

HOÀN NHIÊN

TẬP SAN 2016

- Mục đích của tập luyện.
- Lý thuyết: Hơi thở & Hoàn Nhiên.
- Vận Công Điều Tức Căn Bản: cách tập và công dụng thể 1, thể 2 và thể 3.
- Vận Thủ Khí Công thể thứ nhất: cách tập và phương pháp vận khí lực.
- Hoàn Nhiên Tâm Công.
 - Học viên chia sẻ kinh nghiệm.
 - Dinh Dưỡng.
 - Nấu ăn.
 - Địa chỉ và lịch tập.

Kính Biểu

ĐỊA ĐIỂM LỚP HỌC HOÀN NHIÊN

ORANGE COUNTY, CA

14221 EUCLID ST. # I

GARDEN GROVE, CA 92843

Liên Lạc: Như Nguyễn: 714-494-3369

Linh Đào: 818-422-3350

SAN JOSE, CA

(Hai tuần một lần)

EVERGREEN COMMUNITY CENTER

4860 SAN FELIPE RD. SAN JOSE CA 95135

Liên Lạc: Diệp Bùi 408-828-9737

LỊCH TẬP CÁC LỚP TRONG TUẦN (ORANGE COUNTY, CA)

- ◆ **8:00 - 9:30 sáng: thứ 3, thứ 5, thứ 7**
- ◆ **3:30 - 5:00 chiều: thứ 2, thứ 4**
- ◆ **7:00 - 8:30 tối: thứ 3, thứ 5**
- ◆ **Lớp nâng cao: 7:00 - 8:30 tối: thứ 2, thứ 4**

Địa chỉ gửi thư: Alex Trần.

15568 Brookhust St. # 361

Westminster, CA 92683

Email: tranlongau@hoannhien.com

www.hoannhien.com

CHƯƠNG TRÌNH HOÀN NHIÊN RADIO

Thứ 2 & thứ 4 radio online lúc 9:30—10:00 tối tại

www.vietstaronline.com

“Chiến thắng sự lười biếng của bản thân là bước đầu tiên để đạt được một THÂN TÂM AN LẠC.”

TRẦN LONG ẤU

MỤC ĐÍCH CỦA TẬP LUYỆN

Trần Long Ẩu

Mục đích của sự tập luyện là gì? Câu hỏi được đặt ra và nhận được bao nhiêu câu trả lời, hầu như đều giống nhau: “Để đạt một Thân Tâm An Lạc”.

Tập luyện Hoàn Nhiên để đạt được một Thân Tâm An Lạc; điều này thật sự chính xác như dòng chữ đầu của cuốn sách “Hoàn Nhiên” là “Trở về với Thiên Nhiên; hòa hợp với Trời Đất; Thân Tâm An Lạc.”

Sau hơn bốn năm phổ biến Hoàn Nhiên, những thành quả sau những ngày tháng chuyên cần tập luyện của các học viên Hoàn Nhiên đã minh chứng được sự hữu hiệu của môn tập luyện này đối với sức khỏe và tinh thần.

Tuy nhiên vẫn có những người tập luyện đều đặn vẫn không đạt được thành quả mong muốn như những người khác. Tại sao có những trường hợp như vậy xảy ra? Có phải chăng những người này tập không đúng, không siêng năng hay bởi vì đó là số mệnh không thay đổi được?

“Trở về với Thiên Nhiên”, những người tập luyện Hoàn Nhiên với phương pháp hít thở và chân trần chạm đất đã gần gũi với Thiên Nhiên. Họ đã nối kết lại bản thân của mình, sức sống của mình với năng lực hiện hữu trong Thiên Nhiên để phục hồi lại những yếu đuối và bệnh hoạn trong thân thể và tinh thần.

“Hòa hợp với Trời Đất” là một điều quan trọng của Hoàn Nhiên. Hòa hợp như thế nào? Khoảng giữa của Trời và Đất là mạch sống luân lưu chung quanh chúng ta; tất cả những sức sống hiện hữu từ cây cối, sinh vật và con người.

Chúng ta hòa hợp với mạch sống này như thế nào? Thật vậy, thái độ hòa hợp như thế nào là chìa khóa để có được Thân Tâm An Lạc. Chúng ta sống để hoàn thành nhiệm vụ của chúng ta; nhiệm vụ với gia đình, dòng họ, tổ quốc, nhân loại và rộng hơn nữa là cho tất cả những sinh linh tồn tại trên mặt đất này. Với một quan niệm như vậy, người tập luyện sẽ là một phương tiện để giúp môi trường chung quanh được tốt đẹp hơn trong khả năng của mình, cho dù chỉ là một tập hợp nhỏ nhất là một gia đình. Với một tâm hồn rộng mở, Thiên Nhiên sẽ trao cho họ năng lượng cần thiết để thực hiện nhiệm vụ của mình, phụ với công việc của Trời Đất; tạo một đời sống tiến hóa tốt hơn. Tâm hồn rộng mở, bác ái và vị tha nhân là ngưỡng cửa thu hút và đón nhận nguồn năng lực trong Thiên Nhiên tốt nhất chứ không phải chỉ với phương pháp hít thở và cử động tay chân của Hoàn Nhiên mà thôi. Tổ tiên chúng ta có câu: “Đức năng, thắng số”; những gì chúng ta giúp đỡ người khác sẽ giúp chúng ta vượt qua khỏi điều xấu xảy ra trong cuộc sống.

Trái lại, có những cá nhân chỉ nghĩ đến mình mà thôi, tập luyện cho một thân thể khỏe mạnh và với một tâm hồn ích kỷ để có thể tận hưởng những cung phụng của môi trường chung quanh. Sự tập luyện Hoàn Nhiên chỉ đem lại những lợi ích tối thiểu mà thôi; tạo cho họ có môi trường để thay đổi tâm tình của mình. Nếu như không thay đổi được tâm tình của mình; vị tha và bác ái hơn với môi trường chung quanh thì họ đã tự đóng cánh cửa của mình với Thiên Nhiên và chịu những thống khổ sẽ phải xảy ra cho bản thân.

“Thân Tâm An Lạc” là kết quả của người tập luyện. “Thân Tâm An Lạc” không phải chỉ riêng cho người

tập luyện mà thôi, nó phải hiện hữu trong môi trường chung quanh người tập luyện, vì không có ai có thể đạt được một "Thân Tâm An Lạc" nếu chung quanh mình chỉ là tang thương và đau khổ. "Thân tâm an lạc" cho tất cả mọi sinh linh là công việc của Trời Đất, người tập luyện hãy góp một tay vào công việc này trong khả năng của mình.

Bí mật của sự thành công trong việc tập luyện Hoàn Nhiên không phải nằm ở những ở những chiêu thức thể tập, mà nằm ở chính thái độ sống và mục đích tập luyện của mỗi người. Trời Đất Thiên Nhiên luôn rộng mở, mỗi người hãy tự xác định con đường đi cho chính mình.



“Thiên Nhiên có đầy đủ những tích điện cần thiết để cân bằng điện sinh hóa của chúng ta nếu chúng ta biết xử dụng nó. Mẹ Thiên Nhiên sẽ giúp cân bằng những gì mà do sai lầm, chúng ta đã làm lệch đi sự cân bằng của Thân và Tâm.”

“Muốn vận dụng những năng lượng trong Thiên Nhiên để làm lợi khí cho sự tập luyện không phải chỉ bằng tiếp xúc với mặt đất và cây cỏ bằng thân xác của chúng ta không mà thôi, mà còn phải có một tâm hồn rộng mở và trong sáng.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

HƠI THỞ & HOÀN NHIÊN

Theo Hoàn Nhiên, khí công là nghệ thuật thở. Thở như thế nào cho đúng, thở như thế nào mới tận dụng được hết tác dụng của lồng phổi và tác động đến những cơ quan khác trong cơ thể. Khí công là năng lượng tổng hợp của thực phẩm, của hơi thở cộng với nghị lực chiến đấu với bệnh tật và những yếu đuối của bản thân chúng ta.

Dung tích phổi có thể chứa từ 6 đến 8 lít không khí. Chúng ta hít thở bình thường thì chỉ được khoảng 0.5 lít hay 1/12 của dung tích phổi mà thôi, do đó năng lượng oxygen vào cơ thể không đủ để cơ thể chúng ta xử dụng vào những hoạt động cần thiết nhằm duy trì năng lượng giúp chúng ta sống khỏe mạnh.

Khí Công Hoàn Nhiên đặt trọng tâm vào phương pháp huấn luyện hơi thở, các động tác chỉ là phụ nhằm giúp chúng ta dễ tập trung tinh thần trong khi tập luyện mà thôi. Hơi thở Hoàn Nhiên tác động đến mũi, miệng, thanh quản, các bộ phận nội tạng, tuyến nội tiết và não bộ.

Thở gâm

Hơi thở Hoàn Nhiên là hơi thở gâm hay còn gọi là “Su Tử Hống”; hít vào bằng mũi, ngậm miệng kín và thở ra bằng âm thanh "Om" phát ra từ thanh quản.

Khi thở gâm, nội khí (khí lực bên trong nội tạng) được kích thích rất mạnh, khi thở ra bụng được xiết mạnh, cứng lên làm cho cơ thể nóng dần, máu huyết

lưu thông toàn bộ và tập trung ở bên trong nội tạng.

Đây là yếu quyết đầu tiên để cơ thể ta tự chữa bệnh.

Bên cạnh đó, thở gâm còn giúp kích hoạt tuyến nội tiết Giáp Trạng (Thyroid) – nơi sản sinh ra hai hóa chất vô cùng quan trọng: 1/ Phát triển và quân bình về thể chất. 2/ Phát triển và quân bình về tinh thần.

Chỉ một hơi thở ra và vào mà ta đạt được 4 tác dụng tuyệt vời:

1. Bụng gồng lên, hoành cách mô (khoảng giữa từ rốn đến ngực) được tác động vận sức.
2. Các tuyến nội tiết được kích động nhờ vào lệnh của tuyến giáp trạng.
3. Não được massage, giảm căng thẳng.
4. Cộng với sự tham gia của ý thức: ý chí cầu sống, chiến đấu với bệnh tật, lười biếng giúp rèn luyện tinh thần người tập ngày càng mạnh mẽ.

