

KHÍ CÔNG VẤN ĐÁP: NHỮNG TRỢ DUYÊN THIẾT THỰC CỦA KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI SỰ THỰC HÀNH THIỀN

(03/06/2013)

Tác giả : Thích Thông Triết

KHÓA 1: ĐÀO TẠO HUẤN LUYỆN VIÊN CĂN BẢN VỀ KHÍ CÔNG

Bài đọc thêm số 1

KHÍ CÔNG VẤN ĐÁP

NHỮNG TRỢ DUYÊN THIẾT THỰC CỦA KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI SỰ THỰC HÀNH THIỀN

Phần một: KHAI THÔNG

Những lợi ích thiết thực của Khí Công đối với người mới (sơ cơ) tu Thiền.

1. Hỏi: - Thưa Thầy. Hôm nay có mặt đông đủ, chúng con thỉnh Thầy vui lòng chỉ dạy chúng con phương pháp thở theo Khí Công mà chúng con được biết Thầy có nhiều kinh nghiệm. Chúng con nghe nói trong thời gian bị tù ở miền Bắc Việt Nam; trong các trại cải tạo, Thầy đã hướng dẫn nhiều bạn tù của Thầy thở để chữa bệnh. Hôm nay xin Thầy vui lòng chỉ dạy lại chúng con, để chúng con biết cách thở, chữa 1 vài thứ bệnh thông thường mà chúng con thường mắc phải.

Đáp: - Trên nguyên tắc, chúng tôi chấp nhận hướng dẫn quý vị, nhưng chúng tôi muốn biết rõ lý do nào đã thúc đẩy quý vị muốn học thêm môn Khí Công. Quý vị có thể cho chúng tôi biết chăng?

2. Hỏi: - Thưa Thầy. Có 2 lý do: Lý do thứ nhất là trong số chúng con có nhiều vị bị huyết áp cao, có nhiều vị thường bị dị ứng phấn hoa, và nhiều vị không được khỏe mạnh lắm; thường bị cảm cúm, năng suất làm việc ở hãng xưởng lại xuống thấp. Ngoài ra, trong những lúc tọa Thiền vào buổi khuya, nhiều người trong chúng con thường bị hôn trầm (ngủ gục), chúng con không tự chữa được những thứ bệnh nói trên nên xin Thầy hướng dẫn cách thở theo Khí Công để chúng con tự chữa. Còn lý do thứ hai làm chúng con tin tưởng nhất, thúc đẩy chúng con thỉnh Thầy dạy là chúng con được biết một thiền sinh nhờ tập thở Khí Công đã chữa được huyết áp cao lâu năm. Một thiền sinh khác áp dụng theo cách chỉ của Thầy cũng chữa dứt bệnh mất ngủ, một cô thiền sinh nhờ áp dụng những phương thức thở do Thầy dạy mà sức khỏe của cô ấy dồi dào hơn nhiều, so sánh với thời gian cô ấy vừa mới đến đây học Thiền. Chúng con thấy phương thức thở theo Khí Công có vẻ kiến hiệu nhanh hơn lối thở Sổ Tức nên đồng xin Thầy chỉ dẫn.

Đáp: - Hay! Hợp lý quá!... Thật ra, trước khi khai mạc Khóa Thiền, chúng tôi có ý định muốn hướng dẫn quý vị thở theo Khí Công, nhưng chưa đủ duyên. Có lẽ hôm nay cơ duyên đã khế hợp, vậy chúng tôi đồng ý. Tuy nhiên, nếu chính thức hướng dẫn chung toàn lớp, chúng tôi sẽ hướng dẫn thêm phần lý thuyết Khí Công. Dù phần này có vẻ khô khan, dễ chán, nó lại rất hữu ích thiết thực cho quý vị trên mặt kiến thức liên quan đến chuyên môn về Khí Công. Quý vị có thích học thêm lý thuyết về Khí Công không?

3. Đáp: - Chúng con sẵn sàng học. Tuy lý thuyết học rất dễ chán, nhưng thực tế thì rất có lợi ích cho chúng con, vì chúng con sẽ thông suốt những vấn đề chuyên môn trong Khí Công hơn. Nếu sau này có hướng dẫn lại ai, mình cũng có đủ căn bản. Vậy xin Thầy dạy thêm.

Tác dụng của Khí công

Tiếp theo: - Để mở đầu bài dạy hôm nay, trước hết chúng tôi nói những tác dụng của Khí Công đối với người thực hành nó, sau đó trình bày thêm những cơ chế trong cơ thể

liên hệ đến Thở trong Khí Công. Trong đó gồm có vấn đề Máu, hệ thống tuần hoàn, gồm có tim và các hệ thống mạch máu, vấn đề các chất nước hóa học trong cơ thể thông qua tác dụng của Khí Công giúp chúng ta ngăn ngừa hay tiêu trừ bệnh tật và tăng cường nội lực. Đến phần thực hành, chúng tôi sẽ biểu diễn những tư thế tập liên hệ đến từng cách chữa trị bệnh tật hay ngăn ngừa chúng. Chúng tôi biểu diễn trước, quý vị thực hành sau. Mỗi vị có thể hỏi từng loại bệnh mà mình thấy có ít nhiều liên hệ đến mình, như huyết áp cao, hen suyễn, suy nhược thần kinh, cảm cúm, đau khớp và những thứ bệnh viêm. Quý vị có thể nêu lên những câu hỏi, chúng tôi sẽ trả lời, giúp cho buổi học có thêm phần sống động và giải tỏa được những mối nghi trong quý vị, nhưng nhớ hỏi những vấn đề liên hệ trong phạm vi Khí Công, và những sự lợi ích của Khí Công đối với Thiên. Đừng hỏi ngoài lề.

4. Hỏi: - Thưa Thầy. Để mở đầu, xin Thầy cho biết thở theo Khí Công, tác dụng cụ thể như thế nào đối với cơ thể?

Đáp: - Nếu áp dụng đúng những nguyên tắc thở theo Khí Công, tác dụng cụ thể của nó đưa đến như sau:

- 1) Tăng cường sức khỏe tự nhiên trong cơ thể.**
- 2) Điều hòa khí và huyết bên trong cơ thể.**
- 3) Ngăn ngừa và chữa trị được một số bệnh do thời tiết gây nên, như cảm cúm, dị ứng, và chữa trị được những chứng viêm, như viêm xoang mũi, viêm họng, viêm mắt, viêm đường ruột. Đặc biệt nhất là điều chỉnh được huyết áp cao hay huyết áp thấp, cũng như trị dứt hen suyễn và suy nhược thần kinh.**
- 4) Ngăn ngừa xơ cứng động mạch và tai biến mạch máu não.**
- 5) Ngăn ngừa hay điều chỉnh những bệnh về tim mạch.**

Đây là 5 điểm chính yếu trong Khí Công ở cấp Sơ Đẳng, nhưng với điều kiện vị đó phải luyện tập đều đặn và theo đúng những nguyên tắc cơ bản của Khí Công.

5. Hỏi: - Thưa Thầy. Như thế trong Khí Công có nhiều cấp lắm sao? Chúng con có cần học qua những cấp đó không?

Đáp: - Đúng, trong Khí Công có nhiều cấp. Nhưng ở đây chúng ta không cần học qua các cấp đó mà chỉ cần học thở để ngăn ngừa và tự chữa bệnh vì chúng ta có mục tiêu khác là học Thiền.

Tác dụng khác nhau của Thở Khí công và Thiền

6. Hỏi: - Bạch Thầy. Như vậy trong Thiền chẳng có phương pháp nào giúp mình thở để chữa bệnh hoặc tăng cường sức khỏe hay sao, thưa Thầy? Con nghe nhiều người nói tu Thiền tự chữa lấy được bệnh tật cho chính mình, phải không Thầy?

Đáp: - Nói riêng về phương pháp Thở để tăng cường nội lực hay chữa một vài chứng bệnh thông thường nào đó thì trong Thiền không có phương pháp Thở đó. Trái lại Thiền có phương pháp khác, độc đáo hơn, kỳ diệu hơn; tuy không theo phương thức thở như Khí Công mà vẫn ngăn ngừa hay chữa trị một số bệnh tật như Khí Công, và đặc biệt là chữa những thứ bệnh tâm thể, trong đó có tiểu đường, huyết áp cao, suy nhược thần kinh hay những khủng hoảng tâm lý khác. Đó là Định. Một khi vị nào vào được Định thì nhiên hậu vị đó tự chữa được nhiều thứ bệnh của mình mà trong Khí Công, ở cấp Sơ Đẳng không có. Đây là điều mà quý vị nghe nhiều người nói tu Thiền tự chữa lấy bệnh tật cho chính mình là điểm này. Điều này có nghĩa vị ấy phải đạt được Định, chớ không phải hể tu Thiền là tự chữa hay ngăn ngừa bệnh cho chính mình. Nếu tu Thiền mà không đạt được Định thì vẫn đau ốm rề rề! Đây là sự khác nhau giữa 2 phương pháp của Thiền và Khí Công. Tuy nhiên, về mặt nội lực thì Thiền không đạt được như Khí Công.

7. Hỏi: - Nếu trong Thiền có phương pháp hay như vậy, tại sao Thầy không dạy chúng con, lại dạy thở theo Khí Công?

Đáp: - Sở dĩ chúng tôi phải hướng dẫn quý vị Thở theo Khí Công vì bằng cách thở Sơ Đẳng này, Khí Công giúp quý vị chữa bệnh mà không mất thời gian lâu dài như cách thực hành của Thiền. Quý vị có thể tập trong vài giờ, vài ngày hoặc vài tuần là đáp ứng được mục tiêu mong muốn của quý vị, trong lúc đó quý vị muốn đi đến Định, ít nhất quý vị phải mất 3 tháng mới hy vọng đạt được Định. Thí dụ, quý vị muốn thở để chữa cảm cúm, chỉ trong vòng 10 lần thở Khí công, quý vị sẽ cảm thấy toát mồ hôi, sau đó cơn bệnh thuyên giảm đôi chút. Trong một ngày thở 5 lần, chia làm nhiều buổi, chắc chắn quý vị sẽ chặn đứng được cảm cúm. Trường hợp bị nặng lắm, quý vị có thể tăng

cường số lượng thở trong 1 ngày lên đến 10 lần và thở trong 2 ngày. Trong lúc đó nếu theo phương pháp của Thiền, quý vị có thể mất nhiều tháng, nhiều năm mới hy vọng đạt được Định. Định, thực sự, liên hệ đến nhiều yếu tố. Thứ nhất là kỹ thuật thực hành, thứ hai là môi trường thực hành, thứ ba là ý chí thực hành, thứ tư là miên mật thực hành. Nếu không hội đủ 4 yếu tố đó, dù cho có *trường kỳ dụng công*, quý vị cũng chẳng bao giờ thấy được *bóng dáng Định ở đâu*. Cho nên chúng tôi nghĩ cách hay nhất trước mắt là quý vị nên tập Khí Công, còn Định thì từ từ chúng tôi hướng dẫn, đến khi nào quý vị nắm vững phần kỹ thuật thì việc thực hành sẽ không mất nhiều thời gian lâu dài.

Kỹ thuật thực hành Thiền

8. Hỏi: - Như vậy, thưa Thầy, trong tương lai chúng con sẽ được Thầy hướng dẫn kỹ thuật thực hành Thiền để vào Định phải không?

Đáp: - Phải. Trong Lớp 1, Khóa I này, chúng tôi dựa vào quyển sách đó hướng dẫn quý vị kỹ thuật thực hành để đạt được **làm chủ niệm khởi**. Tuy nhiên, quý vị có làm chủ được niệm khởi hay không lại là chuyện khác. Chớ không phải nắm được kỹ thuật thực hành rồi vào được Định ngay! Bởi vì còn yếu tố *miên mật dụng công và thời gian dụng công nữa*. Nếu không hội thêm 2 yếu tố này, chúng tôi dù có đưa ra kỹ thuật tuyệt hảo đi chăng nữa quý vị cũng chẳng làm sao vào được Định. Cả 2 yếu tố này liên kết chặt chẽ với nhau trong tiến trình hạ thủ công phu của Thiền. Nếu quý vị không có thì giờ dụng công và dụng công một cách chiểu lệ, thay vì làm chủ vọng tưởng, quý vị sẽ bị vọng tưởng dẫn dắt đi lang thang! Cho nên vấn đề tinh tấn dụng công và số thời gian dụng công cũng là yếu tố cần thiết.

9. Hỏi: - Thưa Thầy. Thầy vừa nói về kỹ thuật thực hành để vào Định. Con xin hỏi: Trong sự dụng công của Thiền, có *kỹ thuật* nữa sao? Con nghĩ rằng đã là Định rồi thì làm sao lại có kỹ thuật xen vào trong đó? Thiền là một pháp môn tu tâm linh, chứ đâu phải như các pháp thế gian mà có kỹ thuật trong đó. Từ trước đến nay con chưa nghe ai nói về **kỹ thuật** trong cách thực hành Thiền. Hơn nữa, nếu nói đến kỹ thuật thì phải có mục tiêu, mà trong thực hành Thiền có mục tiêu không? Con cũng chưa nghe ai nói đến điều này. Xin Thầy giải thích cho chúng con rõ 2 điểm đó.

Đáp: - Chưa nghe ai nói, chớ không phải là không có! Quý vị nên nhớ, Hòa Thượng thường nói: "Thiền là một khoa học thuộc về tâm linh." Vậy thì đã là 1 khoa

học thì Thiền là một môn học như bao nhiêu môn học khác trên thế gian này. Cho dù Thiền có mang tính chất tôn giáo đi chăng nữa, Thiền cũng không thoát ra ngoài nguyên tắc phục vụ nhân sinh như những ngành khoa học khác trên thế gian. Tức là Thiền cũng có mục tiêu nhằm đến như các môn học khác. Nếu trong Thiền không có mục tiêu thì quý vị đến đây học Thiền để làm gì? Trong tâm tư quý vị, thế nào cũng có những ý nghĩ giống nhau hoặc khác nhau về chủ đích đến đây học Thiền. Không có một vị nào nói mình đi học Thiền mà không nhằm đến mục tiêu gì. Có người nghĩ mình học Thiền để được thân tâm an lạc. Có người nghĩ mình học Thiền để chữa trị một vài thứ bệnh tật nào đó mà y học đã bó tay. Có người nghĩ mình học Thiền để phát triển trí tuệ tâm linh. Có người nghĩ mình học Thiền để đạt được tâm giải thoát vì mình đã hay đương va chạm vào những thực tế phũ phàng, khiến đau khổ và phiền não vẫn ray rút nội tâm vân vân... Không một ai cho rằng **học Thiền để mà học, chớ trong đâu chẳng nhằm đến mục tiêu gì**. Dứt khoát trong đầu quý vị, mỗi người đều mang ý nghĩ về lợi ích của sự học Thiền mà mình phải đạt như thế nào. Phải như vậy không?

Toàn thể đáp: - Dạ phải!

10. Giảng tiếp theo: - Nếu như vậy, tức là chúng ta học Thiền *có mục tiêu*. Khi đã có mục tiêu, tất nhiên phải có phương tiện thực hiện mục tiêu đó. Phương tiện này là cách thực hành. Nếu không thực hành làm sao quý vị đến nơi quý vị muốn đến? **Đôi với Thiền, thực hành như là bước khởi hành** đi về nhà **của người từ lâu xa quê hương**. Và nói đến thực hành, bắt buộc phải có kỹ thuật. Kỹ thuật chính là *tay nghề của một người thợ chuyên môn*. Kỹ thuật kém, phẩm chất hàng hóa sản xuất ra sẽ thấp kém. Kỹ thuật cao, hàng hóa sản xuất ra sẽ không mất nhiều khâu, nhiều phí tổn thời gian, của cải và công sức mà phẩm chất lại cao và lâu bền. Đây là một nguyên tắc thực tiễn không thể thiếu trong tất cả lãnh vực khoa học kỹ thuật. Nó đã trở thành một mắt xích vô cùng quan trọng trong tất cả ngành nghề mà trong đó có Thiền. Do đó, chúng ta không thể tách rời mắt xích kỹ thuật ra khỏi **sợi dây Thiền!** Phủ nhận nguyên tắc kỹ thuật, sự dụng công của ta sẽ dậm chân một chỗ. Kỹ thuật chính là *phương tiện thiện xảo* giúp ta thu ngắn được thời gian tu tập và giúp ta đạt được mục tiêu tối hậu của sự tu tập. Nếu không nắm được kỹ thuật dụng công pháp **"không nói thầm trong não"**, quý vị sẽ chẳng bao giờ dừng được vọng tưởng, sẽ **đi lang thang mãi**. Cuối cùng sự "làm chủ vọng tưởng" sẽ trở thành chuyện viển vông đối với quý vị. Một khi chẳng qua được cửa ải đầu tiên này, làm sao quý vị tiến đến những cửa ải khác? Như Đạt Được Tánh Giác, Hằng Sống Với Tánh Giác, hay Hằng Sống Với Ông Chủ hoặc Trút Sạch Khái Niệm? Đó là lý do tại sao chúng tôi đề cập đến kỹ thuật trong sự thực hành Thiền. Khi

nắm vững kỹ thuật thực hành, và thông qua quá trình miên mật dụng công, bảo đảm quý vị sẽ vào được CỬA KHÔNG của Thiền một cách dễ dàng như trở bàn tay! Đây là kinh nghiệm của chúng tôi sau 11 năm thực hành Thiền từ 1975 đến 1986.

11. Hỏi: - Thưa Thầy. Con đã lãnh hội được yếu tính nguyên tắc kỹ thuật trong việc thực hành Thiền. Chính vì không biết kỹ thuật nên con dụng công lâu năm mà không **bước vào được cửa KHÔNG** của Thiền. Định vẫn còn là một chủ đề mà con chưa cảm nhận nó ra sao trong thân tâm con. Chúng con hy vọng rồi đây Thầy sẽ chỉ dẫn kỹ thuật đó. Nhưng con còn một điểm chưa được rõ. Xin hỏi Thầy: Thưa, trong Thiền có môn Sổ Tức hay Thở Đếm. Môn này không giúp cơ thể Thiền gia khỏe mạnh hay sao? Nếu giúp được tại sao Thầy không hướng dẫn chúng con Thở Đếm cho phù hợp với đường lối của Thiền tông, trái lại kết hợp chi với môn Khí Công là môn không liên hệ đến tông môn?

