ cảm xúc mà lâu nay nó vẫn tiếp nhận vì đã “nghiện” trạng thái tâm lý đó! Khiến chủ nhân trở thành “nghiện” sự buồn chán, tiêu cực.

Ngược lại, nếu nếp suy nghĩ tích cực, phấn chấn, vui vẻ... thì những thụ thể sẽ tạo ra một cơ thể miễn cảm với sự phấn chấn, vui vẻ, muốn cảm nhận sự tích cực hơn, do “não bộ cơ thể” muốn và đòi hỏi*.

Ai càng nhiều cảm xúc hay hành vi nào sẽ càng ham muốn loại cảm xúc, hành vi đó nhiều hơn

Việc hiếu biết tư tưởng, cảm xúc của con người đã tạo ra và điều khiển tế bào như thế nào và các tế bào đã thông tin cho nhau ra sao, là sự hiếu biết có tầm ảnh hưởng rất quan trọng.

Vì thế, *con người của chúng ta như thế nào là do những suy nghĩ và cảm xúc của chính ta tạo ra!* Phật Thích Ca đã dạy: “*Nghĩ thế nào con trở thành thế ấy!*” Cho nên, điều cao quý nhất là việc điều phục được Tâm để luôn có cảm xúc tích cực, từ đó tạo nên con người mạnh mẽ, đầy nhựa sống!

V- Các trung tâm của cơ thể con người

Ngày nay, từ cụ già đến các cháu nhỏ, từ nhà bác học đến những thương dân ai cũng nghĩ bộ não là quan trọng nhất của cơ thể, sau

* Xem tiếp quyển “*Hưởng nội và hưởng ngoại*”, sắp in

đó là tim. Điều này dường như quá hiển nhiên đến mức chẳng cần phải bàn cãi gì nữa!

Thế nhưng, từ xa xưa huyền môn học đã chỉ ra: Cơ thể con người và mọi sinh loài đều có các trung tâm, qua đó năng lượng vũ trụ (còn gọi là năng lượng sống hay khí Parâna) tuôn chảy vào, và là nơi Linh hồn liên hệ, kết nối với thân thể. Con người có ba trung tâm là:

*Rốn là trung tâm của sự sống
Tim là trung tâm của cảm xúc
Não là trung tâm của suy nghĩ*

Chúng ta hãy đề cập đến ba trung tâm này dưới đây:

1- Rốn là trung tâm của sự sống

a- Rốn là gốc rễ của đời sống

Định luật quan trọng số một trong Sinh học là: Trong quá trình phát triển cá thể, bộ phận nào quan trọng nhất sẽ hình thành đầu tiên, cái gì quan trọng hơn phải được hình thành trước.

Ví như ở thực vật, khi cuộc sống cá thể bắt đầu thì hạt nảy mầm, trong đó rễ được hình thành đầu tiên để lấy chất dinh dưỡng, nhờ thế cây mới sinh trưởng (lớn lên, đâm chồi, nảy lộc...) và phát triển (ra hoa, đậu trái...) được!

Do đó, sự sống của lá không ở tại lá, sự sống của hoa chẳng nằm ở hoa, mà từ rễ cắm

sâu trong đất, nơi không nhìn thấy. Rễ khỏe, được tưới bón tốt thì lá sẽ xum xuê, hoa mới tốt tươi. Do đó rễ là bộ phận quan trọng nhất của thực vật.

Ở người và động vật, ngay sau khi thụ tinh, thì hợp tử - mầm mống của cơ thể mới - bám vào thành tử cung, rồi dây rốn hình thành đầu tiên để nhận sự nuôi dưỡng từ mẹ. Bào thai được kết nối với người mẹ thông qua rốn. Sau đó các bộ phận khác như tim, não... mới được hình thành.

Do vậy, rốn là nơi nối kết cơ thể với nguồn năng lượng sống, là gốc rễ của sự sống, bộ phận quan trọng nhất của con người!

b- Rốn là nơi liên kết với Linh hồn và tinh thần

Rốn không chỉ là trung tâm của sự sống mà còn là nơi liên kết với Linh hồn và tinh thần. Những bằng chứng sau đây đã minh định điều này:

- Y học đã xác nhận, khi tim ngừng đập thì con người vẫn có thể sống thêm sáu phút nữa, nhưng không giải thích được vì sao.

Dựa vào sự hiểu biết thâm sâu, tinh tế của Đông phương học có thể giải thích như sau: Trong thời gian sự sống kết nối với tim đã ngừng, nhưng trung tâm Rốn vẫn tiếp tục hoạt

động thêm sáu phút nữa. Nếu trong vòng sáu phút ấy, tim đập trở lại hoặc việc ghép tim hoàn tất thì sự sống có nhiều cơ may phục hồi! Nhưng khi sự sống đã thoát khỏi rốn (ngoài sáu phút), thì dù có được thay bằng một quả tim tốt đến đâu, kỹ thuật ghép có hoàn hảo đến mấy đi chăng nữa cũng vô phương, không thể sống lại được!

Điều đó chứng tỏ Linh hồn con người không phải nối với não hoặc tim mà là nối với rốn!

- Trước những nguy hiểm đột ngột tới tính mạng, thì rung động đầu tiên mà con người có thể cảm thấy sẽ là ở rốn chứ không phải nơi nào khác.

Một người rất lo lắng trước khi bước vào sự kiện quan trọng như thí sinh trước khi vào phòng thi, chàng tân binh lần đầu xung trận... chẳng hạn, có thể cảm thấy đau ở bụng, chính xác là đau ở vùng trung tâm Rốn!

Như vậy, sự sợ hãi được cảm nhận đầu tiên ở rốn. Cho nên luyện tập để được can đảm, không sợ hãi thì trung tâm Rốn sẽ mạnh mẽ, phát triển và càng tiếp xúc sâu sắc với sự sống!

c- Rốn và những điều bí ẩn khác

Đông phương học đã chỉ ra rằng:

* Nhịp thở sâu sẽ “chạm” tới trung tâm Rốn (gốc rễ của sự sống) khiến trung tâm này

phát triển, hoạt động mạnh. Thở càng sâu thì mối liên hệ giữa sự sống và trung tâm Rốn càng sâu sắc.

Hơi thở càng sâu (thở bụng), càng nhịp nhàng, hoà điệu... thì năng lượng sống trong cơ thể càng được kích thích, tích lũy, trung tâm Rốn càng trở nên sống động, xung mãn... Luyện tập kiên trì ta sẽ cảm thấy một nguồn năng lượng từ rốn tuôn chảy đến khắp cơ thể!

Ngược lại, nếu luôn thở nông (thở ngực) thì hơi thở không thể chạm tới để kích hoạt trung tâm Rốn, khiến trung tâm này rơi vào trạng thái lười biếng, trở nên tiêu giảm, thui chột đi!

- Người nào càng can đảm, không sợ hãi, thì trung tâm Rốn sẽ mạnh mẽ, phát triển và tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Ai dám bơi qua dòng nước lớn, chày xiết, thì hành động đó sẽ làm phát triển trung tâm Rốn. Trong nguy hiểm, bất an... thì trung tâm Rốn được đánh thức để bộc lộ tính can đảm.

Điều này khiến tôi nghĩ đến chuyện, trên khắp thế giới, người ta thường "xui" trẻ con cho chuồn chuồn cắn rốn để chóng biết bơi (!) Ai cũng nghĩ đó là điều "xui đại", "đánh lừa" con trẻ!

Nhưng, suy ngẫm tôi hiểu ra rằng, dám để cho chuồn chuồn cắn rốn chính là một hành động can đảm, vì can đảm nên không sợ chìm,

vì không sợ chìm nên chóng biết bơi! Đó là điều hoàn toàn hợp lý!

Dựa vào nhận xét này, tôi đã hướng dẫn cho một số cháu nhỏ tập bơi rất nhanh chóng (mặc dầu tôi ở miền rừng núi, bơi rất tồi) bằng cách hướng dẫn các cháu tập nằm ngửa trên nước, cho nước bập bênh để làm quen với trạng thái nổi trong nước và không sợ nữa. Sau đó úp người xuống là có thể bơi được ngay!

- Muốn phát triển nhân cách, con người phải can đảm. Muốn can đảm phải chú ý làm phát triển trung tâm sức mạnh của ý chí là rốn; trung tâm này càng hoạt động, ý chí càng mạnh mẽ, con người càng đạt tới quyết tâm cao, sức mạnh và năng lượng sống càng sung mãn...

Trung tâm Rốn phát triển, con người sẽ can đảm, không sợ hãi (vô úy). Ngược lại, vô úy sẽ tạo điều kiện, kích thích sự phát triển, hoàn thiện trung tâm Rốn, làm cho trung tâm này trở nên sống động. Đó chính là phẩm chất tất yếu của những người đi tìm chân lý.

- Ngồi thiền lâu ngày thì trung tâm hô hấp sẽ chuyển xuống huyết Đan điền (ở dưới rốn) nên trung tâm Rốn phát triển. Do vậy thiền nhân là những người can đảm khác thường!

Như vậy, hơi thở là cần thiết cho thể chất; Lòng can đảm cần thiết cho Tâm lý. Hai điều đó

là căn bản thiết yếu cho sự phát triển của trung tâm Rốn!

Để kích thích trung tâm Rốn hoạt động và phát triển nhanh, tôi đã soạn ra bài tập thở (dựa theo phương pháp thở bốn thì) cho bản thân và đã hướng dẫn cho một vài người tập, kết quả rất tốt, như sau:

- **Hít vào:** Tĩnh tâm, thả lỏng toàn thân; Đặt đầu lưỡi ở chân răng hàm trên để nối hai mạch Nhâm-Dốc; Ngón tay cái đặt ở gốc ngón tay đeo nhẫn; Chú ý đến hơi thở, nhẹ nhàng hít vào thật sâu, đồng thời phình bụng tối đa (để chứa được càng nhiều không khí càng tốt). Thắt hậu môn và nắm chặt các ngón tay lại. Có thể kèm theo ý tưởng thu năng lượng vũ trụ qua các luân xa, rồi đưa tới vùng dưới rốn (huyệt Đan điền). Thời gian tương đương với việc đếm từ 1 đến 5.

- **Ngừng thở:** Ý tưởng khởi động cho huyết Đan điền hoạt động thật mạnh và nóng lên, rồi từ từ đưa năng lượng vũ trụ đến từng tế bào của tất cả các cơ quan trong cơ thể (nhất là cơ quan nào cần được chữa bệnh hoặc làm mạnh lên), kèm theo thông điệp chữa bệnh. Theo dõi và cảm nhận vùng đó nóng lên. Sau đó thót bụng lại thật mạnh, phình bụng ra thật nhanh một số lần để kích thích trung tâm Rốn, sau đó ý tưởng đẩy năng lượng đi khắp châu thân.

Ngừng thở càng lâu càng tốt. Thời gian tương đương với việc đếm từ 1 đến 20.

- **Từ từ thở ra bằng mũi:** Thả lỏng toàn thân, nới cơ thắt hậu môn, buông lỏng các ngón tay ra, ý tưởng mở các lỗ chân lông trên khắp cơ thể để đẩy hết tà khí, ô trược ra. Cố gắng hóp bụng tối đa để đẩy hết không khí ra, đồng thời cũng để kích thích trung tâm Rốn.

Thời gian tương đương với việc đếm từ 1 đến 25.

- **Ngừng thở:** Cảm nhận mình thực sự trở về không. Thời gian tương đương với việc đếm từ 1 đến 5.

Trong khi tập, cần đặc biệt chú ý hai giai đoạn ngừng thở trong mỗi nhịp thở.

Rồi lại tiếp tục nhịp thở mới.

Mỗi lần tập 6 đến 12 nhịp thở. Mỗi ngày tập từ một đến ba lần. Tập kiên trì một thời gian sẽ cảm nhận thân tâm biến đổi rất rõ rệt: Ý chí nâng cao, tính kiên nhẫn tăng cường, tính tình điềm đạm, nhu thuận, sắc diện hồng hào, tươi nhuận, âm lượng mạnh mẽ, giọng nói truyền cảm... Tập lâu sẽ kéo dài tuổi thanh xuân. Những lúc bận rộn, phiền não, không làm chủ được ý nghĩ... nên tập dăm bảy nhịp thở

như trên thì phiên nào sẽ bị sua tan, bình tĩnh, an lạc trở lại ngay!

* Vì rốn là nơi tiếp nhận năng lượng sống từ mẹ và sau đó là từ vũ trụ, cho nên rốn là trung tâm Dục của con người! Tôi khuyên những người yếu, thậm chí bất lực về sinh dục nên kiên trì tập bài tập trên sẽ thấy kết quả nhiều khi không ngờ!

Muốn có khả năng tập trung tại rốn làm cho trung tâm này phát triển mạnh mẽ, chúng ta phải thực hành thật tốt ba khâu quan trọng là: *Tập luyện kiên trì và đúng phương pháp* - *Ăn uống thích hợp* - *Ngủ nghỉ đúng mức*. Nếu không sẽ chẳng bao giờ có thể tập trung tại rốn được!

Đáng buồn thay, rất nhiều người đã đánh mất sự tiếp xúc với cả ba khâu quan trọng ấy!

Tóm lại, đứa trẻ sinh ra là nhờ rốn, được nuôi dưỡng qua rốn, can đảm nhờ rốn, đời sống chấm dứt cũng qua rốn. Vì vậy, rốn là gốc rễ, nơi tiếp thu nguồn năng lượng sống, là trung tâm sâu xa nhất, cơ bản nhất, của con người! Cho nên người nào muốn hành trình vào bên trong, thì chính rốn là cánh cửa để đi vào!

2- Tim là trung tâm của tình yêu**a- Sự hình thành mạch nối kết năng lượng qua tim**

Bào thai trong bụng mẹ đến một thời điểm nhất định sẽ di ra để sống độc lập. Lúc đó dòng năng lượng sống từ mẹ tuôn chảy qua rốn vào bào thai chấm dứt. Hải nhi rung động và bật ra thành tiếng khóc, đó là sự vùng vẫy để sống! Có thể coi tiếng khóc “chào đời” là sự đòi hỏi được kết nối với nguồn năng lượng sống dưới hình thức mới, đó là tín hiệu tốt đẹp, tuyệt đối cần thiết!

Năng lượng sống của trẻ sơ sinh sẽ được nối với bầu sữa của mẹ. Mạch nối kết tiếp theo này giữa mẹ và hải nhi thông qua tim. Từ đó trung tâm Tim của trẻ sơ sinh bắt đầu phát triển.

Người mẹ nào cũng cảm nhận rất rõ mối liên kết này: Nếu ở xa, khi con khóc đòi bú là bầu sữa của mẹ căng tức, có khi sữa tự chảy ra.

Nếu trẻ sơ sinh không được nuôi dưỡng bằng chính dòng sữa mẹ thì, trước hết trẻ không nhận được nguồn sữa đầu chứa rất nhiều chất dinh dưỡng và kháng thể giúp trẻ đề kháng chống bệnh ngay trong những ngày đầu sống tự lập, khi mà hệ miễn dịch của bé chưa có khả năng hoạt động. Quan trọng hơn là năng lượng sống của bé sẽ yếu kém mãi mãi!

Người hiếu biết thâm thúy phải thấy: Trái tim là môi giới để Tâm linh biểu hiện, giống như bóng đèn là môi giới cho ánh sáng hiện hữu vậy!

Cổ Đông phương học cho rằng, muốn khai mở, phát triển trung tâm Tim, cần phải luôn luôn sống với thái độ yêu thương, làm mọi sự với tấm lòng yêu thương chân thành; Rèn luyện sự nhạy cảm với vẻ đẹp và những gì liên quan tới trái tim; Hạn chế việc sống bằng đầu óc càng nhiều càng tốt!

Nếu trái tim chỉ đơn thuần làm chức năng đẩy máu như quan niệm của khoa học Tây phương, thì thế giới bên ngoài sẽ chỉ là thô thiển, chết cứng, là sự mở rộng, nâng cao hơn của máy móc... chứ không thể có những cảm nhận vô cùng tinh tế, phức tạp... bởi con tim thực sự của mình!

b- Vai trò của hào quang năng lượng và tình thương

Năng lượng sống của hài nhi rất yếu ớt, nên vầng hào quang bao quanh cơ thể bé rất mỏng manh, do vậy rất cần được mẹ luôn luôn ôm ấp trong lòng ngực để hào quang năng lượng của mẹ bao phủ, che chở.

Được năng lượng tình thương từ trung tâm Tim của mẹ tiếp sức, trẻ mới bình an và mau lớn, nếu không sẽ bất an, hay giật mình và

hoảng hốt khóc ré lên, sức sống giảm sút hẳn, đời sống sau này sẽ không đạt được bình an, hạnh phúc!

Càng bị tách khỏi mẹ sớm, trẻ càng khó khăn để được bình an, và sự bất an sẽ thắng thế trong suốt cuộc đời sau này! Bởi vì, đối với một hài nhi, chẳng có nguồn sống nào khác ngoài người mẹ. Bị tách khỏi mẹ, coi như bị tách khỏi nguồn sống. Đứa trẻ về sau sẽ không có sự quý trọng đối với cuộc đời, mối liên hệ với đời sống của nó sẽ không được tràn ngập tình yêu thương.

Cho nên, mặc dù hài nhi khỏe mạnh, nhưng nếu không có sữa mẹ ngay từ những ngày đầu, không được ôm ấp liên tục thì về sau trẻ phát triển không bình thường, có nhiều tật xấu*!

Y học hiện đại mới chỉ nhận xét: những trẻ sinh thiếu tháng, về sau thường hay nghịch tai ác mà không giải thích được vì sao. Theo tôi, hậu quả đó là do ở những nước tiên tiến, trẻ sinh thiếu tháng đều được nuôi cách ly trong lồng ấp, tức là bị cách ly khỏi mẹ ngay! Không có hào quang năng lượng của mẹ bao bọc,

* Xem thêm "Minh triết trong ăn uống của phương Đông", tái bản lần thứ tư

không trực tiếp nhận được tình yêu thương, mà lẽ ra rất cần thiết trong những ngày đầu tiên của cuộc sống cá thể, nên đứa trẻ dễ trở thành bất an, vô cảm, độc ác!...

Đáng buồn thay, tình trạng trên đã phổ biến rộng khắp ở những nước văn minh, phát triển, và đang ngày càng vận dụng lan tràn ở Việt Nam!

Trong khi đó, tôi đã trực tiếp quan sát những đứa trẻ sinh thiếu tháng, nhưng được người mẹ chăm sóc chu đáo, tận tình, thường để trẻ nằm ngủ trên ngực mình... thì về sau bé khỏe mạnh, thông minh, phát triển bình thường, có nhiều đức tính tốt.

c- Hậu quả của việc cai sữa sớm đối với trẻ em

Cai sữa tách khỏi vú mẹ sớm, nói cách khác là tách trẻ khỏi trung tâm Tim của mẹ sớm là sự thúc ép nguy hiểm khiến trung tâm Tim của trẻ không phát triển bình thường, dùng dần, từ đó chẳng những trẻ yếu đuối, bất an và thường có những biểu hiện độc ác và phổ biến là dẫn đến hai hậu quả sau:

- Khi lớn lên, từ nơi thâm sâu trong Tiềm thức những cá nhân đó luôn luôn bị ám ảnh việc thèm khát, mơ ước được gần gũi cặp vú, nên thường bộc lộ ra việc làm:

Trong văn thơ, tranh ảnh, phim hoặc quảng cáo... có thể thấy rất nhiều hình ảnh phụ nữ mặc hở hang, cặp vú nửa kín nửa hở!

Các nhà quảng cáo đã "chộp" ngay điều này để quảng cáo hàng*.

- Phái "đẹp" cũng không kém phần nhạy cảm, một số người thường mặc áo cổ thật rộng, trễ xuống, nhằm kích thích sự tò mò, chú ý của phái mày râu!

Những người "chẳng may" có bộ ngực không được nở nang thì luôn băn khoăn, mặc cảm... phải dọn thật nhiều để cũng "nở nang" như ai! Một số còn cố công đi thẩm mỹ, bơm cho cặp vú thật căng để được "hấp dẫn"! Đáng thương thay có người đã phải bỏ mạng vì việc "làm đẹp" đó!

Gần đây, tôi rất ngạc nhiên vì tình cờ được một bệnh nhân cho biết ngày nay nhiều nữ học sinh cấp hai đã lo đến chuyện dọn cho cặp vú to lên! Đúng là căn bệnh của thời hiện đại!

- Trong khi, ở những bộ lạc nguyên thủy hoặc những dân tộc thiểu số, người ta cho con bú đến khi nó tự thôi thì mọi thành viên của cộng đồng đều phát triển bình thường, có tình yêu thương tràn ngập, không ai phải băn khoăn

* Xem thêm quyển "Phái chàng nền văn minh đang làm lạc", sắp in.

vì cặp vú to hay nhỏ của mình, chẳng người đàn ông nào bị ám ảnh sinh ra tò mò, thèm khát cặp vú của phụ nữ nữa!

3- Não là trung tâm của trí tuệ

Tách khỏi mẹ sớm, trung tâm Tim của trẻ chưa phát triển đầy đủ nên điều không bình thường sẽ xảy ra: Trẻ hầu như chỉ còn một trung tâm duy nhất là não, nên con người sẽ dùng não để hoàn tất những gì mà trung tâm Tim chưa hoàn tất, điều đó đã gây ra nhiều rắc rối mới (xem tiếp dưới đây).

Mặc dù là bộ máy phức tạp, tinh vi nhất hành tinh này, nhưng trong xã hội văn minh, bộ não phải hứng chịu tất cả gánh nặng của sự sống, mọi lo âu dẫn vật, những ham muốn và chịu đựng toàn bộ áp lực của nền giáo dục, khối kiến thức, thông tin từ bên ngoài...

Toàn bộ năng lượng sống của con người đều di chuyển xung quanh não bộ, nên đã dẫn đến những hậu quả tai hại to lớn như sau:

* Từ nhận thức sai lầm rằng não là quan trọng nhất, loài người đã quên hẳn, chẳng bao giờ để ý đến rốn - gốc rễ của sự sống - nên gốc rễ của con người ngày một mờ nhạt, rồi tiêu giảm, tẻ liệt. Cửa ngõ của nguồn năng lượng vũ trụ tuôn chảy vào cơ thể bị vít lấp, sự tiếp xúc của loài người với Linh hồn của mình ngày một

thừa thốt, lỏng lẻo, tàn lụi! Khiến con người hoàn toàn quên mất Linh hồn của mình: nhiều người thậm chí còn không thừa nhận có Linh hồn, không biết Linh hồn là gì, ở đâu... nữa!

Đó chính là nguyên nhân dẫn đến cuộc sống ngày một suy thoái cả về thể chất lẫn Tâm linh của nhân loại!

* Do chỉ tập trung vào não, nên nền giáo dục chỉ nhằm nhồi nhét, đặt toàn bộ gánh nặng của cuộc sống lên bộ não. Sự lầm lạc đó đã khiến cho não của loài người rơi vào tình trạng phải làm việc liên tục, quá tải! Vì vậy chỉ những ai có cái đầu thật tốt hoặc có cách sống siêu phàm mới có khả năng thích ứng và thăng tiến thực sự trong đời sống! Còn lại hầu như mọi người đều đã đi tới sát ranh giới của sự điên khùng hoặc "xì" ra dưới dạng những bệnh tật khác nhau.

