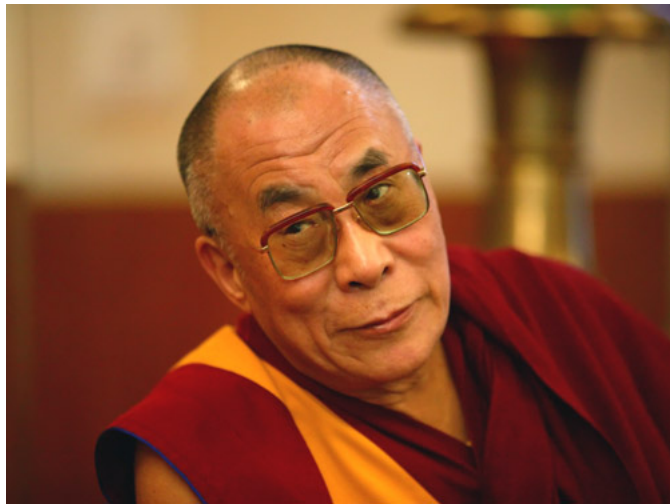


KHÍ CÔNG TÂM PHÁP
THIÊN PHỐI HỢP VỚI THẦN KINH HỌC

VỪA TẬP VỪA TU
VỪA HƯỞNG NIỀM HẠNH PHÚC BAO LA KỲ DIỆU

Phụng Sơn



Ngài Đạt Lai Lạt Ma khích lệ các nhà thần kinh học và chúng ta: “Mỗi thời đại cần có một phương pháp thực hành đáp ứng với nhu cầu của thời đại đó.”

Mỗi Thời Đại Nên Có Một Phương Pháp Tu Tập Thích Hợp

Ngài Đạt Lai Lạt Ma trong buổi nói chuyện tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ, vào ngày 12 tháng 11, năm 2005 với trên mười ngàn nhà thần kinh học đã nhấn mạnh:

“...Phật giáo đã tạo ra sự xếp loại phong phú các trạng thái tâm thức cũng như phương pháp thiền quán để thanh lọc các loại tâm sở. Như vậy, một sự trao đổi chân thành giữa đạo Phật và khoa học hiện đại trong lãnh vực rộng lớn liên hệ đến tâm con người, từ nhận thức đến cảm xúc, để hiểu khả năng thay đổi hiện đã có sẵn trong bộ não con người, vốn rất đáng quan tâm và nhiều lợi ích.”

“Sự gặp gỡ giữa khoa thần kinh học hiện đại và phương pháp thiền quán đạo Phật có thể dẫn đến sự khảo cứu về những tác động của các hoạt động có chủ ý nơi các mạch thần kinh trong bộ não, những nơi được xem là rất quan yếu cho những diễn tiến tâm ý liên hệ đến các tâm sở... Về cách huấn luyện tâm liên hệ đến điều hành sự chú ý và cảm xúc, chúng ta cần nêu lên câu hỏi: ‘Mỗi phương pháp thực hành thường thích hợp với một giai đoạn nào đó thì mới đưa đến kết quả. Vậy chúng ta nên tạo ra các phương pháp thực hành mới để đáp ứng cho những người thuộc những lứa tuổi khác nhau, trình trạng sức khỏe khác nhau cũng như nhiều yếu tố khác’.”

Lời Kính Cảm Ơn

Chúng tôi xin thành tâm cảm ơn đạo hữu Cát Văn Khôi, như nhiều lần trước đây, đã đóng góp những ý kiến xây dựng tốt đẹp và giúp cho việc hoàn tất tốt đẹp cuốn sách này để chuyển lên mạng. Chúng tôi cũng xin cảm ơn đạo hữu Bế Thị Thọ đã đọc lại sách và giúp trình bày các chương mục. Chúng tôi xin thành tâm cảm tạ T.T. Thích Nguyên Tạng đã vui lòng cho phép quyển sách này, cũng như những cuốn trước đây, được lên Trang Nhà Quảng Đức để được gửi đến bạn đọc và tu học năm châu. Chúng tôi cũng xin cảm ơn các đạo hữu của các nhóm Anh Đào, Trúc Vàng, Khí Công Tâm Pháp, cùng các đạo hữu thuộc nhóm khác ở Hoa Kỳ, Pháp, Đức, Thụy Sĩ và Việt Nam đã cùng chúng tôi tu học và tập luyện trong nhiều năm qua. Chính qua những kinh nghiệm cụ thể về phát triển sức khỏe và niềm hạnh phúc kỳ diệu từ sự tu học và tập luyện đó mà quyển sách này được biên soạn và kính gửi đến quý vị với lòng ước mong quý vị sẽ có được nhiều lợi lạc, phát triển niềm hạnh phúc lên mức tối đa cùng thành công trên con đường tu học.

Thành Kính,

Phụng Sơn

Mùa Xuân Năm mậu Tý

Ngày 15 tháng 2 năm 2008

Lời Kính Thưa

Hạnh phúc là mục đích lớn lao của đời người. Ai cũng muốn có hạnh phúc và ai cũng kiếm tìm hạnh phúc. Lúc nào chúng ta cảm thấy sung sướng, vui vẻ, thoải mái, thích thú, thoải mái hay hứng khởi trong lòng thì chúng ta biết mình đang hạnh phúc. Trạng thái hạnh phúc này hoàn toàn ngược lại với khổ đau, lo lắng, sợ hãi, giận hờn, quẫn quai, cô đơn hay buồn rầu. Một bên làm cho chúng ta vui tươi, nhẹ nhàng, khỏe mạnh còn bên kia đưa đến sự mệt mỏi, khổ sở, chán chường và bệnh tật.

Thông thường, theo các nhà tâm lý học, sung sướng thể chất, như ăn ngon, mặc đẹp, giải trí, gặp gỡ người thân tình, thoải mái các đòi hỏi thể chất là một thành phần của hạnh phúc. Những niềm vui sướng này phát sinh từ một trung tâm trong bộ não gọi là “trung tâm ban thưởng” tạo ra cảm giác sung sướng. Thứ hai, hạnh phúc cũng là một trạng thái trong đó không có các ý tưởng tiêu cực, như chê bai, trách móc, nghi xấu về mình, về người hay về hoàn cảnh mình đang sống, và các cảm xúc tiêu cực như giận dữ, lo lắng, sợ hãi hay tức giận, quấy nhiễu tâm mình. Khi các ý tưởng và cảm xúc tiêu cực bắt đầu xuất hiện trong tâm là chúng ta hết cảm nhận những niềm sung sướng nói trên. Thứ ba, để thật sự có hạnh phúc, chúng ta cần có sự cảm nhận về ý nghĩa tốt đẹp và toàn diện của đời sống. Chúng ta cảm nhận sự bình an cùng tánh cách toàn diện có ý nghĩa của đời sống chính mình, chứ không thấy cuộc đời chỉ là những mảnh vụn chấp nối nhau như vui, buồn, thương, ghét, sướng, khổ, thân, thù hay thương yêu, ganh ghét, rời rạc, manh mún. Không những chúng ta có được những niềm an vui, sung sướng mà chúng ta còn cần nhận rõ được trạng thái an vui, sung sướng đó với ý nghĩa tốt đẹp của chúng. Như vậy, không những chúng ta có được niềm vui mà còn thấy niềm vui có một ý nghĩa, như con cái tổ chức sinh nhật cho mẹ mình, gia đình ăn bánh sinh nhật rất ngon, với lòng sung sướng, các người con ôm mẹ và nói: “Mẹ ơi! Ngày hôm nay là ngày của mẹ. Được ăn bánh mừng sinh nhật mẹ làm cho chúng con rất sung sướng.” Do đó, hạnh phúc bao gồm cảm giác sung sướng cùng với ý nghĩa của nó. Một người ngồi thiền một mình trên núi vào mùa xuân thấy hoa mai vàng nở, trực nhận được sự có mặt kỳ diệu của mỗi sự vật trong không gian rộng lặng, rộng lớn bao la, hay chân không diệu hữu, lòng bừng lên một niềm an vui, sung sướng, hạnh phúc sâu thẳm kỳ diệu qua sự cảm nhận thâm sâu và trực tiếp ý nghĩa chân thật của cuộc sống vừa riêng biệt mà tràn đầy, vừa nhỏ bé mà bao la, vừa lặng lẽ mà rất linh động. Người sống một mình trên núi cảm nhận được niềm vui cùng ý nghĩa kỳ diệu của niềm hạnh phúc bao la mà không cần phải lệ thuộc nơi sự thoải mái các giác quan hay các cảm xúc như người dưới phố. Nói khác đi, người đó không phải lệ thuộc vào sự thoải mái các giác quan mới có niềm vui. Vậy niềm an vui hạnh phúc đó ở đâu? Nơi tâm hay nơi bộ não?

Chủ thể nhận biết là ý thức (consciousness) còn gọi là tâm (mind) nhận biết những gì xuất hiện trên mặt ý thức. Những xung lực, những dòng điện, những chất thần kinh hóa học, những hoạt động nơi các đầu mút các sợi nhánh thần kinh truyền đi các tín hiệu giữa các khớp của các sợi nhánh thần kinh (synapse) thì thuộc vô thức, chưa biểu lộ trên mặt ý thức thành các ý tưởng hay vui buồn. Khi chúng ta nhận biết ý tưởng hay cảm xúc thì các hoạt động vô thức (chưa nhận biết được) nơi bộ não đã chuyển thành ý thức (đã nhận biết được) nơi tâm. Tâm và não cùng hiện hữu và liên hệ mật thiết với nhau. Tâm có thể tác động vào não và não cũng có thể tác động vào tâm. Chúng ta có thể huấn luyện để tâm nhận biết các ý tưởng hay cảm xúc tích cực do những hoạt động từ bộ não (mà chính qua sự huấn luyện hay thiền tâm đã làm cho bộ não thay đổi để có điều kiện phát sinh ra những thứ tích cực này). Trong đạo Phật, chúng ta nghe nhắc đến tính cách bất nhị hay không hai của các hiện tượng tâm và vật (Như: “Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không, cái này sanh thì cái kia sanh, cái này diệt thì cái kia diệt.”).

Trong ngành thần kinh học các nhà chuyên môn nhận biết khu vực ban thưởng (làm cho vui) hay trừng phạt (làm cho đau khổ) trong bộ não, khu vực ngăn chặn không cho các ý tưởng và cảm xúc tiêu cực xuất hiện và khu vực ban cho các cảm xúc ý nghĩa và tạo ra sự cảm nhận cuộc sống là một thứ toàn diện, rõ ràng và có ý nghĩa. Thiền, được đề cao trong sinh hoạt Phật giáo gồm có thiền hoạt động và thiền tĩnh lặng, là một chương trình huấn luyện

với mục đích phát triển hạnh phúc vững chãi và lâu dài. Trong các kinh điển đức Phật thường nói về tâm và cách điều hành tâm để xả bỏ khổ đau và đạt niềm hạnh phúc lớn lao nhất của đời người. Các nhà thần kinh học thì nói nhiều về bộ não cùng các khu vực làm phát sinh ra cảm giác an vui, sung sướng hay hạnh phúc trong bộ não. Cuối thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21, với sự khích lệ và tham dự tích cực của ngài Đạt Lai Lạt Ma, qua nhiều cuộc hội thảo về thiền và khoa học cũng như cung cấp các vị thiền sư thượng thặng cho các cuộc nghiên cứu về các khu vực tốt đẹp phát triển nơi bộ não khi thực hành thiền lâu dài, các nhà thần kinh học, trong đó có giáo sư Richard Davidson, người đã được tờ tuần san Time vào số xuân 2007, vinh danh là một trong 100 người có ảnh hưởng đến nhân loại, đi đến kết luận: Con người có khả năng dùng tâm để huấn luyện bộ não, làm cho bộ não thay đổi thành tốt hơn để làm cho chúng ta gia tăng hạnh phúc. Nói khác đi, chúng ta có thể làm cho các khu vực liên hệ đến ý tưởng và cảm xúc tiêu cực dịu bớt các hoạt động cùng lúc làm cho các khu vực phát sinh sự tích cực, chú ý, trí nhớ, an vui, hạnh phúc gia tăng hoạt động trong bộ não. Thiền sư Ricard Mathieu đã được giáo sư Davidson chụp hình bộ não và cho thấy khu vực hạnh phúc trong bộ não ông ta tăng đến 800% so với người thường!

Ngài Đạt lai Lạt Ma nhiều lần phát biểu lòng mong muốn có một sự thực hành mà mọi người dù theo tôn giáo nào hay không theo tôn giáo nào đều có thể thực hành được để nhân loại cùng đạt được niềm hạnh phúc vững chãi và lâu dài và từ trên nền tảng đó, tạo dựng một nền cảm thông và hòa bình chung cho thế giới. Thêm vào đó, trong cuộc hội thảo về sự lợi ích của thiền nhằm chữa trị bệnh tật và làm cho hạnh phúc loài người gia tăng vào cuối năm 2005 tại thủ đô Hoa Kỳ với sự tham sự của hàng chục ngàn nhà thần kinh học, Ngài kêu gọi cần phát triển một phương pháp tập luyện để đáp ứng nhu cầu phát triển sức khỏe và hạnh phúc của nhân loại trong thế kỷ 21 này. Hiện nay thiền, gồm có thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động, được nhiều bác sĩ, nhiều trung tâm chăm sóc và phát triển sức khỏe, nhiều bệnh viện và nhiều cơ sở giáo dục khuyến khích các bệnh nhân, nhân viên, sinh viên và học sinh thực hành để phát triển sức khỏe, hạnh phúc và thành công. Họ thực hành một loại thiền thuần túy, không có màu sắc tôn giáo. Thiền đã trở thành một sinh hoạt chính trong đời sống người Hoa Kỳ và nhiều người ở các nước tây phương. Có thể, đây là một sự đáp ứng tích cực nói trên.

Trong nhiều năm qua tại Hoa Kỳ, cũng như nhiều nơi khác, có nhiều chương trình tập luyện khác nhau để gia tăng sức khỏe và hạnh phúc. Khí Công Tâm Pháp cũng là một trong các chương trình huấn luyện nói trên có mục đích làm phát triển sức khỏe và gia tăng hạnh phúc lên mức tối ưu tùy theo sự tha thiết của mỗi người tham gia tập luyện. Cuốn sách này được soạn ra với mục đích nhỏ bé là cung cấp những dữ kiện căn bản về sự liên hệ giữa tâm và bộ não cùng với phương thức huấn luyện, dùng tâm điều tức hay làm cho hơi thở điều hòa, điều thân (trong đó có bộ não) để phát triển sức khỏe cùng gia tăng các chức năng tốt của bộ não, và điều thọ hay cảm nhận, chuyển hóa và phát triển các cảm giác an lạc nơi các vùng khác nhau trong thân thể và trong bộ não để xây dựng một nền hạnh phúc vững chãi và lâu dài.

Cuốn sách này đóng góp một phần rất nhỏ bé cho sự phát triển sức khỏe và hạnh phúc nơi người tập. Chính sự thiết tha của người tập luyện, tạo ra nguồn hứng khởi và sự siêng năng bền chí tập luyện thường xuyên, là yếu tố chính, chắc chắn và to lớn nhất đóng góp cho sự phát triển sức khỏe và niềm hạnh phúc lớn lao kỳ diệu nơi người tập Khí Công Tâm Pháp.

“Con đường ngàn dặm bắt đầu bằng một bước chân.” Chúng tôi, với tất cả tâm thành, thân mến chúc quý vị đạt được nhiều an vui, sức khỏe và hạnh phúc cao vút nhất của đời người và bắt đầu bước tới bước đầu tiên trên con đường vạn dặm đầy hoa thơm cỏ lạ và khám phá cùng thưởng thức hàng ngày niềm hạnh phúc bao la kỳ diệu nơi tâm và nơi bộ não của chính mình.

Thân mến,

Phụng Sơn

Mùa Xuân Năm Mậu Tý

Chương 1

TÌM KIẾM SUỐI NGUỒN HẠNH PHÚC

Thiền sư Ricard Matthieu được các nhà khoa học khảo nghiệm và thấy hoạt động vỏ não vùng trước trán bên trái của ông ta, vùng an vui hạnh phúc, gia tăng đến tột đỉnh: 800% so với 175 sinh viên làm đối tác trong cuộc nghiên cứu kết quả thực hành thiền trong thời gian ngắn. Ông ta được các nhà thần kinh học xác nhận: Đây là người hạnh phúc nhất trên thế giới.

Một Nhà Khoa Học Trở Thành Thiền Sư Hạnh Phúc Nhất Thế Giới

Xuất thân từ một gia đình giàu có và danh tiếng ở Paris, Pháp quốc, Ricard Matthieu tốt nghiệp bằng tiến sĩ về sinh học và làm việc dưới sự hướng dẫn của giáo sư lãnh giải Nobel Francis Jacob thuộc viện Pasteur. Mẹ ông là một nghệ sĩ tài hoa Yahne Le Toumelin và cha ông là nhà triết học nổi danh Pháp Jean-Francois Revel. Lúc 16 tuổi ông đã có dịp gặp gỡ với rất nhiều văn nhân, nghệ sĩ, các nhân vật nổi tiếng của nước Pháp. Đời sống thanh niên của ông cũng có rất nhiều thú vui: Có một chỗ ở riêng, bạn bè nam nữ tốt và vui vẻ, trượt tuyết, tiệc tùng, gặp gỡ các nhân vật thời danh, thông minh, học giỏi, có bằng cấp cao và một tương lai nghề nghiệp sáng chói. Tuy vậy, người thanh niên may mắn này vẫn cảm thấy cuộc đời mình chẳng có gì hào hứng lắm. Cho đến một hôm ông ta xem một cuốn phim do một người bạn trong gia đình thực hiện, ông Arnaud Desjardin, chiếu hình các vị thiền sư Tây Tạng tị nạn ở Ấn Độ. Mặc dù trong hoàn cảnh khó khăn phải lưu vong sau khi xứ sở bị xâm lăng, nét mặt của họ toả sáng sự tốt lành, sức mạnh nội tâm và trí tuệ. Trước mắt ông ta như đang có hai mươi vị thánh St Francis của Assisi hay hai mươi triết gia giác ngộ Socrates đang sống trước mặt. Lập tức, lòng người thanh niên này phát ra ước mong mạnh mẽ muốn gặp gỡ các vị thầy tu Tây Tạng.

Kể từ năm 1967, vào những ngày nghỉ hè người thanh niên giàu sang và trí thức Ricard Matthieu đến vùng Darjeeling ở Ấn Độ tìm thầy học đạo. Ban đầu ông ta chưa biết gì về Phật giáo, nhưng các vị thầy Tây Tạng đã dần dần hướng dẫn cho ông toàn bộ giáo lý Phật Giáo Mật Tông về phương diện lý thuyết lẫn hành trì. Trong vùng chân núi Hy Mã Lạp Sơn, ông gặp vị thầy đầu tiên là Kanyur Rinpoche. Mỗi năm ông trở lại trong những tháng hè để tiếp tục tu học. Cho đến năm ông 26 tuổi thì ông quyết định từ giả nghề nghiệp, danh vọng, cuộc sống nơi thành phố Paris hào nhoáng, có nhiều thứ để hưởng thụ, có công việc làm chuyên môn tốt đẹp cùng đời sống tiện nghi thoải mái để đi qua Ấn Độ xuất gia và trở thành một tăng sĩ Phật Giáo dưới sự hướng dẫn các vị thầy Tây Tạng, trong đó có một vị thiền sư cư sĩ là Dilgo Khyentse Rinpoche. Matthieu thật may mắn vì vị thiền sư cư sĩ này có gia đình, thuộc dòng Cổ Phái Mật Tông (Nymaya), đã nhập thất tu tập trên 30 năm, có sự giác ngộ cao vút và lòng từ bi bao la, là một vị thầy lớn được dân chúng Tây tạng tôn kính, dạy đạo cho nhiều tăng ni và cao tăng Tây Tạng, trong đó có cả ngài Đạt Lai Lạt Ma.

Suy ngẫm lại về quyết định xa lìa thế gian để trở thành tăng sĩ không chút ngại ngùng, thiền sư Ricard Matthieu cho biết đây là một quyết định tốt đẹp đem lại cho ông nhiều may mắn trên con đường tìm ra hạnh phúc lớn lao và chân thật. Đời sống hai bên tại gia ở Paris và xuất gia ở Tu Viện bên Ấn Độ thật khác xa nhau. Giờ đây, nơi vùng núi non hoang vắng ông ăn chay, bữa cơm thanh đạm với các loại rau, ngồi thiền nhập thất nhiều tháng một mình, sau đó phụ trách in các cổ thư Tây Tạng và thỉnh thoảng làm người thông dịch cho ngài Đạt Lai Lạt Ma. Nhưng đến thập niên 1990 thì cuộc đời nhà tu này thay đổi nhiều. Ông hợp tác với người cha là triết gia Jean-Francois Revel bàn về ý nghĩa đời sống, trong cuốn sách ghi lại cuộc đối thoại của hai cha con có tựa đề là Tu Sĩ và Triết Gia, The Monk and the Philosopher. Sách này trở thành tác phẩm nổi tiếng trên thế giới và được dịch ra

21 thứ tiếng khác nhau. Danh tiếng ông vang lên khắp nơi, nhiều báo chí, đài truyền hình mời gọi, phỏng vấn. Tuy bận bịu hơn với những sinh hoạt mới và công tác từ thiện do tiền lời từ các cuốn sách, ông vẫn sống cuộc đời hạnh phúc, bình an và giản dị nơi tu viện Shechen ở Nepal, đó là xứ mà đức Phật Đản Sinh.