Đáp: - Đúng. Trong Thiền có môn Sổ Tức, thuộc Lục Diệu pháp môn. Hệ Thiền Đại Thừa và Thiền Tông cũng có áp dụng Thở Đếm, nhưng phương pháp này không thể giúp chúng ta có sức khỏe tự nhiên, cũng không thể giúp chúng ta chữa trị được một số bệnh do thời tiết gây nên như cảm cúm, hen suyễn hay dị ứng mà hồi nãy chúng tôi có đề cập ở phần trên. Còn đối với bệnh huyết áp cao thì trong nhất thời lại càng không thể được. Trái lại, như chúng tôi nói khi nãy, bằng phương pháp thở của Khí Công, quý vị chỉ cần tập trong vòng 7 ngày liên tiếp, quý vị sẽ thấy sức khỏe mình đổi thay và bệnh cao huyết áp cũng thuyên giảm. Đây là sự khác nhau khá đặc biệt giữa thở Khí Công và thở Sổ Tức của Thiền. Do đó, tuy Khí Công không liên hệ đến tông môn, nhưng nó có khả năng trợ duyên thiết thực cho người tu Thiền sơ cơ hay tu Thiền lâu năm mà không vào Định được, giúp chúng ta có sức khỏe để tinh tấn dụng công hay để chữa trị bệnh do thời tiết gây nên. Chúng tôi không thấy đây là chướng ngại mà thấy đây là điều hữu ích thiết thực cho chúng ta, nên kết hợp Khí Công và Thiền trong giai đoạn đầu để hướng dẫn quý vị.

Sự khác nhau giữa Sổ Tức và Khí Công

12. Hỏi: - Xin Thầy giải thích sự khác nhau giữa Sổ Tức và Thở theo Khí Công như thế nào để chúng con biết rõ?

Đáp: - Khí Công và Sổ Tức khác nhau như sau: Trong **Sổ Tức**, khi thiền giả tập trung toàn bộ ý nghĩ mình vào việc thở đếm và theo dõi hơi thở, chính là lúc thiền giả sử dụng Vùng Ý Chí Vận Động để điều khiển Trung Tâm Thở ở Cầu não. Trung Tâm này liên truyền xung lực đến Trung tâm Giao Cảm (sympathetic center) hay Trung Tâm Ức Chế Tim (Cardioinhibitory center) ở Hành Tủy. Cách thực hành này sai. Thế nào là Thở đúng ? Ta phải thở theo Pháp Định niệm hít vào thở ra do Đức Phật dạy, bằng cách giữ niệm Biết, chớ không tập trung theo dõi hơi thở, hay phải nhớ số đếm, hoặc tưởng tượng hơi thở đi đến đâu.

Bằng cách thở này mới tác động Đối giao cảm thần kinh. Từ nơi đây, trung tâm này liên truyền xung lực qua dây thần kinh X hay Dây thần kinh Phế Vị (vagus nerves) đến tim, giúp ta đạt được 2 điều cụ thể: 1) Điều chỉnh hay quân bình nhịp tim. 2) Lắng dịu tâm tư tình cảm, làm cho mình có cảm giác an tâm. Vì lúc bấy giờ do niệm Biết hơi Thở nên mọi trung tâm khác ở vỏ não đều không hoạt động, khiến vọng tưởng không có điều kiện khởi ra, làm ta cảm thấy tâm mình lắng đọng. Nếu áp dụng miên mật, trong một thời gian nào đó, kết quả ta sẽ đạt được sự *điều tâm*. Tâm ta sẽ có một quán tính mới là *không dao động, lắng xặng như trước nữa*. Đó là nét ưu điểm của pháp Thở Thiền. Tuy nhiên, nếu không biết tiến thêm nữa, *cứ ngồi hít vô thở ra mãi*, chúng ta sẽ không bao giờ chữa trị được một số bệnh do thời tiết gây nên như CẢM CÚM, DỊ ỨNG, VIÊM, HEN SUYỄN và cũng không chữa trị được HUYẾT ÁP CAO như Khí Công. Vì ở thời kỳ *an tâm này*, vọng tưởng tuy không hung hãn như lúc ban đầu, nhưng không phải là ta đã làm chủ được chúng thực sự. Lai rai vọng tưởng vẫn tự động khởi lên (do sự tác động của tập khí vốn đã huân tập từ những kiếp quá khứ đến kiếp hiện tại trong mạng lưới tế bào thần kinh não, và trong những trung tâm ký ức ở hệ thống Viêm Não), làm cho ta không thể nào vào Định được. Trong lúc đó bằng phương pháp thở theo **Khí Công**, chúng ta chẳng những chữa trị được các bệnh do thời tiết gây nên, chữa trị được huyết áp cao, viêm và hen suyễn mà còn *có sức khỏe dẻo dai, tăng cường nội lực, phục hồi sinh lực; trợ duyên cho việc thực hành Thiền*. Lý do là Khí Công sử dụng hệ thống Giao Cảm Thần Kinh, tác động đến trung tâm gia tốc tim (cardioacceleratory centers) ở hành tủy, vô hình trung tác động vào hệ thống tim mạch làm hoạt hóa máu hay tạo ra trạng thái *ly tâm máu* trong quá trình *nén khí và thở ra*. Ngoài ra bằng cách nén khí, ta đã sử dụng hệ thống cơ bắp ở 2 tay, cơ hoành và cơ bụng, làm căng cơ bắp khi ta chuyển cứng cơ bắp ở các nơi đó, giúp tác động trực tiếp vào các hệ Bạch Huyết Bào, và gián tiếp tác động vào hệ Tuyến Nội Tiết; làm cho những cơ quan nói trên tạo ra kháng thể (đối với hệ Bạch Huyết Bào), tiết ra các chất nước hóa học (đối với hệ

tuyến Nội Tiết) liên hệ đến sự chữa bệnh hay phục hồi sinh lực cho chúng ta một cách tự nhiên.

Sức khỏe là quý để tu tập

13. Hỏi: - Thưa Thầy, tại sao chúng con phải quan tâm đến xác thân này? Trong lúc đó hệ Bát Nhã dạy: "*vạn pháp đều vô thường, duyên hợp, huyễn có.*" Tập thêm Khí Công liệu chúng con có sống mãi được không? Hay đến một ngày nào đó đều *đi vào lòng đất?* Điểm này có vẻ mâu thuẫn chẳng khi Kinh dạy tất cả đều là vô thường, hư dối, còn Thầy dạy phải lo giữ thân này cho thật khỏe mạnh. Như vậy có phải Thầy đã xem thân này là *thật là thường hằng* chẳng? Xin Thầy giải thích điểm này cho chúng con rõ.

Đáp: - Đúng vậy. Tất cả mọi người đều đi vào lòng đất. Không ai có thể sống mãi. Chết là một qui luật. Tuy nhiên, đối với người học Thiền, chúng ta biết rằng sự chấm dứt mạng căn như là sự thay đổi áo quần, và chúng ta không muốn mình phải *thay đổi nữa. Đây là sự thay đổi cuối cùng trong kiếp hiện tại của chúng ta!* Có nghĩa chúng ta *không muốn tái sinh vào bất cứ cảnh giới nào nữa sau khi mình chết!* Chính vì vậy quý vị mới đến đây học Thiền. Nhưng liệu quý vị có đạt được Định ngay hay không, hay quý vị phải bỏ ra nhiều tháng, nhiều năm - có khi hằng chục năm - để công phu tu tập? Điều này có nghĩa muốn đạt được mục tiêu giải thoát đòi hỏi chúng ta phải có đủ thời gian tu tập, và hạn kỳ thời gian này chúng ta không thể biết **điểm cuối cùng của nó ở đâu.** Trong lúc đó sự già nua, sự tàn tạ cơ thể vẫn nhẹ nhàng từ từ chụp lên thân chúng ta, có nghĩa già nua và bệnh tật không *kiêng nể* một ai trong chúng ta, dù chúng ta có thông suốt lý vô thường một cách vững chắc, nhưng **quí vô thường** không tha mạng chúng ta. Đến một ngày nào đó **vô thường cũng đến lôi chúng ta vào cõi chết.** Đây là một qui luật tất nhiên. Thế thì tại sao chúng ta không lợi dụng sự có thân này, nỗ lực dụng công để tạo ra một quy luật khác, khắc chế quy luật kia, ngõ hầu tìm sự an lạc cho chính mình? Tại sao chúng ta lại bỏ quên lời dạy khác của Đức Phật là *làm người rất khó, có thân người đâu phải chuyện dễ* mà trong đó Đức Phật muốn nhắc nhở chúng ta phải nhân cơ hội mình mang thân người, sử dụng thân này làm chiếc bè đưa mình **sang sông giác ngộ** hay **sang bên kia bờ giải thoát** bằng cách tự mình phấn đấu tu tập? Vì vậy, ở điểm này, chúng ta nên hiểu rằng, Đức Phật *đưa ra một qui luật thứ hai.* Đó là: **Nghiệp có thể chuyển, chớ không cố định như thuyết định**

mạng, nếu chúng ta biết ứng dụng theo lời Phật dạy để thoát khỏi phiền não.

Cho nên, quý vị cần hiểu rõ tác dụng *lý vô thường, huyễn hóa, không thật tướng trong kinh Bát Nhã* là Kinh dạy mình đừng bám chặt vào thân này; cho rằng nó sẽ sống mãi, nó là tối ưu để suốt ngày ta lệ thuộc vào nó, phục vụ ngũ dục cho nó; gây ra bao nhiêu điều gian ác, phi luân; quên đi nhân nghĩa, đạo đức; quên đi nhân quả, nghiệp báo. Chớ không phải kinh Bát Nhã dạy mình *bỏ mặc xác thân này*, ngược lại dạy chúng ta phải quan tâm đến nó, mượn nó làm chiếc bè đưa mình *sang sông!* Đây là chỗ quý vị cảm thấy hình như chúng tôi có vẻ *xem thân này là thật*. Quý vị cần hiểu rõ ý nghĩa *cái thật của xác thân này* mới thông suốt lý kinh Bát Nhã, mới thấy giá trị quan trọng của *thân* đối với người sơ cơ trên bước đường tu tập. Nếu quý vị không có thân này, quý vị lấy gì để tu tập? Hay dù có thân này mà nó cứ đau ốm mãi thì liệu quý vị có dụng công tọa thiền được chăng? Cho nên, đây mới thật sự là điểm quan trọng mà chúng tôi lưu ý quý vị cần phải lo bảo vệ **thân**, giữ gìn **thân** để mượn nó làm chiếc bè đưa **tâm** đến **bến giải thoát**. Nếu quên nguyên tắc quan trọng này, chúng ta dễ trở thành con mọt sách trong kinh điển Phật giáo.

14. Hỏi: - Như vậy, đây có phải là lý do chính Thầy đưa Khí Công vào trong Thiền, hướng dẫn chúng con hít thở; giúp cho thân chúng con được khỏe mạnh để tâm chúng con an ổn, hạ thủ công phu để có kinh nghiệm định, phải không?

Đáp: - Đúng vậy. Qua nhiều năm kinh nghiệm, chúng tôi nghĩ rằng muốn thực hành pháp Thiền đến nơi rốt ráo, trước hết quý vị phải có sức khỏe tốt. Vì bản thân quý vị không phải là tu sĩ chuyên tu Thiền mà là cư sĩ. Quý vị còn nhiều trách nhiệm đối với gia đình, do đó sự dụng công của quý vị thường gặp nhiều khó khăn hơn là vị tu sĩ chuyên tu. Quý vị không thể nào *buông bỏ tất cả mối quan hệ theo kiểu buông bỏ rốt ráo của Thiền*. Trước hết quý vị *phải đi làm vì việc làm là căn bản cuộc sống của quý vị và gia đình quý vị*. Thứ hai, quý vị không thể nào nhập thất tu như người tu Thiền chuyên tu vì quý vị còn có những ràng buộc gia đình như chồng, vợ, con cái, cha mẹ, họ hàng, bà con quyến thuộc và hàng tháng phải trả các món tiền linh tinh nhưng rất cần thiết, đó là "bill". Hàng tháng mọi thứ tiền "bill" cứ gửi đến. Nếu quý vị không trả đủ thì bị cắt hết mọi thứ cần thiết, thậm chí đến nhà ở, nếu không trả đủ nợ "bill", quý vị cũng đành ôm gói ra khỏi nhà. Trong lúc đó, giả sử Thiền dù có *linh diệu* cũng không thể cứu nguy quý vị trong những cơn ngặt nghèo này. Vì vậy, Thiền tuy cần thiết với quý vị, song không phải là thứ cần thiết trước mắt. Thực sự, sức khỏe là món tối cần thiết trước mắt cho quý vị. Vì quý vị phải có đủ sức khỏe để đi làm, đồng thời cũng cần có nó để có đủ điều kiện đến đây tu tập hàng tuần. Ta muốn học Thiền mà sức khỏe không

có thì làm sao đi học được đều đặn? Nếu nay đau, mai ốm thì xem như số giờ học bị gián đoạn. Nghỉ học một kỳ, xem như bài học mất liên tục. Tuy nhiên, sự nghỉ học này cũng không quan trọng bằng sự nghỉ đi làm ở hãng xưởng. Một ngày nghỉ việc ở hãng xưởng là một ngày ***nỗi cơm chúng ta bị đe dọa***. Một tháng nghỉ việc là ***nỗi cơm lớn của gia đình chúng ta bị bế***. Thực tế cuộc sống ở đây là như thế.

15. Hỏi: - Đến đây con đã nhận ra được điều này. Muốn đủ duyên tu tập, trước hết chúng con phải có cơ thể khỏe mạnh vì cơ thể là phương tiện để chúng con tiến sâu trên đường đạo. Bản thân con đã thấy có nhiều đạo hữu rất ham tu Thiền, nhưng thân cứ nay đau, mai ốm nên chẳng tọa Thiền được. Nhưng con có điều thắc mắc xin Thầy giải thích lại điểm này cho rõ. Hồi nãy con nghe qua mà không nắm được hết ý: Vì sao có nhiều vị theo pháp Thiền nhiều năm nhưng thường hay đau ốm?

Đáp: - Trước hết quý vị cần biết sự theo đó như thế nào? Theo mà có tinh tấn dụng công không? Và dụng công mà có đạt được Định chưa? Tức là có dừng được tâm loạn động không? Có làm chủ vọng tưởng không? Hay suốt ngày vẫn thị-phi, phải-trái, dính mắc hai bên? Nếu tu kiểu đó thì sự tu kia chỉ là tu hình thức, chứ không phải miên mật, sống chết với tu Thiền. Vì vậy họ phải thường xuyên đau ốm, bệnh tật là lẽ tất nhiên. Bản thân chúng tôi có nhiều kinh nghiệm về sự ứng dụng pháp do Hòa Thượng chỉ dạy. Chúng tôi đã thực hành miên mật từng pháp một. Kết quả là suốt thời gian bị tù, chúng tôi chẳng những chữa trị được vài bệnh kinh niên mà chúng tôi đã bị trước năm 1974 lại còn được khỏe mạnh cho đến ngày được trả tự do vào năm 1989. Chính vì lý do này nên chúng tôi rất tin tưởng nơi giá trị của Định. Vì chúng tôi đã rơi vào trạng thái hoạt hóa cơ thể, hoạt hóa máu, hoạt hóa dây thần kinh, rồi sau đó hết bệnh. Vậy thì điều quý vị thắc mắc, nên xem lại người đó có nghiêm chỉnh thực hành hay không hay người đó *tu theo phong trào*, hoặc tu hình thức.

Tu là chuyên nghiệp

16. Hỏi: - Bạch Thầy. Như vậy, nếu người tu Thiền đạt được Định thì người đó có khả năng tránh được bệnh tật hay chữa được một số bệnh tật nào đó. Vậy thì nguyên tắc này có giống với nguyên tắc "Tu là chuyên nghiệp" không?

Đáp: - Đúng vậy. Hễ mình có tu thì mình chuyên được nghiệp của mình. Như Hòa Thượng Viện Chủ giảng: "**Tinh thần nhân quả của Đạo Phật không phải gây**

nhân nào, chịu quả nấy trọn vẹn, ngoại trừ người không biết tu thì nhân quả không sai khác. Còn với người biết tu thì nhân quả sai khác. **TU LÀ CHUYỂN NGHIỆP**, giảm hết phiền não, khổ đau để được an vui, hạnh phúc; đó là đúng theo lời Phật dạy. Nếu tu sai thì không chuyển được nghiệp nên phiền lụy cứ dai dẳng, khổ đau không dứt trừ, lại còn thối chí tu tập, không được lợi ích gì cả." Điều này có nghĩa *nội dung nghiệp được chuyển trên nội dung tu*. Chẳng hạn, với người tu Thiền, khi vào Định, người đó có khả năng tự chữa một số bệnh tật nào đó của họ. Còn nếu tu Thiền mà chưa vào được những tiến trình Định sâu thẳm, người đó cũng không thể tự chữa hết những chứng bệnh khó chữa của họ. Cho nên, ở mặt này sự chuyển nghiệp dựa trên *giá trị mức độ tu hành*. Người không tu tập mà muốn thay đổi nghiệp của mình từ xấu trở thành tốt hơn, việc đó không thể có trong nguyên lý chuyển nghiệp của Đạo Phật. Còn kẻ có tu hay chuyên tu mà không tin mình có thể chuyển đổi nghiệp của mình, đó là **mê lầm nhân quả**; mặc nhiên đồng hóa mình với người tin vào thuyết **định mạng** hay **số mạng** và vô tình biểu lộ tư tưởng bi quan, không chấp nhận những thang giá trị **giải thoát trong Đạo Phật**. Vì vậy, người này dù bề ngoài có vẻ tu hành theo đạo Phật, nhưng nội tâm họ vẫn mang nhiều hoài nghi về việc tu của họ. Do đó, họ dễ thay đổi lập trường tu hành, để rồi dễ rơi vào **trạng thái đổ nghiệp**. Nghĩa là thay vì giải thoát được tâm, tâm của họ lại càng sa lầy trong việc phạm trọng giới: **dâm, sát, đạo** (dâm dục và tà dâm; giết người và trộm cắp). Từ đó quả dữ tất nhiên phải đến với họ.