Bằng chứng là quốc gia nào có nền giáo dục càng cao thì số người bị bệnh tâm thần, khủng điên hoặc các bệnh nan y càng nhiều*!

Bởi vì, *chẳng có quá trình sống thiết yếu nào liên hệ với sự hoạt động của bộ não cả!* Khi não làm việc (suy nghĩ) thì mọi quá trình sống đều chậm lại, rối loạn và thậm chí dừng bật: Nước bọt ngừng tiết ra, thức ăn không được tiêu

* Xem tiếp quyển "Suy ngẫm về giáo dục", sắp in

hóa, máu không lưu thông tốt trong huyết quản, hơi thở không sâu... (Đó là lý do sau một ngày hoạt động, cơ thể cần phải ngủ - não không hoạt động - để mọi quá trình được phục hồi trở lại).

Trái lại, hai trung tâm Tim và Rốn, khi cơ thể càng làm việc nhiều chúng càng hoạt động mạnh hơn (tim đập nhanh để cung cấp đủ máu, thở sâu và gấp hơn để kích thích trung tâm Rốn hoạt động mạnh) nhằm cung cấp năng lượng cho hoạt động của cơ thể!

* Trung tâm Rốn bị bỏ quên, lại bị tách khỏi vũ mẹ quá sớm nên trung tâm Tim cũng không phát triển bình thường, trẻ không được trưởng thành cả về tinh thần, thể chất và tâm lý. Những nhiệm vụ chưa được hoàn tất của rốn và tim được con người cố gắng hoàn tất ở bộ não. Sự thay thế đó lại càng dẫn đến nhiều rắc rối khôn lường:

- Tình yêu chẳng hạn, thuộc chức năng của trung tâm cảm xúc ở Tim, nay phải chuyển sang trung tâm Não, nên cảm xúc bị chuyển thành suy nghĩ. *Tình yêu qua suy nghĩ, tình toán sẽ nhuộm màu bản ngã nên giả dối và mang nặng tính tính dục!*

- Dục đòi hỏi năng lượng nhiều nhất: Sự sinh sản xảy ra thông qua dục; Đời sống xuất

hiện, tăng trưởng và phát triển là nhờ dục. Nhưng trung tâm dục ở rốn đã bị bỏ quên nên không phát triển... con người phải dùng trung tâm não để thay thế. Từ đó "tình dục" hình thành. Tình dục có nghĩa là bộ óc được dùng để thực hiện công việc của trung tâm Dục (ở rốn), do vậy tình dục trở thành một khía cạnh của Tâm trí!

Là một lương y, tôi biết rất nhiều người, nhất là ở tuổi ngoài bốn, năm mươi trở lên, thậm chí có vài người ngoài bảy mươi tuổi, luôn băn khoăn, day dứt, phân nản... vì khả năng dục của mình suy yếu, không đáp ứng được sự ham muốn hành dục. Họ thường nói: "Trên (đầu óc) bảo mà dưới (bộ phận sinh dục) không chịu nghe lời"! Họ thường cố công tìm kiếm phương cách làm tăng khả năng dục của mình lên*. Đó là DỤC DẪN ĐI VÀO TÂM TRÍ! Từ đấy toàn thể cuộc sống bị quấy rối, phá hủy. Tình trạng hiện nay trên khắp hành tinh này là như thế!

Như vậy, đầu óc có một vai trò nhất định, chứ không phải vạn năng như khoa học và con người hiện đại lầm tưởng. Vì thế loài người cần khôn ngoan sử dụng bộ não của mình một cách hợp lý, chứ đừng sử dụng quá khả năng của nó nhất là đừng để cho nó sử dụng, điều khiển mình!

* Tôi biết có người ở tuổi gần 70 đã sử dụng thuốc kích dục hiệu cao mà dần dần tử vong!

Trong khi các loài vật, có dục nhưng *không* có "tâm dục", nên dục ở chúng vô tư, tự nhiên mang chức năng "duy trì nòi giống". Còn ở loài người thì suy nghĩ về dục, coi đó là sự hưởng thụ nên không còn tự nhiên mà mang tính nhớ bản, ô uế!

Loài vật do trung tâm Não không phát triển, Tâm trí chưa hình thành, nên so với loài người, cuộc sống của chúng ít ham muốn, ít rối loạn hơn rất nhiều. Mọi đòi hỏi của chúng là do nhu cầu của giác quan. Và khi đã thỏa mãn thì chẳng còn lo điều gì nữa, nên chúng không cần tích lũy thức ăn lâu dài, không màng đến chuyện vào đảng phái chính trị để làm đà cho danh vọng, không ham được nổi tiếng, chẳng mơ tưởng làm thủ lĩnh hay nguyên thủ quốc gia... Ngay cả đòi hỏi về dục cũng chỉ hạn chế theo chu kỳ...

Thiết nghĩ, chiều theo những đòi hỏi của giác quan là điều tự nhiên, lại có giới hạn, nên ngay cả đòi hỏi dục của loài vật cũng có cái vẻ đẹp tự nhiên của nó. Làm theo giác quan không đến nỗi là sự mê mờ quá đáng. Vì, giác quan được tạo ra và đi theo suốt cuộc đời của mọi sinh loài. Con người có thể thoát khỏi ham muốn, sự điên khùng của giác quan, nhưng không thể thoát khỏi sự cần thiết của chúng.

Nhu cầu của giác quan được đáp ứng đủ thì tốt; nhưng quá mức (ăn uống, hoạt động dục quá mức chẳng hạn) thì sẽ bị trừng phạt!

Con người ngoài những đòi hỏi của giác quan như ăn uống, dục tính... (giống như các loài vật), do não bộ phát triển, Tâm tri hoạt động mạnh, nên sự ham muốn, đòi hỏi... đã vượt quá xa nhu cầu của giác quan, trở thành vô độ, không giới hạn của bản ngã!

Sự quan tâm, đòi hỏi danh vọng, địa vị, chức tước... thì chẳng nhằm đáp ứng cho bất kỳ giác quan nào của cơ thể, nên là phi tự nhiên, tồi tệ, mang nặng tính bản ngã và sự hư hỏng!

Các thú dữ chỉ kiếm ăn khi đói, lúc đã no nê thì nằm nghỉ. Còn con người là sinh loài duy nhất chẳng những tích trữ cho cuộc đời, mà còn tích trữ (vật chất và quyền lực) cho sự tồn tại cả sau khi chết! Người ta hy vọng, mong chờ sau khi chết người đời vẫn nhớ đến, cần đến và ca ngợi mình!

Bản ngã còn kỳ cục đến mức nó lấy sự hài lòng từ con mắt người khác làm trung tâm, nên coi trọng ý nghĩ của người khác về mình chứ chẳng phải là chính mình! Người ta trang điểm, điệu bộ, thậm chí giả dối... để người khác vừa lòng, khen ngợi. Thế mới lạ lùng chứ!

Lịch sử đã cho thấy, loài người luôn sáng tạo ra những phương sách để xui khiến nhau làm những việc điên rồ nhằm thỏa mãn bản ngã của mình như: đi bộ, đạp xe vòng quanh thế giới, leo lên đỉnh núi cao nhất thế giới... chẳng phải vì mục đích thám hiểm hay rèn luyện sức khỏe, mà là để được nổi danh! Hoặc làm ra những chiếc bánh to nhất thế giới: May cái áo dài rộng nhất thế giới chẳng để làm gì: Để móng tay hoặc bộ râu, bộ tóc dài nhất thế giới, bóp bụng để có cái eo nhỏ nhất thế giới... để được ghi vào sách kỷ lục thế giới. Thật là vô nghĩa, điên khùng, hư hỏng... hết chỗ nói!

Thậm chí, người ta còn ép xác chỉ với động cơ được mọi người kính trọng! Tự hành hạ, làm đau đớn thể xác nhằm "vỗ béo" bản ngã sâu kín bên trong!... Trái lại, nhiều người chuyển sang ăn cơm gạo lứt muối vừng để chữa bệnh, tuy bệnh tật lui dần, sức khỏe tăng lên rõ rệt, nhưng mỗi lần bạn bè, người quen nhận xét "Sao dạo này gầy thế"? Là họ hoang mang, hoảng hốt, lo sợ... rồi tính chuyện "bỏ cuộc"!

Nhiều người vợ thấy chồng ăn theo phương pháp thực dưỡng đã hết một số bệnh, khỏe mạnh, linh hoạt hẳn lên... nhưng giám cân, thế là lo lắng, sợ "mang tiếng" nuôi chồng không chu đáo nên bằng mọi cách ngăn cản, bắt

chồng trở lại lối ăn uống đã gây ra bệnh trước đó!

Có những cô gái quá Âm tính, người nặng nề, béo bệu... nghe theo lời khuyên của tôi ăn gạo lứt muối vừng một thời gian ngắn, người đã gọn lại, nhưng hốt hoảng, gọi điện liên tục cho tôi như có ý "ăn vạ", nói: "Bác ơi! Tuy cháu có khỏe lên, nhưng sút cân quá, nên cháu sợ bạn trai/chồng cháu 'chê' không được "mập mập" như trước..."! Tôi hỏi cắt ngang: "Cậu ấy nói thế sao"? – "Dạ, chưa! Nhưng cháu sợ anh ấy nghĩ thế"! – "Vậy nghĩ như thế là đúng hay sai?... Nếu sai thì cô phải giải thích và vận động cậu ấy cũng ăn với cô mới đúng chứ"?

Thật là kỳ lạ, vô nghĩa, sa đọa quá chừng!

Chỉ khi nào bản ngã suy yếu, con người mới có thể sống sâu sắc với chính mình được!

4- Mối quan hệ của các trung tâm

Chúng ta đã thấy trên cơ thể con người có ba trung tâm. Trong đó rốn là gốc rễ và quan trọng nhất, nên được hình thành đầu tiên. Não là trung tâm ở bên ngoài, nông cạn nhất nên được hình thành sau cùng!

Mối liên hệ của các trung tâm ấy được trình bày tóm tắt dưới đây sẽ nói lên tầm quan trọng của từng trung tâm đó:

a- Liên hệ trí tuệ, vận hành qua trung tâm Não

Khi trí tuệ, tư tưởng giống nhau như: giữa thầy trò, đồng nghiệp, giữa những người cùng chung một hệ tư tưởng, cùng giai cấp, trong liên minh giữa các quốc gia... sẽ hình thành lên mỗi liên hệ này. Nó không tạo được bất kì dạng liên hệ sâu sắc nào nên dễ bị sứt mẻ, tan vỡ, thậm chí có thể dễ dàng biến thành thù địch của nhau: Sự tranh cãi, đôi khi dẫn đến xung đột đố kỵ giữa những nước trong cùng một hệ tư tưởng, giữa những đồng nghiệp, đồng chí... đã chứng minh điều này!

b- Liên hệ của tình yêu vận hành qua trung tâm Tim

Là mối liên hệ sâu sắc hơn, xảy ra thông qua cảm xúc chứ không qua suy nghĩ. Thuộc mỗi liên hệ này là quan hệ giữa bố mẹ và con cái, giữa anh chị em trong nhà, giữa vợ chồng, người yêu... thuộc mỗi liên hệ huyết thống và tình yêu thương, nên bền vững hơn rất nhiều so với mỗi liên hệ vận hành qua trung tâm Não.

Nhưng tình yêu thương thì nhuộm màu sở hữu, nên mỗi liên hệ này là ràng buộc, nô lệ lẫn nhau* nên có thể chấm dứt, thậm chí có thể chuyển thành hận thù!

* Xem quyển "Hạnh phúc và đau khổ, yêu thương và hận thù", sắp in

c- Liên hệ đời sống, vận hành thông qua trung tâm Rốn

Đó là mối liên hệ của tình bằng hữu, mối liên hệ sâu sắc nhất mà con người hiểu biết rất ít về nó. Trong tình bằng hữu thì không ai trở thành chủ nhân hay nô lệ của ai, nên không giam cầm, chiếm hữu, chẳng cần giữ, níu kéo... mà giải phóng cho nhau. Tình bằng hữu không bao giờ chấm dứt, không bao giờ chuyển thành thù địch của nhau được!

Nó là "thứ hoa hồng không gai, khác với ái tình là thứ hoa hồng nhiều gai nhất". Vì vậy "Tình bằng hữu là con đường cao nhất đưa ta tới "thần tính thiêng liêng"! Ai có tình bằng hữu với mọi người thì người đó sẽ đạt tới sự siêu phàm, thiêng liêng! Vì trung tâm Rốn của người ấy luôn luôn có mối liên hệ với trung tâm Rốn của mọi người. Tới mức độ nào đó, người ấy sẽ liên hệ được với trung tâm Rốn của vũ trụ" (Osho).

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy, loài người đã "dính mắc" vào cái đầu quá nhiều làm cho cái đầu của mình trở thành nền tảng quyết định của cuộc sống, nên xem nhẹ trái tim, cây cầu nối ta với bản thể của mình! Không có trung tâm Tim con người không thể đạt tới bản thể riêng của mình được! Quên hẳn

trung tâm Rồn, nơi quyết định sự sống và chất lượng cuộc sống!

Dáng buồn lắm thay, mọi xã hội không nhiều thì ít, ngấm ngấm hay công khai đều mang tính phá hoại trung tâm Tim! Chống lại nguồn gốc của tình yêu (xem tiếp mục VI dưới đây), xem nhẹ tình cảm... vì lý do đơn giản là chúng không bắt nguồn từ cái đầu, từ trung tâm Não! Thậm chí người ta còn tuyên bố “*Tôi tư duy là tôi tồn tại*”! (R. Descartes). Có nghĩa rằng ai không tư duy, đầu óc không làm việc thì người đó không còn chỗ đứng trên thế gian này (!)

Vì thế những đứa trẻ ra đời đều hồn nhiên, nhưng chúng đều bị xã hội nhào nặn để trở thành con người thành thạo, mất hết sự hồn nhiên đáng quý vốn có ban đầu!

Trong khi những tôn giáo chân chính và sáng suốt cho rằng: *Suy nghĩ không phải là nền tảng, gốc rễ của sự sống, đời sống. Việc tự do khỏi tư duy để trở nên vô niệm mới là nền tảng của cuộc đời!*

Những điều trên đây cho thấy: Tiêu điểm của nền giáo dục là một hệ thống giúp người ta quên lãng gốc rễ của mình là Rồn. Đó là lý do khiến toàn bộ nền giáo dục của loài người đi chệch hướng*. Khiến nền văn minh nhân loại đã

* Xem tiếp chương “Bàn về giáo dục” tập 3.

tạo ra một loài người mang nhiều nét trái với quy luật tự nhiên! Loài người trở thành một sinh loài bệnh hoạn!

Tóm lại, Càng làm việc bằng đầu óc nhiều thì trung tâm Não càng phát triển, bông hoa trí tuệ càng khai mở! Càng yêu thương nhiều, trung tâm Tim càng phát triển, bông hoa tình yêu càng nở rộ! Càng quyết tâm cao thì trung tâm Rốn càng phát triển, năng lượng bên trong cũng như sức mạnh tinh thần, ý chí... càng sung mãn!

Bông hoa trí tuệ khai mở từ não, bông hoa tình yêu khai mở từ tim, những bông hoa ấy quá rực rỡ, hấp dẫn, dẫ lối cuốn, khiến loài người cho rằng chúng là tất cả. Trong khi rốn, cội nguồn mọi sự sống của cơ thể, từ rốn mà bông hoa tình yêu được nở ra ở tim, bông hoa trí tuệ được nở ra ở não! Nhưng rốn không nở ra bông hoa nào! Gốc rễ chẳng bao giờ nở hoa! Thì bị loài người lãng quên. Thật là bất công và mê mờ!

Vì vậy, hành trình của một thiện nhân là đi ngược lại, hướng xuống dưới: từ não xuống tim, từ tim tới gốc rễ của mình là rốn! Hành thiện một thời gian thì trực cảm nhạy bén nên não chẳng cần hoạt động nhiều. Đồng thời, trung tâm thổ sẽ chuyển từ ngực xuống rốn. Và chỉ khi nào rốn hoạt động thật tốt con người mới có thể đi vào Tâm linh thực sự!

Người hiếu biết phải chú ý phát triển đúng mức các trung tâm, nhằm khai thác bồi dưỡng mọi khả năng tiềm ẩn vốn có của mình một cách hợp lý, quân bình, đừng trở thành một con người toàn diện. Đó cũng là một trong những mục đích quan trọng nhất của cuộc đời này!

Những người tìm kiếm sự giác ngộ nếu không biết hoặc không chú ý đúng mức đến khả năng và phạm vi hoạt động của những trung tâm này sẽ không bao giờ đạt được sự hiếu biết về Linh hồn, Tâm linh!

VI- Bàn về tư thế đứng thẳng ở loài người

1- Hai yêu cầu trái ngược của não bộ

Ai cũng biết, tư thế đứng thẳng trên hai chân sau đã quyết định sự phát triển trí thông minh của con người. *Nhưng vì sao?* Thì những lý giải mang tính giáo khoa, kinh điển chỉ hướng tới lĩnh vực cơ thể học: Lồng ngực không bị gò bó nên phát triển... Trong phạm vi quyển sách này, xin được lý giải theo góc nhìn khác quan trọng hơn, như sau:

* Chúng ta đã biết, trong não bộ có rất nhiều sợi rất mảnh liên kết giữa các nơ ron thần kinh, và cả giữa các trung khu thần kinh với nhau, làm tăng khả năng nhạy bén, thông

minh của con người. Những sợi mảnh mai, tinh tế ấy rất cần được bảo vệ, giữ gìn. Nếu máu dồn lên não nhiều và nhanh thì những sợi mảnh mai đó dễ bị phá huỷ. Ngược lại, với tư thế đứng thẳng, tốc độ luồng máu lên não giảm, nên các sợi thần kinh rất mảnh và tinh tế ấy sẽ có điều kiện thuận lợi để bảo tồn và phát triển thêm.

Quan sát kỹ chúng ta sẽ thấy: Không có sự khác biệt đáng kể nào giữa việc ngủ của hiền nhân, nhà bác học, người bình thường và con vật; mà mọi khác biệt đều ở trong trạng thái thức tỉnh, khi mà bộ não ở vị trí cao nhất, luồng máu lên não giảm, lúc các sợi thần kinh thanh mảnh, tinh tế hoạt động mạnh!

Có nhiều lý do để các loài vật không thể thông minh bằng con người, một trong những lý do đó là chúng ở tư thế nằm ngang trên bốn chân, luồng máu sẽ thường xuyên dồn mạnh lên não, do vậy các loài vật chẳng bao giờ bị đau, nhức đầu, nhưng các sợi thần kinh tinh tế, thanh mảnh trong não bộ của chúng không thể phát triển được.

Ở tư thế nằm, nhất là nằm ngửa mà không gối thì não sẽ ở vị trí thấp nhất, máu sẽ dồn lên nhanh và nhiều, khiến các sợi thanh mảnh bị rung động mạnh, thậm chí bị đứt, nên không được thanh thoi, khó ngủ. Điều này giải

thích vì sao khi trí thông minh phát triển, lúc ngủ con người thường gối cao đầu lên.

* Nhìn ở góc độ khác, mọi người đã biết, máu lên não sẽ quét đi những chất độc, cặn bã do quá trình làm việc thải ra. Vì vậy, sau giấc ngủ, nhất là sáng sớm dậy, người ta cảm thấy tỉnh táo, thoải mái hơn hẳn.

Như vậy là bộ não con người có hai yêu cầu trái ngược nhau: Một mặt, cần máu lên não để quét sạch những độc tố, cặn bã do quá trình làm việc đào thải ra để đầu óc được thanh thản. Mặt khác, lại cần máu lên ít để bảo tồn, duy trì và phát triển các sợi thần kinh mảnh mai, tinh tế trong não, giúp bộ óc được thông minh.

Đáng tiếc là từ xưa đến nay khoa học và loài người hầu như chỉ nhấn mạnh đến khía cạnh thứ nhất: tạo điều kiện cho máu lên não càng nhiều càng tốt; Mà không nhận thức đúng mức đến vẻ thứ hai: tạo điều kiện cho các sợi thần kinh thanh mảnh trong não không bị tổn hại và phát triển!

Từ thực tế nêu trên, chúng ta có thể rút ra điều bổ ích sau: Khi làm việc bằng trí óc, ta nên luôn luôn giữ cho đầu ở vị trí cao nhất: không

nên nằm học hay đọc sách* Sau khi làm việc mệt mỏi, căng thẳng thì nên nằm một lát cho máu dồn lên quét sạch những chất độc, cặn bã do quá trình làm việc của não bộ thải ra.

Nếu không có điều kiện nằm, thì theo kinh nghiệm của tôi nên thực hành bài tập thể dục rung động**. Như vậy, đầu óc sẽ mau chóng trở lại trạng thái tĩnh táo, minh mẫn và khi đã tĩnh táo trở lại thì không nên nằm hoặc tập thêm nữa, để giữ cho các sợi thần kinh thanh mảnh, tinh tế trong não không bị tổn hại.

2- Hệ quả bất ngờ

Các nhà Nhân chủng học còn cho rằng chính tư thế đứng thẳng mà gia đình được hình thành. Rồi từ gia đình, nền văn minh (hay văn hoá) mới tồn tại và phát triển. Bởi vì, văn minh, văn hoá là sự mở rộng của gia đình!

Nhưng vì sao? Thì rất ít người hiểu thấu đáo. Xin được giải thích như sau:

* Khi nghe tôi nói về điều này một sinh viên sừng sốt thốt lên: "Thôi chết rồi! Con luôn luôn nằm học, nên mặc dù học rất chăm mà thi môn nào cũng không đạt"!

** Bài tập này của viện sỹ tổng công trình sư chế tạo máy bay người Nga Miculin: Đứng bình thường, chụm hai gót chân, thả lỏng. Nâng hai gót chân lên cao chừng vài cm, rồi thả tự do cho cơ thể "rơi" thẳng xuống. Vì khi tập, các van của tĩnh mạch ở tử chi chỉ cho máu "phọt" lên, nên máu được lưu thông chứ không bị tích đọng lại ở dưới nữa. Mỗi lần tập 60 nhịp trong một phút là đủ.

Khi con vật giao hợp chúng không quay mặt vào nhau, nên khuôn mặt đối với chúng chẳng có gì quan trọng hơn các bộ phận khác của cơ thể. Còn ở loài người, với tư thế đứng thẳng, khi giao hợp, là lúc hưng phấn cao độ, thì đối diện, nhìn vào mặt nhau nên khuôn mặt trở thành dấu hiệu gây ấn tượng mạnh mẽ, sinh động nhất!

Khuôn mặt loài người lại có khả năng diễn đạt tình cảm, và mang tính cách riêng của từng người. *Dần dần khuôn mặt trở thành quan trọng vượt trội, các bộ phận khác của thân thể trở thành thứ yếu.* Từ đó ham muốn dục được chuyển thành tình yêu... rồi mối quan hệ phát triển, và gia đình hình thành.

