

## THIÊN AN VI VÀ KHOA HỌC



Triết Lý An Vi là lộ trình Qui Tâm theo 3 bước: Chỉ , Định, Tĩnh. An là trạng thái chiêm ngưỡng Đóa Hoa Tâm khai mở. Là thế giới của giác ngộ Thể Đồng của Đạo Huyền Vi Nhiệm Màu Vốn Không Lời.

Có nghĩa là theo lộ trình trên, Tri Thức ( Tri Thức của An Vi không phải là thứ hiểu biết thường, về thế giới hiện tượng, hoặc hiểu biết xuông. Tri thức của Triết Lý An Vi là thứ tri thức toàn diện về nội tâm và ngoại giới, là tri thức bao gồm hiểu biết và thực hành, là thứ tri thức phụng sự con người ở nơi đây và bây giờ, phát huy toàn triệt về tâm cũng như thân. Đó là đường về Chu tri, Trí tri, Huệ tri) là bước tu tập đầu tiên mà hành giả cần thực hiện để cảm nghiệm Tâm An của Đạo Lý. Tri Thức này được tôn dưỡng bằng các kinh nghiệm tâm linh của tiên tổ Việt qua: Ngôn ngữ, hình tượng, số độ, cách sống, trong thời khai nguyên của Việt Đạo. Đến thời tiếp xúc với văn hóa Tây Bắc, Việt Đạo biến thể và công thức thành Nho giáo nguyên thủy (Việt Nho). Như thế muốn Qui Tâm, trí giả An Vi sẽ:

1- **Tu tập tri thức** trong Triết Lý An Vi gồm cách Tu Việt, tu theo Việt Đạo trong phần trình bày Việt từ thời khai nguyên đến phần Việt của kinh điển Nho Giáo ( Việt Nho – Việt xin hiểu là Siêu Việt).

2-Tiếp nhận những **trợ duyên**, nếu thích hợp.

Do đó, ở phần trên, Triết Lý An Vi giới thiệu tinh hoa của Yoga Ấn Độ, phép nghi toàn diện, phép thờ Sawa-Sana. Ngoài ra, gần đây, Việt Nam có một dòng Thiền mới được thành lập(1), với lối thực hành dựa trên bản thể của xác thân, cũng có thể là bước “định, tĩnh” cho việc tu dưỡng Tâm An. Nhưng sau đó, con đường của người tu tập của pháp thiền này lại đi sang ngã huyền bí, xuất thế. Triết Lý An Vi dừng lại ở giác ngộ Tâm An và quay trở lại cuộc đời hành thiền và đắc đạo ngay trong đời hiện thế.

Triết Lý An Vi, như đã thưa ở trên, mở Trí trước rồi mới đi vào ổn định và thanh tịnh. Nghĩa là đi đến thanh tịnh bằng trí thức. Nhưng trên thực tế, vì căn cơ của mỗi cá nhân mỗi khác, tâm trí bận rộn, thân thể mệt nhọc với bao công việc của đời sống thường ngày, đưa đến trở ngại nào đó trên đường tìm hiểu, ta có thể đến với Trí thức An với một vài trợ duyên của phương pháp thể dục của pháp lý này. Một tâm hồn trong sáng trong một thân thể khỏe mạnh. Việc tập thể dục cho bản thân là một bước rèn luyện thân xác, và song song cần phải mở huệ trí bằng khả năng trí tuệ của con người. Theo luật hội tụ và giá sắc ở trên, Huệ đi với Trí thì chỉ có thể mở huệ bằng trí, tức là thuận thiên, chính trung, chính vị. Tu Trí Tuệ An Vi, con người mới khai mở được Chân Lý về bản thân, vũ trụ, nhân sinh, mới đi hết một vòng những chân trời của Tâm, của Thức, của Tiến, và của Hóa. An Vi đi đến căn cơ triệt cùng của tất cả Thân và Tâm, nên không thể dừng lại ở bất cứ góc cạnh nào. Cho nên, việc tiếp nhận thể dục thân xác như là một trợ duyên cho trí giả An Vi Tu Tâm, là đức thời trung của Đạo. Xin kính tiếp nhận Phép Thể Dục Trợ Duyên này.