Ông viết cuốn sách khác Trái Tim Của Hạnh Phúc, Hướng Dẫn Cách Phát triển Kỹ Năng Quan Trọng Nhất Của Đời Sống, *The Heart of Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*, trong đó ông cho biết chúng ta thường nhầm lẫn hạnh phúc thật sự với những khoái cảm thường ngày như có sự thoải mái, thích thú, vui sướng khi có được chiếc xe mới, thăng được ai hay điều gì, ăn uống ngon miệng, nhà cửa lớn lao. Ông nhấn mạnh hạnh phúc không thể giới hạn trong vài cái vui sướng nhỏ bé, trong vài khoái cảm mạnh mẽ, trong một niềm hoan hỷ bùng dậy, trong một cảm giác bình an trôi nhanh, trong một ngày vui hay trong một giây phút ngắn ngủi như có phép lạ làm đời sống chúng ta có mặt tràn đầy. Những niềm vui trên tự thân của chúng không thể xây dựng được một niềm hạnh phúc bền vững, rõ rệt và tràn đầy của niềm hạnh phúc chân thật. Vậy theo thiền sư Ricard Matthieu, con người được xác nhận là hạnh phúc nhất thế giới, thế nào là hạnh phúc thật sự. Ông giải thích rõ như sau:

“Theo tôi, hạnh phúc là một cảm nhận sâu thẳm của sự nở hoa từ một cái tâm lành mạnh vượt mức. Đây không phải chỉ là một cảm giác sung sướng, một cảm xúc chóng qua, một tính khí. Đây là một trạng thái tối ưu của hiện hữu đời sống. Hạnh phúc cũng là một cách để chúng ta diễn tả thế giới. Chúng ta khó mà thay đổi thế giới nhưng chúng ta có thể thay đổi cái nhìn của chúng ta đối với thế giới.”

Như vậy chỉ cần thay đổi cái nhìn hay nhận thức của chúng ta là chúng ta thấy được sự mới mẻ. Điều này các nhà tâm lý trị liệu xử dụng liệu pháp nhận thức ứng xử (hay hành vi, cognitive behavioral therapy) hướng dẫn những người bị các chứng lo âu, sợ hãi, giận dữ, bi quan thấy phần tốt hơn trong đời sống thay vì chỉ thấy phần tiêu cực. Tuy nhiên, muốn thay đổi cái nhìn thì tâm chúng ta phải thay đổi trước. Thật sự, trong sự huấn luyện tâm thường ngày, thiền sư Matthieu chỉ thực hành sự chú tâm thoải mái và thấy biết mọi thứ xuất hiện, từ các ý tưởng cho đến các loại cảm xúc vui buồn mà không để chúng lôi kéo (làm cho mất chánh niệm hay mất đi sự thấy biết rõ ràng). Đó là thực hành sự buông xả các cái thấy biết sai lầm, dính mắc đưa đến khổ đau, và qua đó, cái tâm chân thật tự nhiên xuất hiện, như mây (trướng trướng cho thấy biết sai lầm) trôi qua thì mặt trời tỏa chiếu (trướng trướng cho sự thấy biết chân thật). Thiền sư nhắc nhở là khi tâm có sự thay đổi như trên thì nơi bộ não cũng có sự thay đổi theo như đã được chứng minh trong các cuộc nghiên cứu của các nhà thần kinh học. Và điều này cũng phù hợp với cái nhìn của Phật giáo: Thân tâm bất nhị, thân và tâm vốn không hai. Một bên biểu lộ qua nhận biết không vật chất (tâm hay ý thức), một bên biểu lộ qua các trạng thái vật chất (bộ não, các luồng điện tạo ra xung lực thuộc vô thức). Cái gì nhận biết được trên mặt ý thức như vui buồn, sướng khổ, thì đó là tâm hay ý thức (consciousness), cái gì không nhận biết được (như những luồng điện, những chất hóa học tác động vào nhau) trong bộ não thì đó là vô thức (unconsciousness).

Vùng Gốc Của Hạnh Phúc

Thiền sư Ricard Matthieu còn nhắc nhở chúng ta một điều quan trọng hơn nữa là nơi mỗi người chúng ta đều có một “vùng gốc” (base line) mà chúng ta thấy mình sẽ trở về sau những cơn vui hay sau cơn buồn phát ra. Với sự huấn luyện hay thực hành thiền, “vùng gốc” này có thể tăng lên một cách tốt đẹp, hay nói khác đi, vùng gốc, vùng căn bản hạnh phúc của chúng ta có thể làm cho tăng lên qua sự thực hành thiền. Điều này sẽ được đề cập chi tiết trong chương kế vì rất cần thiết cho sự huấn luyện dùng tâm làm thay đổi bộ não để gia tăng mức độ hạnh phúc nơi vùng gốc này. Điều quan trọng đó đã được giáo sư Richard Davidson thuộc ban nghiên cứu thần kinh học Laboratory for Affective Neuroscience của viện đại học University of Wisconsin-Madison cùng nhiều chuyên gia

thần kinh khác xác nhận qua nhiều cuộc nghiên cứu nghiêm túc. Giáo sư Davidson là chuyên gia nghiên cứu thiền và hạnh phúc đứng hàng đầu trên thế giới và tại Hoa Kỳ.

Nơi đây chúng ta cần nhắc lại phần tóm tắt lời trình bày của giáo sư Richard J. Richardson trong buổi nhận giải thưởng The Mani Bhaumik Award cho các thành tích nghiên cứu thần kinh học của ông vào tháng 11 năm 2006 nơi thính đường của phân khoa thần kinh học thuộc viện đại học UCLA, ông nhấn mạnh:

1. Những **yếu tố bên ngoài có ảnh hưởng rất giới hạn** (nhỏ bé) đối với tình thương và niềm hạnh phúc của chúng ta.
2. Loài người khác nhau rất nhiều về tánh khí hay cảm xúc bẩm sinh (như có người tánh tình vui tươi, cởi mở, có người hay buồn rầu, tiêu cực). Dù cho những loại tánh khí này thường có tính cách vững bền, **chúng ta vẫn có thể làm cho tánh khí chính mình thay đổi khác đi từ tiêu cực thành tích cực qua huấn luyện tâm và bộ não.**
3. Dù các yếu tố di truyền đóng vai trò trong việc quyết định các mức độ của những hoạt động khác nhau của vùng vỏ não trước trán, các **yếu tố di truyền này chỉ có ảnh hưởng dưới 25%** vào các hoạt động của vùng vỏ não trước trán thôi. Như vậy, di truyền chỉ có ảnh hưởng 1/4 đối với hạnh phúc.
4. **Sự điều hành cảm xúc có chủ ý đóng vai trò chính** trong việc thay đổi mức độ cảm xúc nơi những người hay bị xúc cảm (thường thấy có mức độ cảm xúc tiêu cực rất cao nơi các người bị chứng trầm cảm). Nói khác đi, tập gia tăng chánh niệm thì bớt sầu đau, tăng hạnh phúc.
5. Thiền đã chứng tỏ các hiệu quả rõ ràng trên bộ não và thiền có thể xem là một trong rất ít các phương pháp thuần túy huấn luyện tâm có hiệu quả, có tác dụng rất mạnh mẽ trên các chức năng như chú ý, nhận thức, điều hành, làm dịu bất an và gia tăng hạnh phúc của bộ não. Những khám phá này hỗ trợ cho quan niệm là những trạng thái cảm xúc của chúng ta có thể thay đổi được qua sự huấn luyện về tâm thần. Nói khác đi, **chúng ta có thể huấn luyện chính mình để làm gia tăng hạnh phúc.**
6. Các cuộc nghiên cứu cho thấy **sự thay đổi các khu vực trong bộ não chỉ xảy ra khi chúng ta thực hành thiền với sự chú tâm hay có chánh niệm.** Ví dụ, khi chúng ta ngồi thiền và chú ý vào hơi thở vào - hơi thở ra thì vỏ não trước trán vùng chú ý sẽ dày thêm. Tuy nhiên, nếu chúng ta ngồi thiền mà không có chánh niệm, không có chú ý vào hơi thở, chỉ ngồi suy nghĩ hết điều này đến điều khác cho đến hết giờ ngồi thiền, thì vỏ não không dày thêm. Nói khác đi, **thực hành thiền có chánh niệm mới làm cho vỏ não thay đổi tốt đẹp như ý.**

Tóm lại, yếu tố quan trọng nhất cho hạnh phúc là bên trong thân, bộ não và tâm chúng ta. Những thứ bên ngoài như tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, gia đình, giàu sang hay danh vọng tuy có góp phần vào hạnh phúc nhưng rất khiêm tốn, có một giới hạn nào đó và chóng tàn phai. Mỗi người nơi chúng ta có một “vùng gốc” của hạnh phúc. Vùng gốc này càng ở bên phía trái của vùng vỏ não trước trán thì chúng ta càng có hạnh phúc (nơi quý vị thiền sư Tây tạng tăng lên 800% sau nhiều năm thực hành thiền). Thiền là một phương pháp huấn luyện có kết quả cụ thể và chắc chắn nhất để làm cho hạnh phúc nơi “vùng gốc” này gia tăng lớn lao.

Huấn Luyện Tâm Và Huấn Luyện Bộ Não

Khí Công Tâm Pháp là phương pháp thực hành thiền rất dễ dàng vì không phải ngồi thiền hàng chục ngàn giờ như các vị thiền sư Tây Tạng (vì đa số chúng ta không có thì giờ và khả năng như các vị đó). Khí Công Tâm Pháp là một phương pháp vừa tập vừa thiền, hay nói khác đi vừa tập vừa tu nên dễ dàng thực hành hơn, bao gồm cách

thực hành thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động là một phương pháp huấn luyện cụ thể dùng tâm để làm cho bộ não phát triển các chức năng tốt đẹp nhằm đạt được niềm hạnh phúc vững chắc và lâu dài. Nói một cách cụ thể hơn: Tập luyện các thế để làm “**vùng gốc**” của hạnh phúc tăng lên. Dĩ nhiên chúng ta không thể làm cho hạnh phúc tăng lên 800% như thiền sư Ricard Matthieu, nhưng với sự luyện tập đều đặn và đúng cách, chúng ta cũng có khả năng làm “vùng gốc” hạnh phúc này chuyển dần về phía vỏ não trước trán bên trái và hạnh phúc tăng lên từ từ 20%, 30%, 40%, 100%, 150% hay cao hơn nữa. Phần đặc biệt nhất của Khí Công Tâm Pháp là không cần chúng ta phải ngồi thiền nhiều năm hay tập luyện lâu dài, chúng ta thực hành vài tuần cho đúng các thế tập là bắt đầu thấy có kết quả giúp cho chúng ta cảm nhận được sự khỏe mạnh, an vui, hạnh phúc và thanh thản của mức ban đầu. Điều này cũng phù hợp với của nghiên cứu của tiến sĩ Kabat-Zinn và nhà thần kinh học Davidson đã chứng tỏ bộ não con người vốn mềm dẻo, có thể huấn luyện để thay đổi được. Trong cuộc khảo cứu nhằm gia tăng sự hiểu biết rõ ràng hơn, tiến sĩ Kabat-Zinn hợp tác với một số chuyên gia trong đó có tiến sĩ Richard Davidson, một nhà khoa học về thần kinh học xuất thân từ đại học Harvard, thuộc viên đại học University of Wisconsin ở Madison, tuyển lựa những chuyên viên làm việc cho công ty hóa học Promega, ở ngoài vùng Madison, tiểu bang Wisconsin, để nghiên cứu kết quả của Thiền Phật Giáo trên hệ thống thần kinh cũng như hệ miễn nhiễm của những người Hoa Kỳ bình thường làm việc trong văn phòng.

Trong tám tuần lễ, cứ mỗi tuần một lần, nhóm của tiến sĩ Kabat-Zinn đến hãng Promega hướng dẫn cho các nhân viên hãng này, gồm các nhà khoa học, các chuyên viên thị trường, những chuyên viên trong phòng thí nghiệm và cả những người điều hành cơ sở, ngồi thiền trên sàn của phòng họp trong vòng ba giờ. Như vậy họ thực hành thiền tám lần trong hai tháng. Khi thiền lần đầu tiên, họ được gắn các nút điện của máy điện não kế để đo mức độ hoạt động các khu vực trong bộ não. Sau khi chương trình hoàn tất, các chuyên gia tổng kết các thử nghiệm về các chức năng bộ não như an vui, chú ý, thoải mái cũng như mức độ phát triển của hệ miễn nhiễm. Kết quả cuộc nghiên cứu này được tường trình trên tờ báo chuyên môn về tâm lý trị liệu Psychosomatic Medecine và kết luận là thiền đã để lại một kết quả lâu dài và rõ ràng nơi các người thực hành thiền trong hai tháng, **mỗi tuần một lần**, mỗi lần ba giờ nói trên. Các chuyên gia này nhận thấy ở hệ thần kinh những người tham dự khóa thiền, có hoạt động gia tăng tại nhiều nơi thuộc vùng vỏ não trước trán. Những hoạt động này kéo dài ít nhất là bốn tháng sau khi họ đã chấm dứt ngồi thiền. Cũng nên nhắc lại rằng vỏ não trước trán có liên quan đến chức năng trí nhớ, học hỏi, cư xử xã hội và cảm xúc. Ngoài ra, những người đã được ghi nhận về sự gia tăng mạnh mẽ nơi vùng vỏ não trước trán của bộ não thì cơ thể họ sản xuất nhiều kháng thể chống bệnh tật khi họ được chủng ngừa bệnh cúm. Đó là sự phát triển phẩm chất trong bộ não, xác nhận được chỉ sau hai tháng thực hành. Còn như quý vị tăng ni Phật giáo hay các vị cư sĩ tu tập lâu ngày, thì kết quả là chắc chắn phải tăng hơn bội phần. Điều này cũng đã được nhà khoa học phân tử sinh học Michael Slater, người có tham dự khóa nghiên cứu về kết quả tốt của Thiền, nói rõ: *“Tôi là một người nghi ngờ về giáo điều, chỉ chú tâm về thực nghiệm. Tôi thấy kết quả của sự thực hành thiền này là mức căng thẳng giảm đi, có nhiều khả năng chịu đựng áp lực hơn và vợ tôi thấy tôi dễ thân cận hơn trước đây.”*

Một Cuộc Thực Nghiệm Khác

Khi khoa học đến với Thiền, các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu kết quả cụ thể về sự thực hành này trong phạm vi y tế và giáo dục. Trên 30 năm qua, bác sĩ Herbert Benson có chương trình nghiên cứu về sự thư giãn Thân và Tâm mà ông ta gọi là The Relaxation Response, đã cho biết khi thực hành chú tâm thoải mái vào hơi thở thì tâm thần lắng dịu, huyết áp giảm xuống, nhịp thở chậm lại, tim đập chậm, các bắp thịt thư giãn, từ đó nhiều bệnh tật cũng bớt đi. Theo sự nghiên cứu của Viện Thân và Tâm (The Mind and Body Institute) thì có từ 60% đến 70% các bệnh tật là do Tâm hay tinh thần sinh ra. Cuộc nghiên cứu trên cũng cho thấy rõ các trẻ em thực hành Thiền giản dị thì học giỏi hơn, làm việc và phối hợp công việc tốt đẹp hơn. Nhiều trường đại học y khoa và các trung tâm chữa trị các loại bệnh tật chú trọng đến khả năng đóng góp vào sự chữa trị bệnh tật của thiền. Nhiều chứng

bệnh có gốc rễ nơi Tâm mà bác sĩ Herbert Benson nói trên cho biết có từ 60% đến 70%, hay có thể nhiều hơn nữa, người đi đến phòng mạch bác sĩ xin khám bệnh là do tâm sinh ra. Ngày nay người ta còn nghiên cứu có phải các chứng bệnh béo phì, hiếm muộn, chứng bệnh đường ruột là do tâm sinh và cách ứng dụng thiền vào việc làm cho đời sống người phụ nữ mãn kinh được an lạc hơn. Tóm lại, đó là hàng trăm cuộc nghiên cứu ích lợi về Thiền được đem ứng dụng vào nơi làm việc, trường học, nhà thương và các trung tâm giúp gia tăng sức khỏe tinh thần và thể chất.

Những trung tâm thực hành thiền để phát triển sức khỏe chỉ chú trọng cách thực hành thiền theo một phương pháp dễ dàng, cụ thể vào việc giúp cho bệnh nhân chóng lành bệnh và sống đời mạnh khỏe. Như đã đề cập ở phần trên, có trung tâm khuyến khích thực hành chánh niệm để chữa trị bệnh tật như Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society thuộc trường đại học y khoa Massachusetts đã áp dụng cách thực hành do đức Phật dạy trên 2500 năm trước đây để chữa trị hầu như mọi thứ bệnh tật từ áp huyết cao, các chứng đau nhức mãn tính, trầm cảm, béo phì cho đến các phản ứng phụ do sự chữa trị ung thư. Trên 16,000 người đã ghi tên tham dự khóa thực hành thiền trong 8 tuần lễ dưới sự hướng dẫn của tiến sĩ Kabat-Zinn. Rất đông người khác đã tham dự chương trình tương tự tại nhiều trung tâm y khoa trên nhiều tiểu bang Hoa Kỳ với chương trình tương tự. Trong khi ngồi thiền 45 phút, các thiền sinh được hướng dẫn cách ngồi, thở, nhận biết các ý tưởng xuất hiện trong tâm, nhận biết tính chất mỗi cảm giác mà không để tâm chạy theo những ưa ghét. Nói khác đi: **An trú trong chánh niệm và sống thoải mái trong hiện tại**. Bên cạnh những trung tâm đặc biệt nói trên, nhiều trường đại học y khoa tại nhiều tiểu bang Hoa Kỳ, cả trường đại học nổi tiếng Stanford cũng có chương trình hướng dẫn thiền cho sinh viên hay cho bệnh nhân. Và như trong các cuộc khảo nghiệm nói trên, những người thực hành thiền trong một thời gian ngắn đã có tiến bộ khả quan về khả năng chú ý, gia tăng cảm xúc tích cực, giải trừ căng thẳng và gia tăng hoạt động của hệ miễn nhiễm giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Như thế, ngoài sự phát triển sức khỏe, thực hành thiền còn có một mục đích tốt đẹp hơn nữa là đạt được niềm an vui kỳ diệu.

Thiền Đàng Trong Bộ Não

Thiền sư Ricard Matthieu, như chúng ta đã biết, với kiến thức khoa học vững chắc, với sự thành tựu nơi chính bản thân qua sự tu tập lâu dài dưới sự hướng dẫn của các bậc thầy nổi tiếng của Tây Tạng cùng với kết quả các cuộc khảo cứu chính mình tham dự, đóng góp vào đề nghị cách nghiên cứu và làm đối tượng cho những cuộc nghiên cứu về sự phát triển các khu vực hạnh phúc trong bộ não khi thực hành thiền, đã nói với tất cả lòng tự tin là nhân loại đang ở vào giai đoạn mà chúng ta có thể nói về sự xuất hiện của **khoa thiền-thần kinh học (contemplative neuroscience)** giúp cho con người gia tăng hạnh phúc một cách vững chãi và khoa học, hay nói khác đi, **phương pháp thực hành phải cụ thể và kết quả rõ ràng có thể dùng dụng cụ khoa học đo lường được**. Điều nói trên, vào những thập niên cuối thế kỷ hai mươi, các nhà khoa học không mấy ai nghĩ tới, nếu họ có nghe đến thì họ cũng khước từ và cho là điều nói trên không có cơ sở khoa học nên không đáng nghiên cứu (thật ra, vào thời gian này, họ không dám nghiên cứu về thiền vì sợ bị đồng nghiệp chê cười hay chỉ trích là trí óc mù mờ, tin vào điều không có thật).

Tiến sĩ Daniel Goleman, tác giả nhiều cuốn sách nghiên cứu về cảm xúc và cũng là người tiên phong trong phong trào phát triển thông minh cảm xúc để có được sự thành công và hạnh phúc vững bền trong đời sống, đã tâm sự là nhiều năm trước đây, khi còn là một sinh viên cao học ông ta đã thực hiện nhiều cuộc nghiên cứu về thiền và hạnh phúc vì thiền có thể làm giảm đi nhiều sự căng thẳng trong đời sống. Tuy nhiên, các giáo sư của ông nghi ngờ về sự nghiên cứu này, các dữ kiện ông ta thu thập lại yếu kém và đối tượng nghiên cứu chỉ là những sinh viên mới vào đại học chứ không phải là các vị thiền sư thượng thặng. Do đó, kết quả những cuộc nghiên cứu này không lấy gì làm khả quan.

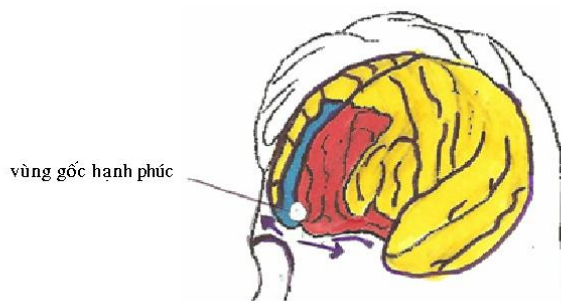
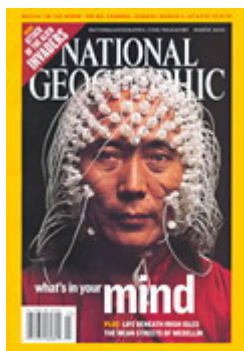
Con đường của ông ta khởi đầu về nghiên cứu thiền dù lúc đó chưa thành công nhưng đã chứng tỏ ông ta có một cái nhìn xa về khả năng trị liệu của thiền vì những năm kế tiếp chính phủ Hoa Kỳ đã bỏ ra hàng trăm triệu mỹ kim tài trợ cho rất nhiều chương trình nghiên cứu thiền giúp chữa trị bệnh tật một cách nghiêm túc và bao trùm nhiều lãnh vực như thiền giúp chữa trị bệnh tật, phát triển trí nhớ, phát triển sức khỏe và phát triển hạnh phúc. Hàng ngàn cuộc nghiên cứu về vấn đề này đã được thực hiện trong nhiều năm qua tại nhiều quốc gia, trong đó vào đầu năm 2003, một cuộc nghiên cứu quan trọng đã có kết quả tốt đẹp và đưa đến một kết luận chắc chắn : Thiền làm gia tăng hạnh phúc.