Hoàn Nhiên có 2 loại hơi thở đặc biệt:

- Hơi thở chậm hơn bình thường.
- Hơi thở nhanh hơn bình thường.

Hơi thở chậm (5 hơi/phút trở xuống)

Người bình thường trung bình hít thở từ 12 - 20 hơi trong vòng một phút. Với phương pháp hít thở chậm 5 hơi/phút trở xuống, đây là chu kỳ để ta bắt đầu phát triển cơ thể theo chiều hướng tốt.

Hơi thở chậm giúp:

1. Tinh thần thanh thản, nhẹ nhàng.

2. Tăng ý thức khi thở.
3. Nâng dung tích, khối lượng không khí vào cơ thể.
4. Khối lượng cacbonic trong cơ thể được thải ra ngoài nhiều hơn.

Hơi thở nhanh (40 hơi/phút trở lên)

Song song với hơi thở chậm, tập luyện Hoàn Nhiên ta không thể thiếu hơi thở nhanh.

Hơi thở nhanh giúp:

1. Giúp cơ thể đủ sức ứng phó lại những tình huống bất như ý từ bên ngoài tác động đến ta.
2. Giúp tim nhẹ lại. Khi thở nhanh, lồng ngực nhấp nhô nhanh hơn giúp các bắp thịt trong lồng ngực cử động nhanh hơn, máu sẽ đưa lên lồng ngực nhiều hơn, tim được hỗ trợ không cần phải bóp thật nhiều để đưa máu lên nên giúp tim nhẹ lại.
3. Giúp bắp thịt phổi mạnh, hơi thở ổn định. Khi hít thở nhanh, các bắp thịt trong lồng phổi làm việc nhanh hơn, mạnh hơn. Sau một thời gian tập luyện hơi thở nhanh, khi ta làm những việc tốc độ nhanh, làm những chuyện cấp bách, hơi thở không bị dồn dập, vẫn bình thường.

Theo Hoàn Nhiên, chỉ hơi thở gài, thở nhanh, thở chậm chưa đủ để ta đạt được một cuộc sống khỏe mạnh và thân tâm an lạc. Một chiếc xe tốt không những cần máy tốt mà bộ phận giải nhiệt vô cùng quan trọng. Bộ phận giải nhiệt theo phương pháp Hoàn Nhiên là cơ thể phải thật sự chạm vào Thiên Nhiên ít nhất là mặt đất, cây cỏ. Cân bằng tích điện

âm và dương trong cơ thể là yếu tố cần thiết đầu tiên để phục hồi sức khỏe.

Tích điện Dương được tạo ra qua sự tập luyện các tư thế và hít thở có ý thức. Hoàn Nhiên Khí Công quan niệm đan điền không chỉ nằm ở bụng, ở ngực, mà nằm trong từng tế bào trong cơ thể chúng ta. Khi ta hít thở, các tế bào tạo điện dương, do đó ta rất cần điện âm để cân bằng lại từng tế bào vì mỗi tế bào là một bình điện. Chân trần trên cỏ hoặc đất giúp ta thu nhận điện âm vào cơ thể. Điều này là điều rất quan trọng trong Hoàn Nhiên.

Có thể nói, các tuyến nội tiết trong cơ thể ta là một nhà máy. Các tuyến nội tiết cũng cần 3 điều để cho ra sản phẩm:

1. Nhân công
2. Nguyên liệu
3. Điện lực

Cơ thể do cha mẹ sinh ra, chúng ta vận dụng ý chí, nghị lực để tập luyện là nguồn Nhân Công.

Chúng ta ăn để hấp thu dưỡng chất, uống để cung cấp chất lỏng vào cơ thể, hít thở để lấy dưỡng khí. Ba điều này chính là nguồn Nguyên Liệu.

Chỉ khi Hoàn Nhiên; trở về với Thiên Nhiên; chân trần trên cỏ hoặc đất ta mới lấy được Âm Điện. Điện rất quan trọng trong sản xuất vì nhà máy nếu thiếu điện thì Nhân Công không tạo năng suất và Nguyên Liệu sẽ hư hoại.

Hoàn Nhiên được nhiều người biết đến dưới tên là

môn Hoàn Nhiên Khí Công, nhưng xin thưa Hoàn Nhiên không phải là tên của môn phái mà chỉ là yếu quyết căn bản nhất trên con đường tập luyện.

Nếu không Hoàn Nhiên, chúng ta sẽ không bao giờ phục hồi lại cơ thể. Nếu không Hoàn Nhiên, chúng ta sẽ không đạt được thân tâm an lạc. Nếu không Hoàn Nhiên, chúng ta sẽ không thấy được một đời sống hạnh phúc vì cuộc sống sẽ dần trở thành gánh nặng cho ta. Cho dù quý vị đang tập bất kỳ môn phái nào; Yoga, Taichi, Thiếu Lâm, hoặc môn khí công nào cũng được. Kính mong quý vị cố gắng chân trần

chạm đất, tiếp xúc với Thiên Nhiên. Vì chỉ có Hoàn Nhiên, quý vị mới trở về với Thiên Nhiên, có được một cuộc sống thật sự, nụ cười thật sự, bắp thịt thật sự, não bộ thật sự. Đây là tấm chân tình Hoàn Nhiên gửi gắm đến mọi người.



HÃY SỐNG HỒN NHIÊN

Trịnh Gia Mỹ

Hãy sống hồn nhiên như bé thơ
Cười đùa bên những khóm hoa tươi
Nhảy nhót như chim chuyền nhánh lá
Khóc ảm khi chợt thấy bơ vơ.

Cuộc đời có lúc là cánh én
Lượn bay tạo dệt những mùa xuân
Cuộc đời có khi là bão táp
Đập vùi bao mộng đẹp trắng ngần.

Người quanh dễ chừng là bồ tát
Lòng rộng thênh thang như bầu trời
Người quanh thiếu chi loài quỷ dữ
Lạnh lùng đưa tới những ngậm ngùi.

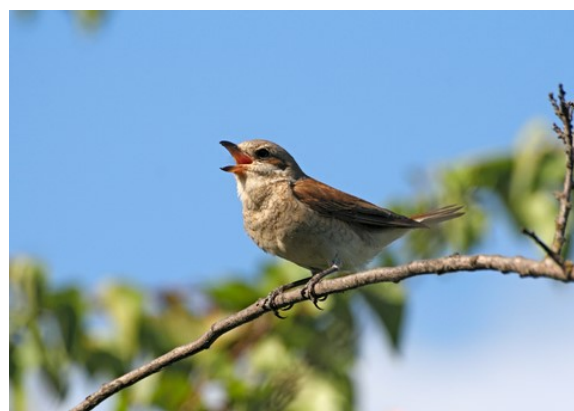
Con đường nở biết bao hoa đẹp
Điểm tô cho đời rực rỡ thêm
Con đường cũng gặp ghềnh sỏi đá
Làm thốn quá thôi gót chân mềm.

Trước mặt lung linh vàng ánh nắng
Sáng ngời bao ước vọng tương lai
Trước mặt ôi thôi là vực thẳm

Chẳng nhìn thấy được một ngày mai.

Cho dù cuộc đời là hoa nở
Hay những cơn mưa bão mịt mù
Cố gắng vượt qua mà đi tới
Một ngày nào giông tố sẽ ngưng.

Hãy sống hồn nhiên như thơ trẻ
Vui thì cười, buồn hãy khóc òa
Đời sống đã cho ta như thế
Vui với buồn nào phải là ta!



VẬN CÔNG ĐIỀU TỨC

THỂ 1, THỂ 2 VÀ THỂ 3

Vận Công Điều Tức là điều tức để điều hòa hơi thở bằng tư thế nhằm đưa khí xuống đan điền. Câu hỏi được đặt ra Đan Điền là gì? Và vì sao ta không dùng ý niệm mà lại dùng tư thế để đưa khí xuống Đan Điền?

"Đan" là thuốc, "Điền" là ruộng. Đan điền là ruộng thuốc nằm ở 3 phần trên cơ thể: đầu, ngực và bụng hay còn gọi là Thượng (đầu) - Trung (ngực) - Hạ (bụng) Đan Điền. Do đó, khi ta đưa được máu và khí lực đến được 3 điểm này là ta tự làm thuốc cho bản thân chúng ta, đó là kiến thức từ ngàn xưa truyền lại.



Theo Hoàn Nhiên Khí Công, khi vận dụng được Thượng-Trung-Hạ Đan Điền thì các tuyến nội tiết trong cơ thể được cung cấp dưỡng chất và năng lực để tạo ra các hóa chất cần thiết trong cơ thể. Thay vì chúng ta uống thuốc bên ngoài thì trong cơ thể tự làm thuốc cho ta.

Hoàn Nhiên quan niệm chúng ta phải là người bình thường trước khi là người phi thường. Người bình thường là người khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt, không bị đau nhức, bệnh tật. Ở trình độ căn bản ta không nên dùng ý niệm dẫn khí vì khi đó ta không hít thở bằng mũi mà là đang hít thở bằng não. Đây là phương pháp Tâm Công của Hoàn Nhiên. Ta chỉ nên tập Tâm Công dưới sự hướng dẫn trực tiếp của người có kinh nghiệm mà thôi.

Vận Công Điều Tức Căn Bản là bước đầu tiên của người tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công. Tuy rằng phương pháp này là căn bản, nhưng nó cũng có thể dẫn người tập luyện đến mục tiêu cuối cùng là một thân thể tráng kiện và tâm hồn trong sáng. Phương pháp tập này từng bước một sẽ dẫn đến Tâm Công, một cách rèn luyện về tâm thức của con người.

Sau đây là những yêu quyết 6 thể Vận Công Điều Tức Căn Bản:

1. Hơi thở ra và vào nên kéo dài trong khả năng của mình.
2. Thời gian tập tùy theo sức khỏe của mỗi người, không nên gắng sức quá nhiều.
3. Nên chạm đất bằng tay hay chân trong khi tập luyện để cân bằng nhân điện.