Đường đời đa đoan, Lý Đạo nhiệm mầu, sự xác tín trước khi kính nhận một trợ duyên, là sự trung thực tối đa của cơ duyên người cảm nhận và ghi chép. Vấn đề không có sai hay đúng ở đây. Tâm linh là cảm nghiệm nơi Nội Tâm Cá Nhân tìm được niềm an nghỉ cho linh hồn cô lẻ. Như ai đã từng cảm nghe hồi chuông giảm trừ biên độ của từng vọng động cho mãi đến mức phẳng lặng dàn trải ra của tâm bình, với mỗi lời kinh kèm tiếng mõ dứt khoát cho một niệm thức Không là cả một triết lý thiền siêu nghiệm.

Đồng ý hay chẳng cũng chỉ là cơ duyên tương cảm tương cầu. Trong tinh thần Triết Lý An Vi, Triết Lý Thái Hòa, một cơ duyên nào cho bạn đến với bất cứ một phương tiện nào mà tâm hồn được an vui, đó là thiện hành. Vì, An chính là chân lý muôn đời mà mọi người mơ ước và đi tìm. Đóa Hoa An tùy theo cơ duyên mà mỗi

lòng người chiêm nghiệm khác nhau, nhưng Hoa An nào cũng là Hoa của Đạo, Đẹp Vô Ngần!

Triết Lý An Vi chỉ là một lộ trình tu tập Tâm An. Lộ trình của An Vi đi từ Hữu đến Vô, rồi từ Vô trở lại Hữu. Cho nên An Vi là Sắc rồi Không, Không rồi lại Sắc, nên là Sắc Sắc Không Không. Hay nói cách khác, An Vi thể nghiệm Chân Không trong Vạn Hữu. Khi trở lại với đời sau khi đã giác ngộ Tâm An, người An Vi đâu còn thấy hữu là hữu nữa. Cái Vô đã hòa tan nơi Hữu, Vô đã kết hợp với Hữu trên bước đường phụng sự Đạo với lòng vô tư, vô nhiễm, vô cầu, nên hữu đã trở thành thứ Hữu Diệu Huyền vì mang sắc mầu của Đạo. Do đó, thực hành Triết Lý An Vi mới là thực hiện Chân Không Diệu Hữu. Theo An Vi, không có cái Vô hoàn Vô mà và ta ẩn trốn được linh hồn bơ vơ đau khổ của mình, mà chính nơi cái Hư Không ấy là Lẽ Thật, cái thật sự vô là Vô Trong Hữu. Đó là ý nghĩa từ Chân Không Diệu Hữu. Triết Lý An Vi chỉ giới thiệu một lộ trình để con người có thể Hành Hương về Miền Chân Không Diệu Hữu mà thôi. Sự tập loại trừ tạp niệm theo phép nghi toàn diện của Yoga chỉ là một trợ duyên ban đầu cho hành giả An Vi được thư giãn tâm trí. Cũng như, sự tiếp nhận cách rèn bản thể vật chất của xác thân theo đường lối của một Pháp Lý Thiền hiện nay, xem như một phép thể dục tăng sức khỏe, và trợ duyên cho Tâm An khai mở. Tuy vậy, con đường Tri Thức vẫn là con đường chính, vì Triết Lý An Vi khai mở Huệ Tâm chân thực và sống tái sinh vào đời và đạt giải thoát ngay trong trần gian bằng Nghĩa Hành Trí Thức An Vi. Nghĩa Hành Trí Thức An Vi là xin đi theo bước nan hành khổ hạnh của Đức Thích Ca, quyết giải thoát cùng với trần gian giải thoát. Là cúi đầu tòng phục con đường của Đấng Cứu Chuộc sống và chết cho trần gian này. Là mang Trí, Nhân dựng xây đời Nhân Chủ Thái Hòa từ bước nhỏ bé quay về lòng mình, Tu Dưỡng Nội Tâm, Thực Chứng Quả Vị An Vi Giữa Đời Động Loạn.