Trên hai thập niên qua, ngài Đạt Lai Lạt Ma đã hợp tác với các nhà khoa học để **tìm hiểu tâm và bộ não**. Có rất nhiều nhà tâm lý học cũng như thần kinh học thượng thặng tại Hoa Kỳ đã hợp tác với ngài trong chương trình này. Mỗi hai năm các nhà khoa học họp lại tại Dharamsala ở Ấn Độ, thủ đô lưu vong của ngài Đạt Lai Lạt Ma để hội luận về nhiều vấn đề khoa học tương quan với Phật giáo. Vào tháng ba năm 2000, các nhà thần kinh học, tâm lý gia, các vị tu sĩ và ngài Đạt Lai Lạt Ma họp năm ngày để thảo luận về phương pháp kiểm soát các cảm xúc phá hoại trong đó thiền được xem là một phương pháp cụ thể và có ích lợi lớn. Tiến sĩ Daniel Goleman đã tường trình lại chi tiết kết quả phiên họp trong cuốn Các Cảm Xúc Phá Hoại, Destructive Emotions, được xuất bản vào năm 2003 tại Hoa Kỳ.

Một trong những người tham dự cuộc hội luận nói trên là tiến sĩ Richard Davidson, giám đốc phòng nghiên cứu thần kinh học về các cảm xúc, Laboratory for Affective Neuroscience, thuộc viện đại học University of Wisconsin. Tiến sĩ Davidson, trong những cuộc nghiên cứu gần đây, đã dùng các máy móc tân kỳ như máy chụp hình cộng hưởng chức năng trong bộ não, Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) cùng máy điện não kế, EEG, loại tối tân nhất có 256 nút thụ nhận tín hiệu để chụp và hoạ hình khu vực gốc của cảm xúc trong bộ não. Đây là vùng hay điểm định sẵn của tánh khí, trạng thái cảm xúc vui buồn của mỗi người.

Hai loại máy nói trên cho thấy khi người ta đau buồn, lo âu, giận dữ, sợ hãi, thì trong bộ não có những sự nối kết hoạt động giữa hạch Hạnh Nhân và vùng vỏ não trước trán **bên phải**. Những hoạt động trong mạch não nối kết hai vùng này hoạt động rất nhiều khi chúng ta bị căng thẳng do những cảm xúc nói trên gây ra. Ngược lại, khi chúng ta vui tươi, thích thú, vui vẻ, hạnh phúc thì hai vùng nói trên, hạch Hạnh Nhân và vỏ não trước trán bên phải trở nên yên lặng, nhưng vùng vỏ não trước trán **bên trái** gia tăng hoạt động rất nhiều.

Tiến sĩ Davidson đã có được chứng cứ chính xác về vùng gốc của cảm xúc, điểm định sẵn trong bộ não của mỗi người mà sau những cảm xúc vui hay buồn làm phát sinh những hoạt động của hai bên vùng não trước trán bên trái và bên phải thì hoạt động trong bộ não lại trở về vùng này. Các cảm xúc thường lập đi lập lại nối tiếp không ngừng, chạy qua chạy lại bên trái hay vùng định sẵn hay vùng gốc này. Sau khi nghiên cứu hàng trăm bộ não, ông ta thấy rất rõ ràng gốc rễ của hạnh phúc và khổ đau và sau khi hợp tác với ngài Đạt lai Lạt Ma trong chương trình nghiên cứu bộ não của các vị thiền sư hay các vị Lạt Ma Tây Tạng, ông đã kết luận: **«Thiền đang ở chính ngay trong bộ não.»** Thiền đang theo ông ở đây là niềm hạnh phúc rất lớn lao của con người. Ông ta đã thiết lập chỉ số để tìm ra người nào hạnh phúc hay đau khổ một cách nhanh chóng và chính xác: Nhìn vào hình chụp các bộ não có nhiều hoạt động nơi vùng trái của vỏ não trước trán hay bên phải của vỏ não trước trán nhiều hay ít ông ta định rõ một cách chính xác mức độ hạnh phúc của họ nhiều hay khổ đau nhiều. Khi ông ta chụp và hoạ hình các bộ não của các vị thiền sư Tây Tạng thì thấy mức độ hạnh phúc của các vị này tăng tám trăm phần trăm (800%) so với 175 sinh viên Hoa Kỳ được tuyển chọn để làm đối tượng so sánh sau khi họ thực hành thiền một thời gian ngắn.



Hình 1. Tờ **National Geographic** có một số đặc biệt trình bày những cuộc nghiên cứu về bộ não và hạnh phúc của các nhà hoa học tại Hoa Kỳ, trong đó có trình bày về vùng gốc của cảm xúc. **Hình trên: thiền sư Tây tạng tham dự cuộc nghiên cứu.**

Tiến sĩ Davidson đã dùng một biểu đồ có hai đường cong để diễn tả mức độ khác biệt về hạnh phúc và khổ đau như thành của hai bên quả chuông: Phía bên trái (màu đỏ) là những người may mắn cực kỳ hạnh phúc, phía bên phải (màu xanh) là những người bất hạnh cực kỳ sầu đau, còn đa số chúng ta là nhóm người ở giữa. Chỉ có một số người rất hiếm hoi ở phía trái (thiền sư Tây tạng), một số khác rất buồn khổ ở bên phải (địa ngục trần gian), còn đa số buồn vui lẫn lộn ở giữa (cõi bình thường của con người). Điểm ở giữa (chấm trắng) gọi là điểm gốc của cảm xúc hay điểm định sẵn, như khi chúng ta mua một tủ lạnh mới về, vặn nút định độ lạnh (định sẵn) cho tủ lạnh. Độ lạnh này nơi tủ lạnh thì chúng ta có thể cho tăng hay giảm được. Vậy điểm định sẵn về cảm xúc như hạnh phúc hay khổ đau nơi bộ não chúng ta có thể làm cho tăng lên hay giảm xuống (bằng cách làm cho “vùng gốc” chuyển nhiều qua phía bên trái của vỏ não trước trán) như chúng ta điều chỉnh máy lạnh được không ?

Những cuộc nghiên cứu cho thấy những người trúng số độc đắc hay những người bị tai biến não lúc đầu họ rất sung sướng hay khổ đau. Nhưng trong vòng một năm sau niềm vui cạn đi hay nỗi khổ với hết, họ trở về với mức độ cảm xúc bình thường trước đó. Tuy nhiên, nơi những người thực hành thiền, như các vị thiền sư thuộc các tông phái Phật Giáo hay các vị Lạt Ma Tây Tạng thì hoạt động vùng não trước trán bên trái – tức là vùng biểu lộ hạnh phúc – càng lúc càng gia tăng với sự thực hành chứ không giảm đi theo thời gian. Như vậy, **“vùng gốc” cảm xúc của các vị tu sĩ Phật Giáo này nằm rất xa ở phía bên trái vốn là thiền sư hạnh phúc.**

Các Cuộc Nghiên Cứu Về Bộ Não

Một cách tổng quát, các nhà thần kinh học nhận thấy hai bên vỏ não trước trán có những chức năng chuyên biệt: Vỏ não trước trán thuộc bán cầu não **bên trái** liên hệ đến việc làm phát sinh những cảm xúc tích cực, còn vỏ não trước trán thuộc bán cầu não **bên phải** thì liên hệ đến làm phát sinh những cảm xúc tiêu cực. Điều này được chứng minh rất rõ: Những người bị bệnh trầm cảm có phần hoạt động của vỏ não trước trán bên trái rất yếu kém.

Trong phòng thí nghiệm tại viện đại học University of Wisconsin-Madison, giáo sư Richard Davidson, giảng dạy môn tâm lý và phân tâm học, sử dụng máy điện não kế để đo các hoạt động (các luồng điện) trong bộ não. Ngoài ra, nơi ông cũng sử dụng máy chụp hình cộng hưởng chức năng (Functional Magnetic Resonance Imaging hay fMRI) để ghi lại các chức năng hoạt động của những khu vực khác nhau trong bộ não theo những đường lối riêng biệt, đặc biệt chú trọng vào tương quan hoạt động giữa hạch Hạnh Nhân và các phần thuộc vỏ não phía trước trán.

Như chúng ta đã biết, qua rất nhiều lần nghiên cứu, tiến sĩ Davidson nhận thấy hễ người nào có bộ não có nhiều hoạt động bên phía vỏ não (vùng chất xám) trán trước bên trái hơn là bên phải thì người đó vui vẻ và nhiệt tình hơn trong đời sống. Ngược lại, những người nào có nhiều hoạt động nơi vỏ não phía trước trán bên phải hơn là bên trái thì thường kém vui vẻ và hay bị căng thẳng. Ông gọi đó là mức độ hạnh phúc căn bản của mỗi cá nhân. Thông thường, đa số chúng ta, hoạt động hai bên vỏ não trước trán thường gần giống nhau. Nếu vẽ thành biểu đồ thì không khác gì hai thành của hai bên cái chuông treo, hai đường hai bên thành chuông giống nhau: đó là đường lối vận hành theo khuôn khổ qua lại tự nhiên của hai bên vỏ não trước trán bên trái và bên phải, và chúng biểu lộ thành những cảm xúc tiêu cực và tích cực đưa đến khổ đau hay hạnh phúc. Do đó, chúng ta thường nhận thấy sự thay đổi tiếp nối của các cảm giác nơi mình: hết vui lại đến buồn, hết sướng lại đến khổ tiếp nối không ngừng. Đạo Phật gọi đó là tính cách chuyển biến không ngừng hay vô thường của mọi hiện tượng. Tuy nhiên, thường là buồn nhiều hơn vui, khổ nhiều hơn sướng.

Những điều nói trên không những xuất hiện nơi người lớn mà còn có cả nơi những em bé mới sinh ra. Nhóm nghiên cứu cũng thấy những hoạt động theo đường lối cố định nói trên nơi vùng vỏ não trước trán của những em bé vui tính và những em bé khó tính: Những em bé 10 tháng khi mẹ rời xa trong chốc lát mà đòi khóc thì có những hoạt động phía vỏ não trước trán bên phải nhiều hơn các em không la khóc. Những em bé vui tươi hơn hẳn thường bày tỏ thái độ thích thú trước những hoàn cảnh mới và thoải mái thì vỏ não trước trán bên trái nhiều hoạt động, còn những em bé có nhiều hoạt động vỏ não trước trán bên phải thì hay sợ hãi và tỏ ra buồn rầu hay không giao tiếp với người khác khi thấy nghe những điều mới lạ.

Những em bé này khi lớn lên mang những đặc tính đó nơi chúng: Em nào vui tươi hơn hẳn thì tiếp tục vui tươi hơn hẳn, em nào buồn rầu, lãnh đạm thì tiếp tục buồn rầu lãnh đạm. Tuy nhiên, điều này không phải là cố định: Có nhiều em nhờ sự thay đổi hoàn cảnh sinh sống, được cha mẹ và thầy giáo dạy dỗ tốt đẹp thì khi lớn lên, các em cũng thay đổi tánh tình từ buồn rầu, thờ ơ thành vui tươi, tích cực. Những em tánh tình vui vẻ cũng vậy: Tánh đó bẩm sinh nhưng nếu được nuôi dưỡng tốt đẹp thì càng ngày càng phát triển hơn, còn nếu bị chướng ngại như hoàn cảnh sinh sống trong gia đình không được vui vẻ, cha mẹ gây nhau, bị hiếp đáp ở nơi trường học thì hoạt động phía não trước trán bên phải sẽ gia tăng và làm giảm nhiều tánh tình tốt đẹp có lúc mới sinh.

Với chứng cứ vững chắc về “vùng gốc” của hạnh phúc đó, giáo sư Davidson khảo cứu rộng rãi nhiều thành phần trong xã hội, nhiều người có những sinh hoạt và hoàn cảnh sinh sống khác nhau, người khỏe cũng như người bệnh, trẻ em cũng như người lớn, người còn đi học hay những người làm việc, nam cũng như nữ, hễ người nào có “vùng gốc” nằm càng nhiều bên trái của vỏ não trước trán thì họ càng hạnh phúc, vui tươi, tích cực, yêu đời, còn người nào “vùng gốc” càng nằm về phía bên phải thì càng buồn rầu, tiêu cực, giận hờn, chán đời và khổ đau. Đại đa số những người được nghiên cứu đều như vậy cả. Điều này có thể do thiên nhiên (bẩm sinh) hay do hoàn cảnh sinh sống (nuôi dưỡng).

Trong đạo Phật nói về các hạt giống, chủng tử, xấu hay tốt có sẵn nơi thân và tâm. Khi những hạt giống đó được tưới tắm hay huân tập, thì trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn. Đó là sự liên hệ giữa thiên nhiên hay bẩm sinh và nuôi dưỡng hay huân tập. Đức Phật khuyến khích chúng ta phải tự huấn luyện mình để phát triển khả năng sống hạnh phúc. Điều này các nhà thần kinh học hôm nay cũng nhấn mạnh về sự liên hệ giữa tánh bẩm sinh và sự nuôi dưỡng, giáo dục tốt đẹp của cha mẹ và học đường để phát triển những điều tốt đẹp nơi trẻ em. Nhiều nhà thần kinh học khuyến khích cha mẹ và con cái thực hành thiền để cho cha mẹ và các em học sinh gia tăng niềm hạnh phúc cùng tánh tình tốt đẹp.

Thiền Giúp Chữa Trị Bệnh Tật

Ngoài khả năng làm gia tăng hạnh phúc của thiền, hiện nay các nhà khoa học còn chú trọng đến rất nhiều về khả năng của thiền đóng góp lớn lao vào các chương trình làm giảm bệnh tật và đau đớn. Trong những cuộc nghiên cứu các bệnh nhân được hướng dẫn về cách thực hành Thiền buông thư, Viện Y Khoa Thân Tâm (Mind & Body Medical Institute) do bác sĩ Herbert Beson, ở Massachussetts đã thấy có các kết quả như sau:

- Các bệnh nhân bị đau kinh niên khỏi phải đi khám lại 36% (The Clinical Journal of Pain, Volume 2, pages 305-310, 199).
- Có sự giảm bớt đến 50% các cuộc chữa trị của bác sĩ sau khi thực hành Thiền buông thư. (Behavioral Medicine, Volume 16, pages 165-173, 1990).
- 80% những bệnh nhân cao huyết áp giảm bớt huyết áp và bớt thuốc men, 16% có khả năng chấm dứt hoàn toàn việc uống thuốc. Kết quả này kéo dài trong ba năm. (Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, Volume 9, pages 316-324, 1989).
- Những bệnh nhân mổ tim giảm bớt những chứng khó khăn sau khi mổ. (Behavioral Medicine, Volume 5, pages 111-117, 1989).
- 100% những người bị chứng mất ngủ cho biết đã gia tăng ngủ được và 91% giảm hay cả chấm dứt uống thuốc. (The American Journal of Medicine, Volume 100, pages 212-216, 1996).
- Những phụ nữ bị chứng hiếm muộn có 42% thụ thai và 38% sinh con cùng giảm bớt mức trầm cảm, lo âu và giận dữ. (Journal of American Medical Women's Association. Volume 54, pages 196-8, 1999).
- Những phụ nữ bị các hội chứng hậu mãn kinh nặng giảm bớt 57% các triệu chứng thể chất và tâm thần. (Obstetrics and Gynecology, Volume 75, pages 649-655, April, 1990).
- Các học sinh trung học thực hành Thiền buông thư gia tăng sự tự quý trọng đáng kể. (The Journal of Research and Development in Education, Volume 27, pages 226-231, 1994).
- Các học sinh trong thành phố gia tăng điểm số, sự hợp tác với nhau và giảm bớt vắng mặt. (Journal of Research and Development in Education, Volume 33, pages 156-165, Spring 2000).
- Căng thẳng liên hệ nhiều đến bệnh tim mạch. ("Stress in Cardiovascular Diseases" Esch, T., Stefano, G., Fricchione, G., Benson, H. Medical Science Monitor. Vol. 8. No. 5: RA93-101, 2002).
- Thiền buông thư giúp giảm bớt các chứng bệnh do căng thẳng tạo ra. ("The Therapeutic Use of Relaxation Response in Stress-related Diseases" Esch, T., Fricchione, G., Stefano, G. Medical Science Monitor. Vol. 9 No. 2: RA 23-34, 2003).

Ngoài các cuộc nghiên cứu nói trên, còn có hàng trăm những cuộc nghiên cứu quy mô khác đã chứng nhận giá trị của thiền trong sự phát triển hạnh phúc và chữa trị bệnh tật. Thiền gồm có hai phần: Thiền tĩnh lặng (ngồi yên) và thiền hoạt động (đi, đứng, làm việc, vận động thể lực trong chánh niệm). Thực hành thiền còn đem lại cho chúng ta một niềm an lạc lớn lao làm cho cuộc đời chúng ta tỏa chiếu và dễ dàng thành công trong công ăn việc làm cũng như tạo dựng một gia đình hạnh phúc. Còn những người sống khổ đau, tinh thần buồn chán, họ thấy không còn muốn làm việc hay xây dựng một mục tiêu tốt đẹp cho đời sống của mình. Họ có thể bị xuống tinh thần đến mức độ vô vọng và cho cuộc sống của mình vô ý nghĩa, không còn chút tương lai. Sự tập luyện sẽ làm cho vùng bên trái của não trước trán gia tăng hoạt động nhờ đó mà ngăn chặn hay ức chế các ý tưởng và cảm xúc tiêu cực xuất hiện. Những người bị trầm cảm thường hay có những hoạt động gia tăng vùng hệ bán tính và nơi Hạch Hạnh Nhân, hạch này là gốc rễ của các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, giận dữ hay ham muốn. Có một điều chúng ta cần biết thêm vì liên hệ đến sức khỏe là khi vỏ não trước bên trái gia tăng hoạt động tối đa thì mức độ glucocorticoids, gồm có hai chất "hormone" căng thẳng là andrenaline và cortisol ở mức độ rất thấp. Ngoài những người bị di truyền từ cha mẹ (các chứng tử hay hạt giống), hai chất nói trên có mặt lâu dài và nhiều

trong cơ thể thì tạo ra các thứ bệnh tật như bệnh tim mạch, tiểu đường, béo phì, tăng huyết áp, v.v... Điều này chứng minh rõ rệt là hạnh phúc làm giảm bệnh tật và có từ 60% đến 70% bệnh tật, như bác sĩ Herbert Benson kết luận, là do căng thẳng phát sinh hay là do tâm sinh.

Phát triển hạnh phúc làm gia tăng sức khỏe

Khí Công Tâm Pháp là sự phối hợp giữa thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động, gồm có hai phần: Huấn luyện tâm và huấn luyện thân. **Phần huấn luyện tâm** gồm có bốn phần:

1. Thực hành chánh niệm hay thực hành chú tâm thoải mái vào một nơi hay **chỉ** (như chú ý vào hơi thở vào, hơi thở ra).
2. Thực hành chú tâm thoải mái nhưng không chú tâm vào một nơi nào cả với tâm buông xả, cảm nhận những gì xuất hiện, đó là **quán** (tâm ở trong trạng thái tĩnh lặng, rộng lớn, trong sáng, tỉnh thức và thấy biết rõ ràng).
3. Thực hành phát triển định tâm: Nhận biết các cảm giác, các cảm xúc và những ý tưởng khi chúng xuất hiện mà không bị lôi kéo theo chúng và sau đó cảm nhận niềm an vui, sung sướng, hạnh phúc kỳ diệu gia tăng, đó là **định** (định tâm sinh hỷ lạc) và phát triển khả năng cảm nhận và an trú lâu dài trong niềm hạnh phúc này. Qua sự thực hành này, “vùng gốc” hạnh phúc sẽ chuyển dần qua **phía trái trước trán** bộ não và hạnh phúc càng ngày càng gia tăng.
4. Thứ tư là thực hành mở rộng tình thương yêu hay từ bi đến mọi người ở mọi nơi, đó là thực hành **từ bi quán**. Tình thương yêu càng lớn, sự thấy biết càng rõ ràng, giúp xóa tan những thấy biết sai lầm do cái ngã nhỏ bé và ích kỷ tạo ra. Lòng trở nên rộng lớn, tâm trở nên an vui, trí óc trong sáng hơn và hạnh phúc tỏa chiếu êm dịu, lâu dài và bền vững. Hạnh phúc này chính là ý nghĩa cuộc đời của mỗi chúng ta.

Phần huấn luyện thân gồm có thân thể vào bộ não: Huấn luyện thân thể gồm có tập Thở Đan Điền, ngồi thiền hay thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động là tập các thế Khí Công Tâm Pháp và Lạy Hồng Danh Theo Khí Công. Khi tập luyện như thế, đồng thời huấn luyện bộ não để phát triển chức năng chú ý, nhận thức, điều hành, nhân cách tích cực, trí nhớ cùng niềm an vui sung sướng kỳ diệu trong bộ não.