Tư thế đứng thẳng đã làm nảy nở tình yêu, gia đình, văn hoá, văn minh... Điều nhỏ bé đó lại có ý nghĩa lớn lao, sâu sắc thật bất ngờ!

3- Sự trả giá

Tư thế đứng thẳng đã đưa đến những chuyển biến to lớn như vậy, nhưng con người đã phải trả giá không ít. Chúng ta hãy xét qua vài hiện tượng sau:

a- Bệnh tim mạch: Cơ thể người và động vật có vú, trên các tĩnh mạch tử chi cứ 4 cm lại có một van để hỗ trợ cho máu trên đường đi về tim không bị tụt xuống. Trong khi dọc thân

mình là một đoạn dài tương đương như thế thì những tĩnh mạch lớn hoàn toàn không có cái van nào.

Vì con vật đứng trên bốn chân, nên thân mình của chúng ở tư thế nằm ngang, do vậy máu lưu thông dễ dàng, không cần lực đẩy mạnh như ở tứ chi. Còn ở loài người với tư thế đứng thẳng mà không có van hỗ trợ ở đoạn này là điều rất không hợp lý!

Dường như tạo hoá không nghĩ rằng sẽ có một loài động vật đứng thẳng trên hai chân sau xuất hiện trên trái đất, nên đã không chuẩn bị hệ thống van trên tĩnh mạch ở lưng và bụng cho loài người (?).

Điều này đã gây ra một áp lực lớn trong quá trình đẩy máu từ dưới lên trên. Đó là lý do con người là sinh vật duy nhất có thể bị bệnh tim mạch! Kiểm chứng bằng cách bắt buộc một con khỉ luôn luôn hoạt động trong tư thế đứng thẳng thì chỉ sau một thời gian ngắn nó sẽ bị chứng suy tim hoặc “cao huyết áp”!

Cũng do tư thế đứng thẳng không phù hợp với cấu tạo của hệ tuần hoàn, nên ở người cao tuổi, nếu đang nằm hoặc ngồi mà đứng lên đột ngột thì cơ thể chưa kịp thích ứng sẽ dễ bị choáng váng, thậm chí có thể gây tai biến mạch máu não, hoặc đột tử.

Khắc phục hiện tượng này, người cao tuổi nên thay đổi tư thế một cách từ từ, ví dụ đang nằm, trước khi ngồi dậy nên chuẩn bị tinh thần khoảng nửa phút đến một phút, tốt nhất nên vận động tay chân, xoa bóp vùng tim rồi mới từ từ ngồi dậy; ngồi dậy rồi nên dừng lại nửa phút đến một phút mới đứng lên. Như vậy cơ thể sẽ thích nghi dần với trạng thái mới, máu kịp lên não, sẽ tránh được những tai biến đáng tiếc có thể xảy ra.

b- Bệnh sỏi đường tiết niệu

Người bạn tôi, dược sĩ, nhà văn Chu Bá Nam từ lâu bị u xơ tiền liệt tuyến nặng. Ông đã rút ra những nhận xét rất chí lý: *Với tư thế đứng thẳng, bàng quang hơi bị chùng xuống hố chậu nên đáy của nó thấp hơn nơi thoát nước tiểu, vì vậy đi tiểu luôn bị sót lại một ít, nhất là đối với trường hợp bị u xơ tiền liệt tuyến, ống dẫn bị tắc nghẽn, nước tiểu bị sót lại càng nhiều. Lâu ngày, lượng nước tiểu này lắng đọng, kết tủa... có thể tạo thành sỏi bàng quang.*

Khắc phục và đề phòng hiện tượng này, có thể làm như sau:

- Cuối mỗi lần đi tiểu, nên dùng tay ấn, vuốt vùng xung quanh bàng quang, nhất là từ dưới lên để đẩy hết nước tiểu tồn đọng ra. Thông thường phần nước tiểu này rất đặc, hơi, màu xám đôi khi như bùn loãng.

- Nếu có thể được, lúc đi tiểu nên cúi gập mình xuống cho thân mình song song với mặt đất, lúc đó lỗ thoát ra nằm ở vị trí thấp nhất của bàng quang. Đi tiểu trong tư thế này nước tiểu và lắng cặn sẽ bị đẩy ra hết.

- Thường xuyên vận động, nhất là những động tác vận động mạnh, hoặc cúi xuống, nâng mông lên, có thể tập tư thế “trồng cây chuối” (ít thôi), để phần nước tiểu đọng ở đáy bàng quang được pha loãng với nước tiểu mới thì sẽ không lắng đọng, kết tủa được.

VII- Tư thế nằm và bệnh thận

1- Nhận xét

Là một lương y, đã khám và chữa bệnh cho nhiều người, tôi ngạc nhiên nhận thấy tỷ lệ người bị bệnh thận rất cao, và có xu hướng ngày càng tăng*. Nhưng chỉ là một số rất ít được nhận thấy, hầu hết người bệnh không biết! Vì quá trình suy thận diễn tiến rất thầm lặng. Khi triệu chứng rõ rệt thì đã quá muộn, chức năng của thận chỉ còn 10% so với mức bình thường!

Có lẽ chúng ta nên đề cập đôi nét về vai trò, chức năng của đôi thận: Nếu vi máu là xăng để chạy máy, thì điều gì sẽ xảy ra khi trong

* Năm 2009 ở Mỹ, có 26 triệu người bị suy thận và nhiều triệu người khác đang đứng trước nguy cơ của bệnh này. Tại Việt Nam, khoảng 6 triệu người, chiếm 6,73% dân số bị suy thận

xăng có lẫn các tạp chất, vật lạ, thậm chí chỉ là nước lã? Ta sẽ thấy ngay vai trò của đôi thận mà mỗi cái chỉ nặng khoảng 130g, nhưng mỗi ngày hàng nghìn lít, mỗi năm hàng triệu lít máu được thanh lọc ở đôi thận bé nhỏ ấy!

Có thể nói, thận là nhà hóa học tài ba, đảm trách chức năng rất tinh vi, phức tạp... một cách vô cùng cần mẫn suốt ngày đêm và cực kỳ chính xác! Thận là cơ quan quý giá nhất trong cơ thể! Ngoài chức năng thanh lọc máu, Đông y học cổ truyền từ mấy nghìn năm trước đây đã xác định hai chức năng vô cùng quan trọng nữa của thận là:

- Trực tiếp điều hành cơ quan sinh dục để duy trì nòi giống

- Bất cứ bệnh gì của cơ thể cũng đều liên quan tới trạng thái một mối, suy yếu, kiệt quệ... của thận.

Điều đó đã nói lên vai trò quan trọng số một của thận! Vì vậy, *bất kỳ sự lạm dụng nào làm ảnh hưởng xấu, dẫn đến hư hỏng hai trái thận đều phải coi là bất nghĩa, tàn bạo và tội lỗi nhất!* Hai chức năng tối quan trọng trên, hầu như Y học hiện đại chưa biết và chẳng bao giờ đề cập tới, mà chỉ nhìn nhận một cách rất thô lậu, sai trái: Uống nước nhiều để làm sạch

thận*! Nếu thận liệt thì dùng mấy mớc hiện đại để lọc máu hộ, hoặc ghép thận khác (!?!). Thật chẳng còn lời bình luận nào cho xứng! Xin mượn lời của tiên sinh Ohsawa: *"Đó là cách nghĩ, việc làm cực kỳ vô lý, ngu dốt, không thể tha thứ được!"*

Do đó, tìm hiểu sâu về chức năng, sinh lý và cách giữ gìn đôi thận là điều vô cùng quan trọng, hết sức cần thiết.

Lý thuyết Đông y cho rằng: *Thận chủ tiên thiên, liên quan đến tạng tinh, chủ xương, tủy, sinh dục, phát dục, nạp khí, tiền âm, hậu âm, vinh nhuận ra tóc và khai khiếu ra tai...*

Thận liên quan, đảm nhiệm nhiều chức năng của cơ thể, nên nhiều lương y có kinh nghiệm thường chú ý tăng cường chức năng của thận trong điều trị những trường hợp bệnh lý rất khác nhau.

Vì thận có vai trò quan trọng như vậy, nên tạo hóa đã ban cho loài người và nhiều loài vật hai quả thận, trong khi các tạng khác chỉ có một (tim, gan, tỳ... chỉ có một, nếu cần thì phân thành các thùy nhỏ hơn mà thôi).

Mặc dầu vậy, con người vẫn luôn có tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến thận cao hơn hẳn các cơ quan khác. Ngay cả bị bệnh tim, cao

* Xem "Minh triết trong ăn uống của phương Đông" chương 2, mục II-3

huyết áp, suy nhược cơ thể, suy nhược tinh thần, thậm chí bị điên... nhiều khi cũng là do thận gây ra

2- Tìm nguyên nhân suy thận

Suy nghĩ về vấn đề này, đầu tiên tôi đặt câu hỏi: Phải chăng Tạo hóa đã sơ xuất, sai lầm nên tạo ra thận cho con người kém chất lượng hơn các cơ quan khác? Hay do con người mắc sai lầm không sử dụng, bảo trì tốt hai quả thận của mình mà dẫn đến tình trạng này?

Trước câu hỏi ấy, tôi suy nghĩ như sau:

Thứ nhất, sự sáng tạo của Tạo hóa gắn liền với quá trình tiến hóa của sinh vật, đã diễn ra hàng tỷ năm. Trong suốt dòng thời gian lâu dài đó, luôn luôn có sự tuyển chọn, hoàn thiện... nên chắc chắn sẽ không có sai sót. Hoặc giả nếu có thì cũng không thể phân xét, sửa chữa được. Vì vậy tôi không chủ ý tìm nguyên nhân ở hướng này.

Thứ hai, con người đã phạm sai lầm gì khiến hai quả thận của mình suy nhược, bệnh tật như thế? Để trả lời câu hỏi này, cũng như những vấn đề khó giải đáp khác, tôi thường hướng về "*người thầy vĩ đại*" là **THIÊN NHIÊN**, và thấy như sau:

Thận của con người và mọi loài động vật đều nằm sát lưng, hai bên cột sống. Các loài vật, với tư thế đứng trên bốn chân và luôn luôn nằm sấp, thận của chúng thường xuyên nằm trên các nội quan khác, không bị chèn ép, do vậy hoạt động thuận lợi, nên không bao giờ bị bệnh!

Ngược lại, con người với tư thế đứng thẳng trên hai chân sau, lại có thói quen nằm ngửa nên thận luôn luôn bị các cơ quan khác chèn ép, do vậy gặp khó khăn, trở ngại trong hoạt động, từ đó dễ bị suy thoái, bệnh tật (?).

Phải chăng đây là nguyên nhân chính gây ra sự suy yếu, trực trặc của thận người? Chứng minh cho giả thiết này, chúng ta hãy xem xét những bằng chứng sau:

- Về mặt chủng loại, mọi loài động vật đều đứng trên bốn chân và có tập quán nằm sấp, thì loài người lại có tư thế đứng thẳng và tập quán nằm ngửa nên thận bị chèn ép liên tục.

- Về mặt cá thể, khi mới sinh ra, người lớn luôn giữ cho trẻ ở tư thế nằm ngửa. Nhưng khi vừa cứng cáp, trẻ liền lật sấp (lẫy), người lớn phải "giúp" nó lật ngửa trở lại. Nhiều bậc cha mẹ cho biết ở tư thế nằm sấp trẻ thường không quấy khóc, chịu chơi hơn.

Vì sao vậy? Khoa học cho rằng "lẫy" là trở lại nguồn gốc động vật (phấn tử). Nhưng hiện

tượng “phản tổ” ấy nói lên điều gì? Theo tôi, nằm sấp là tư thế tự nhiên, hoàn toàn phù hợp với sự sắp xếp của nội quan (nhất là thận) ở bên trong.

Lại một lần nữa chúng ta thấy dường như Tạo hóa đã không lường trước sự xuất hiện của loài người trên hành tinh này: Việc đứng thẳng trên hai chân sau và thói quen nằm *ngửa* là trái với ý đồ sáng tạo của tạo hóa. Vì thế thận của loài người rơi vào tình trạng hoạt động khó khăn, nên thường suy yếu, dễ mắc bệnh hơn các cơ quan khác (!)

Khắc phục thực trạng trên, có lẽ con người không nên nằm ngửa nữa (!?)

3- Nằm sấp có tác dụng gì?

Nói đến nằm sấp, rất nhiều người nghĩ rằng sẽ bị tức ngực và hại tim. Tôi đã trực tiếp thử nghiệm điều này và thấy: Tư thế nằm sấp hoàn toàn không tức ngực, mệt tim, bởi vì ngực là một cái lồng vững chắc bằng xương có nhiệm vụ che chở, bảo vệ rất tốt cho tim, phổi ở bên trong. Tim hoàn toàn thoải mái trong cả tư thế nằm sấp hoặc nằm ngửa.

Tư thế nằm sấp chỉ gây mỏi cổ, do bình thường ta quen gối đầu cao, nếu nằm sấp mà vẫn dùng chiếc gối đó thì cổ sẽ bị ngửa ra nên khó chịu và chóng mỏi. Khắc phục hiện tượng

này, nên dùng gối mềm, thấp hơn, vì tư thế nằm sắp thì não bộ (ở phía sau đầu) được nâng cao hơn, do vậy không cần gối cao nữa và nên kê từ ngực trở lên thì sẽ không bị mỏi cổ.

Nằm sắp còn tạo cho ta cảm giác thư giãn, thoải mái, dễ chịu, nhất là đối với phần cột sống ngang thắt lưng, nên dễ đi vào giấc ngủ hơn. Và, sau một thời gian dài nằm sắp, nhiều triệu chứng suy thận, đau lưng sẽ giảm rõ rệt!

4- Tư thế “Ngọa thiên”

Tư thế nằm sắp có thể không phù hợp với một số người. Nhưng “ngọa thiên” (thiên nằm) là tư thế Phật Thích Ca nhập Niết bàn sẽ hợp lý nhất và phù hợp với mọi người. Trong tư thế này, ta nằm nghiêng về bên phải (để tim không bị chèn ép); Cánh tay trái để dọc thân, đặt trên xương chậu (để không chèn ép các nội quan trong lồng ngực và bụng); Tay phải, ngón cái vuông góc với các ngón khác xít nhau, đặt bàn tay ép vào má, để các ngón nhỏ phủ kín các huyệt ở phía trước tai và thái dương bên phải là những huyệt tạo ra sự náo loạn cho Tâm ý; Ngón cái phía dưới dái tai, đầu ngón chạm vào huyệt An miên (ở bên gáy), nên dễ dàng đi vào trạng thái ngủ ngon.

Tư thế ngọa thiên hoàn toàn phù hợp với sinh lý, cấu tạo của cơ thể, nhất là đối với thận.

Vì vậy, chúng ta nên chuyển thói quen nằm ngửa sang tư thế ngoại thiên để giúp cho thận được hoạt động thuận lợi và lâu bền.

Nếu có thể được, nên thở bằng lỗ mũi bên trái sẽ càng tốt*.

Như vậy, tiến hóa thực sự là vượt ra ngoài, đôi khi đi ngược lại những quy định thông thường. (Việc ăn trái cấm của ông Adam và bà Eva là ví dụ). Vì thế, để tiến hoá, con người phải sẵn sàng trả giá, chịu rủi ro và phải sẵn sàng có biện pháp thích ứng với bước tiến của mình!

Không nhận thức sâu sắc điều này, để thích ứng và hạn chế tác hại, loài người sẽ phải hứng chịu những hậu quả rắc rối, thậm chí thất bại, mà những bệnh như huyết áp, suy thận, gout... là bằng chứng!

VIII- Các chu kỳ của cuộc đời con người

Đông phương học cho rằng: Ở trẻ sơ sinh, bé gái Dương hơn, nên bị các thức ăn Âm tính như rau, hoa quả... thu hút, do vậy chu kỳ phát triển của nữ là bảy năm. Trái lại, bé trai Âm hơn, nên bị các thức ăn Dương như thịt, trứng... hấp dẫn, do vậy sự biến đổi ở nam giới chậm hơn, nên chu kỳ phát triển ở nam là tám năm.

* Xem "Lắng nghe sự sống" mục II-4-b chương 8- tập hai.

Do thói quen ăn uống sinh vật kéo dài nên nam trở thành Dương, nữ trở nên Âm hơn!

Các nhà Sinh lý học còn cho biết, cứ bảy hoặc tám năm một lần, thân thể và tâm lý con người lại trải qua sự đổi mới hoàn toàn. Chu kỳ này giống như sự đổi mùa trong tự nhiên vậy!

Chúng ta sơ bộ tìm hiểu các chu kỳ đó dưới đây:

1- Chu kỳ thứ nhất: Từ khi mới ra đời đến 7 tuổi (ở con gái) và 8 tuổi (ở con trai)

Giai đoạn này, đứa trẻ được nuôi nấng đầy đủ, nuông chiều tối đa, nên nó tự coi mình là trung tâm vũ trụ! Trẻ tuyệt đối bần ngã, thích gì là đòi bằng được! Nên không cần chú ý đến ai, ngoại trừ người thương yêu, chăm sóc nó nhiều nhất. Nhưng không phải vì người đó, mà vì người đó đáp ứng mọi nhu cầu về thực phẩm và tình cảm cho nó!

2- Chu kỳ thứ hai: Từ 7 đến 14 tuổi (ở con gái) và 8 đến 16 tuổi (ở con trai)

Từ 7 hoặc 8 tuổi trẻ không lấy mình làm trung tâm nữa mà trở nên "lệch tâm" (ra ngoài trung tâm), hướng tới người khác. Thời kỳ này người khác trở nên quan trọng, nên trẻ luôn quan tâm, thích chơi với bạn bè, nhưng là bạn

cùng giới. Các nhà tâm lý học gọi đó là thời kỳ “đồng dục”.

Giai đoạn này trẻ tỏ ra khát khao sự hiểu biết nên bắt đầu cuộc “truy tìm”: luôn luôn hỏi đủ mọi chuyện, tò mò khám phá mọi thứ, đặc biệt rất thích tháo tung đồ chơi để xem cái gì ở bên trong. Rồi ngày càng có ý thức rõ rệt về sự khác phái.

3- Chu kỳ thứ ba: Từ 14 đến 21 tuổi (ở nữ) và 16 đến 24 tuổi (ở nam)

Thời kỳ này xảy ra sự thay đổi lớn trong cuộc đời: Dục đã hoàn thiện, bé gái đã có kinh, bé trai bắt đầu bộc lộ dáng dấp và tính chất của người đàn ông. Trẻ bắt đầu nghĩ về dục, bắt đầu quan tâm đến người khác giới (đó là mối quan hệ “dị dục”). Những phóng túng dục trở thành nổi bật trong các giấc mơ, trẻ bắt đầu xuất hiện những ý nghĩ bay bổng, lãng mạn, tình yêu nảy nở! Nhưng không hiểu rằng đó là điều tự nhiên ở mọi người trong lứa tuổi này, mà nghĩ chỉ có mình nó như thế! Trong khi xã hội và gia đình luôn răn dạy, canh chừng... khiến trẻ trở nên sợ hãi, rồi tự che dấu, dè dặt... mang mặc cảm tội lỗi!

Đến tuổi 17, 18 năng lực dục phát triển mạnh, đến 21 tuổi ở con gái và 24 tuổi ở con trai thì đạt tới đỉnh điểm. Tuy có thể sớm hoặc

muộn hơn đôi chút tùy chủng tộc, quốc gia, nền giáo dục... nhưng chắc chắn nữ đến tuổi 21, nam đến tuổi 24 mà không có sự thôi thúc, thêm muốn người khác phái thì, chẳng những không bình thường, mà còn là dấu hiệu rõ nét về sự ồm dau trầm trọng!

"Ở giai đoạn này, nếu được tự do với dục, thì sau này chẳng bao giờ họ còn bị tình dục lôi cuốn, thúc ép nữa!" (Osho).

4- Chu kỳ thứ tư: Từ 21 đến 28 tuổi (ở nữ) và 24 đến 32 tuổi (ở nam)

Là giai đoạn sinh dục đã hoàn toàn trưởng thành. Người ta quan tâm nhiều đến tham vọng, hoài bão, suy nghĩ nhiều đến sự nghiệp, thành bại... hơn là tình yêu, nên toàn bộ bản thể hướng về nghề nghiệp, tiền bạc, danh vọng, quyền lực... và sẵn sàng bước vào các cuộc phiêu lưu.

5- Chu kỳ thứ năm: Từ 28 đến 35 tuổi (ở nữ) và 32 đến 40 tuổi (ở nam)

Sang chu kỳ này con người trở nên thực tế, tỉnh táo hơn: biết rằng nhiều mơ ước không thể thực hiện, nhiều ham muốn không thể hoàn thành được, nên bắt đầu quan tâm đến tiện nghi và an ninh, ít tham vọng, phiêu lưu, không còn lòng bông nõn nữa!

6- Chu kỳ thứ sáu: Từ 35 đến 42 tuổi (ở nữ) và 40 đến 48 tuổi (ở nam)

Giai đoạn này năng lượng sống đạt tới đỉnh điểm, người ta trở nên thích sự ổn định, không thích những biến động trong cuộc sống và trở thành một phần định chế của xã hội quy ước và thiên về pháp luật.

7- Chu kỳ thứ bảy: Từ 42 đến 49 tuổi (ở nữ) và 48 đến 56 tuổi (ở nam)

Từ chu kỳ này thể chất và tinh thần bắt đầu suy giảm, nhu cầu thực phẩm giảm, nhưng thói quen cũ vẫn còn. Nếu vẫn ăn uống như các giai đoạn trước thì cơ thể sẽ tích lũy mỡ, trở thành béo phì, nặng nề, thậm chí bị bệnh tim mạch, thận, gan, dạ dày... Bình thường đến tuổi này thì tóc bắt đầu bạc và rụng!

42 tuổi ở nữ và 48 tuổi ở nam là thời điểm nguy hiểm nhất. Tôi đã gặp nhiều trường hợp bệnh nặng xuất hiện vào thời gian này, trong đó không ít người tử vong!

Sau tuổi đó, người ta bắt đầu nghĩ đến thế giới khác, nên tôn giáo dần dần trở thành quan trọng trong cuộc sống! Con người mơ hồ nghĩ về tôn giáo như đứa trẻ nghĩ về cuộc đời. Những ý nghĩ ấy ngày càng rõ nét hơn. Đến tuổi 49 ở nữ và 56 ở nam việc tìm hiểu tôn giáo trở thành rõ ràng.

Giai đoạn này bình thường người ta ít quan tâm đến người khác giới, không mặn mà với tình dục nữa. Nhưng sự thôi thúc của tâm trí và ảnh hưởng của xã hội*, trong khi năng lực đã giảm sút rõ rệt, nên thường băn khoăn, day dứt, mặc cảm... về khả năng tình dục của mình!