---

(1) chú thích : Cụ Đỗ Thuần Hậu sáng lập

### **Các Động Tác**

Các động tác sau đây được giữ nguyên từ đầu cho đến xong buổi thiền.

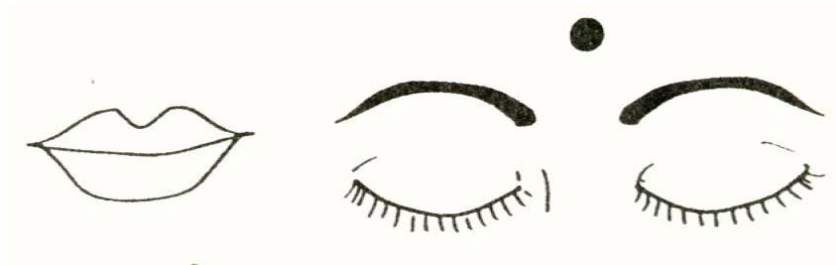
- Co lưỡi: chót lưỡi co lên chạm nướu và chân răng hàm trên.
- Răng kê răng: răng cửa hàm trên và hàm dưới cắn nhẹ với nhau.

- Miệng ngậm: bình thường.
- Mắt nhắm.



Động tác 1: Co lưỡi

Động tác 2: Răng kề răng



Động tác 3:

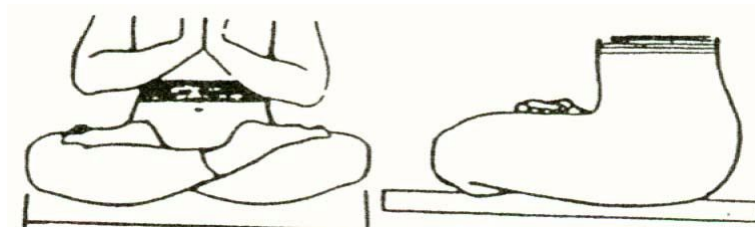
Mắt nhắm

Miệng ngậm

### Cách Ngồi

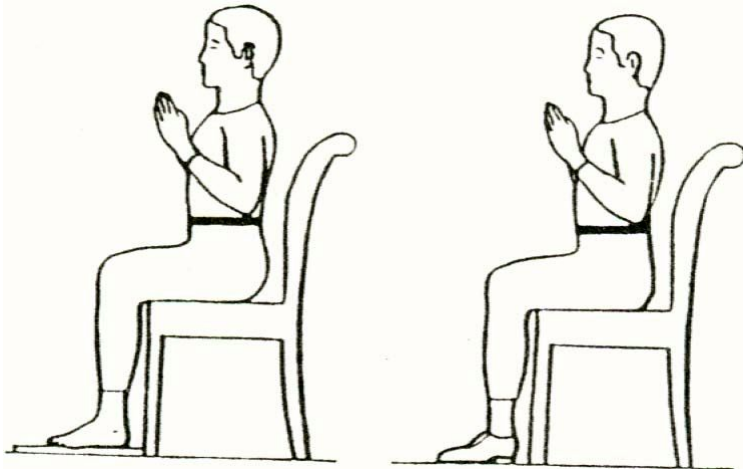
Ngồi cách nào cũng được miễn sao xương sống được ngay ngắn. Tuy nhiên ngồi bán già hay kiết già có hiệu quả hơn.

Khi ngồi xoay mặt về hướng Nam. Ngồi cách mặt đất bằng vật cách điện như một lớp thảm hay đệm.