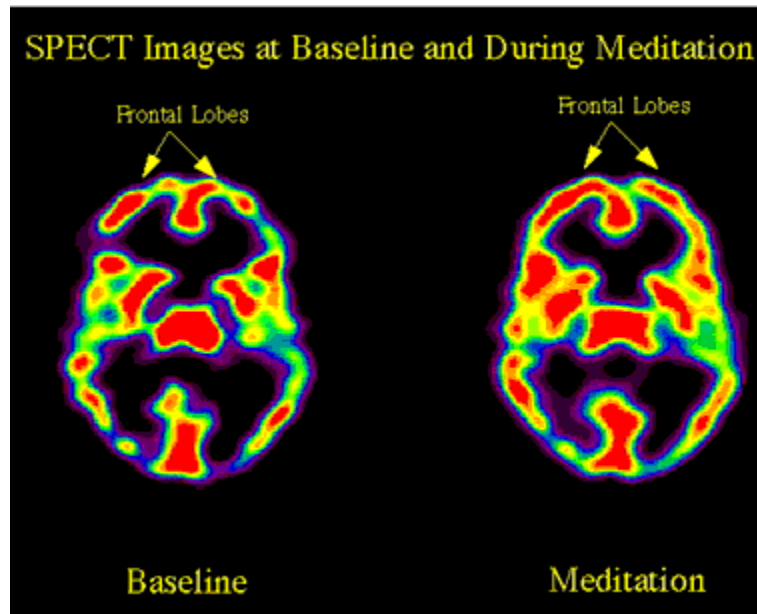
Xin quý vị lưu ý: Mặc dù có nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy thiền giúp chữa trị nhiều bệnh tật, tuy nhiên, những người bị bệnh (do di truyền hay do cách sống) đều cần sự chăm sóc của bác sĩ và thuốc men điều trị. Nếu những vị nào đang điều trị bệnh tật xin tiếp tục theo lời chỉ dẫn của bác sĩ để chữa trị bệnh tật. Tốt nhất là nên thông báo cho bác sĩ biết mình đang tập luyện như thế nào và tiếp tục theo lời chỉ dẫn của bác sĩ cùng dùng thuốc men để chữa trị bệnh tật.

Đi Sâu Hơn Vào Hạnh Phúc Trong Bộ Não

Ngày nay các nhà thần kinh học chú trọng rất nhiều về các phương pháp thực hành làm gia tăng an vui trong bộ não. Những năm trước đây, hạnh phúc trong bộ não là một đề tài rất mới mẻ. Trong một bản tin vào tháng 5 năm 2003 được thông tấn xã Reuters ở Anh Quốc gửi đi khắp thế giới với tựa đề “Thiền Thắp Sáng Bộ Não Những người Phật Tử” (Meditation Shown to Light Up Brains of Buddhists) cho biết khi các nhà khoa học nghiên cứu bộ

não của những người Phật tử thực hành sự tu tập thì thấy rõ họ là những người thật sự hạnh phúc, bình an và thanh thản.

Tại Hoa Kỳ có nhiều cuộc nghiên cứu về thiền và bộ não. Các nhà khoa học chụp hình bộ não trong những sinh hoạt bình thường và trong khi thực hành thiền và nhận thấy khi thiền (hình bên phải, trên chữ Meditation) thì máu chạy đến khu vực vỏ não trước trán **bên trái** nhiều hơn. Đây là vùng gốc của hạnh phúc. Do đó, khi máu chạy đến nhiều hơn là do khu vực này có nhiều hoạt động hơn. Hàng trăm cuộc nghiên cứu cho thấy những người có vỏ não bên trái gia tăng hoạt động nhiều thì họ là những người hạnh phúc.



Source: Oxford Journals

Hình 2.a. Hình vùng gốc của hạnh phúc chụp qua máy SPECT (Single photon emission computed tomography)

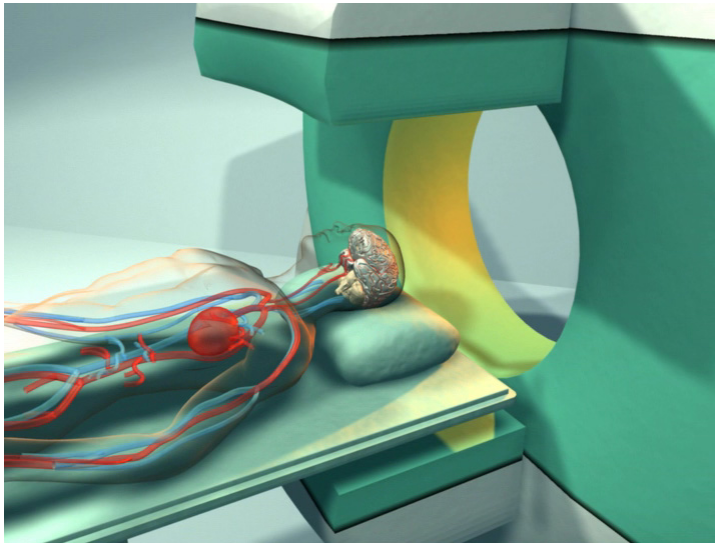
Vùng gốc (base line) của hạnh phúc và khổ đau khác nhau giữa khi thực hành thiền (hình não bên phải, trên chữ Meditation, vỏ não trước trán bên trái gia tăng hoạt động) và không thực hành thiền (hình não bên trái, trên chữ Baseline, vỏ não trước trán bên phải gia tăng hoạt động).



Source: Tu viện Sachen, Nepal

Hình 2.b. Thiền sư Ricard Matthieu, người hạnh phúc nhất thế giới

Thiền sư Richard Matthieu tham dự cuộc nghiên cứu và cho thấy vùng hạnh phúc nơi vỏ não trước trán bên trái (hình bộ não ở trên, vùng màu đỏ, có chữ A) ông gia tăng 800% so với người thường



Source: From Wikipedia, the free encyclopedia

**Hình 2c. Chụp hình bộ não bằng máy
SPECT (Single photon emission computed tomography)**

Như đã trình bày ở trên, thông tấn xã Reuters cũng nói rõ các chuyên viên về thần kinh học dùng máy chụp và họa lại hình bộ não thì thấy trong bộ não của người Phật tử có tu tập thì có nhiều khu vực tỏa sáng liên tục. Các chuyên gia cho biết điều đó chứng tỏ những người này có những xúc cảm tốt và tính tình tốt ngay cả trong thời gian họ không ngồi thiền. Giáo sư Owen Flanagan thuộc viện đại học Duke University ở tiểu bang North Carolina tỏ bày: “Chúng ta có thể giả thiết với vài tự tin là những người Phật tử đến từ vùng Dharamsala ở Ấn Độ là những người thật sự hạnh phúc.” Vùng Dharamsala là nơi chư tăng và chư ni Tây Tạng tu tập dưới sự hướng dẫn của các vị Đại Sư và ngài Đạt Lai Lạt Ma.

Đạo Phật nói nhiều về hạnh phúc, khích lệ mọi người phải nhận biết loại hạnh phúc nào là chân thật và bền vững, và thực hành tu tập để thành tựu niềm hạnh phúc lớn lao nơi chính mình. Ngay chính đức Phật cũng diễn tả rõ ràng về hạnh phúc mà ngài đang thực sự kinh nghiệm rất là thâm sâu, ấm áp và ngọt ngào cùng làm cho giác quan trong con người trở nên khỏe mạnh. Những điều này được giáo sư Richard J. Davidson, người được tuần báo Time phong tặng là một trong một trăm người có ảnh hưởng lớn lao với nhân loại, trình bày rất khoa học vào tháng 11 năm 2006 tại thính đường thuộc Neuroscience Research Building Auditorium. Giáo sư Richard J. Davidson, khi nhận giải thưởng The Mani Bhaumik do Cousins Center for Psychoneuroimmunology thuộc viện đại học UCLA, đã trình bày tại thính đường của trụ sở nghiên cứu về thần kinh học, trước một cử tọa đông đảo các nhà khoa học đề tài “Thay Đổi Bộ Óc Cảm Xúc” (Transforming the Emotional Brain) nhấn mạnh các điểm như sau về hạnh phúc:

1. Đa số loài người có khả năng rất kém khi tiên đoán những gì làm cho họ hạnh phúc. Nói khác đi, họ nghĩ rất sai lầm về những gì đem đến cho họ hạnh phúc thật sự (như tiền bạc, danh vọng, xe cộ mắc tiền, nhà cửa to lớn).

2. **Mỗi người trong chúng ta có một vùng gốc về hạnh phúc, và chúng ta sẽ trở lại vùng gốc hạnh phúc định sẵn này sau những thay đổi cảm xúc lớn lao trong hoàn cảnh sinh sống.** Nói khác đi, khi hết sung sướng thì trở lại bình thường như xưa, hay sau khi khổ nhiều thì lại bình thường trở lại như trước.
3. **Vùng gốc định sẵn hạnh phúc hay điểm gốc của mỗi người khác nhau** (nhiều, ít hay không có hạnh phúc) liên hệ đến những nét chức năng của bộ não cùng với các nét của hệ sinh học (cơ thể, do di truyền hay nuôi dưỡng).
4. **Con người có khả năng tự mình điều hành** (làm cho êm dịu, cho tốt hơn qua sự huấn luyện như thiền) các cảm xúc theo ý muốn. Điều này giúp chúng ta giải thích tại sao trong cùng một hoàn cảnh có người có khả năng sống yên ổn trong khi người khác lại cảm thấy đau buồn hay bị tổn thương.
5. **Thực hành thiền có thể giúp cho chúng ta sống rất hạnh phúc qua sự phát triển khu vực hạnh phúc trong bộ não.**

Như thế, ông nhấn mạnh phải nhận biết hạnh phúc thật sự để sống đời an vui và sự huấn luyện tâm qua thiền sẽ làm vùng gốc của hạnh phúc trong bộ não gia tăng tốt đẹp. Để cho rõ hơn, ông ta nhấn mạnh:

1. **Con người khác nhau về mức độ hạnh phúc.** Sự khác nhau này liên hệ đến các đặc tính về sinh thể (các thành phần trong cơ thể của họ).
2. **Sự điều hành cảm xúc đóng vai trò chính** trong sự khác biệt về hạnh phúc cùng khả năng chịu đựng tốt giữa những người khác nhau. Chúng ta có thể phát triển khả năng điều hành này.
3. **Hạnh phúc là một thứ khả năng có thể làm phát triển qua sự huấn luyện tâm, và sự huấn luyện tâm này tạo ra sự thay đổi cấu trúc nơi bộ não.**
4. Trong sự huấn luyện phát triển hạnh phúc này thì **hạnh phúc là đối tượng của một khả năng có thể huấn luyện được** thay vì xem hạnh phúc chỉ là một trạng thái (không thay đổi) của tâm.
5. **Tại Hoa kỳ, ngoài việc cho hạnh phúc là một trạng thái của tâm, một nét của tâm hay một khả năng có thể làm phát triển qua huấn luyện, hạnh phúc còn được xem là một loại nhân quyền** mà mọi công dân có quyền được hưởng.

Như vậy, xin quý vị nhớ:

Hạnh phúc là một nhân quyền mà mọi công dân có quyền hưởng. Và sự tự huấn luyện hàng ngày sẽ giúp cho chúng ta hưởng được hạnh phúc kỳ diệu nhất. Cũng như quyền tự do bầu cử bao hàm người có quyền phải đi bỏ phiếu, mỗi người có quyền hưởng hạnh phúc cần phải huấn luyện mình để hưởng và phát triển hạnh phúc như tưới tẩm một hạt giống tốt để nở thành đóa hoa đẹp đẽ.

Chương 2

CÁCH TẬP LUYỆN ĐỂ GIA TĂNG HẠNH PHÚC

Tiến sĩ Martin E.P. Seligman, giáo sư về tâm lý học thuộc viện đại học University of Pennsylvania, một chuyên viên tâm lý nổi tiếng về tâm lý tích cực, tác giả cuốn “Hạnh Phúc Thứ Thiệt”, Authentic Happiness, phân biệt các loại hạnh phúc lớn nhỏ khác nhau như sau:

1. **Có sự vui thích, thú vị hay có những cảm xúc tích cực:**
 - a. **Có sự sung sướng** (từ các giác quan như ăn một miếng chocolate ngon, uống một tách trà thơm, ăn một trái hồng chín mềm ngọt.)
 - b. **Có niềm vui** (nghỉ được một ngày lễ, đi với gia đình ra biển, đánh thắng một bàn cờ).
(Hai loại này hạnh phúc nói trên có trong những sinh hoạt thuộc phạm vi nhỏ bé cho cá nhân mình).
2. **Có sự chú tâm hoàn toàn vào việc làm hay tham dự toàn diện vào việc đang làm:**
Hưởng đến hoàn thành một mục đích nào đó một cách thích thú (hoàn toàn bị thu hút vào trong việc làm (in flow hay nhập dòng; chú tâm hoàn toàn vào công việc).
3. **Sống đời có ý nghĩa:**
Tham dự vào một tổ chức, sử dụng khả năng tốt nhất của mình để phục vụ một thứ gì lớn hơn là cá nhân mình, đời sống mình có một mục đích và ý nghĩa lớn lao hơn là chỉ riêng nghĩ cho chính mình.

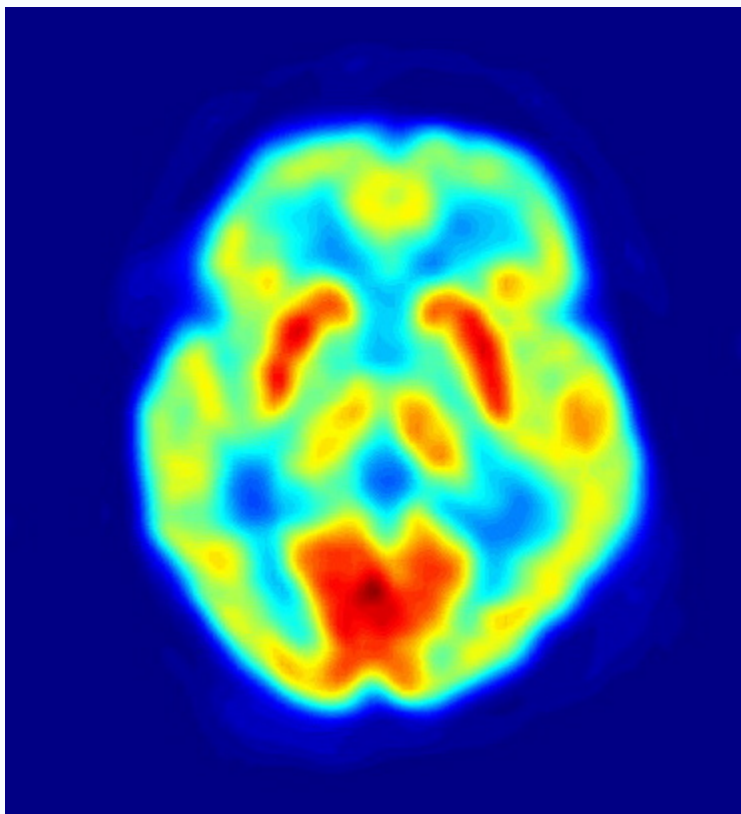
Những thứ trên mang đến những loại hạnh phúc ngắn dài khác nhau cho mỗi người. Theo nhà tâm lý học tích cực Seligman thì **hai niềm vui sau đóng góp lâu dài hơn cho hạnh phúc hơn là niềm vui từ giác quan hay từ những hoạt động cá nhân**. Tuy nhiên, xét cho cùng thì thấy những điều nói trên tuy rất đúng nhưng làm cách nào để có hạnh phúc với nền tảng vững vàng là điều quan trọng hơn cả. Vì nếu có hạnh phúc vững chãi thì sự chú tâm toàn diện vào công việc làm và phục vụ tha nhân mới có ý nghĩa. Nếu không có hạnh phúc thì sự say mê công việc và phục vụ tha nhân chỉ là một sự trốn chạy cô đơn, sầu muộn, lao vào một công việc gì đó để khỏi phải đối diện với khổ đau nơi chính mình. Định luật vô thường, sự chuyển biến không cùng của mọi hiện tượng hay vạn pháp, luôn luôn tác động vào đời sống, nếu chạy trốn cuộc đời như trên thì sớm muộn cũng hết năng lực làm việc và thấy đời vô nghĩa. Do đó, nhiều người muốn tìm đến một loại hạnh phúc chân thật và vững bền. Và các cuộc nghiên cứu hiện nay của các nhà khoa học cho biết thứ hạnh phúc này có thể làm phát sinh được qua sự huấn luyện tâm hay qua thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động.

Sự Phối Hợp Tốt Đẹp Giữa Thiền Và Khoa Học

Trong bản báo cáo của tạp chí khoa học New Scientist, bác sĩ Flanagan cho sự khám phá về hạnh phúc của những người tu tập nơi vùng núi Đai lai Lạt Ma cư ngụ nói trước đây khi thực hành thiền là một điều rất quan trọng cho nhân loại vì người Phật tử thực hành sự tu tập đạt được kết quả về “thứ hạnh phúc mà mọi người chúng ta tìm kiếm.” Đây là một loại hạnh phúc vững chãi và lâu bền.



Hình 3a. Đây là máy chụp cắt lớp phát xạ positron, một máy chụp và hoá lại hình bộ não (positron emission tomography hay PET)



Source: From Wikipedia, the free encyclopedia

Hình 3b. Một hình chụp của PET

Mỗi tia positron quét qua một lần thì chụp được một lớp (lát) mỏng, chụp nhiều lần và có mỗi hình là một lát mỏng). Hình trên là một lát bộ não có nhiều màu khác nhau, màu đỏ là nơi có nhiều hoạt động do máu chuyển đến nhiều, vàng là ít hoạt động và xanh là càng ít hoạt động hơn nữa. Sự tiện lợi của máy chụp hình này cho thấy các chất thần kinh dẫn truyền như dopamine, endorphins. Tuy vậy cũng có sự bất tiện là phải uống vào chất có phóng xạ mới chụp hình được. Các nhà khoa học càng lúc càng nghiên cứu nhiều về sự tu tập để tìm hiểu thêm

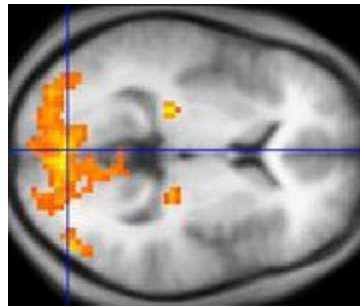
những phản ứng hay những hiện tượng có mặt khi người ta ngồi thiền, tụng kinh hay tụng chú của nhiều nhóm tu tập của các truyền thống tâm linh khác nhau.



Source: From Wikipedia, the free encyclopedia

Hình 4a. Máy chụp hình cộng hưởng (magnetic resonance imaging hay MRI)

chụp hình các hoạt động của các khu vực khác nhau trong bộ não và họa lại hình với các màu sắc khác nhau.



Source: From Wikipedia, the free encyclopedia

Hình 4b. Hình bộ não do máy MRI chụp, cho thấy khu vực đang hoạt động.

Trước đó, vào tháng 11 năm 1999 nhật báo New York Times và tháng 5 năm 2000, tạp chí nghiên cứu khoa học Neuro-Report đều tường trình về cuộc nghiên cứu đặc biệt của một nhóm khoa học gia, do bác sĩ Sara W. Lazar làm trưởng nhóm. Nhóm này nghiên cứu hoạt động của các tế bào thần kinh khi người ta ngồi thiền và tụng câu chú, nghĩa là một câu được lập đi lập lại nhiều lần và có ý nghĩa đặc biệt đối với người tụng. Nhóm nghiên cứu khoa học này dùng máy chụp hình cộng hưởng và họa hình các hoạt động chức năng trong não bộ qua tiếng dội từ trường fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging).

Nhóm người Sikh, một sắc dân của Ấn Độ, là đối tượng được nghiên cứu khi họ thực hành thiền và tụng một câu chú hai chữ khi thở vào và hai chữ khi thở ra. Máy chụp hình cộng hưởng MRI thu hình những hoạt động của các tế bào thần kinh nơi não bộ của họ. Các chuyên gia nghiên cứu thấy đa số các vùng nơi bộ não bớt hoạt động rất nhiều. Nói khác đi, một cách tổng quát, bộ não trở nên lắng dịu hơn lúc thực hành trì chú phối hợp với hơi thở vào

và hơi thở ra. Tuy nhiên những khu vực riêng biệt nơi bộ não, nhất là khu vực liên hệ đến sự chú ý, nhận biết về không gian và thời gian, làm những quyết định hay chọn lựa chú tâm vào một đối tượng lại trở nên rất năng động.

Các nhà nghiên cứu cho rằng những người thực hành phương pháp thư giãn thân tâm như tập thở thoải mái, tập Khí Công, Thái Cực Quyền hay Thiền đều cho thấy sự giảm bớt các hội chứng như cao huyết áp, mất ngủ, trầm cảm, tiền kinh nguyệt, ung thư và liệt kháng (những triệu chứng như đau nhức, khó chịu, sưng giảm bớt, nhưng chứng bệnh liệt kháng AIDS hiện vẫn chưa có thuốc chữa). Điều này các bác sĩ George Stefano, Gregory Fricchione, Herbert Benson và Brian Slingsky đã trình bày trong tạp chí khoa học nghiên cứu về não bộ Brain Research Review số 35 năm 2001 như sau: *“Sự vắng lặng nơi tâm làm cho cơ thể thải ra rất nhiều chất ócxít nitric (nitric oxide, ký hiệu là NO) khắp thân thể. Chính chất ócxít nitric này đối kháng lại với chất noradrenaline, là kích thích tố norepinephrine được tiết ra từ nang thượng thận trong thân khi có sự căng thẳng (bức xúc hay stress). Chất kích thích tố căng thẳng này làm cho tim gia tăng nhịp đập nhanh, cao huyết áp, làm tăng lên sự tức giận, bất an, xao động, thờ nhiều, và dễ bị đưa đến các thứ đau nhức. Chất ócxít nitric làm cho các triệu chứng nói trên giảm xuống.”*

Điều các bác sĩ cho rằng rất quan trọng trong cuộc nghiên cứu phản ứng nơi người thực hành thiền này là: Bộ não của họ trở nên yên lặng hơn. Cùng lúc các khu vực liên hệ đến hệ thống thần kinh tự trị gia tăng hoạt động (hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm, trong trường hợp này là hệ đối giao cảm liên hệ đến thư giãn) làm cho điều hòa áp huyết, nhịp độ tim đập và nhịp thở, nên làm cho cơ thể thoải mái.