8- Chu kỳ thứ tám: Từ 49 đến 56 tuổi (ở nữ) và 56 đến 64 tuổi (ở nam)

Đến giai đoạn này, người ta không quan tâm tới người khác, tới xã hội, những nghi lễ, và các câu lạc bộ... như trước nữa, mà cảm thấy mình đã sống đủ, học hỏi đủ, trải qua đủ... bây giờ đến lúc cảm ơn mọi thứ để bước ra khỏi tất cả!

Cuộc sống nên có lối vào và lối ra rõ ràng là hợp lẽ tự nhiên!

9- Chu kỳ thứ chín: Từ 56 đến 63 tuổi (ở nữ) và 64 đến 72 tuổi (ở nam)

Nếu sống thuận theo tự nhiên, thì đến tuổi 70 hay trên dưới đôi chút là lúc cái chết chuẩn bị tới! Chín tháng trước khi từ già cỗi đời người ta có thể biết nó đang tới! (Tôi được nghe một số người đã báo trước thời điểm mình ra đi khá chính xác từ nhiều tháng trước).

* Xã hội luôn cho rằng nam giới vẫn có thể hào hứng tình dục đến tuổi 90!

Đây là sự lặp lại, đưa trẻ trải qua chín tháng trong bụng mẹ, thì người già dường như đi vào “bụng mẹ” lần nữa! Bụng mẹ lần này là ở bên trong chính mình! Đó là quá trình rất tự nhiên!

Tóm lại, cái gì cũng vậy, đến rồi đi, nảy sinh rồi tàn lụi... mọi thứ đều xảy ra theo đúng những gì Tạo hóa đã định. Do vậy, phải có thời điểm cho nó xuất hiện và cần có thời điểm cho nó ra đi!

- Đứa bé sống hồn nhiên rồi sau đó sẽ hết. Ở tuổi hồn nhiên mà trẻ sống như ông cụ là bệnh hoạn! Nhưng đến tuổi thanh niên mà vẫn hồn nhiên như đứa trẻ thì lại là bất bình thường!

- Ở tuổi 17, 18 năng lượng của cuộc sống đạt tới đỉnh (tuổi mười bảy bề gãy sừng trâu), sẽ không bao giờ cuộc sống có được sự xung mãn, mãnh liệt như vậy nữa. Nếu giai đoạn này bị ngăn cản, chèn ép, đè nén... thì chẳng những cơ hội sẽ bị bỏ lỡ, mà những ham muốn dục sẽ chìm sâu vào tiềm thức, đến tuổi già, lúc cơ thể lão hóa, suy yếu, rệu rã... ham muốn ấy lại trỗi dậy, sẽ tạo ra mâu thuẫn, giằng co, căng thẳng... cuộc đời sẽ chẳng bao giờ có được sự an lạc!

Tuổi thanh niên mà không ham muốn tính dục, không có sự thôi thúc của tình yêu... là bệnh hoạn. Nhưng người già 70 tuổi vẫn ham muốn tính dục là rất không bình thường, cũng là bệnh hoạn!

Thậm chí từ 49 tuổi trở đi, khi năng lực dục suy giảm, lại cố thúc ép cho nó hoạt động, thì đó là điều ngược quy luật tự nhiên, hoàn toàn vô lý! Nhưng điều này lại rất phổ biến trong xã hội loài người do cách sống không tự nhiên gây ra!

Trẻ thơ nếu được sống hồn nhiên thì đến tuổi thanh niên sẽ sống động, dồi dào sinh lực, tình yêu tuôn trào, dục đạt cực điểm... Sống được như vậy thì khi tuổi già đến sẽ yên tĩnh, thanh thản... nhẹ nhàng từ bỏ những điều không thích hợp với tuổi tác của mình!

Nếu loài người cứ theo suy nghĩ chủ quan, vô lý của mình, can thiệp quá sâu vào quá trình tự nhiên của cuộc sống: Ngăn cản sinh lực tính dục, tình yêu của tuổi trẻ, thúc ép tính dục ở tuổi già... sẽ tạo ra cuộc sống không tự nhiên, chẳng bình thường, trái quy luật, tạo ra sự giả tạo, căng thẳng, bệnh hoạn... gây khó khăn cho cuộc sống của cá nhân và toàn xã hội.

Từ những điều trình bày trên đây, tôi thấy: đạo Cao Đài, là tôn giáo duy nhất xuất

phát từ Việt Nam, chủ trương thanh niên nên lấy vợ/chồng, sinh con bình thường. Đến khi đã trải qua các giai đoạn phát triển của cá thể, hoàn thành mọi nghĩa vụ của người bình thường (báo hiếu cha mẹ, nuôi dạy con cái...), lúc ngoài 50 tuổi, mới xuất gia đi tu thì người đó sẽ bước vào cuộc đời tu hành hoàn toàn vững vàng, tỉnh táo, tấn tới... là điều hợp lý, sáng suốt!

IX- Tính dục: sự cấm kỵ và nỗi ám ảnh

Về vấn đề này, mọi người đều thấy, có thể rõ ràng hoặc mơ hồ rằng loài người luôn trong tình trạng mâu thuẫn:

Một mặt, xã hội luôn coi tính dục là xấu xa, nhơ nhớp... cần phải cấm kỵ! Những nhân vật càng có uy tín, vai vế càng khuyên răn, rao giảng phải tránh xa tính dục, vì nó là tội lỗi! Do vậy ai cũng e ngại, thậm chí sợ hãi mỗi khi nghĩ về, nói đến tính dục!

Mặt khác, trong thâm tâm ai cũng thấy tính dục luôn ám ảnh mình mọi nơi, mọi lúc, khi ngấm ngấm âm ỉ, lúc bột phát, bùng lên mãnh liệt!

Thực chất là thế nào? Thiết tưởng dành một chút thời gian đi sâu, tìm hiểu vấn đề này là điều đáng làm lắm chứ?

Dưới đây xin trình bày một vài ý chính dựa theo quan điểm của Osho:

1- Vai trò của tính dục trong đời sống

Hiển nhiên mọi người được sinh ra từ tính dục! Tính dục là phần đầu tiên, thiết yếu nhất để tạo ra con người! Là nguồn sống của mọi sinh loài! Mọi chức năng sinh lý cũng như đời sống của mỗi cá thể đều bắt nguồn từ sinh lực tính dục (của bố mẹ). Cho nên, sinh lực tính dục chính là sinh lực sống!

Vì thế, không một sinh loài nào có thể tách khỏi dục: Cây cối lớn lên, kết nụ khai hoa rồi thụ phấn. Chim hót véo von, thú phát ra âm thanh quyến rũ, thối thục... gọi "bạn tình"! Bé trai lớn lên thành chàng trai cường tráng, dũng cảm. Bé gái lớn lên thành cô gái xinh tươi, dịu hiền... Tất thấy đều là sự biểu hiện khác nhau của sinh lực tính dục!

Mọi vĩ nhân ra đời cũng là sản phẩm của sự hợp nhất giữa người đàn ông và người đàn bà! Sự hợp nhất ấy càng sâu sắc bao nhiêu, đứa trẻ sinh ra càng phi thường bấy nhiêu, và ngược lại!

Đời sống của muôn loài luôn có sinh lực tính dục thúc đẩy!

Ngày nay phẩm chất của nhân loại bị sa sút về nhiều mặt, một trong những nguyên nhân chính là do phẩm chất của tính dục bị suy giảm! Tính dục đã mất nét tự nhiên, mộc mạc, sự hiếu biết sâu sắc và tính thiêng liêng của nó!

Vì bị xã hội loài người chống đối và lên án, nên tính dục bị thoái hóa, trở thành cơn ác mộng của loài người! Từ đó nhân loại tiếp tục tụt dốc, suy đồi về nhiều mặt!

Nếu không có sự hiểu biết và hài hòa trong tính dục, nếu không thể làm cho tính dục trở thành thiêng liêng, thành cánh cửa dẫn đến siêu thức... thì một nhân loại tốt đẹp hơn không thể xuất hiện được!

Sự sống trên hành tinh này là quá trình sinh sôi nảy nở, quá trình vận dụng sinh lực tính dục để phát triển không ngừng. Có thể nói, không có sinh lực tính dục thì mọi sinh loài chẳng thể sinh trưởng, phát triển và duy trì nòi giống của mình được, sự sống sẽ lụi tàn, trái đất trở thành hành tinh chết!

Hơn thế nữa, tính dục còn là điểm khởi đầu cho mọi cuộc hành trình của tình yêu. Sinh lực tính dục là nguồn duy nhất để chuyển hóa thành sinh lực của tình yêu!

Con người rõ ràng là một sinh loài có giới tính, có tính dục!

Như vậy, sự sống đã chấp nhận tính dục như những vấn đề bình thường nhất: ăn uống, ngủ nghỉ, vận động, bài tiết... Hơn thế nữa, tính dục còn đảm đương chức năng duy trì nòi giống, sứ mệnh thiêng liêng nhất của mọi sinh loài!

2- Xu hướng chống lại tính dục của loài người

Chúng ta đã thấy tính dục có vai trò quan trọng như thế nào trong cuộc sống của từng cá nhân và toàn nhân loại. Thế nhưng các xã hội từ xưa đến nay đều lên án tính dục là xấu xa, nhơ bẩn, thấp hèn nên không ngừng cấm kỵ nó:

- Những người được mệnh danh là tiên tiến, dắt dẫn nhân loại; những người có vai vế, trách nhiệm... luôn luôn khuyên răn, thúc dục mọi người chống đối, thù nghịch, dè dặt tính dục! Nhưng họ càng lớn tiếng rao giảng chống đối tính dục bao nhiêu, thì trong thâm tâm họ càng gặp rắc rối bởi tính dục bấy nhiêu!

Bởi thế họ trở nên sống che đậy, giả dối: Càng bị thôi thúc, nung đốt bởi tính dục, họ càng cố tỏ ra coi thường, thậm chí càng lớn tiếng chống đối tính dục bấy nhiêu. *Dường như toàn bộ năng lượng dục của họ đã bị bẻ quặt sang hướng chống lại dục!* Nhưng họ chẳng thể trốn thoát được:

- Không ít những nhân vật tai to mặt lớn, ngay cả nguyên thủ quốc gia, chính khách có có máu mặt... đã mang tai mắc tiếng, thậm chí thân bại danh liệt chỉ vì quan hệ tính dục bất chính, lén lút... bị phanh phui!

- Tôi biết một nữ cán bộ đoàn, vào những năm 70 của thế kỷ trước, khi được đi học ở nước ngoài, đã cương quyết bắt tất cả đoàn viên thanh niên trong đơn vị mình phải ký giao ước cam đoan không yêu trong suốt mấy năm học tập. Thế nhưng chưa được mấy tháng thì chính cô lại "phá giới" đầu tiên!

- Mọi người sẽ bất ngờ, thậm chí sửng sốt khi đọc những dòng dưới đây của Osho: *"Tôi rất ngạc nhiên khi tình cờ gặp các cô gái điếm, họ chẳng bao giờ hỏi đến tính dục, mà chỉ hỏi về Linh hồn, Thượng Đế! Trong khi gặp các nhà tu khổ hạnh, các linh mục, những người được coi là ngộ đạo... nơi riêng tư, thì họ chẳng hỏi gì ngoài chuyện tính dục!"*

- Cha mẹ, thầy cô giáo luôn luôn răn dạy, canh chừng để con em, học trò tránh xa tính dục, vì sợ các cháu bị vướng mắc vào cái bẫy xấu xa nhơ bẩn ấy!

Nhưng trở trêu thay, các bậc cha mẹ cũng như thầy cô giáo chẳng một ai thực sự hiểu biết về vấn đề này! Hơn thế nữa, không ai thoát khỏi sự lôi cuốn của tính dục!

Trong khi trẻ em rất tò mò, hiếu kỳ... nên càng bị răn đe, cấm đoán... càng thôi thúc chúng tìm hiểu xem cái đã làm cho cha mẹ, thầy cô giáo sợ hãi đó là gì? Và chúng hiểu ra

rằng, chính cha mẹ chúng đang ngụp lặn trong cái mà chúng được dạy là nhơ bẩn! Thầy cô giáo cũng lấy vợ/chồng cũng sinh con... tức là cũng làm những việc giống như cha mẹ chúng! Rồi chúng chợt nhận ra rằng lời nói và việc làm của người lớn luôn luôn mâu thuẫn, rằng người lớn là đạo đức giả, chuyên nói dối!

Cấm kỵ, chống đối tính dục, thực chất là ngăn cản không cho hạt mầm tình yêu đâm chồi nảy lộc! Là chống lại sinh lực của chính mình! Thật là một sự nguợc đời và vô lý hết sức!

Hiển nhiên rằng, ai coi khinh, lên án tính dục, sẽ không thể thực lòng yêu thương chồng/vợ của mình, là người đã cùng mình đi vào cuộc hành trình của tính dục! Làm sao người ấy có thể yêu thương các con của mình, chúng được sinh ra từ tính dục mà! Dưới con mắt người đó, quan hệ vợ chồng là quan hệ tội lỗi, những đứa trẻ là kết quả và là mầm mống của tội lỗi! Tình yêu của người ấy đã hoàn toàn nhiễm độc!

Trong khi người ta đi đến hôn nhân chủ yếu là do tính dục. Nhưng loài người lại che đậy điều đó và tạo ra ảo tưởng to lớn về hôn nhân. Vì vậy, kẻ nào phỉ báng tính dục, là đã phá hoại cuộc sống hôn nhân của mọi người!

Vì bị khinh rẻ, dè nén, lên án, cấm đoán... hết thời đại này đến thời đại khác, hết chế độ trước đến chế độ sau... liên tiếp hàng nghìn năm qua, nên ấn tượng đã thấm sâu vào tiềm thức. Ai cũng e ngại nói đến, nghĩ về tính dục! Ai cũng coi tính dục là điều bị cả loài người lên án! Cho nên vấn đề ngày càng trở nên phức tạp, rắc rối hơn!

Câu chuyện có thật kể rằng: Người dân ông dân tộc Mán ở Tây Bắc, quan hệ tình dục với một phụ nữ, có thai. Đoàn thể và chính quyền kiểm điểm anh ta gay gắt, vì đó là một tội nặng! Có người còn dọa có thể bị tù!

Anh ta nói một cách rất thật thà, ngây thơ, nhưng vô cùng có lý rằng: *"Kẻ giết người là có tội, bị đi tù là đúng! Nhưng tao, là tao làm ra người sao lại có tội, sao phải đi tù?"*

- Chính vì sự dè nén, cấm đoán, lên án nên lúc nào tính dục cũng hiện diện trong tâm trí, luôn luôn hoạt động không ngừng và thiêu đốt bên trong, khiến mọi người lúc nào cũng quan tâm đến giới tính, đến sự khác biệt giữa dân ông với dân bà:

Khi thấy một thi thể bị tai nạn chẳng hạn, thì câu hỏi đầu tiên của mọi người là *"nạn nhân là dân ông hay dân bà?"* Chứ không phải câu hỏi mà xã hội quan tâm nhất: Đó là người nước

nào? Đáng phải chính trị, hệ tư tưởng, lập trường, quan điểm... của người đó ra sao?...

Người ta có thể quên họ tên, quốc tịch, tuổi tác, gương mặt, giai cấp, địa vị... nhưng không bao giờ quên giới tính của người khác!

Bởi vì con người không thể tự do thoát khỏi bất cứ điều gì gắn liền với bản năng của mình. Nếu gắng gượng chống lại, xung đột, cự tuyệt bản năng, sẽ tự chuốc độc vào mình! *Đề nên bất kỳ cái gì chỉ làm gia tăng sự hấp dẫn của cái đó!* Đối tượng bị đề nên sẽ lặn sâu vào hữu thức, rồi nằm chờ ở đó, sẵn sàng bùng phát khi có bất kỳ cơ hội nào, khiến con người ngày càng lún sâu hơn, bị trói chặt hơn vào cái bẫy ấy!

Hơn nữa, bất kỳ điều gì cản đến nỗ lực đều không thể tự nhiên nên không bền! Muốn kiểm soát điều gì cũng cần nhiều nỗ lực và sinh lực, nhưng không thể mãi mãi! Đến một lúc nào đó một mối sẽ dễ dàng di về hướng ngược lại với nỗ lực ban đầu!

Mặt khác, người bị đề nên là người rất nguy hiểm, vì có một ngọn núi lửa luôn sục sôi trong lòng họ!

- Rõ ràng rằng, tính dục là vấn đề mà loài người không thể nào thoát khỏi sự thôi thúc của nó, nhưng lại bị đề nên, cấm kỵ, lên án... nên

không một sinh loài nào lại bị tính dục ám ảnh như loài người: Dù đi hay đứng, nằm hoặc ngồi, làm việc hay nghỉ ngơi, thậm chí cả trong giấc ngủ... dù mùa xuân hay mùa hạ, thu hoặc đông... suốt hai mươi bốn giờ trong ngày, lúc nào tính dục cũng thôi thúc và là yếu tố mà mọi người chẳng thể làm ngơ! Chẳng ai có thể tự do thoát khỏi sự ám ảnh của nó!

Thấy rõ điều này, cộng với thái độ bất công vốn có của loài người đối với vấn đề tính dục, nhiều kẻ độc ác, nham hiểm khi muốn hạ gục, gạt bỏ, vô hiệu hóa... đối thủ cản lối của mình, thường nghĩ đến việc dùng tính dục làm mỗi nhử đối thủ vào bẫy! Hoặc không được thì vu cáo, bịa đặt, tung dư luận... coi đó như một đòn hiểm “đánh vào hạ bộ” của đối phương!

Mặt khác có thể thấy, mọi tác phẩm văn hóa, nghệ đều liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp tới tính dục! Chứng tỏ tâm hồn loài người luôn xoay quanh tính dục!

Trong khi mọi loài vật đều chỉ đòi hỏi dục theo mùa nhất định trong năm. Mùa động dục đến rồi đi, sau đó chúng không hề nghĩ tới nữa!

Không thấu hiểu sinh lực mạnh mẽ của sự sống chính là sinh lực tính dục, thì mọi nỗ lực nhằm đè nén, trấn áp nó chỉ có thể đưa con

người đến sự cuồng loạn, điên rồ, bệnh hoạn... mà thôi!

Bởi vì, sống trong tình yêu, tâm hồn sẽ thăng hoa! Con người cảm thấy Thiên đường chính là cuộc sống này, tại đây, không cần phải tìm đâu khác! Nhưng khi sinh lực dục, tình yêu bị đè nén quá mức, người ta trở nên chán đời, rồi hướng sự khao khát tới đời sống ở nơi khác, thế giới khác: Thiên đường, cõi cực lạc... Nhiều người vì thế mà cắt tóc đi tu. Thậm chí nhiều cặp tình nhân đã tìm đến cái chết!

Hậu quả thể thảm là, theo thống kê: 98% bệnh tâm thần, 99% chứng quá khích và những chứng tương tự là hậu quả của sự đè nén tính dục! Mở rộng ra, nếu thấy bồn chồn, bối rối, khó chịu, u sầu, buồn bã... đó là hậu quả của việc cố tình quay lưng, nhắm mắt trước sự thôi thúc mãnh liệt của tính dục!

Tôi được biết nhiều người trong các tu viện đã gặp rắc rối về thể chất và tinh thần, nhưng rất khó tìm nguyên nhân, càng rất khó chữa khỏi, là do liên quan đến việc quá đè nén dục!

Các tôn giáo là nơi chống đối, đè nén tính dục mạnh mẽ và cương quyết nhất! Osho giải thích vấn đề này như sau: Do các vị đã giác ngộ thì dục đều hoàn toàn biến mất. Thế là người ta nghĩ rằng cần đè nén dục mới có thể giác ngộ!

Đó là cách tiếp cận sai, do lằm lẩn giữa nguyên nhân và kết quả! Thực sự thì, các vị ấy không chống đối, đề nên dục, nhưng khi đạt giác ngộ, bản thể bên trong đã hoàn toàn tỉnh thức, thì phúc lạc tới mức chẳng còn bận tâm đến dục nữa, dục sẽ tự biến mất!

Dục chỉ biến mất khi bản thể bên trong hoàn toàn ngập tràn trong hỷ lạc! Vì vậy, chẳng nên chống lại cái thấp, mà cần tìm ra, rồi vun bồi cho cái cao hơn phát triển viên mãn. Khi cái cao hơn lóe sáng thì sự quan tâm đến cái thấp sẽ tự lụi tàn, biến mất!

Điều vô lý là, loài người đã tạo ra sự thù nghịch tính dục, không cần tìm hiểu, mà chỉ “ra sức” chống đối hiện tượng rất tự nhiên, vô cùng mãnh liệt ấy!

Nhắm mắt trước sự thật chỉ là sự kém cỏi, vô minh! Nhắm mắt để giả vờ làm ngộ, thực sự là chạy trốn, giống như con đà điểu trốn chạy hiểm nguy bằng cách chui đầu vào cát! Lối thoát này có thể tha thứ cho loài đà điểu đại khờ, chứ nhất quyết không thể tha thứ cho loài người được! Và, còn tránh né kiểu ấy thì loài người chẳng hơn gì loài đà điểu!

Thực sự, đó chỉ là sự chạy trốn vô vọng và hèn nhát! Vì gượng ép, đi ngược tự nhiên, nên hậu quả hoàn toàn ngược lại. Tâm trí loài người

luôn luôn bị ám ảnh bởi cái mà họ cố tình chạy trốn. Sự dè nèn, chống đối càng mạnh càng tạo ra sự hấp dẫn điên cuồng! Thứ gì càng dấu diếm bao nhiêu càng hấp dẫn bấy nhiêu!... Người ta càng cố hết sức tránh né cái gì thì hữu thức của họ lại quá tập trung vào cái đó, nên sẽ lao vào cái mà họ cố sức tránh né! Cũng vậy, cố tránh né tính dục, loài người ngày càng bị lún sâu hơn, nên khắp mọi nơi, mọi lúc phải đối diện với nó!

Một công trình nghiên cứu cho thấy: Ở tuổi trưởng thành, với nam giới, ít nhất ba phút một lần, với nữ giới, ít nhất sáu phút một lần, dục bằng cách này hay cách khác lại lóc lên trong tâm trí, rồi tùy người, tùy hoàn cảnh mà nó dừng lại lâu hay chóng, với cường độ khác nhau...

Quy luật "*kết quả nghịch*" đã tác động đến toàn bộ tâm hồn loài người!

Có thể thấy rõ điều này ở một vài bằng chứng sau:

- Trong xã hội văn minh, nếu có phụ nữ nào đó ở trần phơi cặp vú đi trên đường phố sẽ bị coi là chuyện "động trời", vì nó kích thích quá mạnh mọi người nhất là phái mày râu! Trong khi tại các bộ lạc ít người ở vùng núi hẻo lánh, đàn bà ở trần là chuyện bình thường chẳng ai

quan tâm! Thì ra, ý tưởng che đậy cơ thể lại tạo ra sự hấp dẫn về thể xác!

Các nhà thời trang hiểu rất rõ điều này, nên “chớp” ngay cơ hội: không che kín, chẳng để hở hoàn toàn, mà y phục luôn luôn nửa kín nửa hở để khơi gợi, kích thích, mà người ta thường dùng thuật ngữ rất kêu: “*gợi cảm*”!