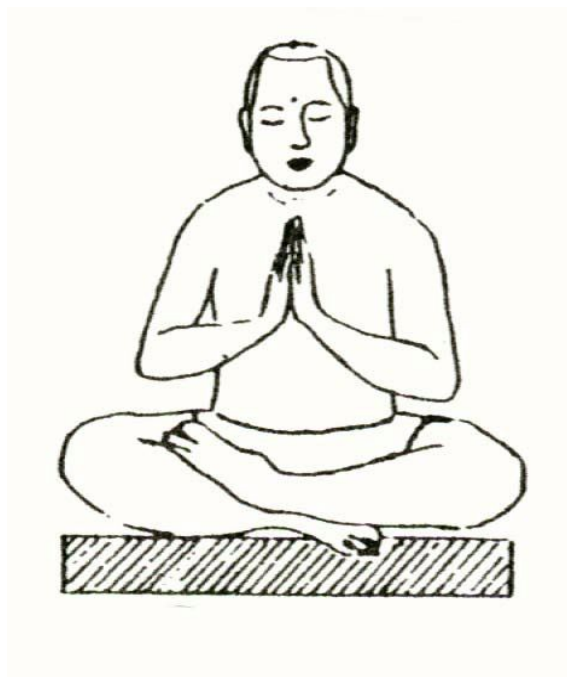
Ngồi kiết già

Ngồi bán già



## Nguyện

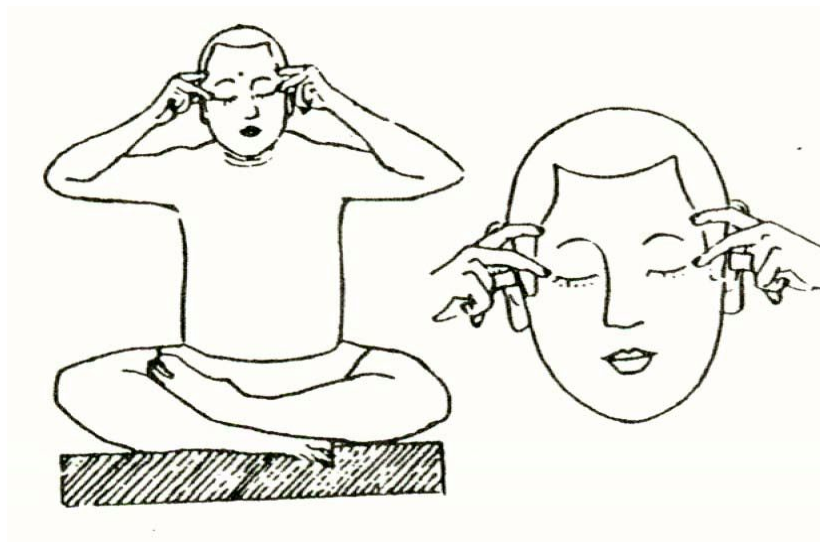
Tập trung trí ý trên Hà Đào Thành (xoáy óc)



Định tâm cho phẳng lặng, miệng ngậm, răng kê răng, chót lưỡi co lên chân răng trên, mắt nhắm lại, nhìn từ nơi giữa hai chân mày hướng thẳng tới trước, hai tay chắp lại để trước ngực, dùng trí ý tập trung trên đỉnh đầu, niệm thầm:(Danh hiệu thích hợp với tín ngưỡng của mình)

Hoặc niệm Đại Nguyên An Vi : “ *Xin Cho Thân Khỏe, Trí sáng, Tâm An, Để Thực Hành An Vi Đại Đạo*”.

Soi Hồn



Vẫn ngồi thẳng lưng, xếp bằng, miệng ngậm, răng kê răng, chót lưỡi co lên răng trên, mắt nhắm lại từ nơi giữa hai chân mày thẳng tới trước. Hơi thở bình thường. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu.