Vận Công Điều Tức thể thứ nhất

Ngồi xếp bằng tự nhiên trên mặt đất (hoặc ngồi trên ghế, hai chân trần chạm đất hay cỏ), hai chân chéo nhau, hai bàn tay đặt nhẹ lên đầu gối (lòng bàn tay hướng lên trời hay úp xuống tùy ý thích). Vẫn giữ hai bàn tay như vậy, kéo hai cánh chỏ về phía sau lưng và ngưng lại cho đến khi cánh tay trên song song với thân hình. Với tư thế này thì xương sống và đầu tự nhiên sẽ xếp ngay thẳng với nhau, lồng ngực sẽ được nâng lên.

- Hít vào bằng mũi, đồng thời nâng hai bắp vế cao lên khỏi mặt đất từ 1 đến 2 inches.
- Thở ra bằng mũi và phát âm Om trong cuống họng, đồng thời hạ bắp vế xuống từ từ.



Công Dung

- Hai chân chéo, 2 bắp vế nâng lên cao khỏi mặt đất làm phân hạ đan điền gồng cứng lên. Tư thế này giúp dồn khí xuống đan điền một cách tự nhiên.
- Với tư thế này, bắp thịt bụng làm việc liên tục, cơ thể sẽ đốt mỡ tạo thành năng lượng để ta tập luyện.

Vận Công Điều Tức thể thứ hai.

Ngồi trên ghế, hai bàn chân trần chạm đất hay cỏ. Hai chân mở rộng (Hai bắp vế hợp nhau bằng góc 90 độ). Hai lòng bàn tay áp vào hai phía bên ngoài của đầu gối. Cánh tay giữ thẳng và các ngón tay duỗi thẳng.

- Hít vào bằng mũi, đồng thời 2 tay ép 2 đầu gối vào với nhau (2 bàn chân vẫn giữ tại chỗ).
- Thở ra bằng mũi và phát âm “Om” trong cuống họng, đồng thời 2 tay từ từ buông lỏng cho 2 đầu gối trở về vị trí cũ.



Công Dung

- ◆ Khi khép 2 chân vào, ta thấy vùng bụng trên gồng lên.
- ◆ Dùng 2 bàn tay ép 2 chân vào, tự động vùng ngực trên gồng lên, vùng vai 2 bên cổ cũng gồng cứng lên.

- ◆ Khi hít vào, khí lực từ rốn chạy ra xương sống, lên vai rồi ra phía trước ngực.
- ◆ Khi thở ra, khí lực chạy từ ngực xuống rốn. Kết thúc một chu kỳ/Chu Thiên (chu kỳ của Thiên Địa)
- ◆ Cùng với hơi thở ra và vào, máu huyết ta được lưu thông tốt lên não bộ và đan điền.

Thế thứ 2 giúp nối 3 đan điền với nhau. Bắt đầu hít vào từ rốn (hạ đan điền) khí lực chạy ra xương sống, lên vai rồi ra phía trước ngực (trung đan điền) cộng vào sự tịnh tâm và nghị lực (thượng đan điền). Khi ý chí và thân thể đồng quyết tâm tập luyện thì 3 điểm: Thượng-Trung-Hạ đan điền được nối, lưu thông với nhau. Nói nhau về điện lực, cùng lúc khí lực lưu thông. Não bộ không cần suy nghĩ cách vận khí, cứ thành thoi thoải mái tập với nụ cười trên môi. Với 2 bàn chân chạm đất, điện lực được giao thoa thì mỗi ngày cơ thể ta sẽ mới mẻ tốt đẹp hơn.

Vận Công Điều Tức thế thứ 3:

Ngồi trên ghế, hai bàn chân trần chạm đất hay cỏ. Hai chân cách nhau khoảng 5 cm. Hai lòng bàn tay áp phía bên trong đầu gối. Cánh tay duỗi thẳng và các ngón tay duỗi thẳng.

- Hít vào bằng mũi, đồng thời dùng 2 tay đẩy đầu gối ra hai bên. Người tập sẽ nhận thấy bụng, ngực gồng cứng và lưng hơi chồm tới phía trước cùng một lúc với động tác này.

- Thở ra bằng mũi và phát âm Om trong cuống họng, đồng thời hai tay từ từ buông lỏng cho hai đầu gối trở về vị trí cũ.



Công Dụng

Với thế thứ 3, Thượng-Trung-Hạ đan điền và hội âm nối với nhau thành một đường thẳng, không phải đường vòng Chu Thiên như thế thứ 2.

- Khi khép 2 chân lại, ta thấy vùng bụng gồng lên. Hai chân ép chặt 2 tay lại làm bắp thịt trên ngực cứng lên, vùng hậu môn và bộ phận sinh dục nhú lại.

- Giúp kích động huyết Hội Âm (huyết đạo nằm giữa bộ phận sinh dục và hậu môn). Hội Âm là điểm tụ hội các kinh mạch Âm trong cơ thể. Hội Âm mang nguồn năng lượng vô cùng to lớn trong chúng ta, tuy nhiên nếu không biết cách tập luyện, năng lượng tàng ẩn của nó vô cùng nguy hiểm vì Hội Âm tạo nguồn hỏa lực rất mạnh làm ta không thể khống chế được. Vì vậy, khi vận huyết Hội Âm, chân trần phải tối đa chạm đất hoặc

cỏ nhằm dùng Âm Điện của mặt đất để dung hòa lại Hòa Lục phát sinh khi tập luyện. Nếu không, những phản ứng phụ xảy ra rất nguy hiểm:

- + Hai bàn chân nóng rang, gây khó ngủ.
- + Nội tạng nóng dần, gây nguy hại đến lục phủ ngũ tạng.

TRỞ NGẠI TRONG TẬP LUYỆN

- ◆ *“Tại sao một người có thể ngồi hàng giờ để đánh bạc, mà lại không thể ngồi năm phút để luyện thở?”*
 - ◆ *“Tại sao có thể nói chuyện huyền thuyên suốt mấy tiếng đồng hồ, mà không thể ngồi hít thở phát âm (một cách luyện hô hấp của Hoàn Nhiên)?”*
 - ◆ *“Tại sao có thể đi mua sắm cả ngày không thấy mệt, mà thấy mệt khi chỉ mười phút đứng yên để luyện tập?”*
 - ◆ *“Tại sao ăn phải đúng một ngày ba lần cho no bụng và mỗi bữa ăn tối thiểu là mười phút, thế mà ai lại không biết không khí là một dưỡng chất không thể thiếu được cho đời sống, lại không ăn không khí ba lần như vậy cho no phổi?”*
 - ◆ *“Tại sao có thể ngồi coi phim bộ từ tập này qua tập khác trong vài tiếng đồng hồ cho đến khi quá mệt mới chịu ngừng, mà lại không thể ngồi nhắm mắt tĩnh lặng trong mười phút để nhìn thấy ý niệm trong đầu của mình cũng trôi chảy như những cuốn phim; thật sự còn hay hơn bên ngoài; vì lúc đó khán giả và tài tử là một, với những tình tiết sống động phát sinh từ chính con tim của tài tử chứ không từ cốt truyện trong giấy?”*
- “Lười biếng và kêu ngạo là hai trở ngại lớn nhất của chúng ta trong tất cả những hành vi trong cuộc sống, không phải chỉ riêng trong tập luyện mà thôi. Để chiến thắng được sự lười biếng chúng ta cần một vũ khí đặc biệt để đối trị với nó, đó là quyết tâm và tín tâm. Để chiến thắng được sự kêu ngạo, chúng ta phải dùng một vũ khí khác, đó là lòng vị tha, vì người mà không vì mình.”*

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

“Thiên Nhiên là một trợ lực, là một phước hạnh, là một nơi ấm cúng tình thương mà từ đó chúng ta sẽ lớn mạnh thêm trong tinh thần lẫn thể xác.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên



THỂ 1: NÂNG TAY NGANG VAI (VÂN THỦ KHÍ CÔNG QUYỀN)

Vân Thủ Khí Công Quyền là một bài tập luyện khí căn bản trong Hoàn Nhiên, với những yếu quyết tập luyện khác nhau ứng dụng vào bài tập sẽ tạo ra các hiệu quả riêng biệt từ thấp đến cao.

Thể thứ nhất: Nâng Tay Ngang Vai

- ◆ Đứng thoải mái với chân trần chạm đất. Hai tay buông xuôi theo cơ thể.
- ◆ Bắt đầu hít vào bằng mũi, nâng hai tay lên ngang vai với lòng bàn tay hướng xuống mặt đất, chấm dứt hơi hít vào.
- ◆ Bắt đầu thở ra bằng mũi, miệng ngậm lại và phát âm OM trong cuống họng. Hai bàn tay thu nhẹ về phía thân hình và hạ xuống cho đến khi hai tay buông xuôi hai bên thân. Chấm dứt hơi thở ra.

(Xem hình bên dưới)

Chú thích:

- ◆ Đặt sự tập trung vận động ở cùi chỏ trong tư thế này.
- ◆ Đầu lưỡi chạm vòm họng trong suốt thời gian tập luyện.
- ◆ Hít vào và thở ra bằng mũi, miệng ngậm lại.



Yếu quyết cơ bản dùng để vận khí từ chân lên đến đầu trong khi tập:

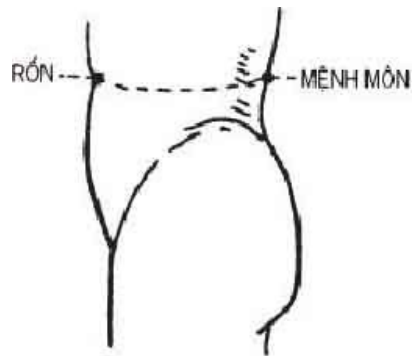
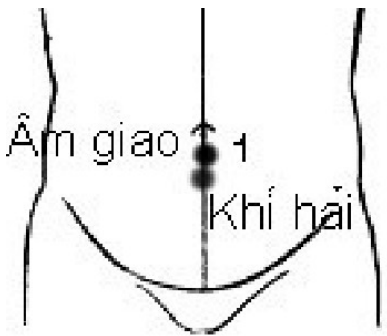
Bàn Chân:

Các ngón chân bấu vào mặt đất, lòng bàn chân nâng lên. Động tác này sẽ kích thích hai huyết Dũng Tuyền và Thất Miên (có nhiệm vụ tẩy độc khí và thu nạp Âm Khí tại mặt đất hay cỏ)



Mông và Bụng:

Bụng hơi đưa về phía trước cho đến khi bắp thịt bụng căng ra để tụ khí, đồng thời gồng cứng mông tối đa. Động tác này nhằm kích thích huyết Khí Hải dưới rốn khoảng 5cm và huyết Mệnh Môn sau lưng. Huyết Khí Hải dùng để kích thích Khí trong cơ thể và huyết Mệnh Môn dùng để kích thích Huyết trong cơ thể. Khi hai huyết này được tác động như vậy thì Khí và Huyết trong cơ thể sẽ được khai thông.