Các Vùng Trong Bộ Não Liên Quan Đến Sự Tập Luyện

Như tiến sĩ Seligman đã nói, hạnh phúc bền vững cần ba yếu tố:

1. Thân thể an vui, lành mạnh, sung sướng.
2. Có sự chú tâm toàn diện vào việc làm.
3. Phục vụ cho một ý nghĩa lớn lao và tốt đẹp cho đời sống.

Những người luyện tập Khí Công Tâm Pháp (một phương pháp huấn luyện thân thể và tâm) có mục đích rõ rệt là tạo dựng một nền tảng hạnh phúc vững chãi và lâu bền qua:

1. Tập luyện để thân thể khỏe mạnh, tinh thần an vui và phát triển hạnh phúc từ nền tảng căn bản là bộ não. Dùng tâm để điều thân, điều tức và điều chân khí.
2. Khi tập luyện, họ chú tâm hoàn toàn vào các động tác cùng với sự cảm nhận niềm an vui, hạnh phúc kỳ diệu xuất hiện nơi bộ não và nơi tâm.
3. Khi tập thành công, họ hưởng được niềm hạnh phúc lớn lao nên tự nhiên phát ra nguồn năng lượng muốn đem hạnh phúc đến cho tha nhân. Từ nền tảng khỏe mạnh và hạnh phúc có thật đó, họ phát nguyện hướng dẫn người khác tập luyện để sống lành mạnh, an vui và hạnh phúc.

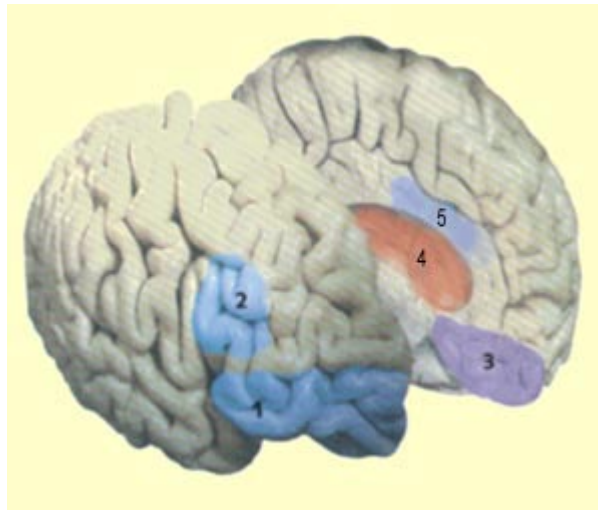
Sự tập luyện Khí Công Tâm Pháp rất phù hợp với những cuộc nghiên cứu quy mô của khoa học về thiền nói trên. Những cuộc nghiên cứu đó đã chứng nhận giá trị của thiền trong sự phát triển hạnh phúc và chữa trị bệnh tật. Và như chúng ta đã biết, thiền gồm có hai phần: Thiền tĩnh lặng (ngồi yên) và thiền hoạt động (đi, đứng, làm việc, vận động thể lực). Khí Công Tâm Pháp là sự phối hợp giữa thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động, gồm có hai phần: Huấn luyện tâm và huấn luyện thân.

Phần huấn luyện tâm gồm có bốn phần:

1. Thực hành chánh niệm hay thực hành chú tâm thoải mái vào một nơi hay **chỉ**.
2. Thực hành chú tâm thoải mái nhưng không chú tâm vào một nơi nào cả với tâm buông xả, chỉ cảm nhận những gì xuất hiện, đó là **quán**.
3. Thực hành nhận biết các cảm giác, các cảm xúc và những ý tưởng khi chúng xuất hiện mà không bị lôi kéo theo chúng và sau đó cảm nhận niềm an vui, sung sướng, hạnh phúc kỳ diệu gia tăng, đó là **định tâm sinh hỷ lạc** và phát triển khả năng cảm nhận niềm hạnh phúc này.
4. Thứ tư là thực hành mở rộng tình thương yêu hay từ bi đến mọi người ở mọi nơi, đó là thực hành **từ bi quán**.

Phần huấn luyện thân gồm có thân thể vào bộ não. Huấn luyện thân thể gồm có tập Thở Đan Điền, ngồi thiền hay thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động là tập các thế Khí Công Tâm Pháp và Lạ Hồng Danh Theo Khí Công. Khi tập luyện như thế đồng thời huấn luyện bộ não để phát triển các chức năng chú ý, nhận thức, điều hành, nhân cách tích cực, trí nhớ và hạnh phúc kỳ diệu trong bộ não.

Sự tập luyện là dùng tâm để điều thân trong đó có bộ não. Khi tập luyện thuần thực, chúng ta có khả năng cảm nhận những cảm giác phát sinh từ các vùng khác nhau trong bộ não. Các vùng trong bộ não liên quan đến nhân cách, tánh tình tích cực, chú ý, khả năng nhận thức, suy luận hợp lý, tính toán, soạn và thực hành kế hoạch, làm êm dịu cảm xúc, gia tăng hạnh phúc, cảm nhận sự toàn diện của đời sống (xin xem chú thích ý nghĩa sự gia tăng hoạt động các vùng trong bộ não trong các hình phía dưới).



The Brain from Top to Bottom

Hình 5. vỏ não trước trán với các vùng có những chức năng khác nhau

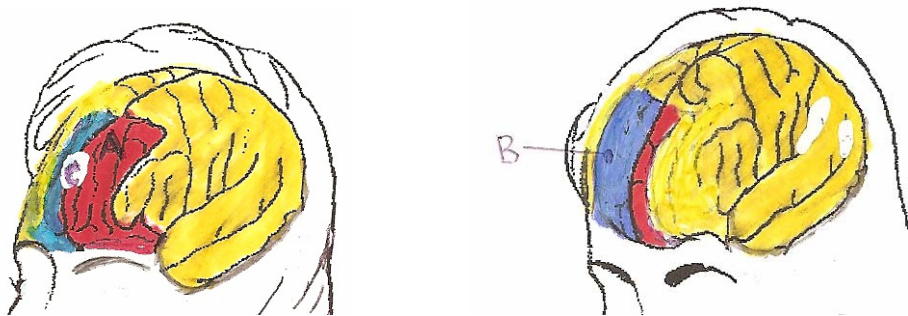
Các kết quả tốt đẹp khi vỏ não trước trán gia tăng hoạt động

- **Vùng số 1.** (Xin xem hình số 5 ở trên và đối chiếu với hình số 7 ở dưới). **Vỏ não vùng mắt trước trán gia tăng hoạt động: nhân cách tốt, cảm xúc tích cực, vui tươi.**
- **Vùng số 2.** (xem thêm hình số 8). **Vỏ não vùng lưng bên gia tăng hoạt động: suy luận hợp lý, lập kế hoạch hay, thi hành kế hoạch tốt, theo dõi, lượng giá kế hoạch và sửa đổi những sai lầm nhanh chóng.**

- **Vùng số 3.**(xem thêm hình số 9). **Vỏ não vùng bụng giữa gia tăng hoạt động:** làm êm dịu các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, giận hờn, sợ hãi, ban cho cảm xúc ý nghĩa, cảm nhận sự toàn diện mâu nhiệm của đời sống (thân tâm nhất như).
- **Vùng số 4.** (xem thêm hình số 10). **Hệ bán tính êm dịu lại khi tập:** Hệ bán tính hay hệ viền, là cái nôi của cảm xúc, có hạch Hạnh Nhân là gốc rễ của sợ hãi, ham muốn, giận dữ... Tập luyện và cảm nhận sự êm dịu, bình an nơi vỏ não vùng bụng giữa làm vùng này êm dịu thì đến kết quả làm cho hệ bán tính êm dịu và nhờ đó mà tham, sân, si, lo lắng, sợ hãi lắng dịu.
- **Vùng số 5.** (xem thêm hình số 11). **Mở trước bó liên hợp khứu hải mã gia tăng hoạt động:** Khả năng chú ý hay chánh niệm gia tăng đồng thời ngăn ngừa cảm xúc tiêu cực, nhờ đó niềm vui xuất hiện lâu dài trên mặt ý thức (chúng ta chú ý đến điều gì [như ánh đèn màu, cảm giác ngon, niềm an vui] thì những thứ đó xuất hiện trên mặt ý thức).
- **Vùng số 6.** (xem thêm nơi hình số 6 ở phía dưới) **Vỏ não vùng giữa trước trán** (nơi hai bán cầu não giáp nhau, vùng có chữ C nơi hình số 6 ở dưới): Gia tăng hoạt động khi não êm dịu (mặc nhiệm), tâm vắng lặng, tràn đầy năng lượng.
- **Vùng số 6, A.** (nơi hình số 6 ở phía dưới, gần chỗ có chữ A) **Vỏ não bên trái trước trán:** Gia tăng hoạt động đưa đến gia tăng hạnh phúc. Nơi các vị Lạt Ma Tây Tạng thiền nhiều giờ, hoạt động vùng vỏ não trước trán bên trái tăng 800% so với các sinh viên Hoa Kỳ mới thực hành thiền trong vài tuần.

Vỏ não trước trán

Bên trái tăng hoạt động (A): Hạnh Phúc - Bên Phải tăng hoạt động (B): Khổ Đau



Hình 6. Gia tăng hoạt động vùng vỏ não trước trán **bên trái A và bên phải B** (đỏ: Hạnh phúc, xanh: Khổ đau)
 Màu trắng ở giữa (chữ C) là vỏ não trước trán vùng giữa. Khi tập chúng ta hướng cái nhìn (sự chú ý) vào vùng này vì đây là **vùng giữa của Đan Điền Thượng** bao gồm vỏ não trước trán vùng giữa, vỏ não bên trái trước trán, vỏ não vùng lưng bên trước trán, vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng.

Chương Trình Tập Luyện

Chương trình tập luyện gồm có 5 bước tuần tự để phát triển vững chắc sức khỏe và hạnh phúc kỳ diệu:

1. **Bước một:** Tập cho thuần thục các thế: **Chánh Định, Khí Công Thiếu Lâm, 3 thế kế tiếp Dưỡng Sinh Tâm Pháp.** (Nếu có thì giờ và nếu muốn gia tăng sức mạnh cơ bắp, gân cốt thì tập thêm các động tác yoga. Không có thì giờ thì các thế trên cũng đủ)

2. **Bước hai:** Sau khi tập thành thục các thế, tập nhận ra các cảm giác mạnh hay lẫn tăn (do năng lượng bắt đầu gia tăng) phía trước não. Tập hướng sự chú ý vào vỏ não giữa trước trán khi thở vào và ra, tập nhận biết **năng lượng xuất hiện khi thở ra** ở các vùng vỏ não trước trán bên trái, vỏ não vùng mắt và vỏ não vùng bụng.
3. **Bước ba:** Tập cảm nhận niềm an vui bắt đầu xuất hiện ở các phần não trước trán. (Xin nhớ: Có thể tập khi thở vào hướng sự chú ý đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa), khi thở ra cảm nhận cảm giác an vui nơi vỏ não bên trái trước trán. Có thể tập khi thở vào hướng sự chú ý đến vỏ não trước trán vùng mắt và vùng bụng giữa, khi thở ra cảm nhận cảm giác an vui nơi hai vùng này. **Tâm hay ý thức [consciousness] cảm nhận** năng lượng xuất hiện và hoạt động ở các vùng trong bộ não cùng chuyển thành cảm giác an lạc khi thở ra. Nói khác đi, khi tâm chúng ta hướng sự chú ý đến các hoạt động vô thức trong bộ não thì chúng trở thành ý thức (cảm biết được niềm an lạc) nơi tâm.
4. **Bước bốn:** Tập cảm nhận niềm an vui, hạnh phúc gia tăng theo thời gian tập luyện ở các khu vực khác nhau nơi bộ não và nơi tâm. (Nơi bộ não thì ở các khu vực như vỏ não trước trán bên trái, vỏ não vùng mắt, vỏ não vùng bụng giữa, nơi tâm thì cảm nhận sự êm dịu, an vui, rộng lớn, trong sáng và tỉnh thức.)
5. **Bước năm:** Thực hành Thở Đan Điền thượng xuyên (trừ khi vận động thể lực, trong đó có những thế tập thở thường) và cảm nhận niềm hạnh phúc gia tăng và kéo dài (khi thở vào biết nhẹ nhàng vỏ não trước trán ở giữa) trong các sinh hoạt khác nhau trong ngày. Niềm an vui hạnh phúc có mặt thường xuyên và vững chãi nơi tâm và nơi bộ não từ sáng đến tối là sự thực hành chính (qua sự thực hành thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động phối hợp này). Nếu thực hành vững chắc thì phẩm chất của niềm an vui, sung sướng, thoải mái hạnh phúc càng ngày càng bền vững, trong sáng, kỳ diệu rất tốt đẹp, cùng có mặt với cái thấy biết chân thật và tình thương yêu rộng lớn tỏa sáng. (Trong giai đoạn này: Thực hành sự nhận biết hạnh phúc mà không có chủ thể nhận biết (năng tri) và đối tượng nhận biết (sở tri). Hạnh phúc nơi tâm và nơi bộ não cùng xuất hiện một lúc và biểu lộ rất trong sáng, kỳ diệu, thâm sâu và vững chãi trong các sinh hoạt khác nhau trong ngày như đi, đứng, chạy, lái xe, ăn cơm, nói chuyện, làm việc chân tay hay trí óc, xem truyền hình, nghe các bài hát, ngồi thiền yên lặng hay tập khí công, thể thao, hút bụi, chùi nhà, chăm sóc con cái, đi du lịch hay ngắm cảnh một mình.)

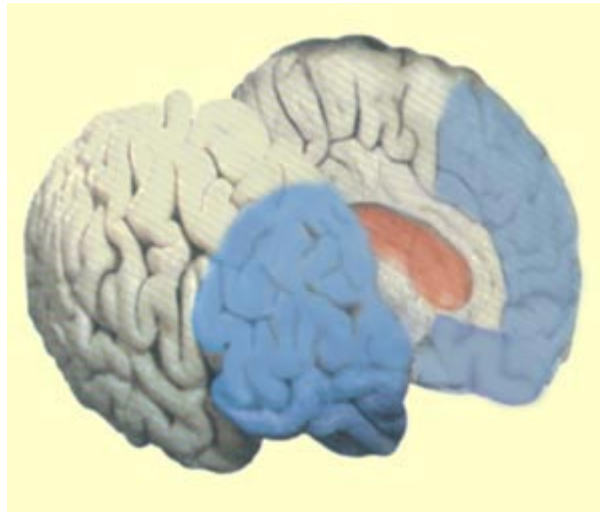
Để cho sự tập luyện thành công vững chắc, chúng ta tìm hiểu để nhận biết các khu vực có những chức năng khác nhau trong bộ não.

Tìm hiểu Thêm Về Các Vùng Trong Bộ Não Liên Hệ Đến Lành Mạnh Hạnh Phúc

Chúng ta nghe nói về những khu vực khác nhau trong bộ não liên hệ đến nhận thức, cảm xúc hay tính khí. Tuy nhiên, các nhà thần kinh học thường nhắc nhở chúng ta khi một cảm xúc xuất hiện thì không phải liên hệ đến hệ bán tính mà thôi mà còn liên hệ đến nhiều vùng khác trong bộ não. Do đó, mặc dù các nhà khoa học phân định chức năng của mỗi vùng nhưng trên thực tế, vùng đó đóng vai trò phối hợp nhiều vùng khác nhau để cho một ý tưởng hay một cảm xúc xuất hiện. Do đó chúng ta thường nhớ đến điều này (nhiều vùng cùng hoạt động phối hợp hơn là chức năng của một vùng duy nhất) khi đọc các trang kế tiếp.

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy vỏ não trước trán có vai trò rất quan trọng trong vấn đề làm gia tăng hạnh phúc và làm giảm khổ đau. Vùng này hành xử như một cái thắng để kiểm soát các phản ứng cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, nếu cái thắng này vì lý do nào đó trở nên yếu kém, do di truyền hay do bệnh tật, thì các cảm xúc tiêu cực từ hệ bán tính hay hệ viền phát sinh rất nhiều đưa đến lo lắng, buồn rầu, sợ hãi, khổ đau ... Những người bị chứng trầm cảm hay chứng rối loạn lưỡng cực (bipolar disorder, khi quá vui lúc quá buồn) thuộc loại này. Các bác sĩ

thần kinh cho bệnh nhân thuốc an thần để làm gia tăng hoạt động nơi vùng vỏ não trước trán cùng lúc làm lắng dịu hoạt động (quá nhiều) vùng hệ bán tính hay hệ viền. Ngoài ra, có các phần nơi thùy thái dương, ở phía trên, có chức năng chú ý vào thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, nơi những người bị trầm cảm, thì lại hướng nội nhiều hơn và chú ý nhiều vào những ý tưởng tiêu cực, đen tối xuất hiện nơi tâm họ. Do đó đau khổ gia tăng.



The Brain from Top to Bottom

Hình 7. Vỏ não trước trán (màu xanh), hệ bán tính (màu hồng)

Vùng vỏ não trước trán (màu xanh) có vai trò rất quan trọng trong sự duy trì và phát triển hạnh phúc. Nơi những người bị chứng trầm cảm thì vùng này giảm hoạt động rất nhiều.



The Brain from Top to Bottom

Hình 8. Các khu vực liên hệ đến các chức năng cao cấp trong bộ não

1. **Vỏ não trước trán vùng mắt** (orbitofrontal cortex) : Có chức năng ngăn chặn các hành vi mang lại khoái cảm, niềm vui tức thời cùng ức chế các cảm xúc liên hệ để có được kết quả tốt đẹp nhiều hơn trong dài hạn (ví dụ em học sinh không theo bạn đi chơi mà ở nhà cố gắng học hành để có tương lai tốt).
2. **Vỏ não trước trán vùng lưng bên** (dorsolateral prefrontal cortex) : Có chức năng lựa chọn một cách hành xử nào đó bằng cách cho chúng ta duyệt qua và đánh giá những dữ kiện khác nhau để lựa chọn cách hành xử thích hợp.
3. **Vỏ não trước trán vùng bụng giữa** (ventromedial cortex): Cảm nhận cảm xúc và ý nghĩa của đời sống. Vùng này rất quan trọng cho hạnh phúc con người.
4. **Hệ bán tính (số 4, màu hồng) là cái nôi của cảm xúc.** Vỏ não trước trán vùng bụng giữa (số 3) lành mạnh có khả năng làm êm dịu các cảm xúc quá đà phát xuất từ hệ bán tính (Ví dụ: Làm dịu bớt cơn giận).

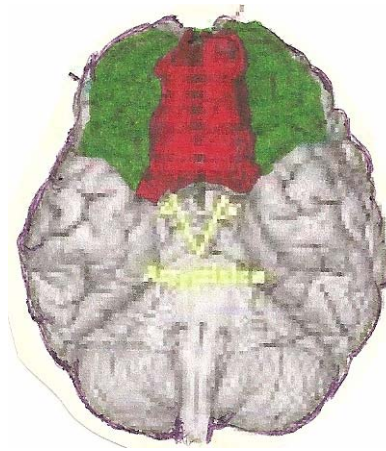
Vỏ não trước trán không những có vai trò đáp ứng lại các cảm xúc mà còn có những tế bào thần kinh kết hợp với những vùng khác liên hệ đến sự điều hành các chất thần kinh dẫn truyền (các chất hoá học thần kinh sẽ được nói đến ở phần sau), trong đó có ba thứ là dopamine, norepinephrine, and serotonin vốn rất quan trọng cho sự điều hành tính khí.