Đưa hai tay ngang vai. Đầu hai ngón tay trở chặn nhẹ lên chỗ mí tóc ở màng tang. Đầu hai ngón tay giữa kéo chằng nhẹ vào khöhe mắt cho mí mắt nhắm kín lại, rồi chặn nhẹ lên đuôi mắt trên khớp xương vành mắt. Đầu hai ngón tay cái bịt cho kín hai lỗ tai. Các ngón tay còn lại co vào lòng bàn tay.

Rồi vẫn nhìn ngay giữa hai chân mày hướng thẳng tới trước, cố gắng không mảy may xao xuyên, trong khi đó trí ý vẫn tập trung trên đỉnh đầu, ý niệm danh hiệu của tín ngưỡng mình hay Đại Nguyên An Vi: “*Xin Cho Thân Khỏe, Trí Sáng, Tâm An, Để Thực Hành An Vi Đại Đạo*”. Luyện phép soi hồn này từ năm đến mười lăm phút.

### **Pháp Luân Chiếu Minh**

Pháp này có thể tập bất cứ lúc nào khi bụng trống (hoặc cách ba giờ sau khi ăn no).

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân tay, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm lại nhìn từ giữa hai chân mày hướng đến lỗ rún. Quên chân tay và thân hình, chỉ nhớ đến trung tâm chân mày và lỗ rún mà thôi.

Thở ra xẹp bụng (xin xem hình vẽ). Từ từ phình bụng hít hơi vào cho đầy tròn bụng. Rồi từ từ thở ra xẹp bụng, ép sát vào cho sạch hơi đáy cặn. Đếm thầm 1.

Hít vào và thở ra hơi kế tiếp, đếm thầm 2.

Liên tục hít vào, thở ra, đếm thầm 3. Rồi 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Tạm nghỉ vài giây.

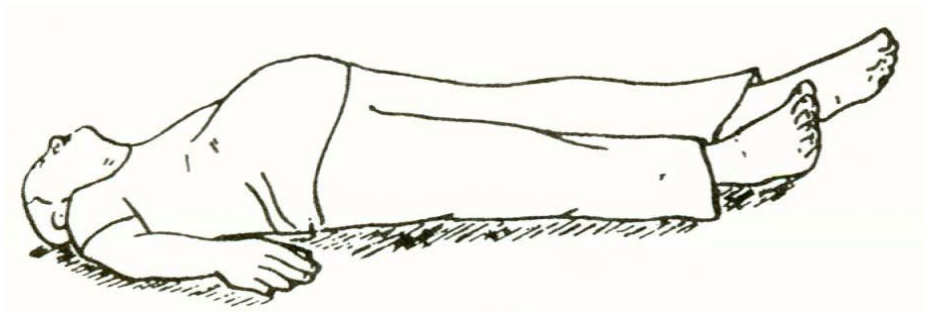
Bắt đầu trở lại 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Rồi nghỉ vài giây.

Bắt đầu trở lại 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Rồi nghỉ vài giây.

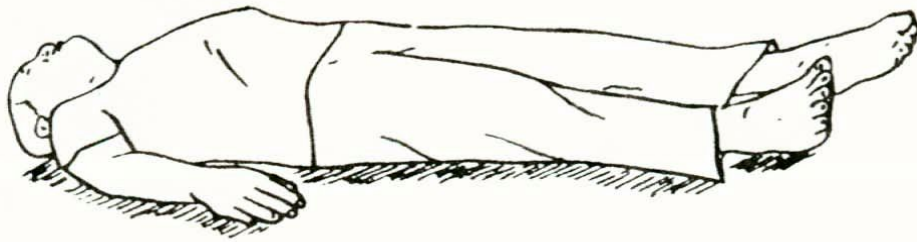
Bắt đầu trở lại 1 tới 9; 1 tới 8; 1 tới 7; 1 tới 6; 1 tới 5; 1 tới 4; 1 tới 3; 1 tới 2; 1 tới 0. Cứ xong mỗi giai đoạn thì nghỉ một chút.