Đầu:

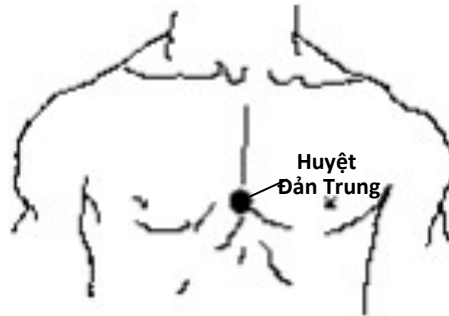
Chạm nhẹ hai hàm răng với nhau, động tác này kích thích hai huyết Thái Dương hai bên trán. Đầu lưỡi chạm vào nóc họng, động tác này nhằm tạo sự liên hệ của khí lực phần dưới cơ thể và não bộ qua lưỡi là khai khiếu của tim.



Thái dương

Phương pháp tập chậm:

♦ **Bước một:** tập với nhịp thở 5 hơi thở/phút. Hít vào, thở ra tính là một hơi. Động tác hít vào nâng tay lên là 6 giây đồng hồ, động tác thở ra hạ tay xuống là 6 giây đồng hồ. (Nên đưa hai tay về phía sau thân hình khoảng 10 đến 15 cm để tác động huyết Đản Trung tại ngực, nhằm điều khí về tim sau khi chấm dứt động tác tập).



♦ **Bước hai:** sau khi đã thuần thục với tốc độ chậm theo yêu cầu thì bắt đầu phối hợp với đầu nâng lên, mắt nhìn lên trời cùng với chạm nhẹ hai hàm răng khi nâng hai tay lên ngang vai. Thả lỏng hai hàm răng, cúi đầu nhìn xuống khi hạ hai tay xuống.

♦ **Bước ba:** sau khi đã thuần thục với bước thứ hai thì phối hợp thêm yếu quyết của hông và bụng vào động tác nâng tay lên ngang vai. Thả lỏng toàn thân, cúi đầu nhìn xuống khi hạ tay xuống.

♦ **Bước bốn:** sau khi đã thuần thục với bước thứ ba thì phối hợp thêm với yếu quyết của bàn chân khi nâng tay ngang vai. Thả lỏng toàn thân, cúi đầu nhìn xuống khi hạ tay xuống.

♦ **Bước năm:** sau khi đã thuần thục phối hợp được các yếu quyết trên thì bắt đầu tập luyện theo thứ tự như sau khi nâng tay lên: chân, bụng, hông, đầu. Thứ tự vận sức này sẽ tạo thành hai luồng khí chạy từ chân nhập lại và lên đến đầu, khi nâng tay lên ngang vai. Thả lỏng toàn thân, đầu cúi nhìn xuống khi hạ tay xuống

Phương pháp tập nhanh:

Sau khi tập chậm và thuần thục với phối hợp tất cả các yếu quyết trên, bắt đầu tập với tốc độ nhanh khoảng 50 hơi thở/phút. Khi hạ tay xuống thì đưa ra sau nhiều khoảng 50 cm. Động tác này khi tập nhanh sẽ giống như động tác phát tay Dịch Cân Kinh.

Khi tập động tác này với hai phương pháp nhanh và chậm, người tập luyện sẽ có cảm giác đặc khí tại hai bàn tay hoặc toàn thân tùy theo thể trạng của từng người (cảm giác tê rần nhẹ, nóng, hay căng cứng hai tay...); đây là một dấu hiệu tốt cho sức khỏe.

Mỗi ngày nên tập luyện khoảng từ 10 đến 15 phút.

“Vân Thủ Khí Công Quyền là một loại vận động dùng để luyện thân thể và nội lực nhằm làm thông suốt các kinh mạch trong cơ thể.”

Vân Thủ Khí Công Quyền là một loại quyền pháp luyện từ nhu đến cương, từ mềm mại chậm rãi để tiến tới cường mạnh và nhanh nhẹn, từ nội tạng và tinh thần, sau đó sẽ đến bắp thịt và gân cốt.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.



HOÀN NHIÊN KHÍ CÔNG & TÂM CÔNG

“Khí công là sông ngòi, nước ở đầu nguồn chỉ là những con suối nhỏ róc rách bên ghềnh đá. Nhiều con suối gặp nhau biến thành sông nhỏ, nhiều con sông nhỏ gặp nhau biến thành con sông lớn, cuối cùng đổ ra biển.

Khi nước đã đến biển thì Khí Công sẽ biến thành Tâm Công. Với Tâm Công, chúng ta sẽ phải đối diện với bản ngã của chính mình trên một bình diện khác. Đó là một trạng thái mà trong đó cái tâm nhận biết và ý niệm đi lên sẽ phải chiến đấu với một thói quen lâu đời của chúng ta, đó là “Ái” và “Ó”. Thói quen này được chôn chứa lâu ngày trong tâm thức của chúng ta và đã trở thành chúng ta. Đây là một trở ngại lớn trong sự tập luyện này. Đây là cái “Tôi” của chúng ta.

Để hòa hợp được với Thiên Nhiên bên ngoài, người tập luyện cần phải thoát khỏi cái “Tôi” được xây dựng qua nhiều thời gian của tri thức đối đãi nhị nguyên, thì mới có thể tiến tới được sự hòa nhập này.

Một khi cái “Tôi” đã được hóa luyện và hòa nhập cùng với sự nhận biết và vượt qua khỏi không chế của đối đãi, chúng ta đã hoàn thành công phu luyện tập Tâm Công. Tất cả mọi phương pháp bình thường để tập luyện thân và tâm không còn sử dụng trong lúc này nữa. Mục tiêu kế tiếp của sự tập luyện không còn ở một thân xác hay một cái “Tôi” vị ngã nữa mà là một đời sống thật sự với tấm lòng vị tha; cái “Tôi” vô giới hạn lan truyền khắp thế gian.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

HOÀN NHIÊN THẤT NGÔN BÁT CÚ



Xem hoa thưởng nguyệt, lòng phấn khởi.

Tâm linh tụ đỉnh, chuyển minh tâm.

Vươn tay thử hỏi, trời cao thấp.

Dò chân để biết, đất nông sâu.

Âm dương giao kết, phong lôi vũ.

Hóa luyện sân si, giới mở lòng.

Trượng phu hành xử, thânh thang bước.

Trời đất mênh mông, một tấm lòng.

Bài thất ngôn bát cú mộc mạc đơn sơ này là trái tim của Hoàn Nhiên. Những câu thơ thất ngôn bát cú trên ẩn chứa tất cả những tâm quyết tập luyện của Hoàn Nhiên.

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

BỐN NĂM HOÀN NHIÊN

Như nguyên

Thời gian như chớp mắt, mới đó mà tôi đã đến với Hoàn Nhiên tròn 4 năm. Bốn năm với biết bao buồn vui, hạnh phúc ảm áp và cả những chông gai thử thách. Hoàn Nhiên không chỉ là ân nhân thay đổi cuộc đời tôi mà còn là xương là máu, là ước mơ khát vọng, là từng hơi thở trong tôi tự bao giờ.

Nhớ ngày đầu tiên bỡ ngỡ đến với Hoàn Nhiên, tôi không biết Khí Công là gì và cũng chưa bao giờ nghe đến hai chữ "học thở". Thở bình thường theo nhạc còn không xong huống chi là thở "gầm" kiểu Hoàn Nhiên. Sau buổi tập, tôi nhớ Thầy bảo: "Như về coi lại cổ họng, gầm nghe kỳ quá!" Phải mất đến 2 buổi tập tôi mới biết cách thở và mất cả tháng cơ thể mới hết những triệu chứng đau nhức bắp thịt sau mỗi lần tập.

Trong lớp tôi là người trẻ nhất, đa số là các cô chú lớn tuổi, ai cũng hỏi tôi: "Sao còn trẻ mà tập Khí Công? Bị bệnh gì mà đến đây tập?" Câu hỏi làm tôi rất bất ngờ và thắc mắc vì tôi vốn dĩ không biết tập Khí Công là để chữa bệnh. Một điều rất ngược đời là lúc mới đến tập, trong tôi tràn đầy tự tin rằng mình trẻ khỏe rất nhiều, nhưng tập càng lâu, tôi càng thấy sao mà người mình bệnh hoạn chông chắt, có những bệnh trong người mình từ xưa đến giờ mà mình chẳng hay. Ôi thôi cái thân thể này đã bị những bận rộn đời thường, những kê ngạo của tuổi trẻ che lấp đi cái lụi tàn dần của một thực thể bên trong. Thật hãi hùng khi thấy tương lai bệnh tật của mình phía trước.

Tôi đến lớp một tuần hai lần, lớp đông nhưng chỉ có mỗi mình Thầy dạy, các phương tiện băng đĩa, website cũng chưa có nên việc học các thế tập mất rất nhiều thời gian. Tay chân không quan trọng, tôi chỉ

tập trung vào hít thở và 6 thế Vận Công Điều Túc căn bản. Nhờ vào nhịp thở Hoàn Nhiên, những sợ hãi âm thầm, những lo toan trong công việc, những sợi dây trói buộc của trách nhiệm với con cái, bốn phận với gia đình vốn cột chặt tạo nên những căng thẳng trong tôi từ bao năm được nhẹ nhàng cởi bỏ theo từng hơi thở vào ra. Cảm giác được sống, được tự do tràn ngập trong tôi. Tôi hạnh phúc hòa quyện lòng mình theo từng hơi thở, tôi như được sống một thế giới tuyệt đối của mỗi riêng mình - thế giới mộc mạc nhưng rất an bình phúc lạc!