Hình Chi Tiết Các Vùng Nói Trên

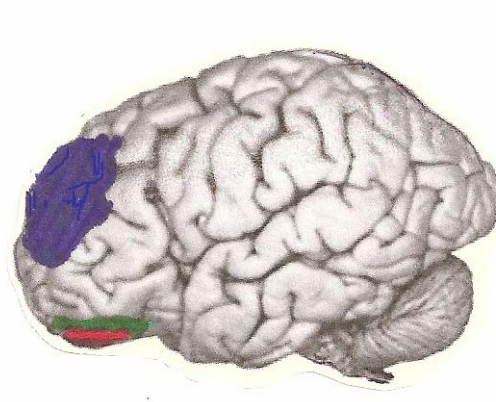


Source: Paul Wicks

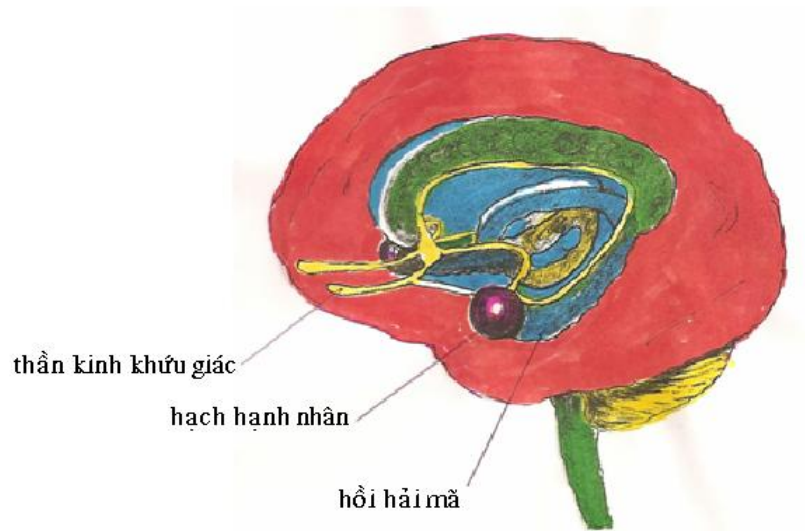
Hình 9. Vỏ não vùng mắt trước trán (màu lục, orbito-frontal cortex) nằm dưới cùng phía dưới thùy trán (màu xanh lá cây ở hình 9 và hình 10): *Vỏ não vùng mắt trước trán gia tăng hoạt động: nhân cách tốt và cảm xúc tích cực gia tăng nhiều.*



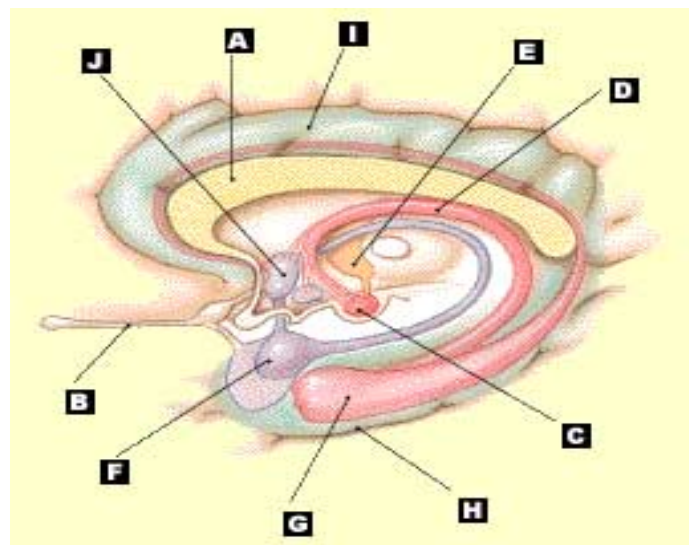
Hình 10. Vỏ não vùng bụng giữa (màu đỏ, ventromedial cortex) , vỏ não vùng mắt trước trán (màu lục): Vỏ não vùng bụng giữa gia tăng hoạt động: làm êm dịu cảm xúc, ban cho cảm xúc ý nghĩa tốt đẹp, cảm nhận sự toàn diện kỳ diệu của đời sống.



Hình 11. Vỏ não vùng lưng bên trước trán (màu xanh đậm dorsolateral cortex): Vỏ não vùng lưng bên gia tăng hoạt động: chú ý tốt, suy luận hợp lý, lập kế hoạch, thực hành và điều chỉnh, kế hoạch nếu cần.



Hình 12. Hình tổng quát hệ bán tính hay hệ viền: Là cái nôi của cảm xúc

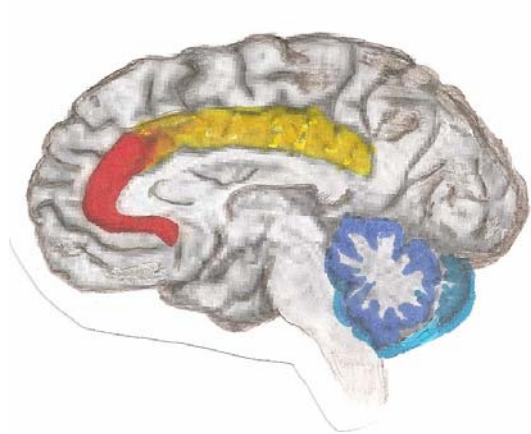


Source: The Brain from Top to Bottom

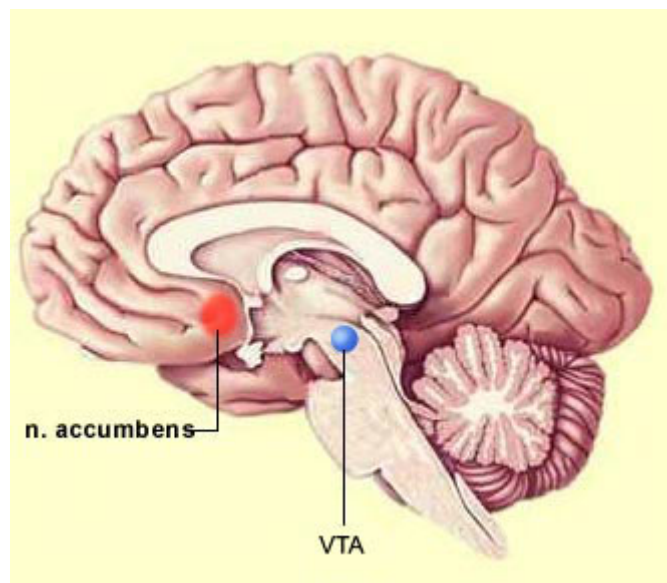
Hình 13. Hình chi tiết hệ bán tính (limbic system) là trung tâm cảm xúc, liên hệ đến các phần khác trong não như sau:

- A. Thể chai (Corpus callosum)
- B. Đường khứu giác (olfactory tract)
- C. Thể vú (Mammillary body)
- D. Cấu trúc hình vòm (Fornix), phần não nối hồi hà mã với thể vú
- E. Nhân đồi não trước (Anterior thalamic nuclei)
- F. Hạch Hạnh Nhân (Amygdaloid nucleus), **liên hệ đến sợ hãi, ham muốn, giận dữ → đưa đến stress.**
- G. Hồi hải mã (hippocampus) **liên hệ đến trí nhớ.**
- I. Hồi bó liên hợp khứu hải mã hay bó khuy hồi não (cingulate gyrus)
- J. Nhân dưới đồi (hypothalamic nuclei)

Hệ bán tính hay hệ viền trong bộ não (nằm sâu trong bộ não, gồm các đường và mạng thần kinh trong não và bao gồm nhiều nhân khác nhau. Hệ này liên quan đến biểu lộ bản năng và tính khí trong những hoạt động của hệ nội tiết và vận động cơ thể. Hệ bán tính là cái nôi của cảm xúc, có hạch Hạnh Nhân là gốc rễ của sợ hãi, ham muốn, giận dữ). Khi hệ bán tính trở nên êm dịu, các cảm xúc tốt gia tăng xuất hiện và hạch Hạnh Nhân bớt tác động tiêu cực. Thiên có khả năng làm hệ bán tính dịu bớt các hoạt động.



Hình 14. Mỏ trước bó liên hợp khứu giác (cingulate gyrus): Vùng như cái mỏ chim (màu đỏ) gần phía trước trán là mỏ trước bó liên hợp khứu giác khi gia tăng hoạt động: *Làm gia tăng sự chú ý tự nhiên hay chánh niệm, và tính tích cực, giảm hay ức chế các ý tưởng tiêu cực.*



Source: The Brain from Top to Bottom

Hình 15. Mạch thần kinh ban thưởng (reward circuit)

Khi ăn ngon, nghe tin vui, thấy cảnh đẹp, v.v...cảm giác sung sướng phát sinh: Vùng VTA chuyển chất dopamine đến vùng các nhân liền kề nhau (nucleus accumbens), *làm phát sinh ra cảm giác sung sướng. Tập luyện, thiền cũng làm phát sinh cảm giác sung sướng này.*

Bắt Đầu Chương Trình tập Luyện

Sau khi đã nhận biết rõ ràng các khu vực khác nhau trong bộ não, chúng ta sẽ bắt đầu đi vào chi tiết chương trình tập luyện và ứng dụng kết quả tập luyện liên hệ đến các vùng vỏ não nói trên để phát triển an vui, hạnh phúc và thành công trong các sinh hoạt hàng ngày.

Như đã được trình bày ở phần trên, sự tập luyện gồm có năm (5) bước trong đó có năm phần tuần tự cần nhớ và thực hành.

- **Phần một:** Tập cho thật thành thục các thế.
- **Phần hai:** Phát triển khả năng nhận biết năng lượng xuất hiện (một cảm giác mạnh hay cảm giác lẫn lộn) nơi các vùng trong bộ não.
- **Phần ba:** Cảm nhận cảm giác mạnh hay cảm giác lẫn lộn chuyển thành cảm giác an vui.
- **Phần bốn:** Làm cho cảm giác an vui hạnh phúc phát triển khi tập cho đến lúc đạt được hạnh phúc cao nhất.
- **Phần năm:** Ứng dụng kết quả an lạc vào trong mọi sinh hoạt thế gian bình thường trong mỗi ngày.

Sự tập luyện gồm có thiền tĩnh lặng (ngồi thiền) và thiền hoạt động (tập luyện) giúp 5 vùng trong bộ não đã trình bày ở trên trên gia tăng hoạt động, đồng thời làm cho hệ bán tính trở nên lắng dịu, đưa đến sự phát triển niềm an vui, tích cực, bình an, tỉnh thức, bén nhạy và hạnh phúc kỳ diệu lâu dài. Xin nhớ và thường xuyên thực hành khi tập:

- Chúng ta **không tưởng tượng** (imagine: không có mà nghĩ là có, tin là có mà trên thực tế không có),
- **không quán tưởng** (visualize: tưởng thấy các hình ảnh hay cảm giác không có, cố tạo một hình ảnh trong tâm),
- chúng ta **chỉ cảm nhận** (feel) thực sự các cảm giác khi chúng xuất hiện.

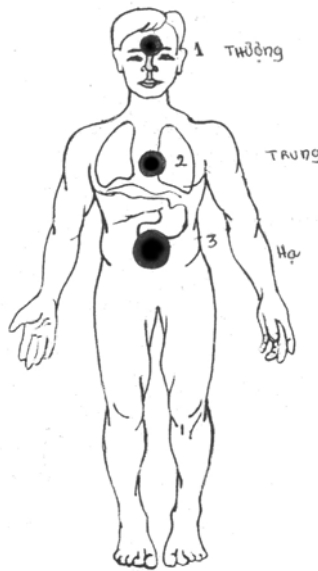
Nhờ sự tập luyện như vậy mà năng lượng có thật sẽ phát triển tốt đẹp và bền vững. Sau khi tập thuần thục các thế chúng ta mới tập qua phần cảm nhận an lạc (hạnh phúc nơi tâm và niềm sung sướng nơi bộ não).

Ba Đan Điền

Để cho sự tập luyện được dễ dàng, chúng ta ôn lại vị trí ba đan điền (hay trung tâm năng lượng) trong khí công:

1. **Đan Điền Thượng:** Vùng nơi trán trước (liên hệ đến năng lượng các vỏ não trước trán như vỏ não trước trán bên trái, vỏ não trước trán vùng giữa, vỏ não trước trán vùng lưng bên, mỏ trước bó liên hợp khứu hĩ mã hay bó khuy, vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa. Khi được nhắc hướng sự chú ý hay cái nhìn đến **đan điền thượng** thì chúng ta hướng sự chú ý thoải mái đến vỏ não trước trán vùng giữa (hình 6, C).
2. **Đan Điền trung:** Vùng trước quả tim (liên hệ đến năng lượng tình thương, toả năng lượng tình thương từ nơi đây khi thực hành Từ Bi Quán).

3. Đan Điền Hạ: Vùng dưới bụng (liên hệ đến năng lượng tiên thiên (từ di truyền) hay hậu thiên (từ ẩm thực, thở). Đan điền hạ liên hệ đến cách thở đan điền.



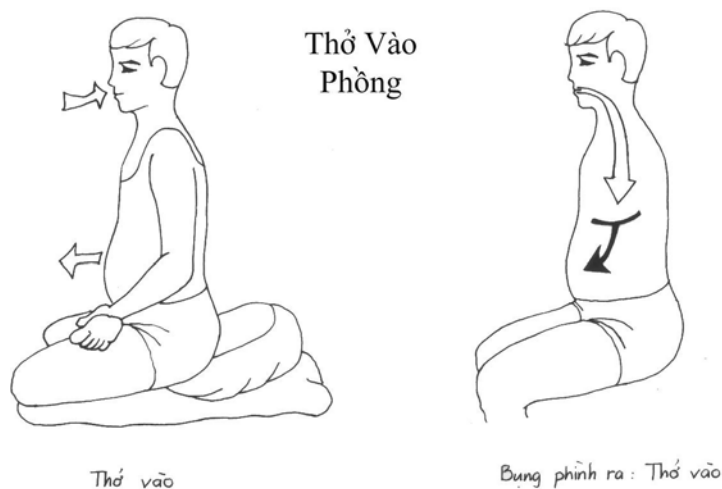
Ba Đan Điền

Hình 16. Ba Đan Điền là 3 vùng năng lượng (không phải chỉ là 3 điểm)

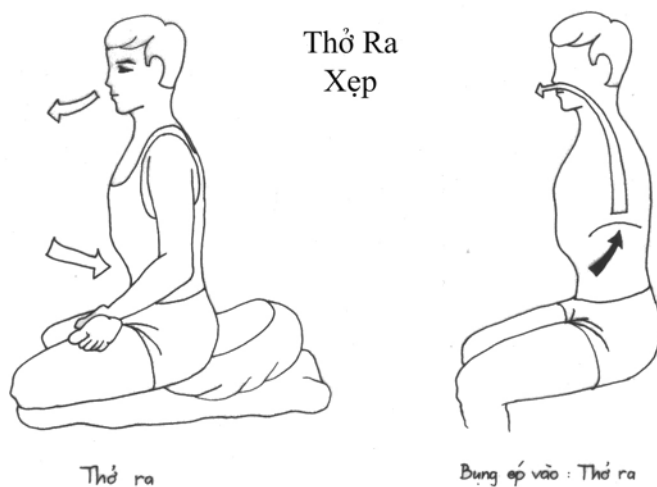
Xin nhớ: Đan điền không phải là một điểm nhỏ nơi cơ thể mà là một vùng năng lượng nơi cơ thể mà chúng ta có thể cảm nhận được khi tập luyện. Khi tập, lúc được hướng dẫn hướng cái nhìn (sự chú ý) đến đan điền thượng, chúng ta **hướng sự chú ý (hay cái nhìn bên trong nếu nhắm mắt) đến vùng giữa trán, vùng này được vẽ trong hình số 6, chữ C**. Xin tập cho quen cách cảm nhận vùng đan điền thượng, để khi tập, chúng ta dễ dàng cảm nhận và phát triển năng lượng vùng này.

Cách Thở Đan Điền

Thở Đan Điền là thở vào bụng phồng ra, thở ra bụng xẹp xuống giúp cho năng lượng hay chân khí vùng đan điền được luân chuyển điều hòa khắp thân thể. Khi tập thành công, khi Thở Đan Điền chúng ta cũng đồng thời cảm nhận niềm an lạc, tích cực, bình an và êm dịu nơi vùng vỏ não trước trán.



Hít vào bằng mũi: Bụng phồng



Thở ra bằng mũi: Bụng xẹp

Hình 17. Thở Đan Điền: thở vào bụng phồng, thở ra bụng xẹp

Sau khi biết rõ về các khu vực trong bộ não cùng chức năng của mỗi vùng và vị trí các đan điền cùng cách thở, chúng ta bắt đầu chương trình tập luyện gồm 3 phần, tuần tự như sau:

Phần I: Tập thật thành thục các thế

Để dành nhiều thời gian để tập ba thế 1, 2 và 3 cho thành thục rồi sau đó tập các thế 4, 5 và 6. Tiếp theo là các thế yoga căn bản và cuối là Dưỡng Sinh Tâm Pháp:

- 1. Thở Đan Điền:** Hít hơi vào bụng phồng lên, thở hơi ra bụng xẹp xuống. Chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra cũng bằng mũi (trừ khi được nhắc đến hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng trong các thế tập). Ban đầu thực hành 10 phút sau đó tăng dần lên 20, 30, 40 hay 60 phút. Khi đã Thở Đan Điền quen thì chúng ta có thể thở suốt ngày. Xin nhớ: Khi tập các thế, có thể Thở Đan Điền và có thể không thở đan điền.

2. **Thế Chánh Định (thở thường hay thở đan điền đều được cả):** Hít vào bằng mũi, thở ra bằng mũi (trong xoang mũi có các tế bào tiết ra chất ốc xít nitric làm cho các mạch máu thư giãn), hướng sự chú ý vào hơi thở vào, hơi thở ra và động tác đưa tay phối hợp với hơi thở. Cố gắng đừng suy nghĩ khi tập.

3. **Tập Khí Công Thiếu Lâm (thở thường, không thở đan điền, hít hơi vào đầy phổi trước, nín thở rồi mới đẩy hơi đi các vùng):**

Tập Bảy Thế Khí Công: Trước hết là tập cho thật đúng (thành thực các thế) được hướng dẫn trong sách Khí Công Tâm Pháp hay đĩa DVD. Tất cả bảy thế đều bắt đầu bằng hít hơi vào đầy phổi, nín, sau đó đẩy hơi xuống đan điền hay các vùng liên hệ, gọi là vận chân khí đến lục phủ và lục tạng. Xin nhớ: Lúc hít hơi vào đầy phổi, kể là nín, sau đó đẩy hơi đi các vùng rồi cảm nhận vùng vận chân khí đến, ví dụ như đan điền hay phổi, hơi căng như sau:

- **Thế Thổ I, II, và III:** Khi hít hơi đầy phổi, nín rồi đẩy hơi xuống bụng (vận chân khí) thì cảm nhận vùng đan điền hơi căng. Sau đó thở ra bằng miệng và thở ra và xì mạnh cho sạch hơi trong phổi. Khi tập Thế Thổ I, II và III thì mắt nhìn phía trước độ một thước (xin xem Khí Công Tâm Pháp 2, nếu không có sách xin vào mạng website: quangduc.com → trang nhà → tác giả → S → Phụng Sơn → Khí Công Tâm Pháp).
- **Thế Kim:** Khi hít hơi đầy phổi, nín, ngược mặt lên, mắt nhìn lên trên, cảm nhận vùng phổi căng. Sau đó thở ra, hạ tay xuống và xì mạnh cho sạch phổi.
- **Thế Thủy:** Khi hít vào hơi đầy phổi, nín, khi cúi xuống đưa hay tay ra phía sau thì đẩy hơi xuống bụng đến thận, cảm nhận vùng thận căng, mắt nhìn thẳng ra trước. Thở ra cùng lúc thẳng lưng lên, kéo hai tay vào và hạ tay xuống, thở ra bằng miệng và xì mạnh cho sạch phổi.
- **Thế Mộc:** Khi hít hơi vào đầy phổi cùng lúc đưa một tay lên, cong người qua một bên, nín thở, đẩy hơi ra vùng hông, cảm nhận vùng hông căng, mắt nhìn ra phía trước. Sau đó, thở ra, thẳng người, hạ tay xuống, xì mạnh cho sạch phổi.
- **Thế Hỏa:** Khi hít hơi vào đầy phổi đưa hai tay lên phía đầu, nín thở (phổi đầy hơi), mắt nhìn thẳng ra phía trước, cảm nhận thoải mái vùng tim (cảm nhận thoải mái vùng tim, không có cảm giác căng nơi vùng này và tim không bị khó chịu). Khi thở ra, hạ hai tay xuống, thở ra và xì mạnh cho sạch phổi.
- **Lúc Thở 10 Hơi Sau Đó:** Mở hé mắt khi thở 10 hơi, buông xả khi thở ra: Hít vào bằng mũi cùng lúc đưa hai tay ra phía trước (động tác 1, mắt nhìn ra phía trước), thở ra và kéo vào phía trong, rồi đưa lên trước mặt (động tác 2), tiếp tục thở ra và mở hai cánh tay ra và hạ xuống (động tác 3) và cuối là tiếp tục thở ra thoải mái, đưa hai cánh tay vào thân, hai tay chạm nhẹ vào hai bên bắp đùi (động tác 4).

4. **Tập Thế Quân Bình Chân Khí:** Mắt nhìn phía trước độ một thước, nghiêng người phía trước 15 độ. Thở thong thả, **Thở Đan Điền: Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng**, cảm nhận bụng phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Đến hơi thở thứ ba, sau khi thở ra, nín thở, phồng xương lồng ngực lên cùng lúc thẳng lưng lên và cảm nhận cảm giác căng vùng xương lồng ngực phồng lên và bụng thóp vào trong. Sau khi đếm đến 5, hít vào và cúi người nghiêng phía trước 15 độ như cũ. Thực hành ba lần.

5. **Tập Thế Vượng Não:** Khi bắt đầu đưa tay lên và bế huyệt Hội Âm (co cơ hậu môn) thì **mắt mở**, nhìn thẳng ra phía trước. Khi thở ra, cúi người xuống cùng lúc hạ hai cánh tay xuống thì **đồng thời nhắm mắt lại**. Hít vào quạt mạnh hai tay lên trên (**cố gắng quạt hai tay lên cho thật mạnh**) cùng lúc đứng thẳng người lên và **mở mắt ra**, tiếp là thở ra và hạ hai tay xuống **cùng lúc nhắm mắt lại**. Xin tập cho đúng động tác với mắt nhắm và mở để sau này dễ dàng cảm nhận năng lượng ở vùng trước trán (Giản dị: Đưa tay lên: Mắt mở, hạ tay xuống: Mắt nhắm).