- Những bức ảnh khỏa thân nhan nhản khắp mọi xó xỉnh, những bộ phim “sex” xuất hiện khắp nơi, những quyển sách khiêu dâm vẫn lén lút truyền tay nhiều người, các tác phẩm nghệ thuật đều nhuộm màu tình dục...

Tại sao lại có hàng nghìn nỗ lực khủng điên nhằm thỏa mãn những đòi hỏi thầm kín nội tâm như thế? Phải chăng đó chính là lối thoát, cách “vượt rào” đối với sự đè nén, áp chế hiện tượng mang tính bản năng tự nhiên này?

Điều trở trêu là, một mặt các thế lực trong xã hội luôn tìm mọi cách đè nén, lên án... tính dục, khiến nó trở thành sự ám ảnh, nếu quá mức, sẽ dẫn đến sự lén lút, vụng trộm. Mặt khác, lại là một lực lượng không ngừng tô điểm, thổi phồng... biến tính dục trở thành hấp dẫn, quyến rũ, dẫn đến truy lạc. Cả hai xu hướng ấy cùng tồn tại và dường như ngấm ngấm thông đồng, cộng tác với nhau trong trò chơi tung hứng, với cùng một ý đồ làm cho tính dục vốn

tự nhiên, vô tư trở thành rắc rối, phức tạp, thành tệ nạn của xã hội!

Chính vì vậy, trở trêu thay, xã hội càng văn minh càng có nhiều gai đâm! Văn minh hơn nữa còn có cả “đi đực”! Đó là chuyện ở các xã hội nguyên thủy không thể nào thấy, thậm chí chẳng thể tưởng tượng nổi! Xã hội càng văn minh càng xuất hiện nhiều hình thức truy lạc tính dục. Mà dâm dục là hiện tượng điển hình!

Dâm dục thực sự là thứ tình dục bị nhiễm độc! Nó chỉ có ở loài người, sinh loài duy nhất được giáo dục chống đối, đè nén tính dục, chứ không hề thấy ở bất kỳ loài vật nào!

Như vậy, tất cả những giáo huấn chống lại tình dục đều làm cho dục tính của con người chẳng những không bị lụi tàn mà trái lại, còn tăng lên, rắc rối, phức tạp hơn!

Sự ám ảnh và truy lạc về tính dục ở loài người, chính là kết quả của việc dạy dỗ, giáo dục sai lầm ấy!

Rõ ràng là, *không phải bản thân năng lượng dục là vấn đề, mà chính tâm trí chống lại dục mới tạo ra vấn đề rắc rối, suy đồi!*

Do vậy, mọi chế độ xã hội đã tồn tại trên hành tinh này, thì không một chế độ nào lại không bối rối trước vấn đề tính dục!

- Thật kỳ lạ! Loài người thậm chí không dám công khai tìm hiểu về tính dục! Sợ hãi gì chứ, mà lại không dám nói ra sự thật rành rành về thứ sinh lực đã tạo ra toàn nhân loại?

Người phải chịu trách nhiệm trước những thực trạng trên, về sự suy đồi sinh lực tính dục của nhân loại, chính là những nhân vật đã cố tình tạo ra rào cản, cố tình bưng bít, dè nén, cấm đoán... không cho loài người hiểu thấu sự thật về tính dục! Những người cố tình tránh né và bắt mọi người phải tránh né một sự thật hiển nhiên rành rành trong cuộc sống, là năng lượng tính dục... phải bị coi là kẻ thù của sự sống, kẻ thù của nhân loại!

Hơn nữa, điều trở trêu là, nếu coi tính dục là tội lỗi thì không một tội phạm nào trên hành tinh này lại mắc tội nặng như Thượng Đế! Vì chính Ngài đã tạo ra giới tính, tính dục với sức mạnh và sự lôi cuốn mãnh liệt cho mọi sinh loài! Đã vậy, lại còn ban cho tính dục sứ mệnh thiêng liêng là duy trì nòi giống nữa chứ!

3- Thử tìm hiểu tính dục

Chúng ta đã thấy tính dục là vấn đề thuộc bản năng tự nhiên của mọi sinh loài, cho nên không thể chống đối, loại bỏ nó ra khỏi cuộc sống; đúng hơn là không thể trốn chạy khỏi nó!

Vậy thì tại sao loài người lại không can đảm nhìn thẳng vào sự thật? Tại sao không đủ sáng suốt để tìm hiểu sự thật không thể phủ nhận đó? Chúng ta sợ cái gì chứ?

Sự thật thì, nhân loại chỉ có thể thoát khỏi nỗi ám ảnh của tính dục khi và chỉ khi nào mọi người có thể trao đổi về vấn đề này một cách tự nhiên, công khai, lành mạnh!

Cũng như đối với loài rắn, nọc của nó rất độc. Nhưng sau khi thấy nọc rắn còn quý hơn vàng, rắn càng độc nọc càng quý! Người ta đã nuôi rắn độc để lấy nọc! Tính dục dẫu đến nỗi độc hại như nọc rắn, lại là bản tính tự nhiên của mỗi con người, thì sao lại nỡ đối xử với nó một cách quá đáng như vậy?

Với tinh thần đó, tôi xin nêu một vài ý kiến dưới đây:

- Loài người luôn ra sức dạy về sự thật, tình yêu, chân lý, lý tưởng... nhưng dường như chẳng nơi nào thực sự xuất hiện những thứ đó. Trái lại, không ai dạy về tính dục, thậm chí cả thế giới đều làm mọi cách để chống lại nó! Nhưng tính dục vẫn không ngừng trôi chảy, không ngừng ám ảnh, thôi thúc mọi người!

Đứa trẻ, đột nhiên một ngày nào đó nhận thấy toàn bộ Linh hồn nó chìm đắm trong ham muốn tính dục. Rồi tính dục thường xuyên thôi thúc... đó là tín hiệu tốt lành: Chiếc cầu nối giữa

thế hệ trước với thế hệ sau đã được thiết lập, khai thông! Ngược lại, không như thế sẽ là điều đáng báo động! Loài người sẽ không thể tồn tại được! Hiếu như vậy sẽ thấy tính dục là rất linh thiêng!

Vậy sự lôi cuốn mạnh mẽ của tính dục là gì? Có một bí mật sâu thẳm nào trong đó không?

- Tìm hiểu sâu sắc chúng ta sẽ thấy: Trong cuộc sống bình thường có nhiều trải nghiệm khác nhau, nhưng chỉ có trải nghiệm tính dục là duy nhất có thể đưa loài người tới gần với Linh hồn của mình ở mức độ sâu sắc: Hai linh hồn gặp nhau!

Bởi vì, ở khoảnh khắc cực khoái trong khi làm tình, người ta quên đi sự tồn tại của chính mình! Đó thực sự là bản ngã biến mất, chẳng còn vết tích nào của cái "tôi"! Cũng tại khoảnh khắc ấy chỉ còn lại hiện tại. Quá khứ và tương lai đã biến mất. Thời gian cũng không tồn tại!

Vô bản ngã, vô thời gian chính là trạng thái của tỉnh thức và giác ngộ!

Khi đến gần trạng thái cực khoái, mọi suy nghĩ dừng hẳn, con người trở nên tỉnh táo, xung mãn nhất! Trong lúc hoàn toàn rỗng lặng ấy, người ta mới cảm nhận được niềm vui sướng tột đỉnh. Và chính trạng thái siêu thức tuyệt vời này mà con người luôn luôn không ngừng bị ám

ảnh, ham muốn, khao khát, thôi thúc... được lặp lại trải nghiệm đó!

Lúc bản ngã và thời gian vắng bật, thì Linh hồn hiện diện! Đây là một trải nghiệm Tâm linh quan trọng! Là lúc tĩnh lặng và hài hòa nhất, thời điểm dễ chiêm nghiệm thiền định nhất! Và chiêm nghiệm vào lúc này là có lợi nhất! Ai quan sát được trong lúc đó thì có thể quan sát được bất kỳ thứ gì trên đời này! Nếu không nắm bắt được sự trải nghiệm này, con người sẽ mãi mãi sống trong tính dục và chết trong tính dục! Ngược lại, nắm bắt được, ý thức rõ ràng sự trải nghiệm ấy, thì con người có thể vượt lên trên tính dục!

Vì thế, tính dục mà không kết hợp với chiêm nghiệm thiền định, chỉ là hoạt động của sinh vật. Trái lại, tính dục kết hợp với chiêm nghiệm thiền định sẽ biến ta thành một con người hoàn toàn mới! Tại thời điểm đó, đương sự sẽ loáng thoáng nhận ra chính mình, nhận ra con người thật, "*bản lại diện mục*" của mình! Đó chính là giây phút của cực lạc, của giác ngộ!

Bởi thế, tính dục là trải nghiệm mạnh mẽ nhất! Mở rộng ra, bất kỳ việc gì, nếu ta hoàn toàn tỉnh táo, ý thức trọn vẹn với việc đang làm, thì toàn bộ cuộc đời ta là sự liên tiến của đức hạnh, dù có làm gì thì đó cũng là hương thơm của sự thanh khiết và thiêng liêng!

Chiêm nghiệm thiền định trong khi đang làm tỉnh, thì chỉ một thay đổi nhỏ cũng tạo lên sự khác biệt lớn lao!

Từ những điều trình bày trên đây, cho thấy: Cái mà loài người cần là thấu hiểu về tính dục. Càng thấu hiểu nó, con người càng được nâng lên tầm cao! Chứ không phải là làm ngơ, đè nén. Làm ngơ, đè nén sẽ chẳng đi đến đâu, mà chỉ tự chuốc độc hại, rắc rối cho mình!

Tính dục là sự thật gắn liền với đời sống của mỗi người. Không hiểu, không thừa nhận nó, loài người sẽ suy vong, tàn lụi trong sự kìm kẹp của tính dục, không thể thoát ra được, không thể hy vọng tạo ra một nhân loại mới tốt hơn.! Ngược lại, nếu hiểu biết sâu sắc vấn đề này, loài người có thể cải tiến, chinh phục, chuyển hóa được tính dục!

Vì vậy, việc đầu tiên là hãy chấp nhận cuộc sống với đúng thực tại của nó, bản chất tự nhiên của nó, và hãy sống với nó một cách thân thiện, trọn vẹn! Chính sự trọn vẹn đó sẽ nâng ta lên cao dần, tới mức độ nhất định loài người sẽ đạt trạng thái không còn vết tích của tính dục nữa!

Những nghiên cứu sơ khởi cho thấy: Trong quan hệ tính dục, nếu chưa đạt được sự cực khoái thì ngay sau đó người ta lại ham muốn liền. Nếu đạt sự cực khoái một phút, thì ham

muốn sẽ đến vào hôm sau. Nếu cực khoái kéo dài ba phút, thì thậm chí dương sự sẽ không nghỉ đến tình dục suốt một tuần. Cực khoái kéo dài bảy phút, sẽ không nghỉ đến tình dục suốt ba tháng. Cực khoái suốt ba giờ liền thì tự do thoát khỏi tình dục mãi mãi, người đó sẽ chẳng bao giờ ham muốn tính dục nữa!

Mặt khác rất nguy hiểm là, khi xuất hiện cảm giác tội lỗi trong tính dục, sẽ có sự gượng gạo trong quan hệ vợ chồng! Người đó luôn bị bức rào cản vô hình ngăn chặn, nên không bao giờ hài lòng với vợ/chồng của mình. Nhưng bản năng tính dục từ sâu thẳm trong tiềm thức vẫn luôn thôi thúc... Thế là, bất kỳ người khác giới nào cũng đều có thể là đối tượng tính dục của họ!

Ngược lại, nếu hài lòng về quan hệ tình dục với vợ/chồng. Tính dục được đáp ứng, thì mọi người khác giới sẽ giống như anh, chị, em ruột của mình! Cao hơn nữa, khi vợ chồng hiểu biết, trân trọng tình dục và đạt sự hài hòa, cùng với tình yêu nồng thắm dành cho nhau, với niềm vui sướng không hề bị đè nén, thì theo thời gian, mối quan hệ vợ chồng sẽ được chuyển hóa, trở thành tao nhã, sau đó người vợ có thể trở thành một người mẹ trong mắt người chồng: Trong tình yêu sâu sắc, say đắm, người đàn ông luôn có cảm giác người vợ giống như mẹ mình. Khi gần

vợ, tay anh ta thường lần đến cặp vú. Đó là tiền thức của đứa trẻ tìm vú mẹ, trong y thức đây!

Cho nên, chấp nhận cuộc sống trọn vẹn, chấp nhận tất cả những gì tự nhiên trong cuộc sống, ta càng tự do thoát khỏi sự vây bủa, khống chế của nó, là giác ngộ! Chính sự giác ngộ sẽ giải phóng loài người! Trái lại, càng phủ nhận, chống đối điều tự nhiên trong cuộc sống, (như tính dục chẳng hạn), thì nó càng bám chặt lấy ta để hoành hành, quấy nhiễu!...

Có thể nói, tính dục bị đè nén là sự nô lệ cơ bản nhất của con người! Nhân loại không thể tự do trừ khi tính dục được tự do, sinh lực tính dục được phép phát triển tự nhiên!

Điều làm rất nhiều người ngạc nhiên, thắc mắc là trên tường phía ngoài của một vài ngôi đền cổ ở Á Đông được trang trí bằng những hình ảnh mô tả các tư thế làm tình, nhưng bên trong hoàn toàn không có bất kỳ một hình ảnh nào như vậy! Osho cho rằng đó là sự hiểu biết tuyệt vời! Người xưa biết rằng tính dục luôn tồn tại. Nhưng những ai còn bị vướng mắc bởi tính dục sẽ không được phép vào bên trong! Ai hiểu rõ tính dục thì tâm hồn được tự do thoát khỏi nó, nên có thể thanh thản bước vào trong đền. Chỉ khi đó mới được phép gặp Thượng Đế!

Thật là sâu sắc và chí lý vô cùng!

Sự thấu hiểu về tính dục có thể đưa ta đến ngôi đền của siêu thoát! Ai kém cỏi, yếu đuối, hèn nhát... không dám đối mặt với sự thật, thì chẳng bao giờ có hy vọng trở thành người hiểu biết, giác ngộ được!

4- Nhưng tính dục là nơi rò rỉ năng lượng

Tính dục là cánh cửa rò rỉ năng lượng nhiều nhất, nếu quá độ sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng: suy kiệt sinh lực, thậm chí đe dọa mạng sống!

Tiến sỹ Đông y Bành Tân (Trung quốc) cho rằng: Tính dục quá độ là nguyên nhân gây ra hai bệnh hiểm nghèo: tiểu đường và tai biến mạch máu não. Trước đây hai bệnh này được truy nguyên do ăn uống quá mức gây ra. Điều đó không sai, nhưng ngoài ăn uống thì tính dục cũng là nguyên nhân rất quan trọng!

Càng ngày bệnh tiểu đường và tai biến mạch máu não càng xuất hiện nhiều và trẻ hóa nhanh (người trẻ tuổi cũng mắc và ngày càng mắc nhiều), là do hoạt động tính dục quá độ gây ra!

Đông y học cổ truyền cho rằng Thận có vai trò quyết định đối với hoạt động của hệ sinh dục. Nếu hoạt động dục quá độ Thận sẽ bị suy! Theo ngũ hành, Thận (thủy) suy sẽ không thể

tươi cho Can (mộc), khiến mộc khô kiệt, do vậy Tâm hỏa bốc lên! Tâm bốc hỏa mà Thận suy không kiềm chế được, nên hỏa càng mạnh. Hỏa mạnh sẽ đòi hỏi tính dục nhiều hơn! Trở trêu là, Thận càng suy, càng ham muốn tình dục nhiều! Nên người ta đã lầm tưởng đó là trạng thái khỏe mạnh, xung mãn (!) Thực sự đó chỉ là triệu chứng của một ngọn đèn bùng lên trước khi tắt lịm!

Vì Thận suy nên thủy (ở Thận) và hỏa (ở Tâm) không tương giao được với nhau, nên thượng tiêu (trên) thì nóng, còn hạ tiêu (dưới) lại lạnh, dẫn đến xuất hiện các bệnh ở hệ sinh dục, hai chân yếu, nhức mỏi, hai bàn chân giá lạnh (do khí kém), dần dần tê dại (khí huyết không lưu thông). Thận khí suy, dẫn đến ù tai, đầu trống rỗng, nhức đầu, hay quên, khả năng suy luận giảm sút, sức lực kiệt quệ... vận động một tý là toát vã mồ hôi, thở hổn hển, mệt lả... nên chẳng làm nên công trạng gì cả! Nặng hơn nữa sẽ bị liệt dương, hoại tử (do khí huyết tắc nghẽn), rồi tử vong!

Điều quan trọng cần phải hiểu rằng, liệt dương chính là phản ứng tuyệt vời của cơ thể nhằm bảo vệ cho thận không bị tiếp tục suy kiệt thêm nữa. Cách ứng xử đúng và tốt nhất là thuận theo "tiếng nói" của cơ thể, cũng chính là "tiếng nói" của Thượng đế, của Tạo hóa, người

bệnh cần tránh xa phòng dục ít nhất một năm để thận phục hồi trở lại!

Dáng buồn thay, người đời và cả nền Y học hiện đại do cách nhìn hơi hợt, nông cạn, bị dục vọng nhất thời che khuất... đã hành xử ngược lại: Dùng các biện pháp kích thích để người bệnh có khả năng mau chóng hoạt động dục trở lại! Đó thực sự là “vất kiệt” năng lực của thận, nên hậu quả chẳng thể tránh khỏi tai hại khôn lường: Thận suy sụp hoàn toàn, phải can thiệp bằng các biện pháp thô bạo: Lọc máu hay ghép thận hoặc để cho cái chết nhảy vào!

Những điều trình bày trên đây cho thấy:

- Nếu xã hội lên án, cấm đoán... quá mức sẽ dẫn đến sự lén lút, vụng trộm tính dục, nhất là hiện tượng thủ dâm, tệ nạn của xã hội và loài người!

(Vi suy nghĩ và hướng đi sai lầm nghiêm trọng nên Y học hiện đại có xu hướng “thỏa hiệp”, coi thủ dâm không tác hại lớn (!) Họ lập luận rằng sau mỗi lần xuất tinh nếu uống một cốc sữa sẽ bù lại được năng lượng đã tiêu hao (!?) Thật là nông cạn, hơi hợt hết chỗ nói! Một cốc sữa có thể có khả năng thụ tinh để đạo ra một cơ thể mới được không?)

- Mặt khác, nếu “mở cửa”, “buông thả”... thì tính dục sẽ lập tức phóng túng quá độ, tai hại còn nặng nề gấp bội, nhất là xã hội nào

trước đó đã lên án, cấm kỵ quá mức, sẽ bùng phát như một nạn dịch!

Do vậy, tìm ra một lối thoát đúng đắn, hiệu quả cho tính dục là điều vô cùng quan trọng, hết sức cần thiết đối với nhân loại trong lúc này!

5- Lối thoát khỏi tính dục

Tạo hóa đã ban cho loài người cánh cửa đến với giác ngộ là tính dục. Nhưng những lời giáo huấn từ trước đến nay và tiềm thức của loài người đã đóng chặt cánh cửa đó lại, mà không mở ra cánh cửa nào khác, khiến cho nhân loại không lối thoát, bế tắc, khốn đốn!

Mặt khác, cánh cửa tính dục lại là nơi rò rỉ quá nhiều sinh lực. Vì sự thỏa mãn, ngây ngất trong khoảnh khắc, con người đã sẵn sàng hoang phí sinh lực của mình ở cánh cửa này!

Loài người chỉ có thể thoát khỏi sự vây hãm, khống chế ấy khi tìm được trạng thái vô bản ngã, vô thời gian mà không cần phải đi qua con đường tính dục. Phương cách đó phải được coi là một cuộc cách mạng vĩ đại trong lịch sử loài người! Vì chỉ như thế mới hoàn toàn tự do thoát khỏi tính dục!

Thực tế cho thấy, có thể đạt được trạng thái không còn thời gian và bản ngã, trạng thái

của giác ngộ một cách liên tục, lâu dài mà không hề rò rỉ, thậm chí còn thu nạp được nhiều sinh lực hơn. Trạng thái tuyệt vời đó chính là **thiền định!**

Như vậy là tạo hóa đã ban cho loài người hai cánh cửa để đạt trạng thái thức tỉnh tâm hồn là tính dục và thiền định. Trong đó tính dục là phương thức tự nhiên, mọi sinh loài đều có. Thiền định là đặc ân, phương thức duy nhất dành riêng cho con người! Đó là cánh cửa có thể đưa nhân loại tự do thoát khỏi tính dục!

Khi nào còn vận dụng phương cách tự nhiên (tính dục) thì loài người vẫn chưa vượt lên cao hơn hẳn các loài vật, chưa thực sự đứng trên muôn loài! Khi ý thức chưa phát triển cao hơn cánh cửa tính dục thì con người không thể chế ngự được “con thú” bên trong mình, lúc đó tội lỗi, bạo hành, chiến tranh... vẫn còn cơ sở để tồn tại.

*Nhân tính, giá trị thiêng liêng giành riêng cho con người, chỉ thực sự hoàn thiện khi nhân loại mở được cánh cửa **thiền định!***

Do vậy, loài người cần mau chóng mở cánh cửa thứ hai, cánh cửa thiền định trước khi đóng chặt cánh cửa tính dục, nhờ đó sinh lực sẽ tuôn chảy theo hướng mới tốt đẹp này! Cần hướng dẫn cho trẻ em học thiền định từ khi

tính dục chưa chín mùi, tức là từ khi cánh cửa tính dục chưa hé mở.

Khi cánh cửa thiên định mở ra thì sinh lực sẽ tuôn chảy qua đó, trẻ sẽ có kinh nghiệm về sự tĩnh lặng, vui sướng tuyệt vời trong trạng thái phi thời gian, phi bản ngã. Đó là trạng thái của hỷ lạc!

Như vậy, tính dục là thứ sinh lực mạnh mẽ nhất trong đời sống loài người. Nhưng con người thông minh không được dừng lại ở đó, mà phải chuyển hóa nó thành siêu thức! Muốn thế, phải thấu hiểu, chính sự thấu hiểu mới giúp con người tự do thoát khỏi nó, và thấu hiểu chính là chuyển hóa tính dục!

Rõ ràng rằng, hiểu biết là sức mạnh! Hiểu biết về tính dục sẽ trở thành một sức mạnh vĩ đại!

Từ những điều trình bày trên đây cho chúng ta thấy, nhân loại có thể chẳng thu được lợi ích gì nhiều qua việc đầu tư tốn kém để nghiên cứu mặt trăng và các hành tinh khác! Cũng chẳng cần phải thăm dò độ sâu của đáy biển! Không lợi ích bao nhiêu qua việc tìm hiểu nguyên tử! Chẳng cần bỏ công sức để tìm hiểu cái lòng của con vi trùng!...

Nhưng, điều hoàn toàn thiết thực, vô cùng cần thiết phải làm là tìm hiểu về tính dục, để có thể, trước mắt, thực sự làm chu cuộc sống hiện

tại, và lâu dài, tạo ra một nhân loại hoàn toàn mới!