Vài tháng sau đó, cuốn sách Hoàn Nhiên ra đời. Quanh chiếc bàn dài ở Chùa Sùng Nghiêm sau giờ tập tôi thứ 5, Thầy trao sách tận tay từng học viên. Không một lời bình, không một lời giới thiệu ra mắt, nhưng đây là đứa con tinh thần, là kim chỉ nam tập luyện mà Thầy đã ấp ủ bấy lâu nay muốn trao gửi cho đời. Một hình ảnh bằng muôn ngàn lời nói, tôi cảm nhận như thế. Các học viên ai cũng hân hoan đón nhận.

Những buổi tập tiếp theo, sách Hoàn Nhiên luôn là đề tài để các học viên bình luận: nào là cuốn sách thật tinh cảm lãng mạn, nào là cuốn sách thiết hay giống như phim kiếm hiệp; Thầy có duyên gặp được sư phụ để truyền nhận bí kíp, nào là tính khoa học trong sách Thầy viết rất hợp lý, cũng có vài học viên không quan trọng lý thuyết mà chỉ đề cao phần tập luyện trong sách,... Mọi người hỏi tôi đã đọc sách chưa? Nghĩ sao? Tôi cười ngượng ngùng lắc đầu nhìn Thầy vì hai tháng trôi qua tôi vẫn chưa đọc đến quyển sách dù cuốn sách chỉ có 190 trang mà thôi. Thầy bảo: "không sao, cứ từ từ về đọc. Tuy vậy tôi cứ áy náy

làm sao, quyết tâm đọc hết cuốn sách để Thầy không buồn, để lỡ mọi người hỏi thì mình còn biết đường trả lời, không còn bị què nữa :)

Đọc xong cuốn sách, tôi vui mừng khoe Thầy, Thầy hỏi nhận định của tôi về cuốn sách Hoàn Nhiên. Tôi thưa: "Sách Hoàn Nhiên quá hay, quá thâm thúy nhưng cũng quá bao quát. Tuy vậy, điều đọng lại trong tôi nhiều nhất về cuốn sách là ba chữ: Giới-Định-Huệ." Ánh mắt Thầy nhìn tôi rất đỗi ngạc nhiên: "cô học trò còn quá trẻ, tập luyện chưa được bao lâu, làm sao có thể nhận ra điểm cốt lõi như thế?": Thầy hỏi.

Xin thưa, tập Hoàn Nhiên tôi thích nhất là cách hít thở. Nhớ hoài bài học ngày đầu tiên Thầy dạy: "Hãy điều chỉnh hơi thở cho thật khéo léo giống như đang cầm một tách nước đầy trên tay đổ vào một tách không trên bàn, phải giữ được luồng nước nối liền giữa hai ly liên tục đều đặn". Chính cách hít thở đó đã dẫn tôi vào chữ "Định" từ bao giờ.

"Định" không phải là ngồi yên lặng đờ đẫn, mà là theo đuổi một mục tiêu đến cùng không xao lãng. Khi tập hơi thở Hoàn Nhiên, ta phải lắng nghe, tỉnh thức và đối diện với những yếu đuối của mình. Khi tập "Định" thì ta sẽ nhận ra được "Loạn" và hiểu nguyên nhân của "Loạn". "Định" nằm trong bản thể của mỗi người chúng ta, chỉ vì ta đã quá mong cầu, quá bận rộn nên đã để cho bao nhiêu tư tưởng định kiến thao túng mình. Chỉ với dấu chỉ quyết tâm và dũng cảm đối diện với những yếu đuối đó thì ta mới có thể chiến thắng được "Loạn".

Có thể nói Thầy là chứng minh mạnh mẽ nhất về "Định", dù xã hội thay đổi, dù lòng người đổi thay, Thầy vẫn "Định" với bài Thất Ngôn Bát Cú. Hoàn Nhiên ra đời là bông hoa "Huệ" tươi đẹp thanh khiết, lý thuyết Hoàn Nhiên là kết tinh của bao năm tâm

huyết, khắc khoải để tìm ra con đường đạt được Thân Tâm An Lạc bằng chữ "Giới" thật sự.

"Giới" là tình thương vô điều kiện, một tâm hồn rộng mở hướng thiện.

Tôi nghĩ, chỉ có Giới chúng ta mới có nhiều động lực tập luyện để chăm lo cho sức khỏe chính bản thân, không tạo gánh nặng cho gia đình. Vòng tròn chữ Giới rộng hơn, khi ta hướng đến mục tiêu cao đẹp phục vụ cho cộng đồng, rộng hơn nữa là lý tưởng sống cho người và vì người. Giới mang một năng lực vô cùng tận, vượt ra khỏi cái giới hạn thân xác bé nhỏ này.

Hoàn Nhiên luôn đặt nặng vấn đề âm điện, cân bằng Âm Dương là yếu quyết để đạt được một cuộc sống khỏe mạnh, an lạc. Theo Hoàn Nhiên, "Vật chất trong Thiên Nhiên mang một điện tích Âm nhất định tương quan với khối lượng và bản chất của nó. Vì là một phần tử của Thiên Nhiên nên bản thân của chúng ta cũng như vậy, sẵn có một điện tích Âm của khối lượng vật chất thân thể". Vâng, mỗi người chúng ta là một phần tử của Thiên Nhiên, thước tắc khối lượng có biết bao người cân nặng giống nhau, chiều cao giống nhau nhưng có người lại khỏe mạnh an lạc, người lại bệnh tật khổ đau. Phải chăng chính cái "Bản Chất" tâm rộng mở vì người vì đời làm cho mỗi người chúng ta khác biệt nhau? "Tâm" không bị giới hạn về dung tích, khối lượng. "Tâm" càng rộng, lý tưởng càng xa, Thiên Nhiên Mạch Đất càng ưu đãi người có lòng. Đại thi hào Nguyễn Du nổi tiếng với câu: "Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài".

Hay: "Trượng phu hành xử thênh thang bước, Trời Đất mệnh mông một tấm lòng." trong bài thơ Hoàn Nhiên Thất Ngôn Bát Cú.

Chính nhờ chữ Giới mà Đức Chúa Giêsu đã xuống thế làm người để cứu chuộc nhân loại. Nhờ chữ Giới

mà Đức Phật Thích Ca đã tìm ra con đường giải thoát cho chúng sanh. Nhờ vào chữ Giới mà Martin Luther King đã đạt được tự do bình đẳng cho dân da màu. Nhờ chữ Giới mà biết bao anh hùng áo vải chân đất đã tạo nên những trang sử hào hùng cho dân tộc Việt...

Tôi thương nhiều lắm, quý nhiều lắm cái tấm lòng của Thầy khi viết nên sách Hoàn Nhiên và giảng dạy môn này. Chính nhờ chữ Giới, Thầy không ngại mệt mỗi ngày đi làm 2 việc, tối đến Sùng Nghiêm dạy miễn phí cho mọi người môn Khí Công của Tổ Tiên. Nhờ chữ Giới mà Thầy góp nhặt từng thê tín dụng để cho ra đời cuốn sách Hoàn Nhiên. Bốn năm trôi qua, tài chính Thầy vẫn thế, có khác chăng là lý thuyết Hoàn Nhiên đã giúp đỡ bao nhiêu sinh linh thoát khỏi bệnh tật khổ đau. Cái sang giàu trong Thầy thật sự được phát ra từ tâm, giúp bao người đạt được một cuộc sống thật sự.

Hạnh phúc tự do thật sự ở ngay chính bản thân của mỗi người chúng ta. Tôi yêu cái cảm giác mỗi buổi sớm bước chân ra cỏ, tiếng chim hót líu lo, hương cỏ thơm hòa quyện trong bầu không khí trong lành tạo nên một cảm giác tuyệt diệu. Tôi thích ngắm nhìn những hạt sương mai đọng lại trên cỏ, chúng mong manh, trong suốt nhưng tròn trịa trọn vẹn khó gì sánh bằng. Chân trần nhẹ bước trên cỏ, tôi cảm giác mình

“Năng lực luân chuyển trong vạn vật chung quanh chúng ta là vô hình, với con mắt thường chúng ta không thể thấy hay cảm nó được, nhưng nó đã hiện diện trong cái hình dạng của cây cỏ, hoa lá trong Thiên Nhiên. Sự sống của nó tiếp tục luân lưu ngày này qua tháng khác trước mặt chúng ta.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

như vị Nữ Vương đang dạo bước trên vương quốc bao la. Giang San tôi là trời mây cây cỏ, không giới hạn nào là ranh giới nước tôi. Bầu không khí ngọt lịm kia mới tuyệt diệu làm sao. Hít thở vào, tôi khát khao được trao tặng cái phút giây Thiên Thần này cho muôn ngàn sinh linh, ước nguyện con người trở về với Thiên Nhiên để vượt qua khỏi khổ đau bệnh tật. Dù sẽ phải đối diện với sinh lão bệnh tử nhưng chỉ cần chứng nhận được cái phút giây thiêng liêng này cũng đã đáng giá lắm rồi cho một kiếp người.

Sau thời gian tập luyện, sức khỏe tôi tăng tiến rất nhiều. Chứng dị ứng kinh niên đã không còn, triệu chứng ho khan vào mỗi mùa lạnh cũng hết. Căn bệnh phụ nữ cũng biến mất. Tinh thần nhẹ nhàng, tươi vui.

Song hành cùng Hoàn Nhiên suốt bốn 4 năm qua, có biết bao khó khăn thử thách, hạnh phúc nhiều mà cũng lắm chua cay. Ba chữ "Giới - Định - Huệ" luôn là kim chỉ nam trên con đường Hoàn Nhiên của tôi. Những khát khao ước nguyện dâng tặng cái giây phút Thiên Thần trên cho muôn ngàn sinh linh luôn là động lực trong tôi, thúc đẩy tôi cống hiến sức mình ngày một tốt hơn cho tha nhân.

Chân trần trên đất, nụ cười trên môi, hạnh phúc luôn ở bên ta, hãy cùng tôi Hoàn Nhiên bạn nhé!