### **Ghi chú:**

Hơi thở không nhanh quá cũng không chậm quá. Nếu làm nhanh quá sẽ kém hiệu quả, mà nếu chậm quá thì dễ ngủ quên; phải nhịp nhàng linh động.

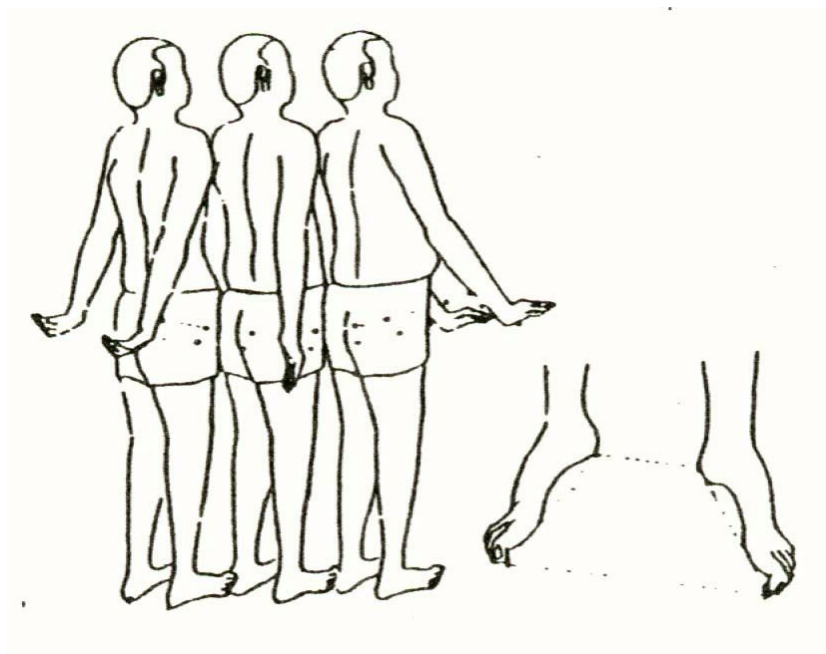


Hít vô đầy bụng



Thở ra xẹp bụng

### Thể Dục Trụ Luân



Bất cứ lúc nào (bụng trống) hay ngay trước buổi công phu khuya, có thể hành môn này như sau: Đứng thẳng, hai chân dang cách cỡ 2 tấc, lòng bàn chân khum lên cho không chạm đất (đầu ngón bám nhẹ trên mặt đất). Đầu nhìn thẳng tới trước, mắt nhắm, co lưỡi, răng kề răng, lưng thẳng, tập trung ở đỉnh đầu, và mật niệm danh hiệu tín ngưỡng mình hay Đại Nguyên An Vi: “*Xin Cho Thân Khỏe, Trí Sáng, Tâm An Để Thực Hành An Vi Đại Đạo*”.

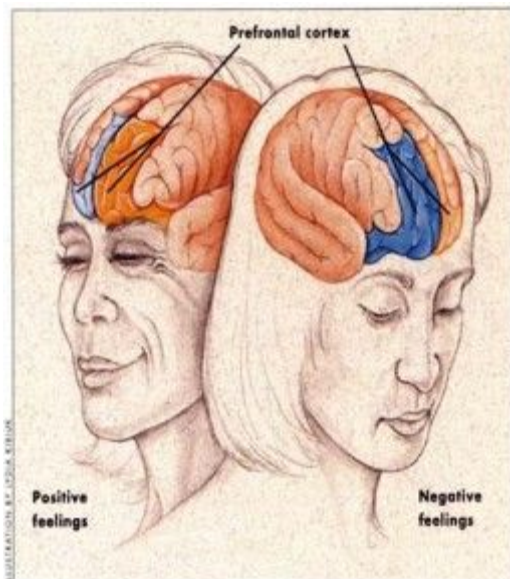
Cử động: Hai tay đưa song song thật chậm rãi mềm mại và dịu dàng, đưa ra trước lên cao một ít, rồi đưa ra sau (đưa lên hết mức) bàn tay quẹo lên. Hơi thở thường. Tập



cỡ mỗi lần mười lăm phút. Thể dục này tựa dịch Cân Kinh giúp cho sức khỏe chữa bệnh, khai thông Đốc Mạch, đôn điền lên bộ đầu.