6. **Tập 3 Thế Vận Nội Lực Gia Tăng Chân Khí (thở thường - không thở đan điền):**

- **Thế 1:** Đưa hai tay lên, hít vào bằng mũi đầy phổi, gồng hai tay mạnh cùng lúc kéo xuống đồng thời thở ra bằng miệng. Cảm nhận năng lượng (sức mạnh) tăng nơi bắp thịt và nơi não trước trán (nói chung).
 - **Thế 2:** Đưa hai tay lên, hít vào đầy phổi bằng mũi, gồng hai tay thật mạnh cùng lúc kéo hai tay xuống, đưa hai tay vào trong rồi đánh mạnh xuống cùng lúc thở mạnh ra. Sau đó gồng tay mạnh và bật hai tay lên, và tiếp tục thở ra bằng miệng và cảm nhận năng lượng tăng thêm bắp thịt và não trước trán (nói chung).
 - **Thế 3:** Đưa hai tay lên, hít vào đầy phổi, gồng tay mạnh rồi thở ra cùng lúc kéo hai tay xuống, hai nắm tay đưa vào trong phía hông. Sau đó, hai tay đánh xuống cùng lúc thở mạnh, tiếp là gồng tay mạnh sau khi đưa ra hai bên (như hai cánh máy bay, lúc này phổi tự động nín thở) đưa qua đầu, đứng lên và cuối là tiếp tục thở ra cùng lúc đẩy hai tay ra trước, buông xả, cảm nhận năng lượng gia tăng rất mạnh mẽ nơi thân và não trước trán (nói chung).
7. **Tập Thế Điều Chính Thân Sau:** Để toàn thân buông xả êm dịu và cảm nhận sự mát mẻ nơi làn da và nơi thân khi thực hành thế Thở Toàn Thân (thở đan điền). Sau đó, cảm nhận năng lượng nơi thân (nói chung) lúc nín thở khi tập Thế Điều Chính Thân Sau. Khi ngồi bán nguyệt, nín thở và cảm nhận năng lượng gia tăng nơi thân và lúc ngồi lên, nhất là lúc thở ra và nằm xuống thì cảm giác thành êm dịu.
 8. **Thế Dững Sĩ Đứng (thở thường):** Cảm nhận năng lượng gia tăng nơi thân (nói chung). Khi thở ra buông xả đồng thời cảm nhận cảm thoải mái nơi thân (nói chung).
 9. **Thế Đứng Một Chân (thở thường):** Khi hít vào bằng mũi, đưa chân lên, dừng suy nghĩ thì dễ giữ thăng bằng (mắt nhìn xuống dưới và phía trước độ một thước để dễ dàng giữ thăng bằng).
 10. **Thế Dững Sĩ Bước Tới (thở thường):** Khi nín thở, đếm từ 1 đến 5 thì thở ra đồng thời cảm nhận năng lượng nơi thân.
 11. **Thế Đứng Tam Giác (thở thường):** Chú ý giữ thăng bằng và cảm nhận cảm giác nơi bắp thịt và nơi thân.
 12. **Thế Dững Sĩ Qùy (thở thường hay đan điền đều được):** Cảm nhận cảm giác bắp thịt và thân khi tập.
 13. **Quân Bình Chân Khí (Thở Đan Điền):** Cảm nhận bụng phồng và xẹp khi tập. Bụng như cái bơm, khi thở vào bụng phồng ra tự nhiên (không cố gắng). Khi thở ra bắp thịt bụng đẩy vào (có sự chú ý) đồng thời cảm nhận năng lượng. Lúc thẳng lưng và nín thở và đếm đến 5 thì cùng lúc cảm nhận hơi căng nơi vùng xương lồng ngực. Tiếp theo thở ra, đồng thời cảm nhận năng lượng. Sau đó, hít vào và cúi xuống phía trước lại, cảm nhận năng lượng.
 14. **Thế Dững Sĩ Ngồi (thở thường hay đan điền đều được):** Cảm nhận thoải mái cảm giác bắp thịt căng hay đau nơi vùng hai chân, đầu gối. Khi hít vào, nín thở thì cảm nhận năng lượng gia tăng (nói chung). Khi thở ra cảm nhận thoải mái.
 15. **Thế Xả Thiên (thở đan điền):** ngồi thoải mái, buông xả thân tâm, nhận biết cảm giác rõ ràng khi xoa hai tay vào nhau cho ấm cũng như khi xoa vào các vùng mắt, mặt, hai tai, đầu, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, các đầu ngón tay phía trên và dưới, lòng bàn tay cùng huyệt Lao Cung, khi xoa lại hai bàn tay, cảm giác ấm lúc xoa vùng thân, chân, đầu gối, bắp chân, bàn chân, ngón chân, đầu ngón chân phía trên và phía dưới, huyệt Dũng Tuyền và lòng bàn chân. Buông xả, cảm nhận cảm giác khi xoa các vùng nơi thân thể.
 16. **Tám thế Dương Sinh Tâm Pháp (Thở Đan Điền suốt thời gian tập):** Tập cho đúng các động tác phối hợp với hơi thở đan điền. Buông xả thật thoải mái, cảm nhận an lạc khi tập tám thế Dương Sinh Tâm Pháp.

Phần II: Sau khi đã tập thật thành thục các thế

Tập nhận biết năng lượng (cảm giác lăn tăn hay mạnh) xuất hiện nơi các vùng não. Để dành nhiều thời gian để tập ba thế 1, 2 và 3 dưới đây cho thành thục.

- 1. Thở Đan Điền:** Trong các sinh hoạt hàng ngày (10% chú ý vào bụng phồng và xẹp khi Thở Đan Điền) khi lái xe, làm việc hay trong các sinh hoạt khác. Chú tâm thoải mái khi tập thì tâm trở nên vắng lặng, êm dịu, ít ý tưởng và sự nhận biết năng lượng gia tăng. Khi tập thành thục, vỏ não bên trái trước trán (hình số 6, chỗ A) gia tăng hoạt động. Xin nhớ: Khi tập (các thế có lời dẫn hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng) chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, còn các thế tập khác và trong sinh hoạt hàng ngày thì chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra cũng bằng mũi.
- 2. Tập Thế Chánh Định:** Thở Đan Điền hay thở thường trong lúc tập Thế Chánh Định: Mở hé mắt hay nhắm mắt đều được cả. Khi hít vào đưa tay lên, chúng ta hướng chú ý đến đan điền thượng (vỏ não vùng giữa trước trán, hình số 6, nơi chữ C), khi thở ra hạ hai cánh tay xuống và chuyển ra sau lưng thành hai búp sen thì cảm nhận cảm giác lăn tăn xuất hiện nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, nơi chữ A). Đó là năng lượng nơi vỏ não trước trán bắt đầu tăng. Tiếp theo là hít vào cùng lúc đưa hai tay ra hai bên thì vẫn tiếp tục cảm nhận năng lượng nơi vùng vỏ não trước trán bên trái như trên. Tiếp theo, điều này rất quan trọng, xin ghi nhớ, thở ra cùng lúc đưa hai tay vào thành ấn định tâm thì cảm nhận năng lượng (cảm giác mạnh) nơi vỏ não vùng mắt và vùng bụng giữa trước trán (hình số 9 và 10). Nhờ đó tâm trở nên vắng lặng, êm dịu, bình an nhưng sự mạnh mẽ và tích cực gia tăng.
- 3. Tập Khí Công Thiếu Lâm:**

Tập Bảy Thế Khí Công Thiếu Lâm: Sau khi đã tập thành thục, mở hé mắt và mắt nhìn xuống dưới phía trước độ một thước hay hướng sự chú ý đến vùng đan điền thượng khi tập bảy thế khí công này (tuỳ từng thế tập). Khi mới tập, lúc hít hơi vào đầy phổi, nín thở rồi đẩy hơi đi và cảm nhận vùng vận chân khí đến, ví dụ như đan điền hay phổi, hơi căng. Khi đã tập thuần thục thì cùng lúc đó cảm nhận các vùng não trước trán. Sau đó phát triển khả năng nhận biết và cảm nhận các vùng khác nhau khi tập như sau:

- Thế Thở I, II, và III:** Khi hít hơi đầy phổi, nín, đẩy hơi xuống bụng (vận chân khí đến đan điền) thì cảm nhận vùng đan điền căng cùng lúc mắt nhìn xuống, hướng cái nhìn đến vỏ não vùng mắt trước trán (hình số 9) và vỏ não vùng bụng giữa (hình số 10). Khi thở ra bằng miệng thì cảm nhận năng lượng gia tăng (một cảm giác hơi mạnh) tự nhiên nơi vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa. Như vậy, xin nhớ: Khi tập các Thế Thở I, II, III: Khi hít vào, mở mắt và nhìn phía trước độ một thước và hướng cái nhìn đến vỏ não vùng mắt trước trán và vùng bụng giữa. Khi thở ra bằng miệng, buông xả thì sự cảm nhận năng lượng nơi vỏ não vùng mắt trước trán và vùng bụng giữa gia tăng mạnh một cách tự nhiên. Qua sự cảm nhận này mà chúng ta quen dần với sự nhận biết các vùng nói trên. Cả ba Thế Thở I, II và III đều như vậy cả: Cảm nhận năng lượng nơi vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa.
- Thế Kim:** Khi hít hơi đầy phổi, nín, ngược mặt lên, nhắm mắt lại và hướng cái nhìn (sự chú ý) đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa (hình số 6, C)). Lúc đó cảm nhận vùng phổi căng cùng lúc với sự chú ý vào nơi vỏ não trước trán vùng giữa. Khi thở ra bằng miệng và buông xả thì cảm năng lượng (một cảm giác mạnh) nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, chữ A) tăng một cách tự nhiên. Thế Kim: Cảm nhận năng lượng nơi vùng vỏ não trước trán bên trái khi thở ra.
- Thế Thủy:** Khi hít vào hơi đầy phổi, nín thở, đưa hay tay ra phía sau, nhắm mắt lại và hướng cái nhìn (sự chú ý) đến đan điền thượng (nơi vỏ não trước trán vùng giữa). Lúc đó cảm nhận vùng thận căng cùng lúc với sự chú ý vào vỏ não trước trán vùng giữa. Khi thở ra cùng lúc thẳng lưng lên, đưa tay vào và hạ tay

xuống, cảm nhận năng lượng gia tăng (một cảm giác mạnh) tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái. **Thế Thủy: Cảm nhận năng lượng nơi vỏ não trước trán bên trái.**

- **Thế Mộc:** Khi hít hơi vào đầy phổi đưa tay lên, cong người qua một bên, **nín thở và nhắm mắt lại** thì cảm nhận vùng hông căng, cùng lúc hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa)**. Sau đó, thở ra bằng miệng, thẳng người, hạ tay xuống, cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vùng vỏ não trước trán bên trái. **Thế Mộc: Cảm nhận năng lượng nơi vỏ não trước trán bên trái.**

- **Thế Hỏa:** Khi hít hơi vào đầy phổi đưa hai tay lên phía đầu, **nín thở, nhắm mắt lại và hướng cái nhìn thẳng (sự chú ý) đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa)**, cùng lúc cảm nhận thoải mái vùng tim (chỉ cảm nhận thoải mái vùng tim, không có cảm giác căng nơi vùng này và tim không bị khó chịu). Khi thở ra, hạ hai tay xuống đồng thời cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, A). **Thế Hỏa: Cảm nhận năng lượng nơi vỏ não trước trán bên trái.**

- **Lúc Thở 10 Hơi Sau Đó:** Mở hé mắt hay nhắm mắt đều được cả khi thở 10 hơi cho sạch phổi và buông xả (relax) khi thở ra: Khi hít vào bằng mũi hướng sự chú ý **đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa, động tác 1)**. Sau đó thở ra và hai tay kéo vào trong rồi đưa lên trước mặt (động tác 2) thì cảm giác năng lượng trước trán bên trái gia tăng tự nhiên. Tiếp đó là mở hai cánh tay ra và hạ xuống (động tác 3) thì tiếp tục cảm nhận năng lượng nơi vùng vỏ não trước trán bên trái. Đến lúc buông xả và đưa hai cánh tay vào thân (động tác 4) thì **chuyển sự cảm nhận cảm giác năng lượng đến vỏ não vùng bụng giữa (hình số 9)**, cảm nhận cảm giác năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vùng này (khi tập thành thục thì sự chuyển cảm nhận này xảy ra tự nhiên). **Thở 10 hơi cho sạch phổi: Cảm nhận năng lượng và an lạc vùng vỏ não trước trán bên trái và vỏ não vùng bụng.**

4. **Tập Thế Quân Bình Chân Khí:** Mắt nhìn phía trước độ một thước. Thở thông thả, Thở Đan Điền, cảm nhận bụng phồng lên và xẹp xuống cùng lúc với cảm nhận năng lượng vỏ não trước trán vùng bụng giữa. Khi thở ra và nín thở, phồng xương lồng ngực lên cùng lúc thẳng lưng lên và cảm nhận cảm giác căng vùng xương lồng ngực phồng lên và bụng thóp vào trong, **đồng thời hướng cái nhìn (sự chú ý) đến vỏ não vùng bụng giữa**. Sau khi đếm đến số 5, hít hơi vào, nghiêng người ra phía trước lại cùng lúc cảm nhận năng lượng gia tăng mạnh mẽ nơi vùng vỏ não vùng bụng giữa.

5. **Tập Thế Vương Não:** Khi bắt đầu đưa tay lên và bế huyệt Hội Âm thì **mắt mở**, nhìn thẳng ra phía trước. Khi thở ra, cúi người xuống cùng lúc hạ hai cánh tay xuống thì **đồng thời nhắm mắt hướng cái nhìn (sự chú ý) đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa)**. Sau đó, quạt hai cánh tay lên trên **cùng lúc mở mắt ra**, rồi hạ hai tay xuống **cùng lúc nhắm mắt lại** và đồng thời cảm nhận năng lượng gia tăng mạnh mẽ nơi vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, A).

6. **Tập 3 Thế Vận Nội Lực Gia Tăng Chân Khí Như Sau:**

- **Thế 1:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh rồi kéo hai tay xuống, đồng thời thở ra, cùng lúc cảm nhận năng lượng (như sức mạnh) tăng nơi vỏ não trước trán bên trái.
- **Thế 2:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh, thở ra cùng lúc kéo hai tay xuống. Sau đó, gồng tay mạnh khi bật hai tay lên, cùng lúc cảm nhận năng lượng tăng thêm nơi vỏ não trước trán bên trái.
- **Thế 3:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh khi thở ra cùng lúc kéo hai tay xuống, sau khi đưa ra hai bên (như hai cánh máy bay) gồng tay mạnh khi đưa hai tay vào và vòng lên phía trên đầu. Sau đó, thở ra, đưa tay ra trước, buông xả, cảm nhận năng lượng gia tăng rất mạnh mẽ nơi vỏ não trước trán bên trái.

7. **Tập Thế Điều Chỉnh Thân Sau:** Để toàn thân buông xả êm dịu và cảm nhận sự mát mẻ nơi làn da và nơi thân khi thực hành thế Thở Toàn Thân. Sau đó, khi tập Thế Điều Chỉnh Thân Sau, hướng sự chú ý đến vỏ não trước trán vùng giữa khi hít hơi vào, thở ra và nín thở (chân phải, chân trái và hai chân). Đến thế Ngồi Bán Nguyệt, khi hít vào, nín thở và ngồi bán nguyệt thì tiếp tục hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Khi thở ra, nằm xuống và buông xả thì cảm nhận năng lượng nơi vỏ não trước trán bên trái gia tăng tự nhiên.
8. **Thế Dững Sĩ Đứng:** Khi hít hơi vào bằng mũi, nhìn thẳng và nín thở. Khi thở ra buông xả đồng thời cảm nhận năng lượng mạnh nhưng thoải mái nơi vỏ não trước trán bên trái.
9. **Thế Dững Một Chân:** Khi hít vào bằng mũi, nhìn thẳng, đưa chân lên và nín thở (**mắt nhìn xuống dưới và phía trước độ một thước để dễ dàng giữ thăng bằng**). Sau đó đếm 5 hay 10 tiếng thì thở ra bằng miệng và buông xả cùng lúc cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên vùng vỏ não vùng bụng giữa.
10. **Thế Dững Sĩ Bước Tới:** Hướng sự chú ý đến **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa): Khi hít vào rồi nín thở, đếm từ 1 đến 5. Sau đó, thở ra đồng thời cảm nhận năng lượng gia tăng nơi vỏ não bên trái trước trán bên trái (hình số 6, A) và đôi lúc năng lượng tràn xuống vỏ não vùng bụng giữa (số 10).
11. **Thế Dững Tam Giác:** Chú ý giữ thăng bằng và cảm nhận cảm giác nơi bắp thịt và nơi thân.
12. **Thế Dững Sĩ Quỳ:** Mắt mở và nhìn thẳng. Hít vào rồi nín thở. Sau đó thở ra và cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái.
13. **Quân Bình Chân Khí:** Người nghiêng phía trước 15 độ, hai bàn tay để trên bắp đùi và mắt nhìn xuống phía trước độ một thước. Thở Đan Điền và cảm nhận bụng phồng và xẹp cùng năng lượng nơi **đến đan điền thượng**. Bụng như cái bơm, khi thở vào bụng phồng ra tự nhiên (không cố gắng). Khi thở ra bắp thịt bụng đẩy vào (như đẩy cái bơm vào cho bong bóng phình lên (có sự chú ý), cùng lúc cảm nhận năng lượng gia tăng nơi **vùng đan điền thượng**. Sau ba hơi thở vào và ra rồi nín thở, thẳng lưng lên cùng lúc xương lồng ngực phồng lên và đếm đến 5 (lúc đó mắt nhìn thẳng ra trước). Sau đó, thở ra và cúi xuống phía trước lại, cùng lúc cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái.
14. **Thế Dững Sĩ Ngồi:** Cảm nhận thoải mái cảm giác bắp thịt căng hay đau nơi vùng hai chân, đầu gối. Khi hít vào, nín thở thì mắt nhìn thẳng ra trước. Lúc thở ra buông xả thì cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái.
15. **Thế Xả Thiên:** Ngồi thoải mái, buông xả thân tâm, nhận biết cảm giác rõ ràng khi xoa hai tay vào nhau cho ấm cũng như khi xoa vào các vùng mắt, mặt, đầu, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, các đầu ngón tay phía trên và dưới, lòng bàn tay cùng huyết Lao Cung. Sau đó, xoa lại hai bàn tay cho ấm, cảm giác ấm lúc xoa vùng thận, chân, đầu gối, bắp chân, bàn chân, ngón chân, đầu ngón chân phía trên và phía dưới, huyết Dững Tuyên và lòng bàn chân.
16. **Tám thế Dương Sinh Tâm Pháp:** Thở Đan Điền, buông xả, cảm nhận cảm giác an lạc tràn đầy vùng não trước trán bên trái (số 6, A) và cảm nhận cảm giác an lạc, thoải mái nơi vỏ não vùng bụng dưới (hình số 10) tùy theo mỗi thế như sau:
 - **Chánh Kiến:** Nhắm mắt lại, khi đưa tay lên hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa, hình số 6, C). Khi thở ra và đưa hai tay xuống thì cảm nhận năng lượng nơi vỏ não trước trán bên trái. Lúc tiếp tục thở ra và đưa hai bàn tay vào trong, chạm nhẹ vào hai bên đùi thì **cảm nhận năng lượng vỏ não vùng bụng giữa**.
 - **Chánh Tư Duy:** Mở mắt nhìn xuống dưới phía trước độ một thước. Khi thở vào và khi thở ra cảm nhận năng lượng nơi vỏ não vùng mắt và vùng bụng giữa.

- **Chánh Ngữ:** Nhắm mắt, hít vào và hướng sự chú ý đến **đến đan điền thượng**. Khi thở ra, cảm nhận năng lượng vùng vỏ não trước trán bên trái.
- **Chánh Nghiệp:** Nhắm mắt, hít vào hướng sự chú ý đến **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Khi thở ra, cảm nhận năng lượng vùng vỏ não trước trán bên trái.
- **Chánh Mạng:** Như trên.
- **Chánh Tinh Tấn:** Mở mắt nhìn xuống phía trước thoải mái, hít hơi vào và cùng lúc cảm nhận vỏ não vùng bụng giữa. Khi thở ra ngồi xuống rồi đứng lên, cảm nhận năng lượng vỏ não vùng bụng giữa gia tăng tự nhiên.
- **Chánh Niệm:** Nhắm mắt, hướng sự chú ý đến **đan điền thượng** và hít hơi vào. Khi thở ra thì cảm nhận vùng vỏ não trước trán bên trái gia tăng một cách tự nhiên.
- **Chánh Định:** Nhắm mắt, hướng sự chú ý đến **đan điền thượng**, hít vào và đưa hai tay lên và xuống: Cảm nhận năng lượng vùng vỏ não trước trán bên trái gia tăng tự nhiên. Khi thở ra và đưa hai tay ra phía sau thành hai búp sen, tiếp tục cảm nhận năng lượng vỏ não trước trán bên trái. **Khi đưa hai bàn tay từ ngoài vào trong và tạo thành ấn định tâm: Cảm nhận cảm giác vỏ não vùng mắt và vùng bụng giữa.** (Như thế, trong 8 thế tập, 6 thế có thể nhắm mắt khi tập, trừ hai thế Chánh Tư Duy và Chánh Tinh Tấn là mở mắt khi tập)

Xin lưu ý: Những điều nói trên là nguyên tắc tổng quát khi tập luyện. Tuy nhiên, sự hoạt động bộ não của mỗi cá nhân có thể không giống nhau như người thì cảm nhận cảm giác mạnh (năng lượng gia tăng) chỉ ở phía trước vỏ não trước trán bên trái, có người cảm nhận như vậy nhưng kéo dài ra tận phía trên hay phía sau não (vì liên hệ đến vùng thần kinh vận động gia tăng năng lượng). Điều này khi khảo cứu các bộ não nơi các người tu thiền, các nhà khoa học cũng nhận biết như vậy qua các hình chụp. Do đó, ngoài những cảm nhận cảm giác như trên, mỗi người tập cần nhận biết thêm những cảm nhận cảm giác năng lượng gia tăng riêng biệt của chính mình qua các thế tập hay trong các sinh hoạt hàng ngày để phát triển khả năng điều tâm và điều não.