Như Nguyễn



LỜI CHIA XẺ

Bác sĩ Bùi Ngọc Diệp



Đến nay tôi đến với Hoàn Nhiên Khí Công được gần tròn 2 năm và 6 tháng. Càng luyện tập, tôi càng say mê và khâm phục người sáng lập phương pháp tập luyện này, không phải vì sức khỏe mỗi ngày một tiến triển tốt trông thấy, nhưng tôi càng nhận rõ mục đích tập luyện không còn đơn thuần giúp thân tâm an lạc như hy vọng thuở ban đầu. Hoàn Nhiên đã từ từ vén mở cho tôi một chân trời mới, chân trời của tự do thật sự: **NHẬN BIẾT (AWARENESS or MINDFULNESS)**.

Tôi nhận ra, bệnh tật hoặc khổ đau đều do cùng một nguyên nhân: **KHÔNG BIẾT**.

Tôi nhận ra, trong cơ thể nhỏ bé này, một sự **SỐNG** đang tuôn chảy cùng Thiên Nhiên.

Tôi nhận ra Con Người, một tuyệt tác của Tạo Hóa, một thành phần của Thiên Nhiên với cấu trúc thật tinh vi và hoàn hảo, cũng chính là vị Thầy tuyệt vời của tôi, không một ai có thể thay thế.

Và tôi cũng nhận ra, **SỰ THẬT** đã sẵn có từ muôn thuở, vấn đề được đặt ra là chúng ta có biết chìa khóa để mở ra cánh cửa của **SỰ THẬT** này hay không?

Giờ đây tôi mới thấm thía câu nói của ông Abhinyana, vị sư Phật giáo người Anh tôi gặp tại trại tị nạn Palawaan (Phi Luật Tân) năm 1983. Trong một buổi thuyết pháp, ông ví: “Chúng ta như những đứa trẻ được giao cho trái lựu đạn”.

Hai năm rưỡi trước đây, vừa đúng 71 tuổi, tôi đi vài thước là thở dốc vì chứng Nghẽn Phổi Kinh Niên (COPD), di chứng sau 18 tháng điều trị bệnh Lao Phổi nặng (miliary form), và không chịu nổi những loại thuốc chánh, chỉ uống được 2 loại nhẹ nhưt, INH và Ethambutol.

Tôi không đủ sức để nói chuyện, khi cố gắng nói thì lại đứt khoảng vì những cơn ho do đàm lên cổ họng. Hai đáy phổi của tôi lúc nào cũng nghe đầy tiếng rào rào (Rale) của đàm đọng, do chứng Giãn Cuống Phổi (Atelectasia) nhiều nơi. Với tình trạng phổi và sức khỏe yếu như vậy, tôi chỉ cần nhiễm một cơn cảm cúm nhẹ cũng có thể làm sưng phổi và gây nguy hiểm đến tánh mạng.

Thế mà sau hai năm rưỡi tập luyện Hoàn Nhiên, với thời tiết nóng cũng như lạnh, nắng ấm hay sa mù, trừ những ngày mưa hoặc giông bão, khoảng 9:30-10:00 sáng là tôi đã có mặt ngoài sân cỏ sau nhà, tập luyện từ một tiếng đến một tiếng rưỡi đồng hồ. Thật lạ lùng, không một ngày nào tôi bị bệnh! Có phải hệ miễn nhiễm của tôi đã được điều chỉnh lại tốt hơn?

Trong thời gian bệnh hoạn, đầu óc của tôi cảm giác như trống rỗng. Tôi đối đáp rất chậm chạp và không chính xác, thí dụ như sau khi trả lời một câu hỏi, mãi một buổi sau mới nhận ra tại sao mình lại ngớ ngẩn với câu trả lời như vậy! Trí nhớ của tôi hầu như không còn, tôi hay quên đầu quên đuôi. Tôi chỉ cần suy nghĩ thì cảm thấy nhức đầu ngay, cho dù chỉ suy nghĩ đơn giản là “Ngày mai ăn món gì?”

Sức khỏe của tôi suy yếu đến tận cùng, chỉ đứng vài phút cũng không chịu nổi vì lưng đau như gãy đôi, sức lực như tan biến đâu mất, cây chổi quét nhà tôi cũng không cầm nổi!

Nhưng không gì đau đớn cho tôi hơn, khi thực tế cho tôi nhận thấy tất cả những học hỏi, những kinh nghiệm

của mấy chục năm qua của tôi, tôi tưởng rằng mình đã đi đúng đường, đã có một lối sống lý tưởng, vậy mà chỉ sau một trận bệnh, tất cả đều sụp đổ!

Tôi đã từng ăn trường chay được 21 năm, hai năm tập Tài Chi đều đặn 30 phút mỗi ngày, và theo học Thiền được 1 năm. Tôi chọn một cách sống là sẵn lòng giúp đỡ mọi người nếu có dịp. Tôi không bao giờ cố ý làm một ai đau khổ, cho dù chỉ bằng lời nói. Tôi sống với triết lý là: “Mọi người đều là Thầy của mình”, nên lúc nào tâm cũng nhẹ nhàng vì tôi không để phiền giận, sau khi nổi lên, lời cuốn tư tưởng của mình. Tôi noi gương Từ Bi của Đức Phật.

Tôi, lúc đó, rất vững tin vào kiến thức y khoa của một bác sĩ được đào tạo 7 năm trường tại một đại học Y có tiếng (Y Khoa Saigon, Việt Nam, 1962-1969). Với lối sống lành mạnh, tôi tin chắc rằng tuổi già của tôi sẽ không đến nỗi nào!

Khi cơn bệnh của tôi hoành hành tàn phá thân thể và trí óc của tôi. Ôi! tim tôi cứ se thắt mỗi khi nghĩ đến 2 lá phổi hư hao như vậy. Tôi tự nghĩ: “Làm sao tôi thoát khỏi tình cảnh một phế nhân với bình dưỡng khí kè kè bên người” và trong đầu chỉ có hai chữ “KHÔNG BIẾT”. Tôi hoàn toàn không biết phải sống như thế nào để có thể trở về bình thường, chỉ cần bình thường thôi, vào cái tuổi của những trang cuối của quyển sách cuộc đời tôi?

Trong nỗi hoang man, tuyệt vọng, bất lực cùng cực với căn bệnh, Hoàn Nhiên Khí Công đến với tôi. Thật đúng “Tái ông mất ngựa!”.

Viết tới đây, tôi không có ý định đưa ra một lối sống gương mẫu. Chỉ mong sao, chút kinh nghiệm này có thể giúp cho những ai muốn đi trên con đường "Sống Như Thế Nào?".

Thứ Nhất, giảm được thời gian tìm kiếm một phương pháp vô cùng hiệu quả của Tổ Tiên Việt Nam chúng ta trao truyền lại.

Thứ hai, thoát khỏi cạm bẫy của KIẾN THỨC, của Ý NIỆM, của TƯ TƯỞNG, hay nói rõ hơn, của KINH SÁCH. Những kiến thức trên đã đưa tôi đi lạc trong mấy chục năm qua, nếu không nhờ trận bệnh thập tử nhất sinh này, nhân duyên thúc đẩy tôi đến với Hoàn Nhiên, có lẽ tôi vẫn còn chìm đắm trong đó.

Thứ ba, biết SỐNG thật sự những giây phút còn lại của kiếp làm người này.

HOÀN NHIÊN KHÍ CÔNG đã giúp THÂN tôi trở về bình thường như thế nào?

Quân bình lại Tể Bào.

Với lý thuyết Hoàn Nhiên, một tế bào muốn được khỏe mạnh, điện âm và dương hai bên trong và ngoài màng tế bào phải cân bằng. Nhưng cơ thể không tự tạo được điện âm, do đó điện âm sẽ được lấy từ mặt đất qua chân trần, không mang giày hoặc dép.

Những lúc tập, tôi nhắm mắt, giúp giảm bị phân tâm do ngoại cảnh, tập luyện với bí quyết của tâm trí là “Không một mong cầu”, chỉ cảm nhận những gì đang xảy ra bên trong cũng như bên ngoài cơ thể trong lúc tập; một khi suy nghĩ nổi lên, tâm nhận ra ngay, không chạy theo.

Như vậy, tế bào sẽ được sống trong môi trường thật thuận lợi, ít bị phân tán, ít bị căng thẳng do ảnh hưởng của suy nghĩ, âu lo, toan tính...và lại được cung cấp đầy đủ dưỡng khí do hít thở sâu nơi bụng trong khi tập luyện.

Sau vài tuần tập luyện, da mặt tôi có phần trong sáng, tươi mát lại. Vết nám trên gò má phải khoảng 1-2cm, do tuổi lớn và lái xe 2 ngày từ Oklahoma về Cali trong mùa hè mà tôi không dùng kem chống nắng, đã phai mất lúc nào tôi không biết. Chứng bệnh này đã được bác sĩ chuyên về da khuyên: không nên tìm cách chữa trị vì sẽ không kết quả, còn có thể bị hư da.

Một sẹo lớn do lũng phổi (cavitating lesion) trên chóp buồng phổi trái dưới, được tìm thấy trong hình chụp CT ngày 15/3/2012. Trong phim chụp phổi ngày 4/2/2016, bác sĩ không tìm thấy dấu vết của sẹo nữa .

Chứng mắt bị cườm khô (Cataract) sau 9 tháng tập; từ 2 độ giảm còn 0.725.

Nhận Ra Sự Liên Hệ Giữa Con Người Với Trời Đất;

Chân Trần Chạm Đất hoặc Cỏ.

Chân trần chạm đất hoặc cỏ, một điều kiện bắt buộc, tôi chỉ thấy trong Hoàn Nhiên, không một môn tập nào khác đòi hỏi. Ngoài việc lấy âm điện từ mặt đất, hai bàn chân như hai cửa ngõ để thông thương và trao đổi sinh khí giữa cơ thể với trái đất.

Thật vậy, trong khi luyện tập tôi có cảm giác nhiều lúc 2 chân tôi như bị hút chặt vào mặt đất. Chân trần chạm đất hay cỏ giúp cơ thể đào thải những độc tố gì cần được đẩy ra ngoài cơ thể, đôi khi chỉ sau một lúc đứng tập, tôi nhận thấy dưới chân nhiều lúc cỏ ướt sũng.

Những ai bị chứng mồ hôi tay, mồ hôi chân làm ướt vớ do vớ và giày đã chặn mồ hôi không để thoát ra ngoài đất, cứ thử đi chân không trên đất.