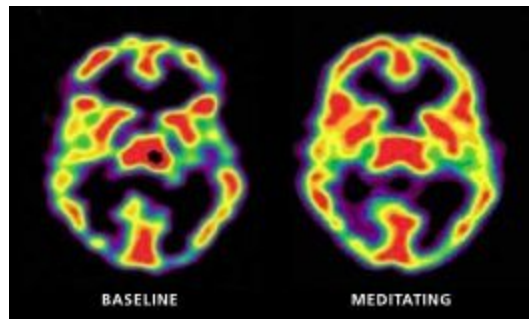
## KHOA HỌC MINH CHỨNG HIỆU NGHIỆM CỦA THIỀN

Ngồi thiền mà định được tâm, bạch huyết cầu sẽ gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh hơn, và có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng; hai “đạo binh” này là đầu mối chính của nhiều bệnh tật.



Khoa học còn cho thấy, thùy não bên trái phía trước trán (vùng màu đỏ), nếu hoạt động nhiều thì sẽ làm phát sinh các cảm xúc vui vẻ, tích cực. Nếu thùy não đối xứng bên phải (vùng màu xanh) hoạt động nhiều, thì sẽ tạo ra các cảm xúc buồn rầu, khổ đau. Lúc ngồi thiền, phần não bên trái sẽ gia tăng hoạt động làm cho con người an lạc và hạnh phúc hơn.

Theo lời nghĩ từ xưa, não bộ con người bị teo lại và kém sinh động tỉ lệ thuận với thời gian (tuổi càng cao, não càng yếu). Nhưng nhiều nhà nghiên cứu, nhất là Giáo sư thần kinh học Sara Lazar, thuộc Bệnh viện Đa khoa Massachusetts Mỹ cho thấy, nhóm người thiền hành khoảng dưới một giờ mỗi ngày trong chín năm, thì não bộ của họ trẻ hơn nhóm không hành thiền đến 20 tuổi. Điều đó cho thấy Thiền có khả năng tái tạo và làm cho não bộ trẻ hơn, gia tăng an lạc và hạnh phúc. *Hình bên trái: Bộ não lúc không*



ngồi thiền, ở trạng thái bình thường. Hình bên phải: Bộ não khi ngồi thiền, dưỡng chất năng lượng trong não gia tăng ở nhiều vùng.

Gần đây, nhiều viện nghiên cứu *Sức khỏe quốc gia* (Mỹ) đã tài trợ các chương trình thí nghiệm về sự ảnh hưởng của Thiền Chánh Niệm (Mindfulness Meditation) đối với sức khỏe và trị liệu. Máy chụp hình cộng hưởng từ [ fMRI ] ghi lại những hoạt động *tế bào thần kinh não* của hàng ngàn thiền sinh, từ những người mới bắt đầu thiền tại các trung tâm ở địa phương đến các vị sư Tây Tạng trong các tu viện.

Qua những bức hình ghi lại, các khoa học gia về não bộ thấy nơi các thiền sinh, sự “*an lạc gia tăng, căng thẳng giảm, tập trung chú ý tốt hơn, và nhiều lợi ích khác nữa*”. [increased calm, decreased stress, better attention, and so forth—effects of meditation, ongoing investigations are exploring the role of meditation and mindfulness on health and healing] .

**Đông Lan**