Tuy nhiên, dù Định có cao thâm đến đâu cũng không có khả năng làm cho con người trường thọ. Mạng căn con người vẫn nằm trong qui luật sinh diệt: Có sinh, tất phải có tử. Trong một chừng mực nào đó, sức Định có thể duy trì phần chịu đựng vật lý cơ thể tối đa là bao nhiêu, chứ không thể duy trì mãi mãi.

Sự khác nhau giữa Định trong Thiền và Hít Thở trong Khí Công

17. Hỏi: - Thưa Thầy. Con xin hỏi lại là giữa trạng thái Định của Thiền với sự thở của Khí công đều giống nhau hay sao, vì cả hai đều có tác dụng chữa trị một số bệnh nào đó? Xin Thầy giải thích rõ điểm này.

Đáp: - Trên thật tế giữa 2 trạng thái Định trong Thiền và Hít Thở trong Khí Công đều khác nhau. Thiền thì **tĩnh**, còn Hít Thở trong Khí Công thì **động**. Ngược lại 2 tác dụng đều giống nhau, nhưng sự giống nhau này chỉ trên phạm vi chữa hay ngăn ngừa

ốm đau, bệnh tật, còn trên mặt trí huệ hay tâm linh thì khác nhau. Định trong Thiền và Thở trong Khí Công đều tạo ra được tác dụng sinh học (bioaction) bên trong cơ thể người thực hành để tạo ra trạng thái hoạt hóa máu, hoạt hóa tế bào thần kinh não, hoạt hóa dây thần kinh, và hoạt hóa cơ bắp. Khi bị hoạt hóa như thế, máu sẽ ly tâm, các hệ thống tuyến nội tiết bị tác động để tiết ra nội tiết tố, và hệ thống bạch huyết bào bị tác động để tiết ra các chất nước hóa học và tạo ra các kháng thể để tiêu diệt mầm bệnh, hay tiêu diệt vi trùng, vi khuẩn và các vi sinh vật khác ở trong máu. Đây là điểm mà cả 2 trạng thái chữa trị một số bệnh đều giống nhau, nhưng mức chữa trị bệnh của Định thâm sâu và kỳ diệu hơn mức thở của Khí Công. Trong lúc Khí Công phải vận dụng sự Hít Thở, sự nén khí, sự thở ra và làm căng cơ bắp để tác động vào các hệ thống bên trong cơ thể, ngõ hầu tác động vào các hệ thống đó tạo ra những tác dụng sinh học với mục tiêu chữa trị bệnh tật. Còn đối với Thiền, khi vào được Sơ Định, thiền giả chỉ ngồi yên lặng với trạng thái trong não không khởi nói một lời gì mà vẫn điều hòa khí huyết, điều hòa tim mạch và chữa nhiều chứng bệnh hơn Khí Công. Đây là sự khác nhau về tư thế tập giữa Định trong Thiền và Thở trong Khí Công.

18. Hỏi: - Như vậy tại sao Thầy không dạy chúng con thực hành Định mà dạy chi thêm Khí Công?

Đáp: - Muốn vào Định không phải chuyện dễ. Nó đòi hỏi thời gian dụng công. Chúng ta phải mất ít nhất là 3 tháng và lâu lắm là 6 tháng, với điều kiện dụng công miên mật, còn nếu dụng công tà tà thì chẳng bao giờ vào được Định. Trong lúc đó điều cần thiết trước mắt là quý vị cần có sức khỏe tốt hay chữa trị bệnh cấp thời mà không mất thời gian lâu như Thiền. Nên chúng tôi hướng dẫn quý vị thở theo Khí Công trước, gọi là trợ duyên. Quý vị chỉ cần mất nhiều buổi công phu trong vòng 5 - 3 ngày là thấy bệnh tật thuyên giảm hay đạt được mục tiêu ngay. Tuy nhiên, rồi đây chúng tôi cũng hướng dẫn quý vị vào Định. Còn bây giờ, chúng tôi hướng dẫn quý vị học lý thuyết và cách thực hành Khí Công để giúp quý vị có hành trang tốt đi hết đoạn đường Thiền.

19. Hỏi: - Nhiều người có kinh nghiệm tu Thiền lâu năm họ nói muốn đạt Định thật khó lắm sao Thầy nói nghe dễ quá vậy?

Đáp: - Quý vị không nhớ Lục Tổ dạy mình **Vọng tưởng dừng là Định** hay sao? Vậy nếu mình dừng được vọng tưởng thì mình vào Sơ Định ngay nào có khó khăn gì? Do quý vị chưa từng dừng được vọng tưởng nên quý vị thấy khó, còn người vào được rồi họ thấy dễ như trở bàn tay! Thật sự giữa dễ và khó chỉ khác nhau ở phương hướng

thực hành hay kỹ thuật thực hành. Nếu quý vị nắm được kỹ thuật, quý vị sẽ vào Định như lấy món đồ chơi từ trong túi, còn nắm không được thì dù quý vị có mất vài chục năm dụng công, quý vị cũng chẳng làm sao qua được **CỬA KHÔNG** của Thiên. Đây là một thực tế. Vì vậy khi bắt đầu thực hành, chúng tôi sẽ hướng dẫn quý vị cách làm chủ niệm khởi. Còn bây giờ chúng ta học Khí Công, nên chúng tôi không đi sâu vào chi tiết này. Phần này sẽ được hướng dẫn khi nào chúng ta học Thiên.

Giá trị của Lý thuyết về Khí công

20. Hỏi: - Thưa Thầy. Lý do nào chúng con cần phải biết thêm lý thuyết về Khí Công? Lý thuyết có cần cho chúng con không? Và nếu học lý thuyết thì Thầy dạy những gì?

Đáp: - Sở dĩ quý vị phải được trang bị lý thuyết, thứ nhất, quý vị sẽ biết rõ vài dữ kiện chuyên môn có tính cách hàn lâm, liên quan đến **vài chức năng đặc biệt trong cơ thể**. Có như thế quý vị mới biết lý do tại sao chúng ta thở theo Khí Công lại có khả năng giúp chúng ta ngăn ngừa hay chữa trị một số bệnh tật như dị ứng, cảm cúm, viêm, hen suyễn hay huyết áp cao, mất ngủ hoặc suy nhược thần kinh. Điều này có nghĩa chúng tôi cố gắng *đưa ra dữ kiện chuyên môn* với mục đích giúp quý vị có thêm kiến thức *y học* để quý vị vừa đủ niềm tin khi thực hành thở theo Khí Công vừa có khả năng giải thích lại cho người khác biết những tác dụng của nguyên tắc thở theo Khí Công. Bởi vì biết chừng đâu, trong một tương lai nào đó, quý vị sẽ có điều kiện hướng dẫn người khác trong thân nhân, bè bạn, con cháu thở theo Khí Công để chữa một vài chứng bệnh thông thường nào đó mà quý vị đã trải qua kinh nghiệm; lúc đó quý vị sẽ có đủ khả năng hướng dẫn người khác mà không sợ mình thiếu cơ sở khoa học về sinh lý học hay về cơ thể học.

Thực chất Khí trong cơ thể

21. Hỏi: - Thầy nói trong cơ thể mình có KHÍ, vậy thực chất Khí này nó là gì? Tác dụng của nó ra sao? Trong khoa học có ai là người đầu tiên đã khám phá ra Khí đó?

Đáp: - Theo kinh nghiệm và dựa vào tài liệu khoa học mà chúng tôi đã có dịp nghiên cứu, nhưng không nhớ hết được, chúng tôi nhận thấy thực chất KHÍ trong cơ thể con người là 1 dạng điện bẩm sinh hay điện sinh học (bioelectricity) mà tất cả sinh vật đều có. Nếu không có dạng điện này, sinh vật không thể nào cử động được. Nhờ có dạng điện bẩm sinh đó nên sinh vật mới di chuyển và truyền thông với nhau bằng những tín hiệu riêng biệt của từng loài. Vào thế kỷ 18, từ những năm 1770, nhà sinh lý học (physiologist) người Ý, tên Luigi Galvani (1737-1798) là người đầu tiên đã khám phá ra hiện tượng điện (electrical phenomena) trong sinh vật qua sự nghiên cứu và khảo sát những hoạt động từ loài kiến đến loài ốc, rồi sau đó đến loài nhái. Từ các năm 1773 đến năm 1786 ông nghiên cứu kỹ về điện sinh lý học (electrophysiology) trong loài nhái. Ông nhận định rằng tất cả mọi sự vận động, di chuyển, truyền thông của loài thú đều phải thông qua dạng điện bẩm sinh. Nếu không có dạng điện này, sinh vật không thể nào di chuyển. Đến năm 1791, kết thúc công trình nghiên cứu trên 20 năm (1770-1791), ông ấn hành bản luận án lấy tên là *Bình luận về Hiệu ứng Điện trên sự Vận động Cơ bắp (Commentary on the Effect of Electricity on Muscular Motion)*. Ông kết luận rằng trong thú vật có một *sức sống (vital force)*. Ông đặt tên là "Điện thú vật - Animal Electricity". Chính điện này đã hoạt hóa dây thần kinh và cơ bắp. Vào thời đó ông đã xem não bộ là một cơ quan quan trọng nhất vì nó tiết ra "Dịch điện-Electric fluid" và dây thần kinh dẫn truyền dịch đó đến dây thần kinh và cơ bắp, làm cho cơ thể cử động. 200 năm sau (1991), những khám của ông đã được các nhà khoa học hiện đại chứng minh là đúng sự thật. Thuật ngữ "Dịch Điện" được đổi lại là "Điện hóa học-Electrochemistry", "Điện Thú vật", đổi lại là "Điện Sinh học-Bioelectricity". Ngoài ra, cách đây trên 2.000 năm, trong nền y học Trung Hoa cổ thời, các nhà châm cứu cũng đã khám phá ra dạng điện đó, họ đặt tên là KHÍ. Khí này vận hành trong các kinh mạch khắp cơ thể con người và hội tụ tại các huyệt, nằm trên kinh mạch. Vào giữa thế kỷ 20, với những thiết bị khoa học, các nhà châm cứu Nhật đã chế ra máy dò huyệt. Họ chỉ cần đặt một bóng đèn nhỏ trên một điểm nào đó trên cơ thể, nếu bóng đèn ứng đỏ, họ biết nơi đó có huyệt. Điều này chứng minh rằng huyệt là nơi hội tụ của Khí và thực chất Khí là một dạng điện tử bẩm sinh, mang điện tích âm (Electron). Truyền thống y học cổ thời Trung Hoa đã khám phá nguồn gốc sinh ra bệnh tật con người vốn do sự lưu thông của Khí bị bế tắc trên kinh mạch nào đó. Chủ đích phép châm cứu của họ là khai thông kinh mạch hoặc bế huyệt bằng một loại kim đặc biệt nhằm ngăn chặn cơn đau hoặc ngừa hay chữa trị các bệnh liên hệ đến cơ thể hay tạng phủ. Thực chất kinh mạch không gì khác hơn là dây thần kinh mà trong đó Khí vận hành, giống như dây điện mà dòng điện đi trong đó. Và hầu hết tại các huyệt đều có sự hiện diện nhiều dây thần kinh tận cùng (nerve endings) hơn các nơi khác trên da. Tất cả xung lực từ da truyền

vào não đều phải xuất phát từ dây thần kinh tận cùng. Sự đau đớn hay bệnh tật mà não cảm nhận được tiến hành theo nguyên tắc này. Khi não tiếp nhận được 1 dòng xung lực từ nơi huyết nào đó gửi về, trung khu thần kinh (the central nervous system) liền tiết ra một chất nước hóa học có tác dụng đáp ứng với nhu cầu chữa trị một thứ bệnh liên hệ. Thí dụ như muốn chặn đứng cơn đau của bệnh nhân, các nhà châm cứu dùng kim châm một vài huyết đặc biệt nào đó, có tác dụng chặn đứng cơn đau; nơi đây liền truyền xung lực thần kinh về não. Trung khu thần kinh liền đáp ứng ngay, bằng cách tiết ra chất **endorphins** là chất *làm mất cảm giác đau tự nhiên* (natural analgesics).

Mặt khác, từ trung khu thần kinh, não cũng phát ra xung lực truyền đến dây thần kinh tận cùng để truyền những tín hiệu đến cơ quan liên hệ. Do đó bằng những kỹ thuật luyện tập đặc biệt, các nhà Fakir Ấn độ có khả năng điều khiển tim mạch, điều khiển phổi mà họ gọi là *chế ngự "prana"*. Trong các phương pháp thở của Raja Yoga và Karma Yoga đều có đề cập đến môn Thở để làm chủ "prana". Còn các võ sư các môn phái võ Trung Hoa, cũng có khả năng sử dụng ý chí để điều khiển Khí khai thông kinh mạch hay bế huyết vừa để chữa thương vừa để phục hồi sinh lực. Như vậy, bằng năng lực ý chí thông qua kỹ thuật luyện tập, con người có khả năng tập trung Khí (Electron) và điều khiển Khí châu lưu khắp cơ thể hay phát Khí ra ngoài khi họ muốn chữa thương cho người khác hoặc làm di động các vật thể khác mà tay họ không chạm đến. Trong Khí Công, có môn *phóng khí, tụ khí, vận khí, đở khí* là những cách tập luyện với chủ đích điều khiển nguồn năng lực tiềm tàng trong cơ thể con người mà họ gọi là **Khí**.

Khí công của đạo Lão

22. Hỏi: - Trong phép công phu của Đạo Lão có liên hệ gì đến Khí Công không?

Đáp: - Có. Phải nói Lão Tử là người đầu tiên thiết lập môn Khí Công. Ông cũng là người khai sáng Đạo Lão. Cho nên, theo truyền thống, Đạo Lão xem **Khí** là *sinh lực (the vital energy), là sức sống (the life force)* vốn trùm khắp trong vũ trụ và làm hoạt động vạn vật. Lão Tử đã phân chia thế giới bên ngoài là vũ trụ lớn thuộc *dương*. Còn con người là vũ trụ nhỏ thuộc *âm*. Trong con người, Khí tích tụ tại huyết Khí Hải, nằm phía dưới rốn khoảng 7 phân. Ông là người đầu tiên thiết lập Khí thành một hệ thống để dụng công gọi là " công phu". Ông quan niệm rằng trong cơ thể con người tiềm tàng 3 năng lực: Tinh, Khí, Thần. Nếu biết kết hợp 3 năng lực đó thành một thể thống nhất,

con người chẳng những ngăn ngừa hay chữa trị mọi thứ bệnh tật trong cơ thể mình mà còn kéo dài thêm tuổi thọ. Ông đề ra phương pháp **Luyện Đơn**, tức là luyện tập **đơn điền** bằng những kỹ thuật thở đặc biệt thông qua các tiến trình: **Luyện tinh hóa Khí, Luyện Khí hóa Thần, Luyện Thần hườn Hư** để đánh thức nguồn sinh lực bên trong cơ thể mà Ông gọi là *chân khí*, nhằm giúp cơ thể khỏe mạnh, ngăn ngừa ốm đau, bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ông phân chia trong cơ thể có 3 trung tâm năng lực tiềm tàng, là **đơn điền tinh, đơn điền khí và đơn điền thần**. Ở đây chúng ta chỉ tập thở để tăng cường nội lực, có sức khỏe dẻo dai, ngăn ngừa và chữa trị một vài thứ bệnh tật do thời tiết gây nên, nên không đi chuyên sâu vào những bộ môn đặc biệt khác của Khí Công.

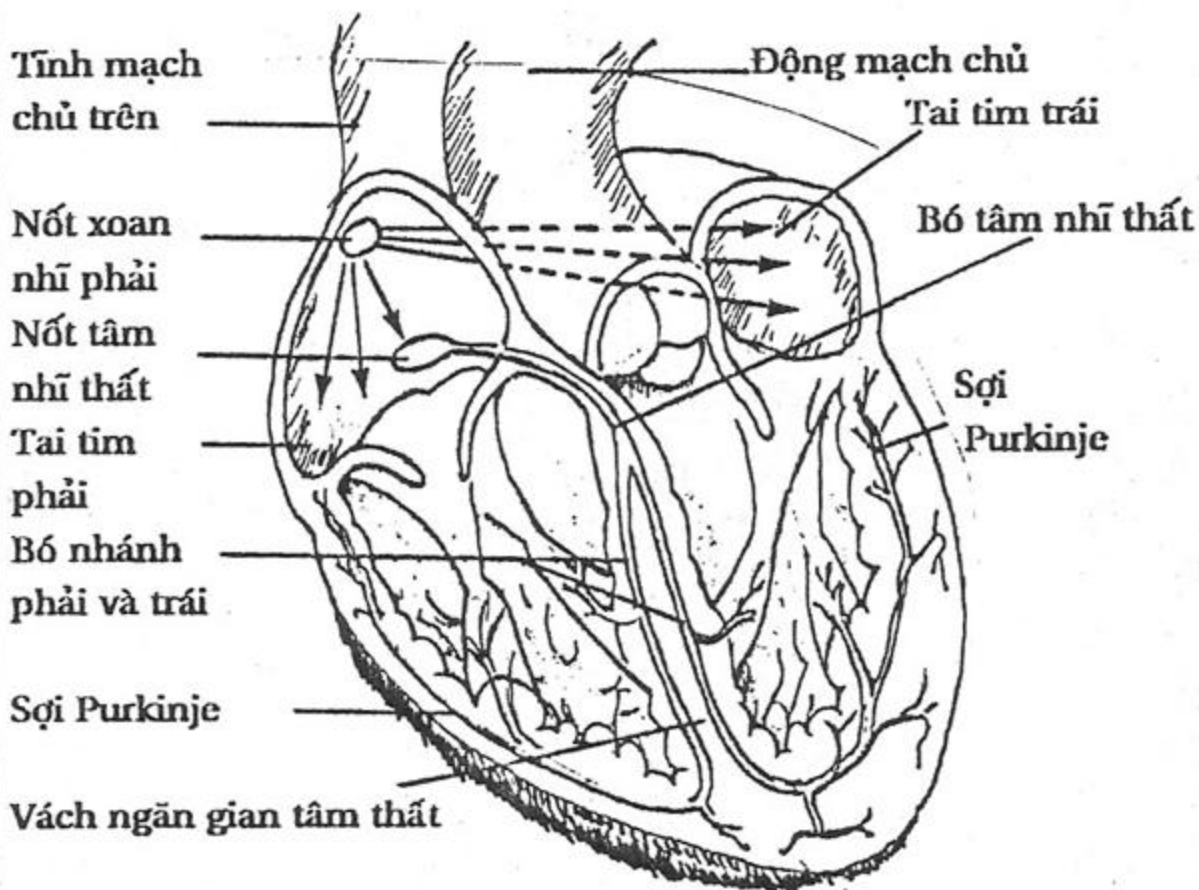
Nguồn điện của tim

23. Hỏi: - Thưa Thầy. Con xin hỏi một câu hơi tò mò. Có phải Khí đó đã làm cho tim co bóp hay không. Nếu không phải thì nguồn năng lực nào làm cho tim đập thành nhịp?