Một lần tôi bị một con ong chích ngay đùi xuyên qua quần, chỗ chích đau nhói, sưng đỏ và ngứa lan rộng rất nhanh. Tôi được Thầy Hướng Dẫn bảo dậm chân xuống đất và hít thở mạnh, cơn đau ngưng lập tức, vết sưng đỏ và ngứa cũng ngừng lan ngay. Tưởng đã hết, tôi vào nhà đi tắm, vết ong chích ngứa và sưng trở lại, tôi liền ra sân hít thở vài hơi thì tất cả triệu chứng trên đều lại được chặn đứng.

Chân trần chạm đất hay cỏ giúp tôi dễ chú ý vào cảm nhận nơi bàn chân thay vì những ý nghĩ nổi lên trong đầu, kéo tôi trở về với thực tại, hay nói rõ hơn, với hiện giờ và ở đây (HERE & NOW), một điều

kiện quan trọng để có cái nhận biết sự vật đúng như nó đang xảy ra (AS IT IS).

Nhân Ra Chức Năng Của Thở Bung. Hít thở theo nhạc điều khiển hơi thở (5 hơi/1 phút, hoặc hít/hít/thở, hoặc nhịp Tích/Tắc). Phổi là một máy bơm KHÍ.

Hít Thở theo nhạc điều khiển nhịp thở đã giúp tôi - người bị chứng nghẹn phổi kinh niên (COPD), hơi thở rất ngắn và yếu, khắc phục dễ dàng. Tôi chỉ cần điều chỉnh hơi thở cho đúng với nhạc điều khiển hơi thở, hai tháng sau hơi thở của tôi đã dài và sâu như một người phổi bình thường. Tiếng nhạc điều khiển hơi thở giúp cho tôi điều chỉnh thời gian hít vào và thở ra theo một nhịp độ nhất định đã soạn sẵn. Với lối thở này, bụng sẽ tự động phình ra khi hít vào và hóp lại khi thở ra, như một máy bơm hút và đẩy thật mạnh từ bụng dưới (Đan Điền).

Không như Tim hoặc những cơ quan khác trong cơ thể, tất cả đều tự động, riêng phổi; máy bơm khí này; cần được tập luyện mới phát huy đúng chức năng được giao phó hay nói rõ hơn, phải được khởi động (activated).

Phải hơn 2 năm,tôi mới nhận ra một sự thật vô cùng lý thú: tim và sự vận chuyển của khí bên trong cơ thể.

Thở từ Đan điền, không những giúp tim giảm đi gánh nặng của bơm máu vào phổi để trao đổi dưỡng khí trong không khí và thải độc tố, còn giúp cơ thể

trao đổi KHÍ (sẽ đề cập đến Khí trong phần Tâm Công) với trời đất bên ngoài.

Mỗi khi hít vào, tôi cảm nhận một luồng khí được chuyển từ bên ngoài vào đầu các ngón tay trái, lòng bàn tay trái chạy lên vai trái, và lại được đẩy vai mặt xuống tay mặt, lòng bàn tay, các đầu ngón tay và thoát ra ngoài.

Thì ra, cơ thể con người là một cấu trúc hở, cửa ngõ là các đầu ngón tay, ngón chân, 2 lòng bàn tay, lòng bàn chân, và các lỗ chân lông của da!

Có lần tôi ngồi trên một tảng đá ngoài biển, trời nắng rất ấm, 2 tay để ngửa trên đùi, phía dưới đầu gối một chút, nhắm mắt, hít thở sâu và dài. Đang thở, tôi phải vội mở mắt nhìn vào lòng bàn tay phải nóng rang như đang cầm cục than đỏ hồng.

Và cách nay không lâu, tôi còn nhớ rõ, tối hôm đó là ngày sẽ có mặt trăng đỏ (RED MOON). Tôi dẫn LiLi, con chó nhỏ đi trên con đường dành cho người đi bộ tại bãi biển Monterey, CA. Sau lưng là núi cao chạy dài tới cuối khu 17 miles, bên trái là biển, bên mặt là nhà trại dài tới dãy núi hình vòng cung, nối tiếp của dãy núi sau lưng. Đang thưởng thức không khí trong lành, mát rượi của buổi sáng cùng tiếng sóng vỗ, tiếng chim hót bên trong các bụi rậm bên đường,.. Bỗng dung người tôi như bị một cái gì như muôn vàn sợi tơ nhỏ trắng ập xuống bao phủ, tuôn vào từng chân lông, rõ nhất là nơi lòng bàn tay trái:

không cầm dây dẫn chó; và với lòng bàn tay mặt, tay đang cầm dây, cũng đầy những sợi tơ. Tôi không nhớ hiện tượng này đã kéo dài trong bao lâu.

Tôi được Thầy Hướng Dẫn cho biết, mỗi cuối tháng âm lịch, vào khoảng sau ngày 20, nếu hội đủ điều kiện núi non, cây cỏ, đất nước, trong trời đất sẽ có những kết tụ sinh khí tỏa xuống các mầm non, bào thai... Phải chăng tôi hiện giờ như một mầm non mới?

Vận dụng hơi thở theo phương pháp Hoàn Nhiên, ngoài công việc của một máy bơm, lối hít thở này còn giúp sửa đổi lại những sai lệch của cơ thể.

Thường người lớn tuổi, hay bị sổ bụng nặng hơn, một lớp da thòng xuống trước bẹn. Lớp da dư này của tôi, từ từ cũng được kéo lên, từ từ bụng nhỏ lại. Những mạch máu nở lớn mặt trong bắp chuối phải của tôi cũng biến mất đi.

Tôi thiết nghĩ lối hít thở này sẽ rất hữu ích cho việc trị liệu, cũng như ngăn ngừa những bệnh có thể nguyên nhân chánh là do máu không được lưu thông tốt nơi bụng; do thiếu vận động, ngồi quá nhiều, mặc quần chật nơi thắt lưng, hoặc do những khối u trong bụng đê (bào thai, bứu v.v....), bệnh táo bón kinh niên, trĩ, đi tiểu khó do tiền liệt tuyến, bứu tử cung, bứu ruột già, ngay cả ung thư ruột già, ung thư tử cung v.v... Chồng bạn tôi, bị chứng tiền liệt tuyến, một đêm phải dậy 3~4 lần để đi tiểu, và tiểu rất khó khăn. Sau khi hít thở theo lối này, 15 phút mỗi ngày, ba ngày sau tôi được báo cho biết không còn đi tiểu

đêm, ngủ một mạch tới sáng, đi tiểu rất dễ dàng.

Tôi không có kinh nghiệm về chứng nghẽn mạch máu tim, não hay đứt mạch máu não, nhưng với lối thở đã làm khí luân lưu mạnh từ trong cơ thể ra bên ngoài, rồi từ bên ngoài vào trong cơ thể như vậy và với sự hỗ trợ của trời đất, cộng với lượng dưỡng khí cao, môi trường cơ thể không bị xáo trộn nhiều bởi những hoạt động của Ý, và một lối ăn uống hợp lý, tế bào sẽ được phát huy hết khả năng tự phục hồi chức năng của chúng. Tôi tin rằng mọi bế tắc sẽ từ từ được giải tỏa, không cần đến dao kéo. Cứ thử xem sao, nếu có Bác Sĩ theo dõi.

Kích Thích Các Tuyến Nội Tiết do tác động khi phát âm Om từ cổ họng, hoặc tiếng Gâm khi thở ra bằng mũi và ngậm miệng.

Với lý thuyết, phát âm chữ "OM" khi thở ra bằng mũi, miệng ngậm lại. Với sự rung chuyển của cuống họng khi phát âm thì tuyến Giáp Trạng nằm ngay phía trước cổ họng sẽ bị kích thích. Tuyến này có nhiệm vụ là điều hòa các tuyến nội tiết trong cơ thể. Đây là một trong những lý do tại sao chứng tiểu đường di truyền của tôi đến hôm nay không cần đến thuốc, chỉ lưu ý đến ăn uống cũng đủ điều chỉnh lượng đường trong máu.

Tiếng vang của chữ Om trong phổi cũng như tiếng gâm khi thở ra, giúp rất nhiều chứng đàm đọng của tôi do chứng Giãn Nở Cuống Phổi (Atelectasia), đàm được long ra và đẩy ra ngoài. Tiếng rào rào (Rale) nơi

2 đáy phổi của tôi trước đây đã không còn nghe nữa, không tốn 1 viên trụ sinh hoặc 1 viên thuốc làm loãng đàm.

Vận Động Toàn Thân Ngoài Trời. 36 động tác tay chân.

Tôi có thể nói, tất cả 36 động tác của tay chân gồm có những cử động cúi đầu xuống trước ngực, ngửa cổ ra sau, uốn ngực ra phía trước, cúi và xoay người đủ hướng, không một phần nhỏ nào trong cơ thể không được vận động và chẳng những thế lại còn tập ngoài trời. Đó là một trong những lý do giúp xương cốt tôi không còn đau nhức, chứng rỗng xương và thiếu sinh tố D trầm trọng tan biến. Tôi đã lấy lại phần nào sự nhanh nhẹn và uyển chuyển của tuổi trẻ.

Em trai tôi, khổ sở với chứng Thống Phong (Gout) trong nhiều năm qua, khớp gối mặt và khuỷu tay mặt đã hư, không thể ngồi xổm hoặc co tay được. Sau một tháng luyện tập, vì quá đói bụng do vận động nhiều, và do cơ thể đòi hỏi (trước đây chỉ dám ăn một ít tàu hủ và vài loại rau cũng không thoát những cơn đau kéo đến thỉnh thoảng) đã quên là mình phải cẩn thận trong việc ăn thịt. Lạ lùng sao, không thấy khớp bị đau! Mặc dù Thống Phong, một chứng bệnh Tây Y biết rõ là do acid uric dư thừa vì ăn quá nhiều chất đạm, thậm chí không biết vì lý do gì không đào thải kịp nên uric acid đã đóng vào khớp, gây chứng sưng khớp, nhưng thuốc Tây chỉ kiềm chế được cơn đau cộng với điều chỉnh chế độ ăn bớt thịt cá mà thôi,

không trị được tận gốc.