Hàng nghìn năm qua, xã hội luôn chạy trốn, cấm đoán, xua đuổi... tính dục. Nhưng tính dục không lụi tàn, nó vẫn sống, luôn luôn đeo đẳng, thậm chí càng âm ảnh mạnh mẽ mọi giấc mơ của loài người!

Suốt mười nghìn năm qua, loài người không thể thoát khỏi sự ám ảnh của tính dục. Điều đó có nghĩa là mười nghìn năm nữa cũng sẽ vẫn như thế! Sự hận thù, xung đột, suy đồi... của loài người ngày nay là bằng chứng!

Nếu gieo hạt mầm trước kia và bây giờ gặt được trái độc, thì có nghĩa là hạt mầm đã gieo có độc! Loài người cần tỉnh táo xem lại hạt mầm cũ và tìm ra những hạt mầm mới tốt đẹp hơn để gieo vào đời sống nhân loại!

Và trước hết, cần thay đổi cách nghĩ, lối ứng xử đối với vấn đề tính dục, không nên thù nghịch, lên án, cấm kỵ nó, mà phải thân thiện, thấu hiểu, rồi từ đó tìm phương cách chuyển hóa nó!

Thiết tưởng, đến đây đã đủ để bạn đọc thấy rõ sự nghiêm túc, tầm quan trọng của vấn đề mà bao đời nay luôn bị né tránh, cấm kỵ, đè nén... một cách độc đoán, bất công, vô lý là tính dục!

X- Những hiện tượng khác

Xin nêu vài hiện tượng quen thuộc, gần gũi, nhưng thường bị hiểu không đúng hoặc ứng xử sai để bạn đọc tham khảo, dưới đây:

1- Bệnh “cao huyết áp”

Trong xã hội văn minh ngày nay, bệnh “cao huyết áp” đã trở thành quen thuộc. Nhưng bản chất của hiện tượng này là gì thì dường như chẳng mấy ai tự tra vấn, tìm hiểu... nên đã trở thành chuyện “thường ngày” trong đời sống.

“Huyết áp”, theo cách hiểu từ xưa đến nay là áp lực của máu bên trong gây ra. Nếu vậy, theo nguyên tắc vật lý, và sự suy luận thông thường thì “huyết áp” là do các nguyên nhân sau:

- Lượng máu tăng lên
- Tim co bóp mạnh hơn
- Thành mạch co thắt lại

Thế nhưng trong thực tế thì sự thay đổi “huyết áp” nhiều khi không liên quan tới các lý do trên, vì “huyết áp” tăng giảm rất nhanh, chỉ cần tình trạng tâm lý, tình cảm thay đổi là chỉ số “huyết áp” biến đổi tức khắc.

Vậy nguyên nhân do đâu?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần lưu ý như sau: Trong cơ thể con người, ngoài hệ thống Tuần hoàn (gồm tim, các mạch máu lớn nhỏ và máu) là hữu hình, thì khoa học đã đi sâu nắm

vững, còn có một hệ thống khác, vô hình là KHÍ. Đông phương cho rằng khí có vai trò vô cùng quan trọng, quyết định cả sự hoạt động của hệ thống tuần hoàn cũng như toàn bộ sự sống: (*"Khí thông huyết thông, khí bế huyết bế"*-*"Khí thông bất thống, khí bất thông tắc thống"*...).

Nhưng khoa học hiện đại chưa hiểu biết về khí, thậm chí còn phủ nhận nó, vì vậy không thể lý giải được tận gốc rễ hiện tượng "huyết áp". Với hầu hết mọi người chỉ nghiêm nhiên thừa nhận như một định đề, không thắc mắc, tra hỏi, tìm hiểu... mà yên phận để hiểu một cách chung chung, hời hợt.

Theo lương y Huỳnh Quốc Hải và tôi thì nguyên nhân sự thay đổi đột ngột áp suất trên thành mạch máu (gọi là "huyết áp") chủ yếu là do vai trò của khí gây ra! Vì chỉ có sự can thiệp của khí thì áp suất trên thành mạch máu mới thay đổi nhanh như thế!

Mặt khác, với sự theo dõi và thực nghiệm của tôi thì:

Điều trị bệnh này bằng các phương pháp của Y học hiện đại sẽ rất lâu dài, có khi suốt đời và kết quả lại không ổn định, nên Tây y chủ trương "sống chung" với bệnh này suốt đời! Nhưng nếu luyện tập khí công hoặc Năng lượng sinh học, tức là dùng "*Khí liệu pháp*" thì bệnh

"huyết áp" sẽ thuyên giảm rất nhanh, kết quả rất ổn định: Nhiều học viên cao tuổi của tôi có chỉ số "huyết áp" cao tới 220, thậm chí gần 240 (!), nhưng sau một thời gian kiên trì luyện tập, "huyết áp" đã ổn định ở 135/90 mmHg*. Thậm chí khi huyết áp lên, người bệnh chỉ cần tĩnh tâm, hít thở sâu đúng phương pháp thở bốn thì trong năm, bảy nhịp thở, "huyết áp" sẽ xuống ngay!

Điều đó chứng tỏ nguyên nhân của bệnh "cao huyết áp", nhất là sự thay đổi "huyết áp" đột ngột chủ yếu là do khí gây ra!

Do vậy, chính xác thì phải nói "*khí áp*", hoặc "*áp suất trên thành mạch máu*", chứ không phải là "*huyết áp*", mới chính xác!

2- Bệnh tim và tính thèm ăn

Nội tạng của con người luôn tuân theo quy luật Ngũ hành sinh khắc.

a. Trong quan hệ Tương sinh

Theo dõi trên những bệnh nhân suy tim, tôi thấy họ thường ăn ngon miệng và rất hay ăn. Trong quan hệ Ngũ hành tương sinh, thì Tâm (hoá) là mẹ của Tỳ (thổ). Nếu ăn nhiều quá là Tỳ (con) hoạt động mạnh sẽ "bú" nhiều nên

* Bản thân tôi do chủ trọng luyện khí, nên ở tuổi 70 mà "huyết áp" luôn ở mức 120/80

hại cho Tâm (mẹ). Muốn giảm bớt gánh nặng cho Tâm, người bệnh phải ăn ít đi và ăn nhẹ là thức ăn chay và tốt nhất là ăn cơm gạo lứt muối vừng!

Những bệnh nhân suy tim nghe tôi khuyên như vậy, đều ngạc nhiên vì *"xưa nay không nghe thấy thầy thuốc nào, nhất là các bác sỹ Tây y lại khuyên 'lạ' như vậy!"*. Tôi thường hỏi lại rằng: *"Vậy bây giờ ông / bà / bác / cô / cậu... đã nghe thấy lời khuyên phải ăn ít của tôi chưa?"*.

Người nào tin, giảm khẩu phần ăn thì những triệu chứng rất khó chịu của bệnh tim giảm không ngờ và hiệu quả chữa bệnh sẽ tốt trông thấy: Ngược lại ai không tin, vẫn cứ ăn nhiều và *"tắm bổ"* thêm thì việc trị bệnh sẽ rất khó khăn, tốn kém, mà kết quả có khi còn ngược lại!

Một người bị bệnh tim rất nặng kể: *Con là cái nợ của mẹ con, vì cứ phải lo cho con nằm bệnh viện quanh năm. Thành thoảng dễ chịu hơn, về nhà được vài ngày là lại phải "cấp cứu"! Con đã đi chữa rất nhiều nơi, được nhiều giáo sư, tiến sỹ, bác sỹ, nổi tiếng trực tiếp theo dõi và điều trị, tốn kém không biết bao nhiêu, nhưng bệnh vẫn hoàn bệnh!*

Khi nghe tôi khuyên phải ăn ít và ăn chay thì cậu ta cũng ngạc nhiên. Tôi phải nói: *Nếu chưa tin thì cậu hãy ăn thử theo cách tôi chỉ một vài tuần, sẽ thấy!*

Không ngờ chỉ một tuần ăn chay và ăn ít là bệnh tình đã thuyên giảm, sức khỏe tăng lên rõ rệt. Nhưng hôm nào hứng lên ăn thịt một bữa no nê là ngay lập tức bị bệnh tim “hành”, phải nằm “bẹp”! Từ đó cậu ta mới hiểu ra và đã chuyển sang ăn chay trường và ăn ít. Đến nay đã hơn tám năm, sức khỏe của cậu ta rất tốt, đã lấy vợ và có đứa con rất khỏe mạnh!

Để giảm bớt tình thèm ăn nhằm hạn chế việc ăn nhiều, không cần phải giải phẫu cắt dạ dày như giải pháp của Tây y, tôi xin gợi ý bạn đọc như sau: *Khi nào thấy đói và thèm ăn nhưng chưa đến bữa hoặc sau khi ngừng ăn nhưng vẫn muốn ăn nữa, hay trước khi đi ngủ tốt nhất nên uống một thìa mật ong. Vị ngọt sắc của mật ong sẽ mau chóng chấm dứt cảm giác thèm ăn, lại dễ đưa ta vào giấc ngủ êm đềm!*

Nhân đây tôi muốn nhấn mạnh rằng, nếu không nắm được quy luật Ngũ hành Sinh khắc mà thầy thuốc và người thân cứ khuyên hoặc ép bệnh nhân suy tim ăn uống tẩm bổ là đã vô tình làm hại người bệnh! *Con đường dẫn đến địa ngục nhiều khi được lót bằng hương hoa của tình thương và thiện chí là thế!*

Mở rộng ra, trong quan hệ tương sinh, nếu bị bệnh phế thì phải ăn nhiều ăn tốt, hiệu quả chữa bệnh mới cao, vì ăn nhiều thì Tỳ là mẹ được tăng cường nên sẽ có lợi cho con là Phế.

Nếu bị bệnh gan thì phải bỏ thận vì thận là mẹ của gan,

V.V...

*** Trong quan hệ tương khắc**

Những trường hợp bị "cao huyết áp" là do Tâm hỏa bốc lên mà Thận thủy suy không khống chế được nên phải giúp cho Thận cường tráng lên để khắc chế được Tâm hỏa thì sẽ đưa cơ thể về trạng thái quân bình.

Hoặc gan bị bệnh thì phải hạn chế hoạt động của tỳ nhất là kiêng ăn những thứ khó tiêu như mỡ, thịt, trứng... để gan không phải huy động nhiều năng lượng khống chế tỳ trong quan hệ tương khắc.

V.V...

3- Bệnh viêm loét dạ dày (bao tử)

Nhiệm vụ của tuyến dạ dày là tiết ra dịch vị có độ acid cao để tiêu hoá thức ăn, nhất là thức ăn có nguồn gốc động vật. Nếu ăn uống, sinh hoạt sai trái sẽ làm cho thành dạ dày viêm loét, sẽ bị acid gây đau đớn, khó chịu.

Trong trường hợp ấy, Tây y thường cho người bệnh uống thuốc mang tính kiềm để trung hoà độ acid, do đó cảm giác giảm đau rất nhanh. Nhưng, giải pháp ấy chỉ là đối phó, tình thế, mang tính hồi hột, nông cạn, tạm thời, nên

không thể hết bệnh được! Thậm chí khi độ acid giảm thì tuyến dạ dày buộc phải tiết dịch nhiều hơn để duy trì độ acid cao ổn định. Nhiệm vụ của nó là như vậy! Do đó, càng dùng thuốc, dịch vị càng phải tiết nhiều, tạo ra sự xung khắc giữa thuốc với chức năng sinh lý, là đi ngược lại sinh lý của cơ thể!

Tôi nghĩ rằng, mọi chức năng đều đã được tuyển chọn, thích nghi... hàng tỷ năm cùng với sự tiến hóa của cơ thể! *Chúng ta phải tôn trọng, không được phép đi ngược, chống lại bất cứ chức năng bình thường nào của cơ thể*, nên tốt nhất khi bị viêm loét dạ dày, nên luôn có bên mình một túi thực phẩm khô (như bánh mỳ sấy khô, bánh da, bích quy...) để đến khi dạ dày trống, nhất là khi có cảm giác đói (dịch vị bắt đầu tiết ra) thì ăn ngay để hút hết và thu gom dịch vị lại một chỗ, như thế độ acid trong dạ dày vẫn cao, dịch vị sẽ không tiết ra nữa, đồng thời lựa tư thế cho vùng viêm loét ở vị trí cao nhất để không bị ảnh hưởng của độ acid cao nên không bị đau, và tự hàn gắn vết loét, nên mau chóng lành bệnh!

Theo cách trên, tôi đã tự chữa khỏi bệnh cho mình trong thời gian chưa đến một tháng. Một số người theo sự hướng dẫn của tôi đã tự chữa khỏi bệnh lâu nhất là hai tháng!

4- Khóc, cười

Khóc cười là hai hiện tượng đặc trưng ở loài người. Chúng ta hãy đề cập đến vấn đề này dưới đây:

a- Khóc

Một vài nghiên cứu đã tổng kết, nước mắt của người bình thường thì mặn; Nước mắt người bị bệnh tiểu đường thì ngọt; Nước mắt khi đau buồn thì đắng...

Nếu đau buồn lâu ngày mà không chảy nước mắt thì sẽ bị khối u, ung thư. Dù khối u có khối thì cũng bị loét hoặc viêm mãn tính.

Vì vậy, nếu đau buồn thì nên khóc cho nước mắt chảy ra. Giữ lại sẽ chẳng có ích lợi gì mà chỉ có hại cho cơ thể!

Phụ nữ thường mau nước mắt nên giải tỏa được những bức xúc bên trong, vì vậy họ thường sống lâu và ít bệnh hơn nam giới.

b- Cười

Cười chỉ có duy nhất ở loài người, chẳng loài vật nào có công năng đó! Cười trước hết là một trạng thái tâm lý tích cực, là liều thuốc quý tự nhiên đi vào phần thâm sâu nhất của não và tim, những điều tốt lành nhất sẽ đến với cơ thể và trí óc: Khi cười não tiết ra chất Endorphin kích thích tình trạng hưng phấn tự nhiên, đẩy mạnh hoạt động của hệ hô hấp như khi chạy bộ. Chất này còn có tác dụng cải thiện sống

não, tăng trí thông minh... Khi cười, ta rơi vào trạng thái thiền định sâu sắc: mọi suy nghĩ ngừng, Tâm trí biến mất... Nên tiếng cười là cánh cửa để đi vào Tâm không. Lúc đó ta hòa tan trong tồn tại, và sự tồn tại hòa tan trong ta!

Vì thế, khi ốm, nếu cười được thì sẽ chóng khỏi. Ngược lại, lúc khỏe mà không thể cười được thì sớm muộn gì sức khỏe cũng sẽ ra đi, để nhường chỗ cho bệnh tật bước vào!

Người xưa có nhận xét: “một nụ cười trẻ ra mười tuổi” (không phải “trẻ” về tuổi tác mà là “trẻ” về tâm thái). Vì vậy, “Miệng hay cười thì người luôn khỏe”! Người ta đã thống kê: Trẻ nhỏ dưới ba tuổi trung bình mỗi ngày cười 170 lần, trong khi đó người trưởng thành chỉ cười 7 lần mỗi ngày!

Một số nghiên cứu đã chỉ ra: nếu thường xuyên cười thì:

- Không bị bệnh thiên đầu thống
- Không bị bệnh đau lưng, vì khi cười thì vì tuần hoàn hoạt động mạnh.
- Cười đặc biệt có lợi cho đường hô hấp vì nó tống hết khí cặn trong phổi ra.
- Cười có lợi cho đường tiêu hoá vì nó làm cho cơ bụng hoạt động, kích thích nhu động ruột nên không bị táo bón. Cười thường xuyên

có tác dụng rất tốt đối với dạ dày và đường ruột nên hai cơ quan này không bị ung thư.

- Cười còn là thứ thuốc chống đau tê tuyệt vời: Nếu bị viêm khớp, đau nhức, hãy nhìn vào chỗ bị đau mà cười thật to và thoải mái, một lúc là hết đau nhức ngay!

Cười đã trở thành một tiêu chuẩn quan trọng của sức khỏe! Nên đã có một giải Nobel trao cho công trình nghiên cứu về cười.

Ngược lại, *trong trạng thái tâm lý tiêu cực, không thể cười được, thì dù có tập luyện, ăn uống, tắm bó thế nào chẳng nữa... cũng vô ích!*

Dáng buồn lắm thay, nhiều người "hà tiện" tiếng cười. Ngay cả khi cười thì người ta cũng chưa chắc đã là cười thật! Số khác, nhất là những người thích tỏ ra mình là quan trọng, lúc nào cũng "nghiêm túc", "oai vệ", nên cuộc sống luôn thiếu tiếng cười. Họ sẽ sớm được "nghiêm túc", "bệ vệ" dưới đáy mồ!

Điều này đã giải thích vì sao phụ nữ thường sống thọ hơn nam giới. Một trong những nguyên nhân là họ hay cười hơn đàn ông! Khi tình yêu và sự sống vứt bỏ được sự hà tiện tiếng cười, con người sẽ đến được với thế giới hoàn toàn mới mẻ!

5- Chuyển động của nhân cầu và sự tẩy xóa ấn tượng xấu

a- Quan sát: Các nhà Tâm lý, Sinh lý học đã theo dõi và nhận xét: *Chuyển động của nhân cầu liên hệ mật thiết với các hoạt động của Tâm trí.* Hãy liên tưởng trông mắt như mặt đồng hồ, thì vị trí của nhân cầu sẽ cho ta biết cảm giác nào trong Tâm trí đang hiện lên:

- Khi cố nhớ lại một điều gì thì nhân cầu đưa qua, đưa lại, chạy lên chạy xuống.

- Khi quán tưởng tới một sự kiện nào đó thì nhân cầu ở vị trí 11 giờ hay 1 giờ.

- Khi nhớ lại một kỷ niệm, một tình cảm, nhân cầu sẽ chuyển đến vị trí 5 hoặc 7 giờ.

- Khi nhớ tới một mùi nào đó, thì nhân cầu chuyển động tới vị trí 6 hoặc 12 giờ.

- Khi nghĩ tới một âm thanh, nhân cầu sẽ chỉ về vị trí 3 hay 9 giờ. v.v...

b- Ứng dụng trong việc bôi xóa ấn tượng xấu

Dựa trên sự quan sát, nhận xét và thử nghiệm, các nhà tâm lý học đã đưa ra các phương pháp đơn giản và thú vị để giải tỏa cảm xúc xấu bị đè nén như sau:

*** Chuyển động nhân cầu**

- Đưa nhân cầu về bên phải vài ba lần để các ký ức tiêu cực trong quá khứ như oan ức,

cảm dân, sợ hãi, bất hòa, buồn phiền... được đánh thức, tái hiện.

- Sau đó xoay nhân cầu về phía bên trái nhiều lần trong vòng ba đến bốn phút để bôi xóa những ấn tượng nặng nề đó.

Nhiều cựu chiến binh Mỹ mang nặng ấn tượng kinh hoàng về chiến tranh ở Việt nam, thường gặp lại những cơn ác mộng, họ được hướng dẫn cách bôi xóa quá khứ bằng bài tập như trên, đã đem lại kết quả rất tốt.

Phương pháp này cũng có thể giúp ta có giấc ngủ ngon và sâu, loại bỏ được những điều mộng mỵ, quét sạch những vẩn đục của Tâm thức. Khi tinh thần uể oải, dùng phương pháp này sẽ mang lại kết quả tốt như mong muốn.

*** Bôi xóa những ấn tượng, ký ức xấu**

Các nhà Tâm lý học khuyên người ta mỗi ngày dành 10 - 15 phút ngồi viết ra những điều u uất trong lòng (chỉ cần nghĩ sao viết vậy, không cần chú ý đến ngôn từ, ngữ pháp... viết càng nhanh càng tốt). Làm đều như vậy, thường đến ngày thứ tư người ta sẽ bắt đầu nghĩ, nhìn vào những chuyện nặng nề đã qua với ấn tượng hoàn toàn khác trước: Vấn đề trở nên nhẹ nhàng hơn, con người sáng suốt hơn rất nhiều.

Đối với những vết thương tâm lý quá sâu, có khi phải làm như vậy vài tuần mới xóa hết.

Để kiểm chứng, hãy tự quan sát mình: Khi nghỉ lại những ký ức nặng nề, nếu hơi thở bình thường, nhẹ nhàng là đã giải tỏa xong; nếu hơi thở trở nên nhanh hơn, tim bị nghẹt lại... là vẫn chưa xóa được ký ức xấu, cần phải tiếp tục thực hành nhiều hơn nữa!

6- Giấc ngủ và vai trò của nó

Thời đại văn minh, con người luôn bề bộn công việc, chật ních những ý nghĩ, thời gian trở nên eo hẹp, khiến nhiều người cảm thấy thời gian ngủ quá nhiều, lãng phí, nên muốn cắt xén bớt giấc ngủ càng nhiều càng tốt!

Chúng ta nên quan niệm về giấc ngủ như thế nào cho đúng?

- **Thứ nhất**, thực tế cho thấy, khi cơ thể trong thời kỳ phát triển, kiến tạo (như giai đoạn bào thai, sơ sinh, trẻ nhỏ) đòi hỏi phải ngủ rất nhiều, dần dần giấc ngủ giảm lại, người già chỉ ngủ 3 đến 4 giờ mỗi ngày, do cơ thể đã ngừng tái tạo, phát triển. Như vậy có nghĩa rằng *ngủ càng ít là dấu hiệu sự sống càng sa sút, cái chết đang đến gần!*

- **Thứ hai**, khi ngủ thì hai trung tâm Não và Tim lắng dịu xuống, sự sống được vận hành mạnh mẽ ở trung tâm Rốn, nên năng lượng được tích lũy, tái nạp sinh lực.

Cho nên, ai không ngủ được hoặc không được ngủ thì cuộc sống bị đảo lộn nghiêm trọng.

Các chế độ độc tài đã lợi dụng điều này để tra tấn, hành hạ những người không cùng quan điểm bằng cách không cho họ ngủ, đó là hình thức huỷ hoại con người dễ dàng, nhẹ nhàng, êm dịu, ít tốn kém, nhưng đã man nhất trong lịch sử loài người!

Như vậy, giấc ngủ góp phần vô cùng quan trọng vào những quá trình sâu thẳm của cuộc sống. Nhờ giấc ngủ tốt, khi thức mới tỉnh táo, làm việc có chất lượng cao. Cho nên nếu cho rằng thời gian ngủ là lãng phí thì hoàn toàn không đúng!

Mất ngủ: Là bệnh của thời hiện đại. Theo tôi có một số nguyên nhân sau:

Do bệnh lý

a- Do mất quân bình Âm Dương: Con người là gạch nối giữa trời và đất. Nhưng người hiện đại luôn luôn xỏ chân trong giày dép cao gót, lại ở nhà cao tầng, nền gạch men, hoặc ít nhất là tráng xi măng... nên không tiếp xúc trực tiếp với các tia đất, do vậy chẳng còn là gạch nối giữa trời và đất nữa, bị mất quân bình Âm Dương, nên mất ngủ.