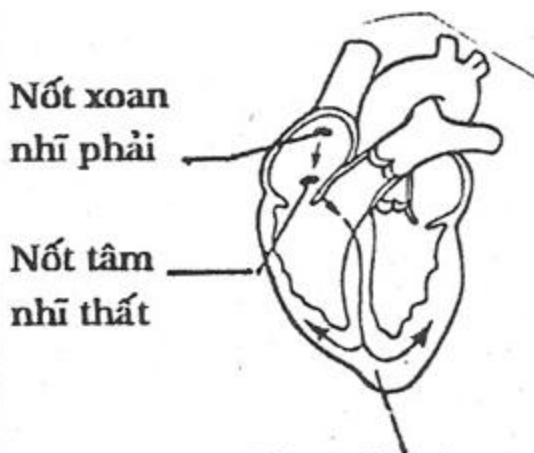
Đáp: - Nếu dựa theo quan điểm “Điện thú vật” của Galvani thì có thể nói Khí đó đã làm cho tim co bóp vì trong tim có một dạng điện đặc biệt, phát ra từ tai tim phải. Đây là nguồn điện bẩm sinh riêng biệt của tim khác với nguồn điện bẩm sinh trong mạng lưới tế bào thần kinh não. Nếu không có nguồn điện này, tim không đập được. Còn đứng trên quan điểm Khí Công Trung Hoa thì dạng điện này khác với KHÍ của Khí Công vì nó chỉ ở trong tim, chớ không đi theo hệ thống huyết đạo của Kinh Mạch như *luồng chân khí* của các nhà Khí Công Trung Hoa khám phá ra.

24. Hỏi: - Nhân đây, chúng con xin Thầy cho biết sơ lược về dạng điện đó ở trong tim. Tuy không nằm trong chủ đề Khí Công, nhưng ít ra cũng có nhiều liên hệ đến Khí Công và Thiền, bởi vì Tim đóng vai trò quan trọng trong việc bơm máu. Và cơ thể khỏe mạnh hay không phần lớn tùy thuộc vào chức năng hoạt động của tim. Xin Thầy vui lòng giải thích điểm này cho rõ vì bấy lâu nay chúng con không biết có dạng điện này ở trong tim.

Hệ thống dẫn truyền bên trong tim và dòng điện thế lan truyền khắp các vùng tim trong 1 nhịp đập của tim



1. Xung lực điện bắt đầu từ nốt xoan nhĩ phải rồi lần lượt truyền vào hố cơ tim đến nốt tâm nhĩ thất, bó tâm nhĩ, bó nhánh trái, bó nhánh phải và sợi Purkinje trong buồng cơ tim (the ventricular myocardium)
2. Dòng điện lan truyền ngược lên tâm thất trái và phải, kết quả tạo ra nhịp đập của 2 tai tim phải và trái cùng 1 lúc.



Dòng điện lan truyền khắp 2 tai tim phải và trái

Đáp: - Đúng vậy. Chức năng của tim đóng vai trò quan trọng trong sinh hoạt hằng ngày của con người. Chức năng này được thể hiện bằng sự tuần hoàn máu. Sự tuần hoàn máu này bắt nguồn từ quá trình *hoạt động bơm của tim* dưới hình thái điện bẩm sinh (innate electricity) hay điện sinh học (bioelectricity). Nơi phát ra dạng điện thế (action potential) này khởi đầu từ nốt xoang nhĩ (the sinoatrial node) trên đầu tai tim phải. Chúng tôi chiếu hình trên bảng cho quý vị thấy.

Đây là nốt xoang nhĩ phải, nằm trên đầu tai tim phải. Nguồn gốc điện ở tim phát ra từ xoang nhĩ này. Đây là nơi phát ra xung lực điện hay sóng khử cực (the depolarization wave) truyền vào hố cơ tim (the atrial myocardium) bằng sợi thần kinh đặc biệt. Xung lực điện này liền lan rộng ra khắp xoang nhĩ rồi cuối cùng truyền đến nốt tâm nhĩ thất (the atrioventricular node) phải, nằm phía dưới tai tim phải (*right atrium*). Nơi đây dòng điện lan truyền ngược lên khắp tâm thất trái và phải bằng những sợi thần kinh đặc biệt, kết quả tạo ra nhịp đập của 2 tai tim phải và trái cùng một lúc.

25. Hỏi: - Thưa Thầy. Nhân đây chúng con cũng muốn biết về nhịp đập của tim trung bình là bao nhiêu, và với điều kiện như thế nào gọi là bệnh loạn nhịp tim. Nguyên nhân nào gây ra bệnh xơ vữa mạch? Chúng nhồi máu cơ tim bắt nguồn từ đâu? Nếu thở bằng Khí Công có điều chỉnh được nhịp tim không? Người tu Thiền có quân bình được nhịp tim không?

Đáp: - Tim đập với tỷ lệ 70 đến 80 nhịp mỗi phút. Hầu hết con người có nhịp tim đập giữa 60 và 100 nhịp trong mỗi phút. Đến tuổi già, từ 70 trở lên, nhịp tim đập chậm lại. Đa số lực sĩ đều có nhịp tim đập 60 mỗi phút. Người tu Thiền nếu vào được Định một cách vững chắc, cũng có nhịp tim đập thấp từ 50 đến 60 nhịp trong mỗi phút. Khi họ vào Định thì nhịp thở rất khẽ. Tuy nhiên, dù nhịp tim thấp, nhưng tim của họ vẫn phát triển tốt và bơm máu khắp châu thân có hiệu quả cao như trạng thái tim bơm nhanh của người bình thường với nhịp giữa 70 và 80 nhịp/phút. Ngoài ra trong trạng thái thư giãn hoàn toàn hay trong lúc ngủ, nhịp tim cũng giảm thấp. Nếu nhịp tim đập trên 100 nhịp/phút hay dưới 60 nhịp/phút bị xem là *bệnh loạn nhịp tim (cardiac arrhythmia)*. Nguyên nhân thông thường của bệnh này là *bệnh vành tim (coronary heart disease)*. Mạch máu cung cấp máu cho tim bị hẹp lại do chất béo lắng lại trong mạch máu, gây ra bệnh *xơ vữa mạch (atheroma)*, không cung cấp máu đủ cho các mô, làm cho nơi nào đó trong cơ thể bị đau nhức, sau đó đưa đến chứng *nhồi máu cơ tim (myocardial infarction hay heart attack)*. Bằng phương pháp thở Thiền, chúng ta quân bình được nhịp tim.

26. Hỏi: - Thưa Thầy. Qua sự giải thích của Thầy, chúng con được biết là nhờ hình thái điện bẩm sinh từ tai tim phải, tạo ra sự bơm máu của tim qua động mạch đến phổi và khắp tất cả các mô rồi trở về tim qua tĩnh mạch. Còn dưới hình thái không tự nhiên thì những yếu tố nào ảnh hưởng đến nhịp đập của tim?

Đáp: - Dưới hình thái không tự nhiên, có những yếu tố đặc biệt khác làm ảnh hưởng đến nhịp đập của tim. Thứ nhất là thông qua hệ thần kinh tự quản (the autonomic nervous system) gồm giao cảm thần kinh. Nó được xem như là tác nhân gia tốc (accelerators) nhịp tim. Còn đối giao cảm thần kinh, được xem như là cái thắng (brakes). Thí dụ nếu cơ thể quý vị bị cảnh giác về một điều nào đó trước mắt như phải chiến đấu hay tháo chạy (fight-or-flight) thì **giao cảm thần kinh** liền hoạt động ngay, làm tỷ lệ nhịp tim gia tăng; ngược lại nếu tâm quý vị an tịnh, thông qua thở Thiên, **đối giao cảm thần kinh** bị kích thích làm giảm tỷ lệ nhịp tim. Chính vì vậy, nếu tâm rối loạn, bất an qua những trạng thái sợ hãi, kinh hoàng, sân hận, uất cảm (emotional stress) là điều kiện tạo ra huyết áp cao, gia tốc nhịp tim và co thắt cơ tim vì **giao cảm thần kinh** tiết ra chất hóa học *norepinephrine*, làm thắt mạch máu, tim đập nhanh và tăng độ đường máu. Hai là, thông qua các thức ăn uống có nhiều kích thích tố, như rượu, cà phê và các chất béo cũng làm ảnh hưởng đến nhịp tim vì những thứ đó có khả năng tạo ra huyết áp cao và cholesterol. Trong đó, đáng kể nhất là **rượu**. Rượu tạo ra 1 loại bệnh gọi là *bệnh cơ tim (cardiomyopathy)*. *Bệnh này làm cho tim lớn ra (enlarged)*.

Có vài loại thuốc cũng gây rối loạn nhịp tim và làm hại cơ tim, như thuốc chống giảm đau (antidepressants), thuốc chống ung thư (anticancer drug doxorubicin).

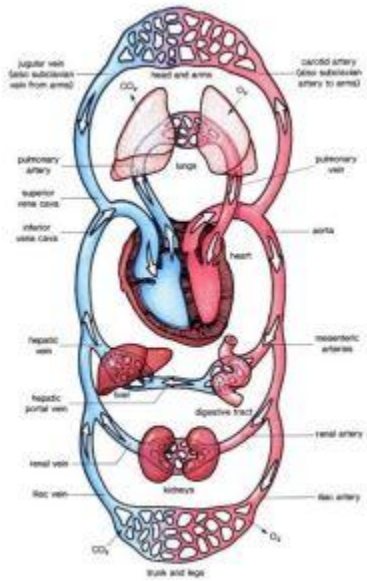
Chúng tôi cũng nói thêm cho quý vị rõ: Trung tâm điều khiển nhịp đập của tim nằm ở Cầu não hay Cuống não (brain stem), hoặc Hành tủy (medulla oblongata). Khi thực hành Thở trong Khí Công hay thở trong Thiên, chúng ta đã sử dụng trung tâm này, làm tác động đến dây thần kinh phế vị, hay dây thần kinh X. Chúng tôi sẽ giải thích rõ phần này ở đoạn khác, khi hướng dẫn cách thực hành thở trong Khí Công hay thở Sổ Tức trong Thiên.

Tuần hoàn máu và Chức năng của máu

27. Hỏi: - Thưa Thầy. Con có phần hơi tò mò, muốn biết đại cương tuần hoàn máu như thế nào trong cơ thể, vì con thấy phần lớn cơ thể khỏe mạnh hay ốm đau đều tùy

thuộc vào máu. Con không biết sự tuần hoàn đó diễn tiến ra sao. Nếu có thể giảng được xin Thầy nói sơ lược cho chúng con biết.

Đáp: - Thật ra sự biết này không cần thiết, nhưng để cho có tính cách liên tục của bài học về **Máu và Chức Năng của Máu**, quý vị hỏi như thế cũng được. Chúng tôi nói thêm phần này.



Ai cũng biết máu bơm khắp châu thân. Hệ thống tuần hoàn máu bắt đầu từ bên tim trái, nơi đó tâm nhĩ trái nhận máu với đầy đủ dưỡng khí từ tuần hoàn phổi. Máu được bơm từ tâm nhĩ trái đến tâm thất trái, từ đó máu rời khỏi tim đi vào động mạch chủ rồi đến các nhánh động mạch và tiếp tục chảy cho đến tận cùng những mao mạch. Khi đi động qua các thành mao mạch, dưỡng khí và các chất dinh dưỡng rời khỏi máu vào các mô cơ thể; thán khí và các chất cặn bã khác được bài tiết ra ngoài qua các hệ thống phổi (thở ra), gan (lọc) và thận (đi tiểu). Mao mạch tải máu đen (máu bị khử hết dưỡng khí) vào tiểu tĩnh mạch để đến tĩnh mạch chủ. Từ đó máu trở về tim qua tâm nhĩ phải. Từ tâm nhĩ phải máu vào tuần hoàn phổi qua tâm thất phải. Nơi đây máu bơm khắp động mạch phổi đến phổi. Từ phổi, thán khí ra khỏi máu và dưỡng khí đi vào phổi. Rồi sự tuần hoàn cứ tiếp diễn liên tục như trước.

Trong sự tuần hoàn này có một đường vòng đến gan. Mao mạch truyền các chất dinh dưỡng từ bao tử, ruột và những cơ quan tiêu hóa khác vào các tế bào gan để nơi đây cất giữ hay tồn trữ. Máu từ trong gan lại tiếp tục trở lại hệ thống tuần hoàn chính qua ngã tĩnh mạch chủ phía dưới.

Trong cuộc vận hành từ tim đến các mô, máu bị dồn ép theo động mạch ở áp lực cao, trái lại trong cuộc vận hành trở về tim qua tĩnh mạch, máu ở áp lực thấp.

28. Hỏi: - Con xin hỏi thêm. Xin Thầy cho biết chức năng của máu trong cơ thể như thế nào?

Đáp: - Chức năng của máu gồm 3 việc.
Việc thứ nhất là phân phối. Trong sự phân phối này, máu làm 3 nhiệm vụ:

1) Máu vận chuyển dưỡng khí từ phổi đến các mô và vận chuyển thán khí từ các mô đến phổi. Máu cũng mang chất dinh dưỡng như đường, chất béo và chất đạm từ đường tiêu hóa đến tất cả tế bào cơ thể (body cells).

2) Máu vận chuyển những chất thải ra (wastes) từ các tế bào đến gan để gan làm vỡ ra và được bài tiết từ nơi thận.

3) Máu vận tải nội tiết tố (hormones) được sản xuất từ những cơ quan nội tiết (the endocrine glands) khác nhau đến các cơ quan then chốt trong cơ thể, như thận, lá lách, tim, gan, phổi.

Việc thứ hai của nó là Bảo vệ. Trong sự bảo vệ này, vai trò của máu như sau: Chống lại sự nhiễm độc do sự xâm nhập của vi trùng, vi khuẩn và độc tố. Nó chứa nhiều cơ chế tài tình để làm ngưng chảy (máu) do bị đứt hay bị vỡ từ bên trong cơ thể; nó hàn kín những mạch máu bị tổn thương, bảo vệ sự gây hại do cục nghẽn tạo ra, và giúp hồi phục sự tổn thương.

Thông qua quá trình **hít thở, nén khí** và **thở ra đúng theo nguyên tắc khí công**, máu giúp ta tiêu trừ một số bệnh tật kinh niên hay nhất thời.

Việc thứ 3 của nó là Điều hòa. Nó duy trì thân nhiệt (37 độ C hay 98 độ F); duy trì dung tích máu trung bình cho người lớn nam nữ là 4 lít 7. (Đối với cơ thể khỏe mạnh: Nữ: từ 4 đến 5 lít; Nam: từ 5 đến 6 lít.)

Yếu tố cấu tạo máu

29. Hỏi: - Thưa Thầy. Khi này Thầy có nói vai trò của máu trong việc phòng vệ cơ thể là chống lại sự nhiễm độc do sự xâm nhập của vi trùng, vi khuẩn và độc tố. Xin Thầy cho biết rõ yếu tố nào giúp cho máu làm được nhiệm vụ đó?

Đáp: - Như chúng ta học Bát Nhã Tâm Kinh, biết rằng, vạn pháp đều không có nguyên tướng trạng của nó mà do nhiều phần kết hợp lại. Thực tướng máu trong cơ thể chúng ta cũng hình thành theo nguyên tắc đó. Tức là dòng máu được kết hợp bởi

những *hạt máu*, gọi là tế bào máu (blood cells). Và trong dòng máu đó còn có những chất khác nữa. Chính những chất này lập thành dòng máu. Bằng kính hiển vi (microscope), chúng ta sẽ thấy hạt máu đỏ có hình dáng như cái đĩa lõm ở 2 đầu, có đường kính khoảng 7 μ m, và thấy nhiều chất khác. Trong số đó có 1 chất làm nhiệm vụ tiêu diệt vi trùng, vi khuẩn, ký sinh trùng, chữa trị viêm và dị ứng là Leucocytes. Còn một chất khác vừa làm lợi mà cũng vừa gây hại là chất Thrombocytes. Ngoài ra còn có chất thứ 3 mà cũng là chất đóng vai trò chính trong máu là Hồng Huyết Cầu (Red blood corpuscles), danh từ khoa học gọi là Erythrocytes.

30. Hỏi: - Nhân đây xin Thầy cho biết thành phần và vai trò của erythrocytes hay Hồng huyết cầu trong máu như thế nào mà Thầy cho là quan trọng?