Điều cần nhớ: Tùy theo sự siêng năng tập luyện Khí Công Tâm Pháp của mỗi người mà sự thành công sẽ đến mau hay chậm, nhiều hay ít. Thông thường khi tập chuyên cần thế chánh định trong vòng một tháng cùng với Khí Công Thiếu Lâm thì năng lượng bắt đầu gia tăng, người tập có thể cảm nhận nơi bộ não. Máu đã chuyển lên não nhiều hơn do các khu vực trong bộ não hoạt động nhiều hơn và sự chuyển hoá năng lượng nơi não gia tăng. Sau một tháng tập chuyên cần, khi người tập nếu cảm thấy khó chịu trên đầu hay nhức đầu (mà không do bị cảm, cúm hay bệnh tật gì khác) thì đó là dấu hiệu các mạch máu nơi bộ não chưa thích nghi được với số lượng máu gia tăng để nuôi dưỡng bộ não tốt hơn. Do đó, người tập phải nghỉ tập một tuần hay 10 ngày, hoàn toàn nghỉ ngơi, không tụng kinh, không ngồi thiền, không lạy Hồng Danh Sám Hối, không tập luyện (các thế Chánh Định, Khí Công cùng tất cả các thế tập khác), không cả thở đan điền để cho các mạch máu nơi bộ não thích nghi với số lượng máu gia tăng và sự biến dưỡng năng lượng nhiều hơn. Sự thích nghi này có thể hoặc là các mạch máu sẽ nở lớn hơn hoặc các nhánh nhỏ sẽ mọc thêm để tiếp nhận số lượng máu gia tăng. Trong thời gian nghỉ ngơi từ một tuần đến mười ngày này, tốt nhất là nên đi bộ (không thở đan điền), chạy bộ, bơi lội, du lịch, giải trí lành mạnh như xem truyền hình, chiếu bóng hay thăm viếng bà con, bạn bè. Tóm lại, đó là những sinh hoạt không đưa máu nhiều lên bộ não để mạch máu não có thì giờ thích nghi tốt đẹp. Máu sẽ đến nuôi dưỡng vùng não liên hệ nhiều hơn và các vùng đó sẽ gia tăng độ dày và đưa đến kết quả gia tăng cảm giác an lạc.

Khi chúng ta lớn tuổi, máu chuyển lên não bị giảm bớt độ 20%. Tuy nhiên, nơi những người bị vữa xơ động mạch, những người hút thuốc lá lâu dài, những người bị cao huyết áp, những người bị tiểu đường (mà không thay đổi lối sống hay dùng thuốc men điều trị), họ có thể bị mất đi một số tế bào thần kinh dù còn trẻ và có thể đưa đến bệnh lãng trí dù tuổi còn tương đối trẻ. Tập luyện giúp tăng lượng máu lên não giúp cho não hoạt động tốt.

Phần III: Chuyển từ cảm nhận năng lượng thường thành cảm giác an lạc mạnh mẽ

Sau khi đã tập thật thành thục các thế và nhận biết được năng lượng gia tăng nơi các vùng khác nhau trong bộ não, năng lượng đó sẽ chuyển thành cảm giác an lạc. Tập nhận biết năng lượng an lạc (cảm giác hạnh phúc, an vui và sung sướng) xuất hiện nơi các vùng não. (Xin nhớ để dành nhiều thời gian để tập ba thế 1, 2 và 3 cho thành thục.)

1. **Thở Đan Điền:** Trong các sinh hoạt hàng ngày (10% sự chú ý hướng vào bụng phồng và xẹp khi Thở Đan Điền cùng lúc cảm nhận nhẹ nhàng **đan điền thượng**) khi lái xe, làm việc cũng như trong mọi sinh hoạt khác. Chú tâm thoải mái khi tập thì tâm trở nên vắng lặng, êm dịu, ít ý tưởng và sự nhận biết năng lượng an lạc gia tăng. Khi tập thành thục, vỏ não bên trái trước trán (hình số 6, chỗ A) gia tăng hoạt động nên phát sinh nhiều an lạc. **Xin nhớ:** Khi tập (các thế có lời dẫn hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng) chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, còn các thế tập khác và trong sinh hoạt hàng ngày thì chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra cũng bằng mũi.
2. **Tập Thế Chánh Định:** Thở Đan Điền hay thở thường trong lúc tập Thế Chánh Định đều được. (Mở hé mắt hay nhắm mắt khi tập thì tâm dễ trở nên vắng lặng, hướng sự chú ý nhẹ nhàng đến **đến đan điền thượng**, phía trước trán) : Khi hít vào đưa tay lên, chúng ta hướng chú ý **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa, hình số 6, nơi chữ C), khi thở ra hạ hai cánh tay xuống thì cảm nhận cảm giác an lạc xuất hiện nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, nơi chữ A). Tiếp theo là hít vào cùng lúc đưa hai tay ra hai bên thì vẫn tiếp tục cảm nhận năng lượng an lạc nơi vùng vỏ não trước trán bên trái như trên. Sau đó, **điều này rất quan trọng**, xin ghi nhớ, thở ra cùng lúc đưa hai tay vào trong thành ấn định tâm thì cảm nhận cảm giác an lạc nơi **vỏ não vùng mắt trước trán và vùng bụng giữa (hình số 9 và 10)**. Nhờ đó tâm trở nên vắng lặng, êm dịu, mạnh mẽ và tích cực gia tăng.

3. Tập Khí Công Thiếu Lâm:

Tập Bảy Thế Khí Công Thiếu Lâm: Đây là giai đoạn phát triển khả năng cảm nhận cảm giác an lạc các vùng khác nhau trong bộ não khi tập như sau:

- **Thế Thổ I, II, và III:** Mở mắt nhìn xuống phía trước Khi hít hơi đầy phổi, nín, đẩy hơi xuống bụng thì cảm nhận vùng đan điền căng, đồng thời cảm nhận vỏ não vùng mắt trước trán (hình số 9) và vỏ não vùng bụng giữa (hình số 10). Khi thở ra bằng miệng thì cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng (một cảm giác hơi mạnh) tự nhiên nơi vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa. **Như vậy, điều cần nhớ khi tập các Thế Thổ I, II, III:** Khi hít vào, mở mắt và nhìn phía trước độ một thước và cùng lúc cảm nhận vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa. Khi thở ra bằng miệng, buông xả thì sự cảm nhận năng lượng nơi vỏ não vùng mắt trước trán (hình số 9) và vùng bụng giữa (hình số 10) gia tăng mạnh hơn một cách tự nhiên. Qua sự cảm nhận này mà chúng ta quen dần với sự nhận biết các vùng nói trên. Cả ba Thế Thổ I, II và III đều như vậy cả: Cảm nhận năng lượng an lạc nơi vỏ não vùng mắt trước trán và vỏ não vùng bụng giữa gia tăng khi thở ra.
- **Thế Kim:** Khi hít hơi đầy phổi, nín, ngược mắt lên, mắt nhắm lại và hướng cái nhìn (sự chú ý) lên **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa hình số 6, C). Lúc đó cảm nhận vùng phổi căng cùng lúc với sự chú ý vào nơi vỏ não trước trán vùng giữa. Khi thở ra bằng miệng và buông xả thì cảm năng lượng an lạc (một cảm giác mạnh) nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, chữ A) tăng một cách tự nhiên. Thế Kim: Cảm nhận năng lượng an lạc nơi vùng vỏ não trước trán bên trái khi thở ra.

- **Thế Thủy:** Khi hít vào hơi đầy phổi, nín thở, đưa hai tay ra phía sau, **nhắm mắt lại và hướng cái nhìn (sự chú ý) đến đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa)**. Lúc đó cảm nhận vùng thận căng cùng lúc với sự chú ý vào vỏ não trước trán vùng giữa. Khi thở ra cùng lúc thẳng lưng lên, đưa tay vào và hạ tay xuống, cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng (một cảm giác mạnh) tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái. **Thế Thủy: Cảm nhận năng lượng an lạc nơi vỏ não trước trán bên trái.**
 - **Thế Mộc:** Khi hít hơi vào đầy phổi đưa tay lên, cong người qua một bên, **nín thở và nhắm mắt lại** thì cảm nhận vùng hông căng, cùng lúc hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đan điền thượng**. Sau đó, thở ra bằng miệng, thẳng người, hạ tay xuống, cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng tự nhiên nơi vùng vỏ não trước trán bên trái. **Thế Mộc: Cảm nhận năng lượng an lạc nơi vỏ não trước trán bên trái.**
 - **Thế Hỏa:** Khi hít hơi vào đầy phổi đưa hai tay lên phía đầu, **nín thở, nhắm mắt lại và hướng cái nhìn thẳng (sự chú ý) đến đến đan điền thượng (vỏ não trước trán vùng giữa)**, cùng lúc cảm nhận thoải mái vùng tim (chỉ cảm nhận thoải mái vùng tim, không có cảm giác căng nơi vùng này và tim không bị khó chịu). Khi thở ra, hạ hai tay xuống đồng thời cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng tự nhiên nơi vùng vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, A). **Thế Hỏa: Cảm nhận năng lượng an lạc nơi vỏ não trước trán bên trái.**
 - **Lúc Thở 10 Hơi Sau Đó:** Mở hé mắt hay nhắm mắt đều được cả khi thở 10 hơi cho sạch phổi và bụng xả (relax) khi thở ra: Khi hít vào bằng mũi hướng sự chú ý **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa, động tác 1). Sau đó thở ra và hai tay kéo vào trong rồi đưa lên trước mặt (động tác 2) thì cảm giác **năng lượng an lạc vỏ não trước trán bên trái gia tăng tự nhiên**. Tiếp đó là mở hai cánh tay ra và hạ xuống (động tác 3) thì tiếp tục cảm nhận năng lượng nơi vùng vỏ não trước trán bên trái. Đến lúc bụng xả và đưa hai cánh tay vào thân (động tác 4) thì **chuyển sự cảm nhận cảm giác năng lượng an lạc đến vỏ não vùng bụng (hình số 9)**, và cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng tự nhiên nơi vùng này (khi tập thành thục thì sự chuyển cảm nhận này xảy ra tự nhiên). **Thở 10 hơi cho sạch phổi: Cảm nhận năng lượng an lạc vùng vỏ não trước trán bên trái và vỏ não vùng bụng.**
4. **Tập Thế Quân Bình Chân Khí:** Mắt nhìn phía trước độ một thước. Thở thông thả, Thở Đan Điền, cảm nhận bụng phồng lên và xẹp xuống cùng lúc với cảm nhận năng lượng gia tăng nơi vỏ não trước trán vùng bụng giữa. Khi thở ra rồi nín thở, phồng xương lồng ngực lên cùng lúc thẳng lưng lên và cảm nhận cảm giác căng vùng xương lồng ngực phồng lên và bụng thóp vào trong, **đồng thời hướng cái nhìn (sự chú ý) đến vỏ não vùng bụng giữa**. Sau khi đếm đến số 5, hít hơi vào, nghiêng người ra phía trước lại cùng lúc cảm nhận **năng lượng an lạc gia tăng mạnh nơi vùng vỏ não vùng bụng giữa**.
5. **Tập Thế Vượng Não:** Khi bắt đầu đưa tay lên và bế huyệt Hội Âm thì **mắt mở**, nhìn thẳng ra phía trước. Khi thở ra, cúi người xuống cùng lúc hạ hai cánh tay xuống thì **đồng thời nhắm mắt hướng cái nhìn (sự chú ý) đến vỏ não trước trán vùng giữa**. Sau đó, quạt hai cánh tay lên trên **cùng lúc mở mắt ra**, rồi hạ hai tay xuống **cùng lúc nhắm mắt lại** và đồng thời cảm nhận **năng lượng an lạc gia tăng mạnh mẽ** nơi vỏ não trước trán bên trái (hình số 6, A). (Giả dụ: Đưa tay lên: mở mắt, hạ tay xuống: nhắm mắt).
6. **Tập 3 Thế Vận Nội Lực Gia Tăng Chân Khí Như Sau:**
- **Thế 1:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh rồi kéo hai tay xuống, đồng thời thở ra, cùng lúc cảm nhận **năng lượng an lạc mạnh mẽ** tăng nơi vỏ não trước trán bên trái.
 - **Thế 2:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh, thở ra cùng lúc kéo hai tay xuống. Sau đó, gồng tay mạnh khi bật hai tay lên, cùng lúc cảm nhận **năng lượng an lạc mạnh mẽ** tăng nơi vỏ não trước trán bên trái.

- **Thế 3:** Đưa hai tay lên, mắt nhìn thẳng, gồng hai tay mạnh khi thở ra cùng lúc kéo hai tay xuống, sau khi khi đưa ra hai bên (như hai cánh máy bay) gồng tay mạnh khi đưa hai tay vào và vòng lên phía trên đầu. Sau đó, thở ra, đưa tay ra trước, buông xả, cảm nhận **năng lượng an lạc mạnh mẽ** gia tăng nơi vỏ não trước trán bên trái.
7. **Tập Thế Điều Chỉnh Thân Sau:** Để toàn thân buông xả êm dịu và cảm nhận sự mát mẻ nơi làn da và nơi thân khi thực hành thế Thở Toàn Thân. Sau đó, khi tập Thế Điều Chỉnh Thân Sau, hướng sự chú ý đến vỏ não trước trán vùng giữa khi hít hơi vào, thở ra và nín thở (chân phải, chân trái và hai chân). Đến thế Ngồi Bán Nguyệt, khi hít vào, nín thở và ngồi bán nguyệt thì tiếp tục hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Khi thở ra, nằm xuống và buông xả thì cảm **nhận năng lượng an lạc** nơi vỏ não trước trán bên trái gia tăng tự nhiên.
 8. **Thế Dũng Sĩ Đứng:** Khi hít hơi vào bằng mũi, nhìn thẳng và nín thở. Khi thở ra buông xả đồng thời cảm nhận năng lượng mạnh nhưng thoải mái nơi vỏ não trước trán bên trái.
 9. **Thế Đứng Một Chân:** Khi hít vào bằng mũi, nhìn thẳng, đưa chân lên và nín thở (**mắt nhìn xuống dưới và phía trước độ một thước để dễ dàng giữ thăng bằng**). Sau đó đếm 5 hay 10 tiếng thì thở ra bằng miệng và buông xả cùng lúc cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng tự nhiên vùng vỏ não vùng bụng giữa.
 10. **Thế Dũng Sĩ Bước Tối:** Hướng sự chú ý đến **đến đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa): Khi hít vào rồi nín thở, đếm từ 1 đến 5. Sau đó, thở ra đồng thời cảm nhận **năng lượng an lạc** gia tăng nơi vỏ não bên trái trước trán bên trái (hình số 6, A) và đôi lúc tràn xuống vỏ não vùng bụng giữa (số 10).
 11. **Thế Đứng Tam Giác:** Chú ý giữ thăng bằng và cảm nhận cảm giác nơi bắp thịt và nơi thân.
 12. **Thế Dũng Sĩ Quỳ:** Mắt mở và nhìn thẳng. Hít vào rồi nín thở. Sau đó thở ra và cảm nhận **năng lượng an lạc** gia tăng tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái.
 13. **Quân Bình Chân Khí:** Người nghiêng phía trước 15 độ, hai bàn tay để trên bắp đùi và mắt nhìn xuống phía trước độ một thước. Thở Đan Điền và cảm nhận bụng phồng và xẹp cùng năng lượng nơi **đan điền thượng** (vỏ não trước trán). Bụng như cái bơm, khi thở vào bụng phồng ra tự nhiên (không cố gắng). Khi thở ra bắp thịt bụng đẩy vào (như đẩy cái bơm vào cho bong bóng phình lên (có sự chú ý), cùng lúc cảm nhận năng lượng an lạc gia tăng nơi **vùng đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Sau ba hơi thở vào và ra rồi nín thở, thẳng lưng lên cùng lúc xương lồng ngực phồng lên và đếm đến 5 (lúc đó mắt nhìn thẳng ra trước). Sau đó, thở ra và cúi xuống phía trước lại, cùng lúc **cảm nhận năng lượng gia tăng tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái**.
 14. **Thế Dũng Sĩ Ngồi:** Cảm nhận thoải mái cảm giác bắp thịt căng hay đau nơi vùng hai chân, đầu gối. Khi hít vào, nín thở thì mắt nhìn thẳng ra trước. Lúc thở ra, buông xả thì cảm nhận **năng lượng an lạc gia tăng** tự nhiên nơi vỏ não trước trán bên trái.
 15. **Thế Xả Thiên:** Ngồi thoải mái, buông xả thân tâm, nhận biết cảm giác rõ ràng khi xoa hai tay vào nhau cho ấm cũng như khi xoa vào các vùng mắt, mặt, đầu, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, các đầu ngón tay phía trên và dưới, lòng bàn tay cùng huyệt Lao Cung. Sau đó, xoa lại hai bàn tay cho ấm, cảm giác ấm lúc xoa vùng thân, chân, đầu gối, bắp chân, bàn chân, ngón chân, đầu ngón chân phía trên và phía dưới, huyệt Dũng Tuyền và lòng bàn chân.
 16. **Tám thế Dương Sinh Tâm Pháp:** Thở Đan Điền, buông xả, cảm nhận cảm giác an lạc tràn đầy vùng não trước trán bên trái (số 6, A) và cảm nhận cảm giác an lạc, thoải mái nơi vỏ não vùng bụng dưới (hình số 10) tùy theo mỗi thế như sau:

- **Chánh Kiến:** Nhắm mắt lại, khi đưa tay lên hướng cái nhìn (sự chú ý) đến **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa, hình số 6, C). Khi thở ra và đưa hai tay xuống thì cảm nhận **năng lượng an lạc** nơi vỏ não trước trán bên trái. Lúc tiếp tục thở ra và đưa hai bàn tay vào trong, chạm nhẹ vào hai bên đùi thì **cảm nhận năng lượng an lạc vỏ não vùng bụng giữa**.
- **Chánh Tư Duy:** Mở mắt nhìn xuống dưới phía trước độ một thước. Khi thở vào và khi thở ra cảm nhận **năng lượng an lạc** nơi vỏ não vùng mắt và vùng bụng giữa.
- **Chánh Ngữ:** Nhắm mắt, hít vào và hướng sự chú ý đến **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Khi thở ra, cảm nhận **năng lượng an lạc** vùng vỏ não trước trán bên trái.
- **Chánh Nghiệp:** Nhắm mắt, hít vào hướng sự chú ý đến **đan điền thượng**. Khi thở ra, cảm nhận **năng lượng an lạc** vùng vỏ não trước trán bên trái.
- **Chánh Mạng:** Như trên.
- **Chánh Tinh Tấn:** Mở mắt nhìn xuống phía trước thoải mái, hít hơi vào và cùng lúc cảm nhận vỏ não vùng bụng giữa. Khi thở ra ngồi xuống rồi đứng lên, cảm nhận **năng lượng an lạc** nơi vỏ não vùng bụng giữa gia tăng tự nhiên.
- **Chánh Niệm:** Nhắm mắt, hướng sự chú ý đến **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa) và hít hơi vào. Khi thở ra thì cảm nhận **năng lượng an lạc** vùng vỏ não trước trán bên trái gia tăng một cách tự nhiên.
- **Chánh Định:** Nhắm mắt, hít vào và đưa hai tay lên cùng lúc hướng sự chú ý đến **đan điền thượng** (vỏ não trước trán vùng giữa). Khi hạ hai tay xuống thì cảm nhận **năng lượng an lạc** vùng vỏ não trước trán bên trái gia tăng tự nhiên. Khi thở ra và đưa hai tay ra phía sau thành hai búp sen, tiếp tục cảm nhận **năng lượng an lạc** nơi vỏ não trước trán bên trái. **Khi đưa hai bàn tay từ ngoài vào trong và tạo thành ấn định tâm:** Cảm nhận cảm giác vỏ não vùng mắt và vùng bụng giữa.

Xin lưu ý: Những điều nói trên là nguyên tắc tổng quát khi tập luyện. Tuy nhiên, sự hoạt động bộ não của mỗi cá nhân có thể không giống nhau như người thì cảm nhận cảm giác mạnh (năng lượng gia tăng) chỉ ở phía trước vỏ não trước trán bên trái, có người cảm nhận như vậy nhưng kéo dài ra tận phía trên hay phía sau não (vì liên hệ đến vùng thần kinh vận động gia tăng năng lượng). Điều này khi khảo cứu các bộ não nơi các người tu thiền, các nhà khoa học cũng nhận biết như vậy qua các hình chụp. Do đó, ngoài những cảm nhận cảm giác như trên, mỗi người tập cần nhận biết thêm những cảm nhận cảm giác năng lượng gia tăng riêng biệt của chính mình qua các thế tập hay trong các sinh hoạt hàng ngày để phát triển khả năng điều tâm và điều não.