Hơn nữa, không đi chân trần thì các vùng phản chiếu của tạng phủ ở lòng bàn chân chẳng

thường xuyên được day ấn, kích thích, từ đó tạng phủ trở nên kém hoạt động. Theo tôi, đây là nguyên nhân phổ biến nhất, chiếm tới trên 80% gây bệnh mất ngủ hiện nay. Tôi đã chữa nhiều trường hợp mất ngủ bằng cách vận động hoặc buộc người bệnh đi chân trần, kết quả rất nhanh chóng và bền vững.

b- Do Tâm bất an, não loạn: Con người luôn trong tham sân si, dố kỵ, hiềm khích... lại không làm chủ được Tâm thức của mình, nên cuộc sống càng não loạn... dẫn đến thần kinh căng thẳng, lâu dài thành stress, mất ngủ... lâu dài nữa sẽ dẫn tới bệnh thần kinh.

c- Do ăn uống, sinh hoạt không chừng mực: Nên đã dẫn đến:

- **Tâm suy yếu:** Theo Đông y học cổ truyền thì, Tâm tàng Thần, khi thức thì Thần đi khắp cơ thể, lúc ngủ Thần về trú trong Tâm, nhưng tim yếu không tàng chứa được, nên Thần rong ruổi khắp nơi, do vậy mà mất ngủ.

- **Gan suy kiệt:** Gan tàng huyết, lúc thức thì máu đi khắp châu thân để thực hiện chức năng trao đổi chất nuôi cơ thể. Khi ngủ máu về trú ở gan. Nhưng gan yếu không tàng chứa được huyết, khiến máu đi rong ruổi khắp cơ thể. Thế là mất ngủ!

- **Thận phải làm việc quá nhiều:** Do uống quá nhiều nước, thận phải làm việc quá tải, ban đêm cũng phải đi tiểu để đào thải lượng nước thừa. Thế là mất ngủ. v.v...

Như vậy, có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ, nhưng Y học hiện đại chỉ biết đến và chú mục vào nguyên nhân thần kinh, nên người mất ngủ thường phải uống thuốc ngủ, thực sự là thuốc ức chế thần kinh, đã làm cho cơ thể mỗi mệt, tinh thần phờ phạc, suy sụp... khiến bệnh ngày càng nặng hơn! Nặng nữa thì phải vào nhà thương thần kinh, người bệnh càng thêm căng thẳng, nhiều trường hợp từ không phải bị bệnh thần kinh có thể trở thành bệnh thần kinh, thậm chí bị điên thực sự!

Do tâm lý

Bên cạnh đó là một số người, nhất là người già, sống nhàn dỗi thường phàn nàn về chứng "mất ngủ". Đối với những người này, tôi thường phân tích cho họ hiểu như sau:

- Trước hết, phải xác định không một ai bị chết bởi bệnh mất ngủ cả! Mất ngủ đến mức độ nhất định thì không còn gì để "mất" nữa, sẽ ngủ lãn ra như chết! Vì vậy, đừng sợ! Càng sợ sẽ càng mất ngủ!

Sau nữa, nếu nằm mà không ngủ được thì hãy coi như mình bị lỡ chuyến tàu, nên quay về

đội chuyển sau, đừng ở "sân ga" mà phiền muộn, nuối tiếc! Người mất ngủ cần rời khỏi giường, làm một việc gì đó nhẹ nhàng, hoặc ăn vài chiếc bánh quy, quả chuối, tốt nhất hãy uống một thìa mật ong, rồi đánh răng hay súc miệng thật sạch, uống một tách nước ấm, và đi ngủ lại.

Mặt khác, khi mất ngủ thường trần trọc, những sóng ý nghĩ bất an, não loạn sẽ lưu lại xung quanh đầu, vì vậy nên thay chiếc gối khác hoặc nằm quay đầu xuống phía chân giường hay chuyển đến ngủ ở chỗ khác, sẽ không bị ảnh hưởng những sóng không tốt ấy... do vậy giấc ngủ sẽ đến nhanh chóng hơn.

- Trong cuộc sống, có một số người luôn luôn phàn nàn vì bệnh "mất ngủ". Nhiều lần tôi nằm bên cạnh những người như thế, suốt đêm họ ngáy như "sấm", nhưng sáng sớm, chưa mở mắt thì câu đầu tiên họ thốt ra là: "*Khổ quá, suốt đêm chẳng ngủ được tý nào!*"

Một lần, sau câu nói như thế của người "mất ngủ", tôi hỏi:

- Đêm qua bác có biết con mèo mẹ bốn lần bắt chuột về và gọi đàn con ra ăn không?

- Thế à? Tôi không biết

- Lại có một lần mèo mẹ tha về một con chuột con còn sống nguyên để dạy cho đàn con tập vồ mỗi nữa, bác có biết không?

- Không!

- Thế thì bác ngủ tốt hơn tôi nhiều lắm!

Thế là từ hôm đó người ấy không phàn nàn vì "mất ngủ" nữa!

Rút kinh nghiệm, những lần sau, nếu có người bên cạnh kêu ca, phàn nàn "mất ngủ", tôi liền "bịa" ra một chuyện tương tự để hỏi. Thế là không thấy người ấy dả động gì đến chuyện "mất ngủ" nữa. Không những vậy, tôi còn chủ động hỏi:

- Đêm qua bác có ngủ được không?

- Mấy hôm nay tôi ngủ khá hơn!

Thì ra, người ta thường thích "khoe" bệnh của mình! Để làm gì nhỉ? Có trời mà biết!

7- Chuyện lạ thường thấy: Thích ốm đau!

Hiện tượng tâm lý khá tế nhị, ai cũng mơ hồ cảm thấy, nhưng ai cũng ngại nói ra, đó là:

a- Những biểu hiện

Có thể thấy ở rất nhiều người, nhất là những ai không có khả năng tự thể hiện cái bản ngã sâu kín nhưng mạnh mẽ của mình:

- Dễ thấy nhất là trẻ con khi chơi đùa bị ngã, nếu không có bố mẹ ở đó thì sẽ đứng lên

chơi tiếp ngay, coi như “chuyện nhỏ”. Nhưng nếu có mặt bố mẹ, nhất là bố mẹ lại tỏ ra “quá quan tâm” là trẻ sẽ khóc ngay lập tức, nước mắt nước mũi dãn dụa hần hoi!...

Nhiều cháu nhỏ khi đùa nghịch bị ngã, đã vội đứng lên chạy tiếp, nhưng vừa thoáng thấy mẹ bước tới là nằm xoài ngay xuống đất khóc òa lên, có khi còn dẫy dánh dạch, ra vẻ đau đớn, nghiêm trọng lắm!

Vì vậy những người có kinh nghiệm khi thấy trẻ bị ngã hay bị đau nhẹ thường giả vờ như không trông thấy thì trẻ sẽ coi như không có chuyện gì xảy ra!

- Nhiều người, nhất là các cụ bà, khi yếu mệt, đến bữa con cháu ép thế nào cũng không chịu ăn, nhưng khi con cháu đi làm vắng là “ăn bù” ngay hoặc ra quán ăn quà! Nếu có ai hỏi thăm: “Cụ có ăn ngon miệng không?” thì cụ trả lời: “Tôi chẳng ăn uống gì được, mệt quá, không sao nuốt nổi”! Con cháu đưa nào vô ý mà nhanh mồm đáp: “Cụ cháu cũng ăn được” thì thế nào cũng bị cụ khó chịu với cái thói “lạnh chanh hột lẻo” và bị coi là “nó không biết thương” mình! Ai tình ý, nói: “Cụ cháu dạo này yếu, chẳng chịu ăn uống gì”! Thế là cụ thích lắm, cho rằng đứa ấy xót thương mình!

Tôi có nhận xét rằng, những trường hợp như kể trên thường ở những cụ bà không có cụ ông bên cạnh, hoặc không phải lo toan, chăm sóc ai. Nếu các cụ có những công việc bận rộn, thậm chí vất vả thì chẳng có hiện tượng đó!

Loại tâm lý này thể hiện rất đa dạng, tinh vi nhiều khi không ngờ! Sau đây là một vài trong rất nhiều mẫu chuyện mà tôi trực tiếp quan sát:

- Một buổi tối tôi đang ngồi làm việc thì được mời đi gấp chữa cho một "ca" đặc biệt. Bệnh nhân là cháu gái học cấp hai. Mẹ cháu kể: "Buổi trưa đi học về, cháu lên cơn sốt, gia đình vội đưa đi bệnh viện, bác sỹ khám và bảo 'không có gì' nên cho về". Bà lại nhờ mấy người "nhân diện" chữa giúp. Những "thầy nhân diện" thì lúc nào cũng luôn luôn nói có "vong (ma) nhập"! Thế là từ đó cháu càng bị "hành" nhiều hơn: tay chân múa may, nói năng lảm nhảm.

Mẹ cháu khẩn khoản nói với tôi: "Nhờ thầy làm ơn 'bắt' con ma trong người cháu ra". Tôi trả lời: "Hãy bình tĩnh xem sao đã!". Ngồi trước mặt cháu, tôi quan sát, rồi bắt mạch... và nói: "Chẳng có gì cả, cháu chỉ bị cảm nắng qua loa thôi!". Nhưng cháu gái muốn chứng tỏ cho mọi người thấy là nó đang bị bệnh nặng: "ma nhập", nên hai con mắt đảo lia lịa, mồm nói

linh tinh lắm lắm... Mẹ cháu thì cứ van nài: "Xin thầy làm ơn...".

Biết tình thế không đơn giản, tôi bèn "lập mẹo", bảo mọi người lui ra, còn tôi ngồi đối diện, nhìn thẳng vào mắt cháu một lúc, rồi nói: "Nếu có vong thì cái vong này 'gõm' lắm đây!". Như trúng ý, ngay lập tức cháu "nhảy chơi chơi", gào thét thanh. Dụ cho cháu ngồi xuống, tôi từ từ mở hộp kim châm cứu, lấy chiếc kim "Hoàn khiêu" (dài bằng gang tay), ướm vào mũi cháu và nói nhỏ nhưng nhấn mạnh từng từ: "Chỉ còn cách 'cắm' ngáp chiếc kim này vào mũi để 'bắc cầu' cho 'vong' đi ra thôi!".

Nghe vậy cháu sợ quá định chạy, mọi người phải giữ lại giúp tôi. Không chạy được, cháu liền van lạy: "Con lạy bác! Con lạy bác! Bác đừng 'châm' vào mũi con! Đau lắm! Mẹ ơi! Con khỏi rồi! Con khỏi rồi mà!". Tôi phải "làm già" để cho cháu "khỏi hẳn", nói một cách cương quyết: "Lúc này ta bảo không có ma, nhưng bây giờ thì ta khẳng định là 'có' nên phải ra tay làm đến nơi đến chốn!". Cháu gái van xin mãi và từ đấy "khỏi hẳn bệnh".

- Trong một buổi tập thu năng lượng, mọi người đang chăm chú tập theo hướng dẫn viên thì chợt có tiếng la hét thét thanh của một phụ nữ trung niên, khiến mọi người hết hoảng, nhiều người sợ, mặt tái mét, chạy tán loạn... Tôi

ở phòng bên cạnh nên chạy sang ngay. Quan sát, tôi biết chẳng có chuyện gì, nên ghé sát tai "người bệnh" nói nhỏ chỉ để chị đủ nghe... Vừa dứt lời thì chị hết la hét, mở mắt, tỉnh táo như không có chuyện gì xảy ra.

Mọi người ngỡ ngác, ai cũng tưởng là tôi "cao tay ấn" nên ma phải chịu thua. Tôi trả lời: "Không có chuyện gì cả! Chẳng phải ma đâu, chuyện 'thường' ấy mà"! Mọi người lao xao hỏi: "Sao lại không có gì? Rõ ràng chị ấy gào thét như vậy cơ mà! Thầy chỉ nói hay 'niệm chú' gì đó một câu là ma sợ phải bỏ đi, chúng tôi chứng kiến rành rành!".

Tôi chỉ nói: "Tôi chẳng làm gì cả, không phải ma đâu!". Mọi người biết tôi sẽ không nói nên không hỏi nữa, nhưng ai cũng tưởng là tôi "dấu tài", có người còn tỏ ra am hiểu: "Nói ra sẽ 'mất thiêng' nên thầy không nói đấy thôi!".

Ngày hôm sau, cũng trong lúc đang tập thì chị học viên ấy lại đột nhiên hét rất to, rồi nằm lăn ra đất, tay chân dẫy dánh dạch. Tôi liền đến ghé sát tai nói nhỏ... thế là chị "khởi" ngay lập tức và tập bình thường cùng mọi người. Từ đó "căn bệnh" của chị không hề "tái phát" nữa! Câu chuyện và lời giải đáp bỏ dở tại đó!

Một thời gian lâu sau, tôi mới trở lại nơi đó, một cụ già hỏi nhỏ về câu chuyện bỏ dở ấy. Trước khi trả lời, tôi hỏi lại: "Gia đình riêng của

cô ấy thế nào"? Cụ cho biết cô ấy sống độc thân. Tôi liền hiểu ngay vì sao, và giải thích nhưng dặn cụ đừng nói với ai, hoặc chỉ nói với vài người có trách nhiệm trong câu lạc bộ, sở chị học viên đồ nguội, cụ hứa "giữ kín". Tôi mới nói: "Hôm đầu chị ấy giả vờ bị ma làm, tôi nói nhỏ vào tai chị: 'Thôi đi! Chị đừng giả vờ nữa! Tôi biết thừa đi rồi! Không qua mắt tôi được đâu!'! Hôm sau có lẽ chị ấy quên nên "nhờ mồm" thét lên, rồi làm giả, thì tôi nói: "Nếu chị còn tiếp tục, tôi sẽ nói cho mọi người nghe câu tôi đã nói với chị hôm qua!". Thế là ngay lập tức chị ấy "khỏi hẳn bệnh"!

- Tôi biết nhiều cô gái "lỡ thì" nhưng dung nhan chẳng được đẹp, thường hay "bị" các vong đàn ông nhập. Khi "vong" lên thì (qua chính cô gái ấy) đã hết lời ca ngợi cô là xinh đẹp, giỏi giang, nết na, thùy my... và bao giờ cũng có đoạn: "Vong" thấy rất nhiều cô nhưng chỉ yêu say đắm cô này nên "nhập vào" và lấy cô làm vợ!

Có cô còn "khai" đã có một hoặc hai con với "vong" đó! Có cô còn mô tả rất rõ ràng, chi tiết rằng mình đã ăn nằm với "cái vong tình nhân" ấy như thế nào! Một vài người trung niên bạo miệng còn nói: "Làm tình với vong còn sướng hơn nhiều với chồng"!

Trong y văn cổ Đông phương cũng có đề cập đến và mô tả loại bệnh này! Cách chữa là dùng giải pháp tâm lý, đồng thời để ánh nắng mặt trời thường xuyên chiếu vào phòng, nhất là giường nằm nhằm sua đuổi hết Âm khí đi.

- Một nữ tu sỹ* với nét mặt tiêu tụy, thiếu nảo tìm đến tôi xin khám và chữa bệnh. Cô luôn mồm phàn nàn về sức khỏe của mình. Nhưng tôi chẩn bệnh và được cô xác nhận dạ dày không đau, tim, gan, thận, phổi... đều không có bệnh... Tôi khuyên cô nên tập dưỡng sinh. Cô đáp: "... nhưng mà cháu mệt mỏi rồi rồi thế này thì không thể tập được..."! "Vậy thì nhẹ nhàng hơn, cô nên tập ngồi thiền cho thân tâm tĩnh lặng, an lạc...". "Nhưng... bệnh nó "hành" làm cháu không thể ngồi được lâu!". "Hay là cô uống thuốc nhé"? "Không! Cháu không thể uống được đâu! Cứ đưa viên thuốc vào mồm là lập tức ói ra"! "Thì uống thuốc bắc vậy"? "Trời ơi! Thuốc bắc đắng lắm, uống càng khó hơn"! "Thế thì cô nên đi bộ hoặc leo núi"? "Ấy chết! Chân cháu run rẩy thế này đi sao được? Không được đâu thầy ơi"! "Hay là châm cứu"? "Ồi! Cháu sợ lắm"! "Thế thì tôi hướng dẫn để cô tự day bấm huyệt và các vùng phản chiếu nhé"? "Nhưng mà cháu mệt lắm, tay rồi nên không thể tự day bấm được... với lại

* Ngoài đời cũng gặp nhiều người như thế, nhưng đây là trường hợp điển hình

day bấm vào vùng phản chiếu như thầy vừa làm thì đau chói... không chịu được... mà cháu cũng hay quên lắm, sợ không làm được thường xuyên...". "Vậy thì cô định chữa bệnh bằng cách nào"? "Cháu không biết, chỉ nhờ thầy chữa giúp cho...". "Tất cả các cách chữa tôi vừa nói cô đều không chấp nhận được thì... có lẽ... chỉ còn một phương pháp cuối cùng nếu cô đồng ý, tôi sẽ chỉ cho cô tự làm..." "Vâng, cách gì chữa khỏi được bệnh xin thầy chỉ cho con..." "Có lẽ chỉ còn cách cô nên học cách biết tự xấu hổ"! Cô hơi khựng lại, rồi nói nhỏ: "Cháu biết, là người tu hành mà như thế thì xấu hổ lắm... nhưng cháu không biết phải làm như thế nào..." "Ấy là vì cô chưa xấu hổ đúng mức đấy thôi"!...

Câu chuyện khá lâu rồi, tôi đã quên hẳn, nhưng cách đây vài tháng, khi đi xe buýt, lúc chuẩn bị xuống xe thì có một nữ tu sỹ chào tôi và nói: "Thầy còn nhớ con không? Trước đây con nhờ thầy khám và chữa bệnh...". Tôi chợt nhận ra cô, tuy nhiên phải vội xuống xe nên không kịp hỏi thăm... nhưng tôi thấy cô có vẻ tươi tỉnh, nhanh nhẹn hơn hẳn hồi đến tôi khám bệnh!

Con người luôn phải mang gánh nặng Tâm lý trên lưng, nên cảm thấy bối rối vì không chỉ ra được cụ thể gánh nặng ấy là gì, do đâu... nên nét đặc trưng khác lại nổi lên: khoe khoang một gánh nặng khác lớn hơn cái mà họ thực sự

đang mang, để được coi là người quan trọng hơn hẳn những người khác! Tâm lý của hầu hết mọi người đều muốn thổi phồng khó khăn, bệnh tật của mình lên, và ảo tưởng rằng phải như thế mới “*nổi tiếng*” mới “*xứng đáng*” với mình! Chữ bệnh nhẹ thì chỉ xứng với những người tầm thường thôi!

Thế là một số kẻ bịp bợm đã “*chộp*” ngay cơ hội: bất cứ ai, bệnh gì cũng “*phán*” là có “*vong/ma*” nhập!

Sự lừa bịp ấy đã đánh trúng tâm lý những người muốn nổi tiếng, nhưng bất tài, nên các nạn nhân ấy đã “*tóm*” luôn sự mớm lời của những kẻ vô tình hoặc cố ý lừa bịp. Họ giả vờ bị bệnh, rồi thành bệnh thật; Giả vờ bị ma làm, rồi thành bị ma làm thật! Bệnh ngày càng tăng, thân thể ngày càng suy nhược, tiểu tụy rất nhanh, nhưng cái “*bán ngã quý quái*” trong họ thì được “*dề cao*”, “*vỗ béo*” rất nhiều!

- Có những người tay chân bị “*liệt*” không cử động được, phải phục dịch từ ăn uống đến đại tiểu tiện tại chỗ nhiều tháng, nhiều năm. Tôi đã khám nhiều trường hợp như vậy, nhưng thần kinh, gân, cơ, xương, khớp đều không có vấn đề gì, mà là do “*người bệnh*” luôn ý tưởng rằng mình không thể cử động được, nên cứ “*phải nằm liệt*” một chỗ!

Hồi nhỏ tôi được nghe kể vài trường hợp “liệt” như thế, khi Tây “càn” đến đầu làng, nghe tiếng súng nổ, “người bệnh” liền vùng dậy chạy “thoát thân” rất nhanh! Sau này tôi được nghe kể một trường hợp bị “liệt”, đã mấy năm trời nằm tại chỗ, nhưng khi nhà bị cháy, “người bệnh” đã nhanh chóng “chạy vọt” ra khỏi nhà!

Từ những thực tế trên, tôi đã “tổ chức” một buổi chữa bệnh cho người liệt kiểu ấy như sau: Đề nghị gia đình cắm một cái chòi nhỏ, lợp lá khô ở ngoài vườn để người bệnh nằm cho thoáng mát. Vài ngày sau, trong lúc thăm người bệnh, tôi “bí mật” đốt cháy chòi và “bỏ chạy”. Thế là người bệnh liền vùng dậy vừa kêu, vừa chạy còn nhanh hơn cả tôi!

Vì khi “nguy ngập”, “người bệnh” chỉ còn một ý nghĩ duy nhất là phải chạy để thoát chết! Ý nghĩ ấy đã khiến họ chạy được! Và sau đó hoàn toàn “khỏi bệnh”!

(Những trường hợp bị “liệt” như kể trên đều là gia đình khá giả, chứ nghèo túng không đủ ăn lại phải nuôi một bầy con thì chẳng ai “dại gì” mà “liệt” như thế)!

- Một loại biểu hiện khác, khá rõ mà nhiều người lầm tưởng là động cơ của dục tính, nhưng thực ra không phải vậy, mà là biểu hiện rất đậm nét của bản ngã:

Một số người nhất là giới nữ, thường quá chú ý đến việc tô điểm: đánh phấn bôi son, sơn móng tay móng chân, súc nước hoa thơm nức, quần áo rất mới, đắt tiền, đầu tóc quá cầu kỳ, thậm chí lạ đời, liên tục thay đổi mới, đôi khi còn “điểm” thêm một nốt ruồi “duyên”...

Và, câu chuyện sau đây là một biểu hiện tinh vi khác: Cô gái hoặc chàng trai được phân công trình bày một vấn đề trong hội thảo, thường cố ý tìm chỗ ngồi ở giữa hàng ghế, tận cuối hội trường, để đến khi được giới thiệu lên phải lách mọi người, đi ra...

Để làm gì nhỉ? Để mọi người phải chú ý tới, nhiều ánh mắt, nhất là ánh mắt của những người khác phải đổ dồn về mình, để chứng tỏ rằng mình có ý nghĩa, mình quan trọng! Để cái bản ngã quý quá! được vượt ve, chiều chuộng, vỗ béo, thổi phồng!...

- Và, tinh vi hơn nữa là loại bản ngã sau:

Có những người bị thất bại trong ý đồ lớn, liền cố tình đổ lỗi cho người nào đó, dù là người thân nhất, đã đẩy mình vào rủi ro, bất thành... Cảm thấy làm như vậy thì bản ngã được xoa dịu, an ủi... Vì, phải là người quan trọng, nổi tiếng lắm... mới bị nhiều người kể cả người thân cũng phá hoại!... Chứ những người xoàng xĩnh thì ai thêm chống đối, phá phách làm gì!