Đáp: - Trong danh từ Hy Lạp erythro có nghĩa *đỏ*. Erythrocytes là thuật ngữ y học dùng để chỉ **tế bào máu đỏ (red blood cells)**, hay là **hồng huyết cầu** (red blood corpuscles). Mỗi hồng huyết cầu chứa nhiều **điều tố** (enzymes), muối và đường. Điều tố là 1 tiểu cầu đạm chất (globular protein), vai trò của nó là xúc tác các chất hóa học khác để điều hòa và gia tốc nhịp độ phản ứng hóa học trong cơ thể, giúp cho cơ thể được quân bình. Điều tố được sản xuất tùy theo các cơ quan trong cơ thể, nên có hàng ngàn thứ điều tố khác nhau ở mỗi cơ quan trong cơ thể. Đặc biệt điều tố từ trong ruột non, nếu kết hợp với dưỡng khí trong erythrocytes, sẽ tạo ra hemoglobin. Chính vì thế trong quá trình nén khí của Khí Công tại Đơn Điền, huyết quang nguyên, cách rốn 8 phân, vô hình trung ta đã hội tụ máu vào ruột non, làm tăng số lượng hemoglobin là chất làm màu đỏ cho máu). Còn chức năng chính của erythrocytes là thu dưỡng khí trong phổi và phân phối cho tất cả tế bào cơ thể. Đường kính của nó khoảng 7 μ m có dạng giống như cái đĩa lõm ở 2 đầu. Thành phần chính của *erythrocyte* là **hemoglobin**.

31. Hỏi: - Xin Thầy cho biết vai trò của hemoglobin như thế nào trong máu?

Đáp: - Như nói khi này, Hemoglobin là chất làm màu đỏ cho máu. Hemoglobin mang dưỡng khí từ phổi đến các mô cơ thể. Nó cung cấp năng lượng (energy) cho tất cả tế bào để tạo ra phản ứng hóa học trong cơ thể. Trung bình trong tế bào máu có 350 triệu phân tử hemoglobins và mỗi phân tử mang 4 phân tử dưỡng khí. Hemoglobin là một loại chất đạm (protein) có chứa chất sắt (iron). Trong tất cả thú vật (chim, cá, sâu bọ, loài có vú) đều có hemoglobin. Số lượng hemoglobin cao tùy thuộc vào số lượng dưỡng khí tập trung cao hơn. Do đó sự hít thở sâu là quá trình tập trung cao

dưỡng khí, giúp cho cơ thể được hồng hào. Ngoài ra những chất dinh dưỡng khác như rau xanh, ngũ cốc, chất đạm, chất sắt và B-complex vitamins cũng là chất cơ bản tạo ra hemoglobin. Trong cơ thể con người có khoảng 65% chất sắt cung cấp để tạo ra hemoglobin (khoảng 4000 mg). Gan, lá lách và tủy xương (bone marrow) là nơi chứa hemoglobin. Ngoài ra gan cũng được xem là cơ quan sản xuất hemoglobin.

32. Hỏi: - Thưa Thầy. Con xin hỏi 1 câu có vẻ ngoài lề, nhưng chúng con cũng cần biết cho rõ, xin Thầy vui lòng giải thích. Khi này Thầy có nói "Nhờ hít thở sâu, đem dưỡng khí vào nhiều mình mới được hồng hào". Vậy khi một người vào được Định, họ rơi vào trạng thái tịnh tức. Họ ngồi im re, không hít thở như người tập Khí Công có sao họ lại hồng hào?

Đáp: - Sở dĩ họ được như thế, nguyên do như sau: Khi một người vào Định hoặc những tiến trình Định, họ rơi vào trạng thái tịnh tức (quiet breathing) hay *thở cạn (shallow breathing) hoặc ngưng thở (suspension of breathing)*, mỗi phút chỉ còn từ 10 đến 12 nhịp. Họ thở rất khẽ và rất ngắn, tưởng chừng như họ không thở. Điều này đã làm cho mức độ dưỡng khí trong phổi họ xuống thấp, máu của họ không đủ dưỡng khí để cung cấp bình thường cho các tế bào trong cơ thể họ, (trong đó có các tế bào trong thận). Thận liền phản ứng ngay bằng cách tăng cường việc sản xuất nội tiết tố erythropoietin là chất làm ra hồng cầu trong máu. Chất này cũng là một chất đạm, tên *glycoprotein*. Nếu vị ấy càng duy trì được trạng thái Định trong nhiều giờ, số lượng dưỡng khí càng tụt xuống thì thận vị ấy lại càng tăng sản xuất nhiều erythropoietin. Và nếu hằng ngày vị ấy đều vào Định, thận lại tăng cường sản xuất erythropoietin; thế là vị ấy có nước da hồng hào, mịn màng như có bồi dưỡng sinh tố B- 12. Đây là kết quả tất nhiên của người đạt được Định. Như vậy nếu một người tu Thiền lâu năm mà nước da họ xám xịt hay xanh mét, chắc chắn người đó chưa nếm được *mùi vị Định*. Đó là chưa kể những chất nước hóa học khác được tiết ra từ trong thận và vỏ thận, giúp cơ thể họ hưng phấn. Chúng tôi sẽ giảng thêm phần này khi quý vị học Thiền.

33. Hỏi: - Thưa Thầy. Vì sao trong Khí Công chỉ dùng thở mà chữa trị được cảm cúm hay những thứ viêm và dị ứng?

Đáp: - Nguyên do là trong quá trình *nén khí và thở ra*, ta đã tác động đến hệ thống tuần hoàn máu và hệ thống **bạch huyết** (the lymphatic system), khiến 2 hệ thống này tạo ra những kháng thể để tiêu diệt vi trùng, vi khuẩn và những vi sinh vật

khác trong cơ thể. Ngoài ra chúng tôi cũng cần nói thêm cho quý vị rõ là chính trong máu chúng ta có số lượng tế bào máu trắng đáng kể: khoảng 7, 500 tế bào máu trắng trong mỗi ly khối máu (cubic millimeter of blood); chức năng của tế bào máu trắng này là *ăn* vi trùng, vi khuẩn và chống lại sự nhiễm độc (infection) trong cơ thể chúng ta. Trong quá trình *thở ra* theo phương pháp của Khí Công, vô tình ta đã tác động được *lớp tế bào máu trắng* trong dòng máu, thông qua trạng thái *máu ly tâm*, làm cho những thành phần trong tế bào máu trắng bị tác động vừa để sản xuất kháng thể, vừa được chuyển vận đến khắp nơi trong cơ thể để tìm và diệt vi trùng, vi khuẩn tại những nơi nào ta bị viêm, hay tại những nơi có sự hiện diện của vi trùng, vi khuẩn và vi sinh vật. Cho nên sự nén khí và sự thở ra của Khí Công rất quan trọng đối với sự chữa bệnh do vi trùng, vi khuẩn gây nên. Khi nào bắt đầu thực tập đến phần này, chúng tôi sẽ giải thích rõ hơn nữa cho quý vị.

Thành phần và chức năng của tế bào máu trắng

34. Hỏi: - Bạch Thầy. Thầy có thể nói rõ những thành phần và chức năng của tế bào máu trắng này cho chúng con biết thêm chi tiết không? Tại sao chúng lại *ăn* được vi trùng, vi khuẩn và tiêu diệt các vi sinh vật khác? Tại sao trong tế bào máu trắng lại tạo ra được kháng thể? Chúng con muốn biết cho rõ để lỡ có ai hỏi mình, mình không *ú ớ!*

Đáp: - Trong thuật ngữ sinh vật học, tế bào máu trắng gọi là **leucocytes**, cũng gọi là bạch huyết cầu (White blood corpuscles) vai trò chính của nó là bảo vệ cơ thể chống lại sự nhiễm độc (infection) bằng cách sản xuất ra kháng thể hoặc chính những thành phần trong tế bào máu trắng *ăn* hết vi trùng, vi khuẩn để bảo vệ cơ thể. Về thành phần tế bào máu trắng gồm có 3 loại: *granulocytes, monocytes và lymphocytes*. Trong đó lymphocytes đóng vai quan trọng hơn cả. Chính trong quá trình *nén khí*, chúng ta đã tác động trực tiếp vào lymphocytes. Chúng tôi sẽ nói rõ phần này ở phần *nén khí*.

1- Bây giờ chúng tôi nói trước hết về tế bào **Granulocytes**. Loại này gồm 3 thứ: **neutrophils, eosinophils** và **basophils**.

a) **Neutrophils** có trách nhiệm cô lập và tiêu diệt vi trùng tràn ngập bằng cách nhai nuốt hết (swallowing) vi trùng. Do đó nó được gọi là thực bào.

b) **Eosinophils.** Vai trò đặc biệt nhất của nó là phản công, chống lại những ký sinh trùng (parasitic worms), như sán sơ mít hay sán dẹt (flatworms) và sán lãi hay giun đũa (roundworms), giun móc (hookworms), giun kim hay lãi kim (pinworms). Những loại giun (worms) này được nở ra trong thức ăn được tiêu hóa trong ruột hay xâm nhập (invade) vào cơ thể qua da rồi rút chui vào ruột hay qua màn nhầy hô hấp.

c) **Basophils.** Chức năng của nó là tấn công những dị ứng (allergic reactions) làm cho những chất hóa học gồm có phấn hoa, thức ăn, uống hay những mùi đặc biệt nào đó do ta hít vào qua đường hô hấp, đưa đến bị viêm hay dị ứng, không tác hại được. **Basophils** chứa nhiều chất hóa học tên **histamine** (chỉ có khoảng 0,5% trong **leucocytes**). **Histamine** là một chất hóa học có tác dụng chống lại triệu chứng viêm (symptoms of inflammation).

2- Loại thứ hai là **Monocytes.** Nó cũng là một loại thực bào (phagocyte) như granulocyte chuyên tấn công tiêu diệt các loại vi trùng, vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, bằng cách tuần hoàn theo dòng máu. Nó góp phần quan trọng trong hệ thống miễn nhiễm (immune system).

3- Loại thứ ba là **Lymphocytes.** Vai trò quan trọng nhất của lymphocytes là chống lại sự nhiễm khuẩn, u tế bào (tumor cells) và dị ứng. Khi dị ứng nguyên (allergens) vào cơ thể, vài ngày sau nó liền bị lymphocytes nhận biết. Lymphocytes liền sản xuất kháng thể đặc biệt để bao vây dị ứng nguyên. Lymphocytes tuần hành (*roving around*) khắp cơ thể giữa dòng máu và tuyến bạch huyết (lymph glands) để bảo vệ cơ thể. Có 2 loại lymphocytes: B-Lymphocytes và T-Lymphocytes. T-Lymphocytes chịu trách nhiệm làm chậm hiện tượng dị ứng (allergy) hay hiện tượng tăng nhạy cảm (hypersensitivity phenomena). T-Lymphocytes không sản xuất kháng thể như B-Lymphocytes, nhưng khi chúng nhận biết có tế bào lạ vào cơ thể, chúng liền đi đến tế bào kia và kẹp dính vào tế bào đó rồi tiết ra chất nước hóa học tên là *lymphokines để tiêu diệt tế bào lạ bất thường kia*. B-Lymphocytes, trái lại sản xuất tế bào plasma (plasma cells) để tế bào này tạo ra kháng thể dính chặt vào kháng nguyên để tiêu diệt vi sinh vật.

Phần Hai: NHỮNG ĐIỂM THEN CHỐT

VỀ THỞ TRONG KHÍ CÔNG

Nguyên tắc Thở

35. Hỏi: - Bạch Thầy. Trước khi thực hành thở, xin Thầy cho chúng con biết phải áp dụng như thế nào?

Đáp: - Trong Khí Công có nhiều phương pháp Thở. Ở đây chúng tôi xin đề cập đến phương pháp Thở 3 thì và theo nguyên tắc 1-4-2. Thế nào là thở 3 thì? Thở 3 thì là một lần dụng công, người thực hành phải làm 3 việc. Trước hết là hít vào, kế đó là nín thở, gọi là **nén khí** và sau cùng là thở ra. 3 lần động tác như thế đều phải gắn liền với nhau, tức là không bị cắt đứt ở 1 quãng nào, gọi là 3 thì (lần). Nếu chỉ hít vào, thở ra như số tức, gọi là Thở 2 thì (lần). Chữ "thì" ở đây được dịch từ chữ Anh là "time". Có nghĩa "lần".

36. Hỏi: - Bạch Thầy. Con nhiều lần nghe Thầy nói về nguyên tắc 1-4-2, nhưng con chưa được rõ lắm, xin Thầy giảng kỹ nguyên tắc này.

Đáp: - Hít vào tính 1, nín thở phải gấp 4 lần hít vào và khi thở ra gấp 2 lần hít vào. Đây gọi là nguyên tắc 1-4-2. Thí dụ: Khi hít vào, ta đếm nhẩm trong trí 3 tiếng đếm (1, 2, 3), thì khi nín (gọi là **nén khí**), **ta phải nín gấp 4 lần hít vào: $3 \times 4 = 12$** . Lúc đó ta phải đếm nhẩm từ 1 đến 12. Và khi thở ra, **ta thở gấp 2 lần hít vào: $3 \times 2 = 6$ tiếng đếm**. Như vậy, nếu

Hít vào: 5 tiếng đếm (từ 1 đến 5)

Khi nén khí bằng: $5 \times 4 = 20$ tiếng đếm

Khi thở ra bằng: $5 \times 2 = 10$ tiếng đếm

Nếu hít vào: 10 tiếng đếm (từ 1 đến 10)

Khi nén bằng: $10 \times 4 = 40$ tiếng đếm

Khi thở ra bằng: $10 \times 2 = 20$ tiếng đếm.

Nguyên tắc 1-4-2 là như thế. Có nghĩa: **Hít 1. Nín 4. Thở ra 2.**

36. Hỏi: - Thưa Thầy. Tại sao phải thở theo nguyên tắc 1 - 4 - 2? Tác dụng này như thế nào trong cơ thể?

Đáp: - Nguyên tắc này nhằm mục đích tạo ra sự **ly tâm máu đồng bộ trong cơ thể chúng ta**. Khi ta hít vào 1, ta phải nín hơi gấp 4 lần hít vào ($1 \times 4 = 4$). Đây là *quá trình tập trung máu vào một điểm nào đó trong cơ thể*. Khi đủ số 4 lần, ta từ từ thở ra gấp 2 lần hít vào ($1 \times 2 = 2$). Trong quá trình thở ra này, máu ta rơi vào trạng thái **ly tâm đồng bộ**. Có nghĩa toàn bộ các phân tử máu đều đồng loạt chảy tủa ra thật nhanh trong hệ thống động mạch khắp châu thân chúng ta, phù hợp theo quá trình thời gian thở ra gấp 2 lần hít vào. Nếu áp dụng không đúng, ta sẽ chẳng tạo ra được trạng thái ly tâm máu. Đó là lý do tại sao ta phải thở theo nguyên tắc 1- 4 - 2.

Tác dụng Ly Tâm Máu và kỹ thuật Thở

37. Hỏi: - Xin Thầy giải thích về ý nghĩa ly tâm máu.

Đáp: - Trong quá trình ***nén khí***, máu tập trung vào một điểm nào đó theo sự tập trung ý nghĩ của ta. Lúc bấy giờ hầu hết máu đều tập trung vào hệ thống tĩnh mạch ngay nơi ta tập trung ý nghĩ. Với lòng ống rộng, tĩnh mạch có thể chứa một số lượng thể tích máu lớn hơn số bình thường. Hơn 65% máu cung cấp cho toàn cơ thể được tìm thấy ở tĩnh mạch bất cứ lúc nào, vì vậy tĩnh mạch được gọi là *bồn chứa máu (blood reservoirs)*. Rải rác trong cấu trúc hệ thống tĩnh mạch còn có nhiều thích nghi khác là đây rẫy nắp valves chặn máu ở khắp tứ chi, không cho máu chảy ngược lại và đối nghịch với sức hút của quả đất, nghĩa là thay vì rơi xuống, máu cứ chảy lên để về tim. Khi ta ***nén khí***, máu liền tự động tập trung vào các bồn chứa của hệ thống tĩnh mạch. Đây gọi là quá trình máu *hướng tâm*. Khi thở ra chính là lúc máu được dịp tập hợp trở về tim qua hệ thống tĩnh mạch để xịt ra từ tim đến động mạch chủ. Giống như ta mở vòi bơm nước, dưới áp lực cao làm nước phun vọt mạnh ra ống nước, bắn thành tia mạnh. Sự xịt ra của máu dưới áp suất cao cũng tương tự như thế, máu bị sức đẩy mạnh từ hệ thống tĩnh mạch theo nhịp thở ra gấp 2 lần hít vào, bắt buộc máu phải chảy nhanh theo tỷ lệ gấp 2 lần hít vào. Đây gọi là *ly tâm máu*, tức là máu thoát ra từ tim với vận tốc nhanh hơn bình thường và kéo dài thời gian chảy mạnh (theo nhịp thở gấp 2 lần hít vào). Trạng thái chảy này của máu không giống như trạng thái tuần hoàn bình thường: máu di động trong hệ thống động mạch với tốc độ nhanh. Như vậy, ly tâm máu có nghĩa máu được bơm ra mạnh từ tim qua động mạch chủ đến hệ thống

động mạch, cuối cùng đến các mao mạch, sau thời gian ta ***nín thở và chuyển vận cơ bắp, cộng với sự tập trung ý nghĩ vào một chủ điểm trên cơ thể để thực hành nguyên tắc nén khí.*** Trong quá trình này, đường kính động mạch chủ và những nhánh chính động mạch đều nở ra để đủ sức chứa lưu lượng máu được bơm từ tim theo tốc độ thở ra gấp 2 lần hít vào. Đặc tính động mạch ở gần tim đều có vách dày và đường kính rộng lớn, làm cho lòng mạch đủ sức chứa lưu lượng máu từ tim bơm ra, và những động mạch đó đều có sức đàn hồi, gọi là động mạch đàn hồi (elastic arteries). Có nghĩa động mạch nở ra rộng rồi thu nhỏ lại một cách thụ động để thích nghi với sự thay đổi thể tích máu. Nó có 3 lớp vỏ, trong đó lớp vỏ giữa là có sức đàn hồi nhiều nhất. Nhờ sức đàn hồi này mà máu được giữ nguyên áp suất liên tục trong quá trình thở ra, tương ứng với nhịp thở gấp 2 lần hít vào mà không bị gián đoạn theo nhịp đập của tim. Đây là ý nghĩa sự ly tâm máu.