Câu chuyện khác: Hai chàng trai cùng xin cầu hôn một cô gái. Không biết phân xử thế nào, ông bố cô gái tổ chức một buổi đi picnic ngoài trời để thăm dò. Trong suốt buổi, một chàng luôn tỏ ra rất ân cần chăm sóc “bố vợ tương lai”. Gặp bất kỳ trở ngại lớn nhỏ nào chàng cũng chia tay: “Để con đỡ/dắt bố qua”! Chàng thứ hai biết mình “lép vế”, nhưng hiểu tâm lý, nên nhân khi gặp hố sâu, y giả vờ bị tụt xuống hố, rồi gọi và nhờ: “Bố kéo con lên với”! rồi rồi rít “cảm ơn bố! Không có bố thì con khó lòng mà lên được”! Sau buổi picnic ông bố quyết định gả con gái cho chàng trai bị sa xuống hố!

Vì sao vậy? Vì với việc được nhờ vả, ông bố thấy mình quan trọng, bản ngã trong ông được thổi phồng!

b- Đi tìm nguyên nhân: Vì sao con người lại có những biểu hiện tâm lý “kỳ quặc” và “lạ đời” như vậy? Có thể giải thích như sau:

- Trước hết, khi ốm đau người ta thường được người thân đối xử nhẹ nhàng, ân cần chăm sóc... nên cảm thấy vị thế của mình trong tình cảm người thân quan trọng hơn, bản ngã được vuốt ve, chiều chuộng... nên rất thích ốm!

Quả là chuyện ngược đời, nhưng rất có lý!

- Con người là sinh vật duy nhất sinh ra những đứa con yếu ớt nhất, nên phải nuôi lâu

nhất, chăm sóc kỹ lưỡng nhất, so với bất kỳ sinh loài nào:

Động vật ăn cỏ, nhìn chung con non ra đời chỉ vài giờ sau là có thể đứng lên được, sau vài tuần là có thể theo mẹ đi kiếm ăn một cách bình thường.

Con non của các động vật ăn thịt thì thời gian chưa tự lập được dài hơn, nhưng cũng chỉ một vài tháng là có thể theo mẹ đi khắp nơi.

Nhưng ở loài người thì trẻ thơ ít nhất cũng phải năm năm mới có thể tự đi được trong vòng mấy trăm mét, và vẫn chưa tự làm gì được cho mình.

Muốn cho hài nhi ra đời tương đối cứng cáp, để rút ngắn thời gian phải chăm sóc, thì có lẽ loài người cần phải mang thai ít nhất hai đến ba năm! Nhưng như thế thì người phụ nữ không đủ kiên trì để thực hiện thiên chức làm mẹ!

Phải chăng càng tiến hoá cao thì sự chăm sóc con càng lâu dài, chu đáo hơn. Có nghĩa là càng tiến hoá thì con sơ sinh càng yếu ớt? Trong phạm vi quyển sách nhỏ này, tôi không đề cập tới khía cạnh đó, mà chỉ bàn đôi nét về hậu quả của sự chăm sóc lâu dài, chu đáo đối với trẻ thơ như sau:

Trước khi ra đời, trẻ thơ luôn luôn được bố mẹ, ông bà, họ hàng... hết sức quan tâm, vô

cùng mong đợi. Ngày giờ đưa trẻ ra đời được xem là thời khắc "trọng đại", mọi người lo lắng, bồn chồn, vui sướng, hồi hộp, đợi chờ... Trẻ chào đời, trong sự hân hoan của mọi người, rồi sau đó là những chuỗi ngày dài "nâng như nâng trứng, hứng như hứng hoa", chăm lo cưng chiều mọi mặt... khiến đứa trẻ nghĩ rằng việc mọi người phải vượt vạ, cưng chiều, chăm lo cho nó là điều hiển nhiên, hợp lẽ. Từ đó bản ngã hình thành và ngày càng được thổi phồng, vô béo!

(Khi lớn lên, trẻ phải trải qua một thời gian dài tủi hờn, đau khổ để làm quen với tình trạng mới: không được quan tâm cưng chiều như trước, thậm chí còn phải chịu nhiều cảnh trái ý nghịch lòng, nhất là khi sớm có em bé, bị hụt hẫng, khiến trẻ căm ghét đứa em ruột của mình nếu không được bố mẹ chuẩn bị tư tưởng chu đáo từ trước).

Trong cuộc sống, những dấu ấn của thời thơ ấu đã in sâu trong Tiềm thức thường trở dậy, khiến mọi người luôn nghĩ mình là "trung tâm của vũ trụ": Luôn luôn thích được quan tâm, chiều chuộng; muốn được mọi người phải làm theo ý mình, đề cao vai trò của mình... Nếu bị đối xử đứng đưng lạnh nhạt thì tủi phận buồn lòng, bị trái ý thì khó chịu, bị coi là yếu kém thì khó chịu, oán hờn, đau khổ....

- Nhìn chung phụ nữ thường hay ghen tỵ và quan tâm nhiều hơn đến những điều vụn vặt trong cuộc sống.

Vì sao vậy?

Có nhiều nguyên nhân, nhưng theo tôi, nguyên nhân nền tảng, thâm sâu nhất là do họ không có cái "chìm"!

Theo quan niệm thông thường, nếu sinh con trai, nhất là con trai đầu lòng, thì cả nhà đều vui mừng vì yên tâm đã có người "nối dõi tông đường". Còn con gái sau này lấy chồng, làm dâu nhà người khác, con của nó sẽ mang họ bên chồng, nên "nữ nhân ngoại tộc" không được coi trọng bằng con trai. Quan niệm này được đúc kết trong câu: "nhất nam viết hữu, thập nữ viết vô".

Hơn nữa, điều quan trọng là bé trai luôn được người lớn trầm trồ khen ngợi cái "chìm", khen cái tài dai "vọt cần câu" của nó, thậm chí còn bày vẽ cho nó "khoe" cái "chìm"... đã tiềm nhiệm cho trẻ "hành diện" về cái "chìm" của mình. Điều này hoàn toàn không có ở bé gái.

Dấu ấn về cái "chìm", khiến bé trai lớn lên thường tự tin, mạnh mẽ, thích được coi là "người hùng"!

Nhưng nếu anh chàng lại học dốt hoặc yếu đuối, kém cỏi so với bạn bè, thì "lâu đài" "người

hùng" bị sụp đổ, y trở lên chơi với, mất tự tin, nhút nhát một cách lạ thường! Nhưng "*người hùng*" bên trong chưa chết, đã "*lái*" y trở thành lý lợm một cách ngạc nhiên! Để ra vẻ rằng mình bất chấp, không cần gì chứ chẳng phải là kém cỏi! Thế rồi, y tìm lối thoát nơi bạn bè, nhưng không chơi với những bạn hơn mình, vì trong mối quan hệ ấy, y bị lép vế! Mà lại tìm để giao du với những bạn thua kém mình, để được tâng bốc, nhằm cho bản ngã được an ủi, vỗ về. Nhưng nhân cách của y đã đến bờ vực!

Quả là: *Người tốt luôn muốn tìm đến với người tốt hơn mình; kẻ xấu chỉ chăm chăm tìm người xấu hơn mình, là thế!*

Sự tự hào, hãnh diện về cái "*chim*" của bé trai, chính là điều làm cho bé gái cảm thấy nó bị thiệt thòi, tủi phận... rồi oán bố mẹ không cho nó cái "*chim*" quý, từ đó sinh ra suy bì, ghen tỵ, rồi âm thầm mãi trong chiều sâu Tâm thức và thường xuyên trỗi dậy để tạo ra tính cách thông thường của "*phái yếu*".

Chính những "*dấu ấn*" đã in đậm trong thời thơ ấu, mà bản ngã hình thành và được nuôi dưỡng đã tạo ra tâm lý và những tính cách "*kỳ lạ*" của con người!

Vì tự hào, hãnh diện đã thấm sâu vào Tâm thức, nên nam giới luôn tìm người yêu/vợ

kém hơn mình về mọi mặt: Phải trẻ hơn (để mình là người già dặn, nhiều kinh nghiệm hơn), trình độ văn hóa, mức độ thông minh kém hơn (sẽ bị lép vế trước mình), địa vị xã hội thấp hơn (nên phải ở vị thế thứ yếu so với mình), người phải thấp bé hơn (để mình có tư thế hơn hẳn)... điều này đã thấm sâu vào tâm trí, tới mức các cô gái cao to thường ngượng ngùng vì thân hình của mình, không bao giờ dám đi giày, dép cao gót, đi đứng thì chọn nơi thấp hơn, thường không đứng thẳng người... để cho chiều cao "giảm bớt". Mặt khác cô nào cũng thấy thỏa mãn, hài lòng khi người yêu/chồng hơn mình về mọi mặt!

Qua nhiều thời đại, dần dần nữ giới trở nên bé nhỏ, ít thông minh hơn, ít quyết tâm vươn lên học vấn cao hơn... Nhưng, biết mình yếu, nữ giới thường quan tâm phát huy "thế mạnh" ở lĩnh vực ngoại giao; trong quan hệ tình yêu và tình dục, luôn cố tỏ ra thờ ơ, lạnh nhạt để "làm cao", khiến đối phương phải cầu cạnh, nài nỉ... do vậy vị thế của mình được nâng lên!...

Thế kỷ vừa qua đã thay đổi rất nhiều, phụ nữ được giải phóng khỏi quan niệm cũ... nên nữ giới dần dần cao lớn hơn, náo nặng hơn, hộp sọ dày hơn, xương vững chắc hơn... họ chủ động

trong quan hệ tình yêu, tình dục hơn trước rõ rệt!

Cái bản ngã của con người thật là quanh co lắt léo quá chừng! Không có cách gì để tự đề cao, thu hút sự chú ý của người khác thì xoay xở đủ cách để mọi người phải quan tâm chú ý đến mình. Thật là lạ lùng! Nhưng “lạ” nhất là những chuyện như thế lại phổ biến ở mọi nơi mọi lúc và quen thuộc với mọi người!

Thậm chí có những người vô danh tiểu tốt, còn cố tình hành động phạm pháp, kể cả giết người để được lừng danh nổi tiếng trước bàn dân thiên hạ!

XI- Ta chỉ là chất xúc tác, là nhân chứng

1- Sự ngộ nhận

Ví như ngọn đèn chiếu sáng mọi vật xung quanh, bóng đèn không sáng thì chẳng trông thấy cái gì; dường như chẳng có cái gì cả! Khi đèn bật lên, mọi vật xung quanh đều được nhìn thấy, hiện diện. Chính điều này mà rắc rối nảy sinh: ngọn đèn ảo tưởng rằng tất cả những cái được chiếu sáng, được trông thấy đều là các bộ phận không tách rời của nó!

Cũng vậy, nếu không có Tâm thức sẽ không có Tâm trí, trí năng, giác quan... Khi Tâm thức nổi lên, thì mọi thứ đều hiển lộ sự tồn tại. Nếu Tâm thức trở thành vô thức, hoặc biến mất

trong giấc ngủ sâu, thì ngay cả thân thể cũng không được cảm thấy! Khi Tâm thức lia bỏ thân xác thì hơi thở, nhịp tim... đều ngừng bật, sự sống chấm dứt, cái chết bước vào! Tiến trình thở, nhịp đập của tim... chỉ diễn ra khi ánh sáng của Tâm thức chiếu rọi lên chúng.

Chính vì thế mà, một cách tự nhiên Tâm thức nghĩ rằng hơi thở, nhịp tim chỉ hiện hữu khi nó có mặt, khi nó vắng mặt thì những thứ đó biến mất! Do vậy, hiển nhiên Tâm thức phải là bản thân việc thở, nhịp tim. Đối với các cơ quan khác cũng thế!

Từ đó dẫn đến sự lầm lẫn rằng: Ta là hơi thở, nhịp tim, là thân thể này! Đó chính là lý do khiến con người và khoa học vướng mắc vào sai lầm: Cứ tưởng "ta" chính là thể xác!

Nhưng các nhà huyền môn từ rất lâu đã minh định rằng: Ta không phải là thân thể này, chẳng phải là giác quan, tâm trí, trí năng... mà là Tâm thức!

2- Ta là chất xúc tác, là nhân chứng

Nếu việc thở, tim đập... thuộc về ta (Tâm thức), thì khi ta vô ý thức hoặc quên đi, thì việc thở, nhịp đập của tim sẽ ngừng lại chứ? Nhưng không phải như vậy!

Cho nên quá trình phối thở, tim đập... phải hoàn toàn tách biệt Tâm thức! Thậm chí

khoa học còn có thể giữ cho chúng vẫn tiếp diễn bằng máy móc ngay cả khi cơ thể đã chết.

Như vậy, hơi thở, nhịp tim thực hiện theo cách của riêng chúng; Nhưng chắc chắn chúng chỉ xảy ra khi Tâm thức có mặt, nên “ta” chỉ là nhân chứng chứ không phải người làm. Đối với hoạt động của các cơ quan khác cũng vậy!

Mặt khác, nếu “ta” là người tạo ra những ham muốn, thế thì chẳng khó khăn gì trong việc làm chủ chúng. Chỉ cần ra lệnh: Không được làm điều này, điều nọ... chúng sẽ chấm dứt ngay. Nhưng thực tế không phải như vậy, những ham muốn vẫn hoạt động theo cách của riêng chúng!

Khó khăn là ở chỗ ta không phải là người làm, nhưng cứ tin rằng mình làm, thế là ta lâm vào rắc rối: Nghĩ rằng “ta” là người làm nên có thể dừng ham muốn khi cần. Nhưng không được nên thất vọng, day dứt, căng thẳng, khổ đau!

Thực ra, “ta” không phải người làm đối với những cái máy, nhưng sự hiện diện của “ta” là cần thiết để cho những cái máy đó vận hành. *Chỉ sự hiện diện không thôi, nên “ta” chỉ là chất xúc tác, là nhân chứng!*

Giống như các chất xúc tác trong phản ứng hóa học: Chẳng tham gia vào phản ứng, nhưng không có sự hiện diện của chúng thì

phản ứng không thể xảy ra. Chẳng hạn, điện là tác nhân xúc tác cho Oxy và Hydro kết hợp với nhau tạo thành nước. Nhưng điện không tham gia vào phản ứng, trong nước không tìm thấy dấu vết của điện!

Việc thở, tim đập, trí năng... cũng vậy, sẽ không thể hiện diện được nếu không có mặt của Tâm thức. Nhưng Tâm thức không phải là những thứ đó, không làm những chức năng đó, mà chỉ giữ vai trò xúc tác cho những quá trình ấy diễn ra mà thôi!

Lầm tưởng rằng “ta” là người làm, mê mờ không hiểu được “ta” chỉ là nhân chứng, nên đã gây ra rất nhiều rắc rối, bế tắc, khổ đau!

3- Sự gắn bó, đồng nhất - niềm vui và nỗi buồn

Mọi thứ xảy ra trong thế giới xung quanh. “Ta” chỉ chứng kiến những diễn biến đó. Nhưng với việc trở thành người làm, người kinh nghiệm, thì “ta” đã tự đánh mất vai trò chứng kiến của mình, đau khổ bắt đầu hiện ra ngay tại đó. Ngược lại, nếu chỉ là nhân chứng, thì chẳng đau khổ nào đến với “ta” được!

Câu chuyện điển hình sau đây sẽ minh chứng điều này:

Một tỷ phú đã dồn hết tiền của để xây tòa lâu đài lộng lẫy, tuyệt đẹp, có một không hai

trong vương quốc! Đạp đến nỗi nhà vua cũng phải mở ước và đã nghĩ muốn mua lại. Nhưng bỗng nhiên lâu đài bị cháy. Người chủ đau đớn, kêu khóc thảm thiết... Những người hàng xóm tới, nói: *"Sao ông lại than khóc? Con ông đã bán lâu đài này rồi cơ mà!"* Thế là tiếng khóc ngừng bật, nước mắt biến mất, người chủ nhà ngay lập tức trở nên tỉnh táo.

Điều gì đã xảy ra?

Lâu đài vẫn đang cháy, thậm chí ngọn lửa còn bốc cao hơn, người chủ nhà biết thế. Nhưng chính sự đồng nhất của ông ta với tòa lâu đài đã bị phá vỡ! *Tâm thức không tham dự vào chuyện lâu đài bị cháy nữa, nên ông bình tĩnh trở lại!*

Thế rồi, bỗng nhiên người con chạy tới, hốt hoảng gào to: *"Sao bố còn đứng đây?... việc mua bán đã xong đâu!..."*. Thế là người bố lại oà lên khóc than thảm thiết. Điều gì xảy ra? Mặc dù lúc này ngọn lửa đã nhỏ hơn khi này! Người chủ nhà biết rõ như vậy. Nhưng lúc này sự đồng nhất giữa ông ta với tòa lâu đài đã thiết lập lại!

Giữa lúc nhà tỷ phú đau khổ tột cùng, khóc than thảm thiết thì nhà vua tới. Nhìn đám cháy một lúc, vua nói: *"Việc mua bán tuy chưa xong, nhưng ta là Hoàng đế của một quốc gia rộng lớn, lời nói của ta giá trị như vàng! Ta đã nói mua*

là mua! Công việc coi như đã xong! Ngày mai ta sẽ cho người mang đủ tiền đến trao cho người”!

Nghe vậy, tức thì người chủ trở nên vui vẻ, nói cười... ngay lập tức! Bởi vì lúc này lâu đài không còn là của ông ta nữa!

Khi cái gì đó là của mình, thì ta cảm thấy sự gắn gũi với nó; Sự gắn gũi, đồng nhất là đầu mối của mọi niềm vui, nỗi buồn, sung sướng, khổ đau... của ta, của việc trở thành người làm và người kinh nghiệm của ta! Khi nó không phải là của ta thì sự gắn gũi bị phá vỡ, mọi rắc rối của mối liên quan tan biến theo!

4- Tự do khỏi ham muốn

Rõ ràng rằng, mọi việc chỉ xảy ra trong sự hiện diện của “ta”. “Ta” là nhân chứng, chứ không phải người làm. Hiểu rõ điều này thì giữa “ta” và các bộ máy trong ta tạo ra một khoảng cách, từ đó có thể hiểu được nhiều điều sâu sắc khác.

Ví dụ:

Trung tâm dục có thể cố gắng khẳng định mình, nhưng nếu Tâm thức vẫn giữ vai trò là một nhân chứng, thì “ta” đã lui vào trong bản thể của mình và tạo ra một khoảng cách với trung tâm dục. Trung tâm dục vẫn còn đó, nhưng sự hiện diện của Tâm thức mà nó cần để vận hành đã bị gián đoạn.

Trung tâm dục vẫn rung động, kêu gọi để hành động, nhưng Tâm thức, bản thể của ta, không có ở đó nữa, chất xúc tác vắng mặt nên mọi hoạt động không thể xảy ra được!

Vì vậy, “ta” không tạo ra ham muốn dục, cũng không chấm dứt được nó, nhưng “ta” có thể tự do với ham muốn. Điều này có thể minh chứng như sau:

Khi đang tràn đầy ham muốn dục, Tâm trí đã hoàn toàn bị cuốn hút vào đó, lúc này sẽ rất khó khăn, thậm chí không thể tách ra khỏi ham muốn đó được...

Nhưng bỗng nhiên một con rắn xuất hiện ngay dưới chân hoặc ai đó kêu lên: “*Nhà bạn bị cháy!*” hay “*con bạn bị chết đuối!*” chẳng hạn, thì Tâm thức, nhân chứng, chất xúc tác đã rời khỏi ham muốn dục, để nối với ý nghĩ về việc chạy trốn con rắn hoặc về ngôi nhà bị cháy, hay đứa con chết đuối... Ham muốn dục sẽ tan biến ngay! *Việc tự do khỏi ham muốn dục không thể đạt tới qua nỗ lực, mà chỉ đạt tới qua việc chứng kiến vô nỗ lực!*

5- Hệ quả của nhân chứng

Nếu ý tưởng “ta” là người làm, người kinh nghiệm thì việc chứng kiến biến mất. Nhưng ngay khi ý tưởng ấy biến mất thì vai trò chứng kiến bắt đầu.

Điều vô cùng quan trọng là: với người làm, người kinh nghiệm (tôi đã làm, tôi đã kinh nghiệm, tôi đã đạt tới...) thì bản ngã xuất hiện; nhân chứng biến mất! Ngược lại nếu nhân chứng xuất hiện (tôi đã không làm, không kinh nghiệm, không đạt tới... mà chỉ là nhân chứng) thì cái tôi đứng ở đâu? Toàn bộ sự tích lũy sụp đổ, bản ngã biến mất!

"Ta" trở thành nhân chứng cho tất cả những cái được gọi là "của tôi". Ngay khi nhân chứng thức dậy thì cái tôi tan biến. Đây là hệ quả vô cùng to lớn của việc luôn luôn giữ mình ở vai trò nhân chứng!

*

Những điều nêu trong quyển sách này cho chúng ta thấy con người quả là một cỗ máy cực kỳ tinh vi, vô cùng phức tạp. Sự vận hành của cỗ máy ấy lại biến hóa khôn lường. Vì vậy, trách nhiệm làm người, với cương vị một sản phẩm hoàn hảo, ưu tú nhất của tạo hóa: một nhà quản lý tài ba; ông chủ của chính mình... là điều vô cùng cần thiết nhưng cũng rất nặng nề, đòi hỏi mỗi người phải hiểu biết một cách đúng đắn, sâu sắc về chính mình... rồi tự nỗ lực thực hành.

Không ai có thể làm thay hay làm giúp cho ai được!

Chính điều này đã gợi cảm hứng cho tôi biên soạn quyển sách nhỏ này để chia sẻ cùng quý bạn đọc!

HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 LÒ ĐÚC HÀ NỘI**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập:

MẠNH HÙNG

Trình bày bìa

PHẠM MINH SƠN

Sửa bản in

PHẠM MINH SƠN

NGUYỄN VĂN HỢP (HUỆ NGUYỄN)

In 1.000 cuốn khổ 14 x 20

Tại Cty TNHH Công Nghệ Thiên Hưng

Giấy phép số:

2591 / QĐ-VHTT

Số đăng ký kế hoạch xuất bản:

171-2010/ CXB/227/03-01/VHTT

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2011

NGÔ ĐỨC VƯỢNG

HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH



Nếu không hiểu con người ở mức độ vốn dĩ sâu thẳm của nó thì việc cải tạo, giáo dục, chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe, rèn luyện thể chất... sẽ giống như người lái xe mà không hiểu nguyên lý, cấu tạo của chiếc xe ấy!

Điều này đã giải thích vì sao những thế kỷ qua, khoa học kỹ thuật ở lĩnh vực vật chất vô sinh tiến nhanh như vũ bão, trong khi những lĩnh vực liên quan đến con người lại tiến rất chậm, thường gặp sai lầm, thậm chí bế tắc!

Chính vì vậy, hành trình khám phá những bí ẩn của chính mình là trách nhiệm lớn nhất, cũng là thú vị nhất của mỗi người trong cuộc đời này!

Đọc "Hiểu biết chính mình" bạn sẽ gặp nhiều điều ngạc nhiên. Chiều sâu thẳm của con người là thế đấy!

Hiểu biết chính mình



8 935077 103175

Giá: 40,000 đ