38. Hỏi: - Xin Thầy giải thích tác dụng của sự ly tâm máu thông qua sự nén khí?

Đáp:- Tác dụng chủ yếu này, cụ thể như sau: Trong quá trình ly tâm, máu tạo ra 2 trạng thái **ma sát (friction)**. Thứ nhất là sự ma sát giữa các phân tử máu (hay hạt máu) với nhau. Thứ hai là sự ma sát giữa lưu lượng máu (blood flow) với thành mạch máu.

Về trường hợp thứ nhất, các phân tử máu bị thúc ép bởi số lượng *hơi thở ra gấp 2 lần hít vào* nên phải chảy thật nhanh hơn sự tuần hoàn bình thường trong lòng ống mạch máu, chúng **ma sát** lẫn nhau, làm vỡ những chất còn kết lại trong máu mà không được gan tiêu hủy, như chất béo (fats), chất đạm (proteins) từ trong thức ăn gồm trứng, thịt, cheese và những sản phẩm bơ sữa (dairy products), như dầu ăn (vegetable oil), bơ thực vật (magarine) và bơ (butter). Những chất này tuy là yếu tố cơ bản cho sự sống con người, ngược lại cũng đưa đến sự nguy hiểm sinh mạng con người, nếu chúng không được tiêu hủy hết và sẽ kết lại thành những mảng nhỏ. Những mảng nhỏ này gọi là *tiểu cầu mỡ (fatty plaque) đóng bên trong màng động mạch.* Màng động mạch là một trong 3 thành phần cấu tạo vách động mạch hay thành động mạch (arterial wall). Sự xơ cứng động mạch [cũng gọi là *vữa xơ động mạch (Atherosclerosis)*] và động mạch vành (coronary artery) bị hẹp lại, gây ra bệnh động mạch vành tim (CORONARY ARTERY DISEASE), bắt nguồn từ khối tiểu cầu này. Nếu chúng càng có nhiều trong máu, chúng sẽ kết lại thành khối để cuối cùng tạo thành cholesterol, đôi khi thành chất vôi (calcium). Chúng tăng dần lên theo số tuổi, cuối cùng tạo thành cục nghẽn máu (blood clots/thrombi) đưa đến nguy hiểm tánh mạng. Vì

vậy tác dụng của quá trình ly tâm máu, trước hết là chúng ta sẽ làm tan các chất béo và chất đạm vốn còn lại trong máu chúng ta để chặn đứng sự hình thành cholesterol trong máu; ngừa được bệnh xơ cứng động mạch và bệnh làm tăng máu cao.

Về trường hợp thứ hai, trong quá trình ly tâm máu vừa kể, thể tích lưu lượng máu được bơm từ tim chảy ra nhanh hơn và lớn hơn mức độ bình thường, tạo ra sự **ma sát** vào thành mạch máu sát hơn. Độ ma sát càng lớn khi lưu lượng máu chảy vào hệ thống mạch máu nhỏ của tiểu động mạch và tiểu tĩnh mạch. Vì thể tích máu lúc bấy giờ lớn hơn lúc thở bình thường và đường kính các tiểu động mạch và tiểu tĩnh mạch lại nhỏ nên sự va chạm vào thành mạch máu phải sát nhiều hơn. Nhờ sức ma sát đó, ta có thể làm cho thành mạch máu ở khắp nơi trong cơ thể, đặc biệt nhất ở não và tim không bị tắc nghẽn, do những chất béo và chất đạm kết lại thành khối đóng lại trong đó. Những khối nghẽn hay cục nghẽn này sẽ bị vỡ ra thành những phiến nhỏ, hay mảng nhỏ (hay bị *làm tiêu mòn*) máu cuốn những phiến nghẽn nhỏ đó, đưa về gan để gan **làm nhiệm vụ tiêu hủy chúng**, sau đó thận sẽ bài tiết ra qua đường tiểu. Thế là *vô tình* ta làm cho máu được lưu thông dễ dàng, chữa trị được bệnh **máu cao**, bệnh **đau đầu** và tránh được bệnh **tai biến mạch máu não (stroke)** hay bệnh **nhồi máu cơ tim (myocardial infarction)**, quen gọi là bệnh **đúng tim (heart-attack)**.

Cách thực tập 1-4-2

39. Hỏi: - Bạch thầy, khi hít vào, nín thở và thở ra, khoảng cách của mỗi tiếng đếm phải nên như thế nào? Tức là dài, ngắn, nhanh chậm ra sao?

Đáp: - Nếu lấy đơn vị giây của đồng hồ làm chuẩn, khoảng cách của mỗi tiếng đếm, mỗi giây đều bằng nhau. Tức là mỗi tiếng đếm đều cách nhau 1 giây. Không tiếng đếm nào được nhanh quá mà cũng không tiếng đếm nào được chậm quá. Thí dụ bằng hình vẽ như dưới đây:

Nếu tôi hít vào 4 tiếng đếm thì biểu đồ như sau:

1.....2.....3.....4.....

Tôi nén như sau:

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10.....11.....12.....13.....14.....15.....16..

...

Tôi thở ra như sau:

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....

40. Hỏi: - Thưa Thầy. Khi thở ra bằng mũi hay bằng miệng ?

Đáp: - Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Chú ý: Khi thở ra, miệng hơi mở rộng thay vì mở hé. Cố gắng thở ra từ từ, sao cho đủ số theo nguyên tắc 1-4-2. Không được thở ào ra một lúc làm sai nguyên tắc 2. Đây là quá trình quan trọng có tác dụng đến trạng thái ma sát hữu hiệu của máu với thành mạch máu và giữa máu với các phân tử máu.

41. Hỏi: - Thưa Thầy. Khi khởi đầu dụng công, nên hít vào mấy tiếng đếm ?

Đáp: - Tùy theo sức khỏe hay bệnh trạng của mỗi người, số tiếng đếm đều khác nhau. Nếu một người đang bị bệnh huyết áp cao, số tiếng đếm khởi đầu là 2 hoặc 3. Nếu người không bị huyết áp cao mà khỏe mạnh, số khởi đầu là 5 hoặc 7. Rồi tuần tự tăng dần lên cho đến mức tối đa là từ 1 đến 10 tiếng đếm. Nên chọn khoảng cách mỗi tiếng đếm theo tiêu chuẩn tiếng tích tắc của đồng hồ. Chúng tôi có thể lập mẫu tiêu chuẩn thở trong tuần lễ đầu (7 ngày) cho riêng từng vị theo trạng thái cơ thể mình như sau:

1. Huyết áp cao:

- Hít vào: 2 hoặc 3 tiếng đếm.

- Nén khí: $2 \times 4 = 8$, hoặc $3 \times 4 = 12$ tiếng đếm.

- Thở ra: $2 \times 2 = 4$, hoặc $3 \times 2 = 6$ tiếng đếm.

2. Sức khỏe trung bình cho phụ nữ và thanh niên:

- Hít vào: 5 hoặc 7 tiếng đếm.

- Nén khí: $5 \times 4 = 20$, hoặc $7 \times 4 = 28$ tiếng đếm.

- Thở ra: $5 \times 2 = 10$, hoặc $7 \times 2 = 14$ tiếng đếm.

3. Cho người già tuổi từ 65 đến 70:

- Hít vào: 4 hoặc 6 tiếng đếm.

- Nén khí: $4 \times 4 = 16$, hoặc $6 \times 4 = 24$ tiếng đếm.

- Thở ra: $4 \times 2 = 8$, hoặc $6 \times 2 = 12$ tiếng đếm.

Trường hợp huyết áp cao

42. Hỏi: - Thưa Thầy. Tại sao người có huyết áp cao lại thở thấp hơn người bình thường?

Đáp: - Vì để phòng tiểu động mạch của vị đó có thể đã bị dòn và cứng (hard and unyielding) trong nhiều năm - như trong bệnh xơ cứng động mạch (arteriosclerosis) - làm giảm hay mất sức đàn hồi, hoặc tiểu động mạch quá hẹp do cục nghẽn ĐÓNG TRONG LÒNG MẠCH đã kết lại to lớn, cản sức chảy đi của lưu lượng máu. Nếu thời gian nén khí quá dài (từ 4 giây trở lên), làm thể tích lưu lượng máu tập trung nhiều vào tiểu động mạch, có thể gây nguy hiểm đến việc làm vỡ tiểu động mạch của vị đó một cách bất thường, khi ta thở ra. Đó là lý do tại sao số hít vào của người đương bị huyết áp cao phải thấp hơn người bình thường. Tuy nhiên, trên 20 năm hướng dẫn, chúng tôi chưa gặp trường hợp đáng tiếc nào xảy ra. Trong tháng 4 vừa qua, có một vị học lóm - học qua sự chỉ dẫn của người khác, ở Florida, gọi điện thoại hỏi chúng tôi vì sao vị ấy bị lạnh và quá mệt mỏi, sau khi thở Khí Công để chữa huyết áp cao. Chúng tôi hỏi vị ấy thở được mấy ngày rồi? Tình trạng huyết cao như thế nào? Năm nay bao nhiêu tuổi? Mỗi lần thở mấy tiếng đếm? Số khoảng cách thời gian mỗi tiếng đếm dựa vào tiêu chuẩn nào? Mỗi ngày thở mấy lần? Mỗi lần mấy hơi? Vị đó nói: Thở được 4 ngày rồi. Huyết áp cao 150/90 hoặc 160/95. Năm nay 60 tuổi. Mỗi lần thở 10 tiếng đếm. Khoảng cách mỗi tiếng đếm là 1 giây. Mỗi ngày thở 4 lần, mỗi lần thở 10 hơi. Nghe xong, chúng tôi nói: "Anh không chết là may!" Vì anh đã áp dụng sai. Chúng tôi giải thích lại cho anh ấy nghe. Và hướng dẫn lại cách thở *an toàn hơn*. Trong tuần lễ đầu, mỗi ngày vị đó chỉ thở 2 lần. Mỗi lần hít thở 3 tiếng đếm, nén 12, thở ra 6. Khoảng cách mỗi tiếng đếm 1

giây. Mỗi lần tập là 5 hơi (tức là thở 5 lần). Tập trong 2 tuần sẽ báo cáo lại. Sau đó vị đó có gọi, báo cáo lại là huyết áp hiện giờ ở mức 140/90.

Từ trên nguyên tắc này, quý vị có thể áp dụng cho người bị huyết áp cao. Họ chỉ cần hít vào 3 tiếng đếm, nén 12 tiếng và thở ra 6 tiếng; khoảng cách mỗi tiếng đếm 1 giây là được. Rồi đến tuần lễ sau, họ có thể tăng lên 4 tiếng đếm.

Nhưng nhớ khuyên họ giảm lượng *muối ăn mặn* hàng ngày.

Tác dụng Thở Nội Lực thông qua nén khí

43. Hỏi: - Khi này Thầy có đề cập đến thuật ngữ *nén khí*. Xin Thầy giải thích và cụ thể hóa thuật ngữ này, bằng cách chỉ chúng con cách *nén khí*.

Đáp: - Câu hỏi này quá sớm, vì đến phần biểu diễn cách thở, chúng tôi sẽ biểu diễn cho quý vị xem trước, rồi quý vị thực hành cho chúng tôi xem sau. Tuy nhiên chúng tôi cũng tạm nói qua, khi đến phần biểu diễn cách thở, chúng tôi sẽ thực hành cho quý vị thấy. **Nén khí** có nghĩa dồn nén hay ép khí vào một điểm nào đó trên cơ thể. Trên thực tế, ta không thể dồn dưỡng khí vào một điểm nào khác trên cơ thể ngoài phổi, vì khi ta hít vào, toàn bộ dưỡng khí đều vào phổi và chứa trong các túi phổi ở 2 lá phổi. Chớ không bao giờ có việc *đưa dưỡng khí vào một nơi nào đó như nhiều người tưởng như vậy*. Trong ngành khí công cổ thời, người ta nghĩ rằng con người có khả năng điều khiển hơi thở đi khắp nơi trong cơ thể theo ý muốn của họ. Thí dụ như, điều khiển hơi thở tập trung vào huyết Khí Hải, hoặc điều khiển hơi thở đi từ rốn vòng qua xương cụt và đi ngược lên theo cột sống đến đỉnh đầu v.v.... Thật sự không phải họ điều khiển dưỡng khí mà đó là họ đã điều khiển luồng *chân khí* của họ. Dưỡng khí chỉ ở trong các túi phổi. Vậy thực chất của **nén khí là ta tập trung ý nghĩ mình vào điểm nào đó trên cơ thể rồi chuyển cứng cơ bắp tại điểm đó, chớ không phải tập trung Hơi Thở vào nơi ta muốn tập trung**.

Trong phương thức *thở nội lực*, các nhà Khí Công cổ thời đã áp dụng 2 giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là ***nén khí***, nhằm mục tiêu tăng cường nội lực và chữa trị vài bệnh tật. Giai đoạn thứ hai là ***quán tưởng***, nhằm mục tiêu luyện tập nội công và phát huy nội lực đến mức thâm hậu. Ở đây chúng ta không đi chuyên sâu vào ***nội công***, nên không sử dụng môn ***quán tưởng*** theo Khí Công. Bởi vì chúng ta chỉ chú trọng đến sức khỏe,

ngăn ngừa ốm đau, bệnh tật với chủ đích trợ duyên việc tu Thiền chứ không có tham vọng trở thành một Khí Công Sư. Vì vậy chúng ta chỉ áp dụng *thở nén khí*. Tuy chúng ta không có nội lực thâm hậu, nhưng có *sức khỏe ĐẸO DAI*, dồi dào năng lực và sinh lực để chịu đựng với những thay đổi bất thường của thời tiết và đối phó với công việc hằng ngày, đòi hỏi ***sức khỏe tự nhiên***. Đó là trọng tâm của việc thở nội lực thông qua nén khí.

Trước khi biểu diễn cách thở nén khí, chúng tôi trình bày thêm vài điểm then chốt để quý vị nắm rõ tác dụng của nén khí. (1) Khi nén khí, chúng ta tập trung ý nghĩ vào huyết *Quang Nguyên*. Đây là huyết Quang Nguyên, cách rốn 8 phân. Cùng một lúc với sự tập trung ý nghĩ, chúng ta phình bụng dưới ra, thót bụng trên lại. Riêng nữ phái thì không phình bụng dưới ra, sẽ mất vẻ thẩm mỹ mà chỉ nên cùng một lúc chuyển cứng cơ bụng trên và dưới. (2) Chúng ta cũng cần biết tại sao mình phải nén khí ngay tại những điểm, như bụng trên, bụng dưới, ngực, 2 vai, nách và nắm chặt 2 bàn tay vân vân, vì bên trong những vùng đó là nơi kết tập (collect) nốt bạch huyết mà chúng tôi đã chiếu hình quý vị xem khi nãy. Nguyên tắc tuần hoàn của bạch huyết bào là nhờ vào sự chuyển vận cơ bắp, bây giờ chúng ta chuyển cứng cơ bắp tại những nơi đó chính là chúng ta giúp cơ hội cho bạch huyết bào dẫn lưu vào máu được dễ dàng. (3) Chính vì thế, nếu một người thiếu luyện tập cơ thể, dù cho cơ thể vốn có sẵn *kho tàng thuốc kháng sinh*, vị đó vẫn đau ốm thường trực. Nguyên do vị đó không tác động được hệ bạch huyết, làm cho bạch huyết bào không được thoát ra với tính cách qui mô, nên cơ thể không đủ sức chống trả lại sự xâm nhập của vi trùng, vi khuẩn và tế bào lạ (trong đó có cả tế bào ung thư). Về phần biểu diễn, chúng tôi sẽ trình bày ở phần ***nghi thức và cách tập***.

Nghi thức và cách tập

44. Hỏi: - Trước khi tập thở, chúng con có nên áp dụng vài nghi thức gì không, thưa Thầy? Nếu có, xin Thầy chỉ dẫn và biểu diễn cách thở 3 thì.

Đáp: - Trước khi thực hành, chúng tôi nói vài ***nghi thức*** cho quý vị rõ, sau đó sẽ nói cách thở.

Về nghi thức:

1). Trước khi tập.

- Uống 1 ly nước chín.
- Sau bữa ăn chính 2 tiếng đồng hồ, gồm ăn cơm trưa hay cơm chiều. Cách tốt nhất là để bụng đói rồi tập.
- Mặc áo quần rộng, không siết chặt bụng dưới.
- Ngồi nơi kín gió, thoáng và không khí trong sạch.
- Nếu ngồi thờ gần bờ biển, nên giữ kín sau gáy, bằng cách quàng khăn trên cổ, và mặc áo.
- Chọn nơi ngồi cho thích nghi theo tư thế: ngồi, nằm, đứng, quỳ.

2). Thời gian và chu kỳ tập bình thường.

- Mỗi ngày cố gắng tập thờ trong 2 lần: buổi sáng trước khi ăn sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Trong 2 tuần lễ đầu, mỗi lần thờ gồm 5 kỳ (periods), đến tuần lễ thứ ba tăng thêm 1 ($5 + 1 = 6$ kỳ). Cứ thế tuần tự tăng lên đến 12 kỳ. Thi dụ:
 - Mỗi lần **hít, nén khí và thờ ra** được xem là 1 lần.
 - Nếu thờ 5 lần, thì phải: 5 lần thờ 1- 4-2.
 - Nếu thờ 12 lần, thì phải: 12 lần thờ 1- 4-2.

Về cách tập:

1) Tư thế. - Có 4 tư thế: Ngồi, Quỳ, Đứng, Nằm. Mỗi tư thế đều đáp ứng một nhu cầu. Không có tư thế nào tốt hơn tư thế nào.

NGỒI

* Có 2 cách ngồi:

a) Ngồi trên ghế gỗ, có mặt bằng, 2 chân đưa xuống tự nhiên, tùy theo sự thoải mái riêng biệt, lưng thẳng đứng. Tránh ngồi ghế nệm, vì dễ thụt mông xuống, không giữ thân được ngay ngắn.

b) Ngồi theo tư thế bán già: chân phải đặt dưới, chân trái chõng lên trên, lưng thẳng đứng. Có thể ngồi trên tọa cụ (tấm đệm 8 tấc vuông) có đặt bồ đoàn (gối tròn, cao cỡ từ 1 tấc đến 2 tấc, kính từ 5 đến 6 tấc) trên đó để ngồi cho thoải mái.

c) Cũng có thể ngồi theo tư thế kiết già, nếu quý vị ngồi được.

2) Cách Thở:

a) Trước khi HÍT VÀO.

- **Lập vị trí tay:** Ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau. Ngón cái tay phải nằm dưới ngón cái tay trái. Duỗi xuống phía bụng dưới, tạo thành hình chữ **V**. 2 cánh tay đặt dọc trên thân bụng trên.

b) Khi HÍT VÀO.

- **Tư thế của toàn bộ 2 cánh tay:** Tất cả phần của cánh tay đều **được thư giãn**, tuy nhiên, 2 bàn tay vẫn giữ tư thế đan vào nhau.

- **Hít thở bằng cơ hoành (diaphragm) theo số tiếng đếm mà ta đã chọn.** Thí dụ 5 tiếng đếm: 1.....2.....3.....4.....5.....Khởi ý điều khiển cơ hoành hít vào, gọi là **thở cơ hoành (diaphragmatic breathing)**. Hít vào đủ số tiếng đếm.

c) Khi NÉN KHÍ.

- Sau khi hít vào vừa đủ số, ta liền tiến hành cùng 1 lúc các động tác như sau:

- Chuyển cứng đồng bộ (chuyển cứng cùng 1 lúc) các bộ phận:

- 2 cánh tay, 2 vai, 2 nách và cơ ngực,

- gồng cứng 2 bàn tay trong tư thế đan vào nhau.

- Đầu hơi cúi xuống. 2 mắt mở hé.

- Đưa ý nghĩ từ trên cơ ngực đi xuống cơ bụng trên; liền theo đó vừa thót bụng trên, vừa chuyển cứng cơ bụng; lập tức phình bụng dưới ra, đồng thời chuyển cứng cơ bụng và tập trung ý nghĩ vào huyết Quang Nguyên. (Không rời khỏi điểm này cho đến khi nín thở đủ số (gấp 4 lần hít vào) thì thở ra).

d) Khi THỞ RA.

- Thư giãn toàn bộ, nhưng vẫn giữ nguyên tư thế, vì còn tiếp tục thở nữa.

- Chú ý: - Không được thở **ào ra một lượt mà phải thở ra từ từ cho đủ số gấp 2 lần hít vào**. Có như thế mới tạo ra tác dụng **LY TÂM MÁU**.

- 2 mắt vẫn mở hé khi thở ra.

e) Tiếp tục HÍT VÀO.

- Khi hơi thở ra vừa hết, ta liền hít vào ngay theo chỉ tiêu số mà ta đã chọn. Sau đó cứ tiếp tục như thường lệ cho đến khi đủ số **lần thở** (5 lần hoặc 7 lần v.v...) thì ngưng.

3) Xả:

- Đây là quá trình chấm dứt buổi *công phu*. Thời gian kéo dài trong 5 phút, cho đến khi sức khỏe trở lại bình thường thì đứng dậy.

- Lau mồ hôi, nếu có.

- Nằm trên giường hay trên sàn nhà, đầu không lót gối.

- Thư giãn toàn bộ thân và tâm: duỗi thẳng 2 chân, 2 tay; không tập trung ý nghĩ hay không gá ý vào bất cứ điểm nào trên cơ thể.

* Chú ý: - Trong tuần lễ đầu, cơ bụng và các cơ bắp khác vì săn lại nên cảm thấy nhức, sau đó sẽ hết.

- Sau khi thở xong, giọng nói hơi khàn, kéo dài trong 5 phút thì hết.

- Dễ dàng tiêu hóa, mau đói, ăn khỏe; không còn kén chọn thức ăn.

- Nội lực bắt đầu được tích trữ sau 1 tuần dụng công: tay chân linh hoạt và khỏe mạnh.

45. Hỏi: - Lối thở nội lực này có những tác dụng như thế nào nữa Thầy? Thí dụ nó có chữa được bệnh cao máu không? Thầy có những kinh nghiệm gì để chữa bệnh cao máu?

Đáp: - Lối thở nội lực này có nhiều tác dụng, như quý vị đã biết là nó giúp chúng ta tăng cường nội lực, có sức khỏe dẻo dai, chịu đựng dưới những sự thay đổi thời tiết. Ngoài ra nó còn giúp ta chữa trị một số bệnh ngoài da, bệnh đường ruột, những thứ bệnh viêm và cảm cúm. Riêng về chữa bệnh **huyết áp cao** thì rất kiến hiệu. Như hồi nãy chúng tôi có nói sơ lược cho quý vị về giá trị của sự **nén khí đôi với ly tâm máu để chữa huyết áp cao**. Còn về kinh nghiệm, chúng tôi có một ít. Trong khoảng thời gian từ 1982 đến cuối năm 1984, khi sống tại 2 Trại Tập Trung ở Hà Tây và Nam Hà (Bắc Việt Nam), chúng tôi có hướng dẫn nhiều anh em tù thở để chữa bệnh huyết áp cao và vài chứng bệnh khác. Chúng tôi đã rút được nhiều kinh nghiệm về từng trường hợp bị huyết áp cao của nhiều anh em. Người béo/mập bị huyết cao là thông thường, nhưng cũng có người ốm/gầy mà cũng bị huyết áp cao, người hút thuốc lá nhiều cũng bị huyết áp cao. Người tập thể dục buổi sáng đều đặn cũng bị huyết áp cao. Người ăn chay trường cũng bị huyết áp cao... Hồi đó chúng tôi có ghi một số dữ kiện để làm kinh nghiệm về những trường hợp huyết áp cao. Có 1 trường hợp làm chúng tôi nhớ mãi mỗi khi đề cập đến huyết áp cao đưa đến chết người do nhựa thuốc gây nên, là trường hợp của anh bạn thân của chúng tôi (*hồi chúng tôi chưa xuất gia*). Anh này thuộc loại nghiện thuốc hạng nặng, sau đó chết vì **bệnh tim mạch** (cardiovascular disease), tức là lòng động mạch bị bít bởi nhựa thuốc lá. Hồi bị nhốt trong trại Tập Trung ở Long Thành, anh ấy đã bị chết ngất 1 lần, sau đó chuyển ra Bắc anh bị lần thứ hai. Khi anh ấy sống chung với chúng tôi trong Đội Rau Xanh, tại Trại Hà Tây, chúng tôi có khuyên anh ấy giảm số lượng hút thuốc và nên tập thở Khí Công để đào thải chất *nhựa thuốc nicotine* ra bớt khỏi động mạch. Chúng tôi có giải thích cho anh ấy biết: 2 lần mà anh ấy chết ngất là do *chất nicotine* quá nhiều trong động mạch, làm cho động mạch bị nghẽn cứng, đưa đến tăng *huyết khối vành tim* (coronary thrombosis), tạo ra *bệnh tim mạch*. Nếu không sớm loại nicotine ra khỏi động mạch, cứ tiếp tục hút, sẽ có ngày chết không kịp trời! Anh ấy không tin rằng nhựa thuốc có khả năng *bít kín mạch máu*, và cũng không tin những tác dụng hữu hiệu của Khí Công có khả năng làm thông động mạch, bằng cách tạo ra sức *ma sát vào thành động mạch để làm mòn dần chất nicotine*, nên không chịu tập. Đến năm 84, tức là 2 năm sau, tại Trại Nam Hà anh bị

chết ngất 1 lần nữa. Lần này, chúng tôi vạch mắt anh ra xem thấy 2 mắt đã đứng tròng; rọi đèn vào, mắt không còn phản xạ; 8 ngày sau thì chết hẳn. Nên sau này thấy mấy người thân trong gia đình, chúng tôi đều cảnh giác họ là nên tập thở theo Khí Công vừa trị huyết áp cao vừa ngừa chứng chết đột ngột.

46. Hỏi: - Thưa Thầy. Tại sao phương pháp thở nội lực lại kiến hiệu như vậy? Xin Thầy giải thích cho chúng con biết nguyên nhân, và tác dụng điều trị của Khí Công như thế nào, nhất là vấn đề huyết áp cao. Riêng con thì con cần biết rõ sự chữa trị huyết áp cao để thuyết phục Chú con biết, làm cho ông ấy tin tưởng mà lo chữa trị. Vì ông ấy cũng bị bệnh huyết áp cao.

Đáp: - Sở dĩ phương pháp thở **nội lực** đạt được nhiều kiến hiệu, vì trong phương pháp thở nội lực, chúng ta đã tạo ra được 3 tác dụng: Một là **ly tâm máu**. Hai là **tạo ra kháng thể**. Ba là **tạo ra chất nước hóa học**. Trong 3 phần này, chúng tôi sẽ giải thích trước về ly tâm máu. Còn 2 phần kia, gác lại trong kỳ khác.

Về ly tâm máu. - Trong quá trình này máu bị hoạt hóa, tạo ra 2 trạng thái **ma sát**. Như hồi nãy chúng tôi có giải thích. Bây giờ nhắc lại: Đó là sự ma sát giữa các hạt máu với nhau và sự ma sát giữa máu và lòng mạch máu mà tác dụng chủ yếu là làm *soi mòn các cục máu nghẽn đóng trong đó*. Từ đó ta không còn e ngại, âu lo về tình trạng nguy ngập của bệnh *strokes (tai biến mạch máu não) hay bệnh heart attack (bệnh đứng tim)*. Thông thường huyết áp cao là trạng thái áp suất máu từ trong động mạch chính tăng lên do mức cholesterol cao, hút thuốc lá nhiều, tiểu đường (diabetes mellitus) và do sự căng thẳng xúc cảm (emotional upset) thường xuyên từ bên ngoài như *sân hận* (giận dữ), *sợ hãi*, *lo âu*, *cảm xúc mạnh* (stress). Dồn nén tình cảm quá cũng đưa đến huyết áp cao. Thí dụ như quá bức tức mà không dám thốt ra lời, không biết tâm sự cùng với ai, cứ dồn nén, ức chế. Trên thực tế, huyết áp cao là *kẻ giết người thầm lặng*. Lý do là hầu như mọi người đều xem thường huyết áp cao. Ngay những lúc ban đầu, người ta không cảm thấy nó như thế nào khi áp suất máu của họ tăng lên, nhưng cuối cùng họ nhận ra hậu quả do nó gây nên khi nó làm cho những cơ quan trong cơ thể, đặc biệt như *tim, mạch máu, não và thận* của họ bị tổn thương. Nếu họ không chết ngay, họ sẽ chịu những hậu quả tai hại xảy ra từ bên trong não hay tim họ. Khi bị *stroke*, vùng ý chí vận động ở vỏ não bị tổn thương, tế bào não nơi vùng này bị chết, khiến sự vận động của các phần liên hệ như tay, bàn tay, chân và mặt không còn hoạt động bình thường. Theo ước tính, tại Mỹ có khoảng 30% người trên tuổi 50 bị huyết áp cao, và 20% ở lớp tuổi 40. Trong nhiều trường hợp, không có nguyên nhân rõ

ràng về huyết áp cao, nhưng nó thường liên hệ đến sự béo phì (obesity), đôi khi cũng xuất phát từ người ăn quá nhiều lượng muối (thuộc loại ăn mặn tối đa), hút nhiều thuốc lá, uống quá nhiều rượu, và xúc cảm quá mạnh (emotional stress). Đó là những yếu tố dẫn đến bệnh tăng huyết áp trầm trọng. Tuy nhiên, khoảng 10% tìm ra được nguyên nhân là do tuyến thượng thận bị rối loạn và **hẹp động mạch chủ (coarctation of the aorta)**. Đôi khi cũng xảy ra từ nơi người đàn bà uống thuốc ngừa thai.

Nhiều người cho rằng huyết áp không thể chữa mà chỉ có thể kiểm soát bằng cách *hạn chế ăn muối, hạn chế ăn chất béo, nhịn ăn để làm giảm cân, bớt béo phì, hay cai rượu, cai thuốc lá, hoặc đi bài Thái Cực Quyền để làm giảm bớt áp suất tăng máu*. Nhưng đối với chúng tôi, huyết áp cao hay thấp đều chữa được bằng một trong hai phương thức: một là Khí Công và hai là những tiến trình Định. Bởi vì cả hai đều tạo ra được trạng thái **ly tâm máu!**

Chúng tôi có thể ghi ra một mô thức tác dụng ly tâm máu để quý vị nắm rõ:

Từ Ly tâm máu

- 1) Phân tử máu **ma sát** lẫn nhau + sức vận tốc ly tâm của máu
- 2) Thể tích lớn của dòng máu **ma sát** vào **thành mạch máu** + sức vận tốc ly tâm của dòng máu
- 3) Động mạch càng hẹp sức **ma sát** càng lớn

Do đó:

Ly tâm máu tạo ra sức **ma sát giữa các phân tử máu lẫn nhau; giữa máu và thành động mạch.**

Đưa đến:

- 1) Cholesterol (chất béo, chất đậm) hay những phiến nhỏ (platelets) trong máu bị phá vỡ;
- 2) Vật nghẽn nhỏ (embolus) hay cục huyết khối (thrombus) hoặc máu nghẽn (blood clotting) đóng trong thành động mạch và tĩnh mạch bị soi mòn đi đến tiêu hủy.

3) Ngừa được sự kết lại của huyết khối vành tim (coronary thrombosis) đóng trong động mạch cơ tim.

Kết quả:

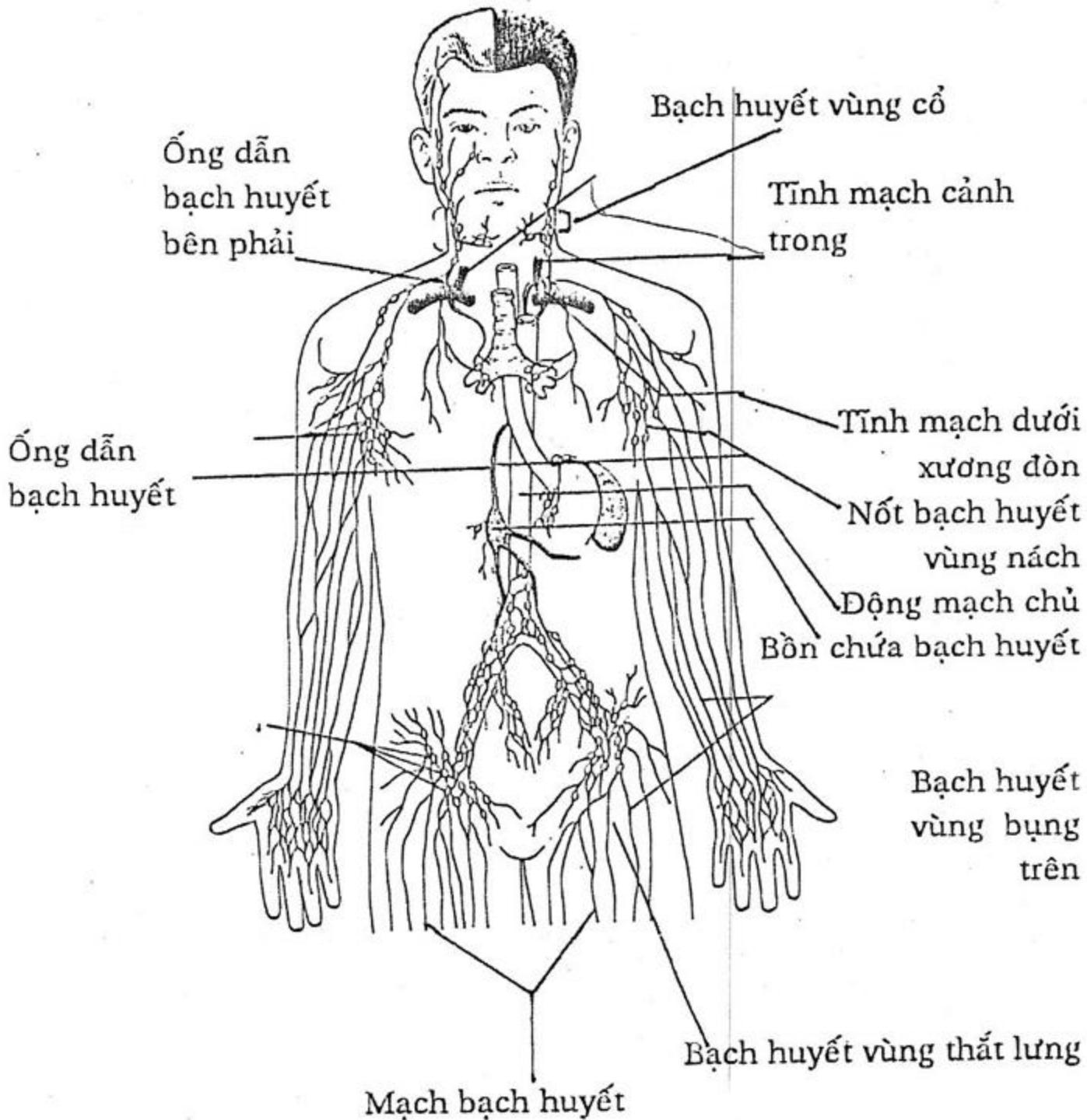
- 1) Tránh được bệnh *nhồi máu cơ tim* (**myocardial infarction**)
- 2) Tránh được bệnh *tai biến mạch máu não* (**stroke**)
- 3) Ngừa được bệnh *liệt nửa người* (**hemiplegia**)
- 4) Chữa hoặc ngừa được bệnh *đau đầu do sự kết tụ máu nghẽn gây ra* (**hematoma**)
- 5) Ngừa hay chấm dứt bệnh *huyết áp cao* (**hypertension**)

Bạch Huyết Bào và Hệ thống Bạch Huyết

HỆ THỐNG BẠCH HUYẾT

The Lymphatic system

Những vùng nốt bạch huyết trên cơ thể



47. Hỏi: - Bạch Thầy. Khi này Thầy có nói đến phần *thực tập nén khí* Thầy sẽ giải thích rõ về Bạch Huyết Bào. Bây giờ đến phần **nén khí** rồi, chúng con có nhiều câu hỏi liên quan đến *lymphocytes*, nhờ Thầy giải thích: Trước hết xin Thầy giải thích 2 điểm: cấu trúc và chức năng của Bạch Huyết Bào.

Đáp: - Như hồi nãy chúng tôi nói: trong máu chúng ta có lớp (layer) tế bào máu trắng hay **bạch huyết bào**, tên khoa học là **leucocytes**. Trong leucocytes có 3 loại: granulocytes, monocytes và **lymphocytes**. Lymphocytes là một trong 3 loại **bạch huyết bào** (tế bào máu trắng) đóng vai trò quan trọng bậc nhất trong việc bảo vệ toàn bộ cơ thể chúng ta. Bây giờ chúng tôi nói rõ thêm về cấu trúc và chức năng Bạch Huyết Bào:

1. Về **Cấu trúc**: Hệ thống bạch huyết gồm một mạng lưới nốt bạch huyết (lymph nodes) ở phần trước cơ thể, từ 2 bên cổ, đến hố nách (armpits), đến 2 bên háng (groins). Chúng tôi chiếu hình hệ thống bạch huyết lên bảng để quý vị thấy cho rõ.

Đây là hệ thống **Bạch Huyết** (The Lymphatic system). Những nốt đen nhỏ này là nốt bạch huyết (lymph nodes), trong đó có chứa bạch huyết bào (lymphocytes). **Nhớ nhé: Bạch huyết bào ở trong nốt Bạch huyết.** Chúng kết lại thành một mạng lưới gồm những chùm nốt bạch huyết, được gắn liền với mạch bạch huyết, chằng chịt tại 5 vùng. (1) Vùng thứ nhất là vùng thắt lưng (*lumbar region*), nốt bạch huyết đóng 2 bên háng. (2) Đây là vùng ở khu vực bụng trên và bụng dưới; theo cách bố trí của y khoa, gọi là vùng ruột (intestinal region). (3) Đây là vùng *trung thất phế quản* (*bronchomediastinal region*), ở giữa ngực. (4) Đây là vùng *dưới xương đòn* (*subclavian region*), ở 2 bên vai. (5) Đây là vùng nách. Ngoài 5 vùng chính kể trên, còn có các phần phụ: (1) Đây là bồn chứa bạch huyết (the **cisterna chyli**) ở bên hông trái, dưới tim. Bồn này thu gom bạch huyết ở vùng thắt lưng và ruột. (2) Những đường sọc chạy dài từ 2 bàn tay lên đến 2 vai và từ cổ chạy dài đến bụng dưới và chạy dài từ háng đến 2 bàn chân mà quý vị thấy trong hình là mạch bạch huyết (lymphatic vessels). Nghĩa là bạch huyết bào dẫn lưu trong đó để vào tim hay đi ra các mô cơ của các cơ quan trong cơ thể. Những nơi khác sản xuất ra *Bạch bào* (White Cells), như Tủy Xương, Lá Lách (Spleen), Tuyến Ưc (Thymus gland), đều phải nhờ hệ thống mạch này để *vận chuyển Bạch bào vào nốt Bạch Huyết*. Quý vị cần phải lưu ý đến các vùng **nốt bạch huyết**. Bởi vì những vùng đó có liên quan đến việc **nén khí trong Khí Công**. Chúng tôi sẽ phát mỗi vị 1 hình vẽ ghi Hệ Thống Bạch Huyết.

2. Về **Chức năng**: Trước khi được dẫn lưu (drain = chảy rút hết) vào máu để đóng vai trò thứ hai trong việc bảo vệ cơ thể, lymphocytes đã được thiết lập thành một hệ thống gồm 2 vai trò: vai trò thứ nhất là dẫn lưu bạch huyết vào các mô, và vai trò thứ hai là đưa bạch huyết trở vào dòng máu để chống sự nhiễm độc trong máu. Sự dẫn lưu này thông qua hệ thống ống dẫn, gọi là *mạch bạch huyết (lymphatic vessels)*. Ngay phía dưới cổ, từ vùng ngực (thoracic region) có 2 ống dẫn (ducts) lớn. Đây là ống dẫn bạch huyết bên phải, dẫn lưu (drains) bạch huyết từ phần trên cánh tay phải và một bên đầu, và ngực bên phải. Đây là ống dẫn ở ngực (thoracic duct) bên trái, nhận bạch huyết từ phần bên trái của ngực, chi bên trái và vùng bên trái của đầu. Phần cuối của mỗi ống dẫn, dẫn lưu bạch huyết vào 2 tĩnh mạch: tĩnh mạch cảnh trong (the internal jugular vein) và tĩnh mạch dưới xương đòn (the subclavian vein) để đi vào tim. Bằng cách này, bạch huyết tái hội nhập vào sự tuần hoàn, khi chúng đi vào tim, và theo máu.

48. Hỏi: - Bạch Thầy. Còn câu hỏi thứ ba là tác dụng của nén khí đối với hệ thống bạch huyết như thế nào?

Đáp: - Có một điểm chúng tôi cần lưu ý quý vị: dù trong cơ thể chúng ta có sẵn hệ thống *kháng sinh của bạch huyết*, nếu chúng ta không biết khai thác hệ thống đó, cơ thể chúng ta cũng dễ dàng rước lấy bệnh tật do vi trùng, vi khuẩn gây nên. Vì vậy phương thức **nén khí** trong khí công là *một phương tiện thiện xảo và thù thắng* giúp chúng ta khai thác được tiềm năng sức mạnh của **bạch huyết bào**. Trong hệ thống miễn nhiễm (Immune System), Bạch huyết bào (lymphocytes) đóng vai trò quan trọng bậc nhất. Chúng di chuyển liên tục khắp châu thân theo đường một chiều, vì hệ thống bạch huyết (Lymphatic system) không có trung tâm bơm như tim bơm máu. Sở dĩ chúng di chuyển được vào dòng máu hay đi ra các mô là **nhờ sức chuyển cứng của cơ bắp** từng phần hay đồng bộ. Thí dụ, nếu ta chỉ chuyển cứng cơ bụng dưới và cơ bụng trên thì các nốt bạch huyết tại 2 vùng này sẽ trực tiếp bị tác động, giúp *phương tiện* cho bạch huyết bào được thoát ra từ nốt bạch huyết nhanh và nhiều hơn. Rồi cũng nhờ sự *thúc ép của cơ bắp*, bạch huyết bào *có phương tiện chảy vào tĩnh mạch nhanh hơn để hội nhập vào tim, theo động mạch đến các cơ quan khác trong cơ thể*. Do đó, trên định lý dẫn lưu bạch huyết bào, ta có nguyên tắc:

“Bất kỳ khi nào, hễ có sự gắng sức chuyển *gồng/cứng* cơ bắp tại vùng nào đó nằm trong hệ thống bạch huyết, bạch huyết bào từ các nốt bạch huyết liền bị sự thúc ép từ các mô cơ để thoát ra nhiều hơn số lượng bình thường và chảy rút đi nhanh hơn vào

tĩnh mạch để hội nhập vào tim và tuần hoàn theo máu, đến tất cả các cơ quan trong cơ thể; giúp những cơ quan này *chống lại bệnh tật, do vi trùng, vi khuẩn, và tế bào lạ gây nên*. Đây là cách tăng cường *những đạo quân phòng vệ cơ thể, chống lại vi trùng, vi khuẩn và những loại tế bào lạ*. (các loại nấm đóng trên da, những mầm bệnh từ trong máu và u tế bào)".

Vì thế, những người lao động bằng tay chân, có nhiều sự gắng sức chuyển vận cơ bắp, như nhà nông, lực sĩ, thợ rèn đập sắt, chài lưới, phu khuân vác, những người tập các môn thể dục thẩm mỹ tại phòng tập thể dục vân vân... đều có cơ thể khỏe mạnh, ít vướng mắc những chứng bệnh do vi trùng, vi khuẩn gây nên. Nhưng nếu vì một lý do nào đó, họ gián đoạn lao động chân tay hay tập luyện cơ bắp, họ cũng vướng mắc vài thứ bệnh thông thường, như cảm cúm và hen suyễn. Tuy nhiên, trên nguyên tắc, cơ thể họ vẫn có nhiều sức đề kháng hơn chúng ta - những người *lười biếng lao động chân tay, bao gồm đi bộ, chạy, bơi lội và những môn thể dục khác*.

Riêng về Khí Công, trong quá trình **nén khí** chính là lúc chúng ta chuyển vận cơ bắp gần như đồng bộ. Sự chuyển vận này hiệu quả hơn 10 lần của người lao động tay chân hay người tập luyện cơ bắp: Thứ nhất, chúng ta tập chú sự gồng cơ bắp hay chuyển cứng cơ bắp vào các trung tâm có nốt bạch huyết, như ở 2 vai, 2 nách, giữa ngực, bụng trên, bụng dưới, 2 cánh tay và 2 bàn tay. Đây là một hình thức tác động trực tiếp vào hệ bạch huyết để giúp các trung tâm này tiết ra lymphocytes và được dẫn lưu vào máu hay đi vào mô cơ.

*Nếu chúng ta biết khai thác tiềm năng đặc biệt của hệ thống bạch huyết này, chúng ta sẽ có một **tủ thuốc kháng sinh thường trực** trong cơ thể để bảo vệ hay chống lại vi trùng, vi khuẩn và tế bào lạ xâm nhập vào cơ thể, gây đủ thứ bệnh tật cho chúng ta. Cách *nén khí và thở ra* của Khí Công là cách giúp chúng ta khai thác được tiềm năng đặc biệt của **hệ thống bạch huyết**. Còn nếu chúng ta không biết khai thác thì sẽ rước lấy bệnh tật một cách tự nhiên. Bởi vì không phải lúc nào bạch huyết bào (lymphocytes) cũng đầy đủ lực lượng hùng hậu trong cơ thể để kháng cự lại vi trùng, vi khuẩn hay những tế bào lạ; dù trong cơ thể chúng ta có sẵn.*

49. Hỏi: - Thưa Thầy. Mấy cái nốt đen nhỏ mà Thầy nói là *nốt bạch huyết*. Con chưa nhận ra được sự khác nhau giữa **nốt bạch huyết** và **bạch huyết bào**, rồi **hệ thống bạch huyết** nữa. Xin Thầy giải thích lại cho chúng con được rõ.

Đáp: - Không rõ à? Được. Chúng tôi giảng lại: Bạch huyết là một thể lỏng có màu trắng đục như màu sữa, bên trong có chứa *bạch huyết bào, chất đạm, chất béo và đại thực bào (macrophages)*. Đại thực bào là những tế bào to lớn chuyên ăn vi trùng, ăn tế bào ung thư và nhận chìm bất cứ những thể lạ (foreign bodies) nào vào trong hệ bạch huyết. ***Bạch huyết bào nằm trong hệ thống Bạch huyết.*** Bạch huyết là thuật ngữ chuyên môn được dịch ra Hán Việt từ danh từ "**lymph**". Nốt bạch huyết thường được gọi là *tuyến bạch huyết (Lymph gland)*. Nốt đó có hình giống như hạt đậu, chiều dài khoảng 2.5 cm. Chức năng của các nốt này là ngăn chặn sự nhiễm độc, tiêu diệt và thanh lọc vi trùng trước khi chúng vào trong máu. Nếu 1 phần nào cơ thể bị viêm làm cương lên thì những nốt kể bên đó sưng lên để chặn đứng sự bành trướng của bệnh. Trong mỗi nốt bạch huyết, có 2 loại bạch huyết bào: T- Bạch Huyết Bào và B-Bạch Huyết Bào (T-Lymphocytes và B-Lymphocytes). Toàn bộ các nốt bạch huyết lập thành ***hệ thống bạch huyết (The Lymphatic System)***. Như vậy, hệ thống bạch huyết là một hệ thống dẫn lưu (drains) bạch huyết (lymph) khắp nơi trong cơ thể đi vào dòng máu và vào các mô cơ. Hệ thống này là một phần trong hệ thống miễn nhiễm (Immune System), góp phần quan trọng chủ yếu trong việc bảo vệ cơ thể chống lại sự nhiễm trùng và ung thư.

Còn **Lymphocyte** là một loại tế bào máu trắng (White blood cell), được dịch sang Hán Việt là "Bạch huyết bào". (Tại Việt Nam, bác sĩ Tôn thất Tùng, chuyên khoa về Trị Bệnh Gan Vùng Nhiệt Đới, dịch âm là *lem phô*). Trong hệ thống *mạch (vessels)*, Bạch huyết bào di chuyển khắp châu thân theo đường một chiều vì hệ bạch huyết không có trung tâm bơm như tim bơm máu. Sở dĩ nó tuần hoàn được là nhờ sự vận động của cơ bắp. Khi có sự gắng sức của cơ bắp, bạch huyết bào liền bị thúc ép từ các mô cơ để đi vào dòng máu qua ngã tĩnh mạch. Trong lúc đó bạch huyết là nơi sản xuất ra bạch huyết bào, chúng kết thành những chuỗi nốt, phần lớn nằm ở phía trước thân. Trong quá trình ***nén khí và chuyển cứng cơ bắp theo phương pháp Khí Công, chính là lúc chúng ta tác động vào hệ bạch huyết để tăng cường việc sản xuất bạch huyết bào.*** Rõ không?

50. Hỏi: - Thưa Thầy. Thầy giảng nhiều quá, con khó ghi nhớ nổi. Chắc là sau này phải nghe đi nghe lại nhiều lần mới hiểu được bài giảng của Thầy. Bây giờ con xin tóm kết phần này, đọc lại Thầy nghe, nếu thiếu chỗ nào xin Thầy bổ sung.

1. Bằng phương pháp thở *nén khí* theo nguyên tắc 1 - 4 - 2, tập trung ý nghĩ vào huyết Quang Nguyên, cách rốn 8 phân, chuyển cứng toàn bộ cơ bắp ở 2 vai, 2 cánh tay, 2 bàn tay, bụng trên và bụng dưới để tác động vào hệ bạch huyết, giúp tạo ra kháng thể tiêu diệt vi trùng, vi khuẩn, đặc biệt là chữa các thứ:

- Bệnh viêm, như viêm họng, viêm xoang mũi;
- Cảm cúm, dị ứng phấn hoa và những thứ bệnh do vi trùng gây nên, và tiêu diệt tế bào lạ trong máu cũng như ngoài da.
- Do đó, bằng cách này ta cũng có thể chữa những chứng bệnh ngoài da như ghẻ, lác, lông ben, mụn ‘mặt và mụn cóc.

2. Cũng bằng phương pháp thở *nén khí*, ta có thể:

- Chữa bệnh huyết áp cao;
- Điều hòa khí huyết trong cơ thể;
- Ngừa được bệnh cao cholesterol trong máu và tiêu diệt những mầm bệnh từ trong máu.
- Ngoài ra ta cũng sẽ có thêm sức khỏe dẻo dai, tức là *có thêm nội lực*; chịu đựng những sự thay đổi bất thường của thời tiết.

3. Về cách tập:

- Mỗi ngày cố gắng tập thở 2 lần: Sáng, sau khi thức dậy. Tối, trước khi đi ngủ. Riêng về buổi sáng, trước khi tập, nhớ uống 1 ly nước ấm (khoảng ¼ lít).
- Khi tập phải để bụng đói, hoặc tập sau bữa ăn chính 2 tiếng đồng hồ.
- Lần đầu Hít Thở 5 lần, sau đó từ từ tăng dần lên đến 12 lần trong mỗi buổi tập.

- Số tiếng đếm lần đầu có thể 3, sau đó tăng dần lên để 10 tiếng đếm. Khoảng cách mỗi tiếng đếm đều bằng nhau.
- Không được nén khí ở vùng ngực (tránh bị nhói ở tim), phải nén khí ở đờn điền tinh (bụng dưới).
- Đặc biệt, đối với phái nam, khi nén khí, thót bụng trên lại; đối với phái nữ, thót bụng trên và bụng dưới khi nén khí (không được phình bụng dưới ra).
- Nên nói lỏng *thất lưng* trước khi tập.
- Chọn nơi thoáng khí để tập.
- Nếu tập ở bãi biển nên quàng khăn che sau gáy, tránh sự nhiễm gió vào lỗ chân lông phía sau gáy.
- Sẵn sàng khăn để lau mồ hôi.

4. Về tư thế tập thở nội lực:

1. Có 2 cách: Ngồi và Đứng.

1. Về cách ngồi:

- a) Ngồi trên mặt bằng, tiện nghi cho môn.
- b) Ngồi nơi kín gió và bất cứ nơi đâu cũng được, miễn sao được thoải mái.

2. Về cách đứng:

- a) Đứng nơi kín gió,
- b) Đứng dạng 2 chân, cách nhau khoảng 8 tấc (theo người lớn).
- c) Khi thở ra nhớ rùn chân xuống theo thể ***xuống trung bình tấn*** để tránh khỏi bị té chúi về phía trước.

2. Về cách Xả:

- Sau khi tập xong, lau mồ hôi, nếu có;
- Nằm ngửa trên giường hoặc trên sàn nhà;
- Đầu không lót gối;
- Thư giãn toàn diện 2 tay, 2 chân và thân mình;
- Thở bình thường, cho đến khi nào hết mệt thì thôi.

3. Chú ý:

- Trong tuần lễ đầu, cơ bụng và cơ tay căng làm đau nhức *lâm râm*, sau đó bình thường trở lại.
- Sau mỗi lần tập xong, giọng nói hơi khàn trong vài phút.
- Trên đây là phần tóm kết của con, xin Thầy cho ý kiến.

Đáp: - Tóm kết như thế là hay lắm. Khá đầy đủ.

HẾT