Đến nay, gần 3 năm, em tôi không còn thấy những cơn đau như trước trở lại, các khớp cũng hết sưng. Em có thể ngồi xuống sát đất hoặc gập tay lại như bình thường, chạy nhảy nhẹ nhàng dù em đã 66 tuổi và không tốn 1 viên thuốc. Em tôi nói: “Không gì sung sướng bằng, ngay như đào được hũ vàng, khi không còn đau nhức mỗi sáng thức dậy!”.

Hơn thế nữa, những động tác tập luyện làm từng khớp cột sống sẽ được mở lớn cũng như ép lại theo mỗi động tác cúi, gập, uốn người ra sau, xoay đủ hướng. Dung dịch xung quanh não bộ và cột tủy sống sẽ được lưu thông dễ dàng. Óc cũng như tủy sống và các dây thần kinh, mạch máu từ tủy sống, không bị chèn ép và không còn bị ngâm trong một dung dịch ứ đọng.

Có phải đây là một trong những nguyên nhân giúp chữa lành chứng thần kinh tọa (Sciatic), chứng tê cánh tay, đau nơi cổ, nhức đầu kinh niên, chứng chóng mặt, hoặc trầm trọng hơn, bứt não, ung thư não...?

ĐỜI SỐNG TÂM LINH của tôi đã được khai mở như thế nào: HOÀN NHIÊN TÂM CÔNG.

Đây là điểm son của Hoàn Nhiên đã làm tôi khâm phục và tự hào về Tổ Tiên của chúng ta. Tôi đã được đưa vào khung trời rộng mở của NHẬN BIẾT (AWARENESS, MINDFULLNESS), của TỰ DO thật sự.

Sau hơn 2 năm tập luyện, tôi bàng hoàng, sững sờ, xen lẫn với sự vui mừng khi biết mình đang từ từ thoát ra khỏi mạng lưới dày đặc, quấn chặt con người tôi: mạng lưới của Ý NIỆM, của KIẾN THỨC, của TƯ TƯỞNG, của những HỌC HỎI từ KINH SÁCH, đã được gom góp qua hơn 72 năm sống! Mạng lưới của sự lẫn lộn, không nhận ra đâu là SỰ THẬT (REAL TRUTH). Những điều trên chưa phải là sự thật, và chỉ là SỰ THẬT GIAO ƯỚC (CONVENTIONAL TRUTH) dùng cho giao tiếp người với người mà thôi.

Chỉ vì, tôi không nhận ra con người, một tuyệt tác của Tạo Hóa, với đầy đủ chỉ dẫn. Không thể tìm được một vị thầy nào trên thế gian có thể sánh với cơ thể mình!

Chỉ vì 2 chữ KHÔNG BIẾT. Tôi chưa từng biết Sự Thật (Real Truth) là gì, vì có bao giờ tôi được trực tiếp sống với Sự Thật. Do đó làm sao tôi biết, cũng như rừng người xung quanh, có thể ngờ rằng những Ý Niệm, những Kiến Thức, những Tư Tưởng từ những kho báu, dù là KINH SÁCH cùng những tranh ảnh vô giá, những bài nhạc lừng danh muôn thuở, những vũ điệu tuyệt diệu v.v... từ ngàn xưa trao truyền lại cho hậu thế, chỉ là những phương tiện dùng để Diễn Giải Sự Thật, dùng trong việc giao tiếp, không phải là Sự Thật Đẻ Sống.

Nhưng tại sao, Ý Niệm, Kiến Thức, Tư Tưởng chỉ là những diễn giải từ Sự Thật và không thể tả đúng y

như nó là (as it is)?

Lý do thật đơn giản: nó là CẤU TRÚC của Tạo Hóa.

Trong cơ thể chúng ta, có biết bao bộ phận, bao cơ quan, nhưng mỗi một bộ phận, mỗi một cơ quan giữ một chức năng riêng. Thí dụ tim bơm máu, phổi trao đổi không khí, gan tổng hợp các chất cần thiết cho cơ thể và lọc chất độc v.v... Tất cả cùng hoạt động nhịp nhàng để gìn giữ sự sống.

Cũng như vậy, Tạo Hóa đã cấu trúc 5 giác quan với những vai trò riêng. Thí dụ mắt thấy, tai nghe, mũi khứu giác, lưỡi vị giác, da xúc chạm, tất cả để thực hiện một công dụng: phương tiện dùng phân biệt, nhận diện sự vật chung quanh chúng ta.

Ý, chức năng diễn giải, phương tiện giúp loài người thích nghi theo lối sống tập thể của xã hội trên trái đất và vũ trụ. Do đó, không một ai có thể dùng Ý diễn tả cho một người mù bẩm sinh biết được ánh sáng như thế nào? Chỉ vì Ý, Tạo Hóa đã cấu trúc chỉ để diễn giải, dùng trong giao tiếp kinh qua kinh nghiệm của giác quan. Không một ai có một thính giác như loài dơi vì loài người không phải bay lượn thật nhanh trong những hang động? v.v...

Riêng Cảm Nhận, từ 5 giác quan, Tạo Hóa đã cho khả năng biết trực tiếp thế giới bên trong cũng như bên ngoài cơ thể không phải kinh qua kinh nghiệm. Chúng ta cần phải biết rõ chính mình, biết rõ mọi sự vật, biết rõ trái đất cùng vũ trụ, để có thể sinh tồn, để

có thể sống đúng chức năng của một Con Người.

Tạo Hóa đã dành riêng cho từng người tự thân chúng SỰ THẬT. Từ đó chúng ta mới phân biệt được SỰ THẬT và những hiểu biết từ kinh sách, từ học hỏi v.v...không qua thân chúng, khác nhau như thế nào? Và chúng ta đã bị chúng trói buộc chặt chẽ như thế nào?

Làm thế nào Hoàn Nhiên đã giúp tôi nhận ra SỰ THẬT (REAL TRUTH).

Tôi siêng năng, bền chí luyện tập đều đặn, vì tôi quá yếu. Hơn nữa Hoàn Nhiên Khí Công đã giúp sức khỏe tôi tiến triển trông thấy từng ngày. Trong lúc tập, tôi không một ham muốn, tôi chỉ cảm nhận những gì trong cơ thể cũng như bên ngoài. Ý nghĩ đến, tôi chỉ nhận biết, không chạy theo mà trở về với cảm nhận. Đối với tôi việc này không khó, vì tôi đã Thiền trên 1 năm.

Có một lần tôi đang nhắm mắt tập thở, bên má trái có một cảm giác mát rượi của một làn gió nhẹ, cùng một mùi tươi mát thoảng qua mũi, tôi mở mắt quay đầu về hướng gió. Tôi bàng hoàng trước một mảnh lụa rộng khoảng 2m bề ngang, chạy từ xa đến. Khởi đầu khúc lụa tuyền một màu xanh lục, dài khoảng 2 thước, sau đó là một khúc như kết bằng muôn vạn hạt cườm nhỏ đều, đủ màu sắc, ngay hàng thẳng lối, ngắn hơn, rồi một khúc lụa xanh, màu lợt hơn từ từ bay đến tận chỗ tôi ngồi. Sự xuất hiện thật đột ngột và tan cũng đột ngột.

Tôi gọi Thầy Hướng Dẫn và được cho biết đó là bài học Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Từ Không thành Có, từ Có thành Không. Bài học của sự biến đổi vô lường, bản chất của vạn vật.

Tôi được Thầy Hướng Dẫn căn dặn, hãy xem những gì xảy ra như những bông hoa bên đường, cứ đều đặn tập mỗi ngày, cảm nhận những gì đến trong lúc tập.

Sau đó, trong lúc luyện tập tôi bắt đầu nhận ra cảm giác tê tê nơi đầu 2 ngón tay ngoài, có lúc ngón cái và ngón trỏ, có lúc 3 ngón ngoài. Càng ngày, từ từ cảm nhận nhiều hơn, mạnh hơn, chạy xuống một phần của bàn tay tương ứng.

Rồi một hôm, trong lúc tập với thế đứng dang tay ngang vai, bàn tay trái úp xuống đất, bàn tay phải để ngửa, mặt ngẩng nhìn lên trời, hít thở tự nhiên. Thành linh trong không gian trước lòng bàn tay hình như có một cuộn tơ, tròn cỡ bằng nắm tay, cuộn cuộn chảy như giồng suối, chạy từ đầu tay trái qua ngực và thoát ra bàn tay phải, và hết luồng này đến luồng khác cứ tiếp tục chảy qua người tôi. Tôi lặng người và cũng không nhớ là đã kéo dài trong bao lâu.

Tôi liền vào nhà gọi Thầy Hướng Dẫn kể lại sự việc vừa xảy ra. Vừa kể xong, bên đầu giầy kia, hai tiếng "chúc mừng, chúc mừng" rồi Thầy bắt đầu cất nghĩa sự kiện trên, tôi chỉ nghe loáng thoáng, không còn nhớ rõ Thầy đã nói gì (đọc tới đây Thầy đừng giận nhen) vì cùng ngay lúc đó, mọi việc đã sáng tỏ đối

với tôi.

Tôi đã được nghe vị sư Phật giáo người Anh, ông Abhinyana giảng tại trại tị nạn Palawaan, nói về một hình ảnh tảng băng trôi ngoài biển; mặc dầu còn in trong trí nhớ, nhưng tôi chỉ lơ mờ hiểu, đột nhiên sáng tỏ với 2 phần biệt lập. Phần nhỏ nổi trên mặt nước, phần của Ý, của diễn tả, hay nói rõ hơn phần của cái Tôi, sản phẩm của Ý và cũng là phần của những nhận diện, phân biệt của 5 giác quan. Phần chúng ta thấy hằng ngày, để giao tiếp ngoài xã hội, Tạo Hóa đặc biệt cấu trúc 5 giác quan, và Ý như chúng ta đều biết: mắt, mũi, tai, lưỡi, da. Một khi xử dụng đến Ý chỉ để thấy, để biết có thân xác này, để nhận ra sự khác biệt với các thân xác khác, sinh vật khác, và được diễn tả bằng danh từ TÔI cho việc giao tiếp.

Tạo Hóa cũng cho cái TÔI dùng tình cảm qua Ý, diễn tả những phản ứng của thân xác trước những tác động từ bên trong cũng như bên ngoài. Chúng ta có cái TÔI và THẬT TÌNH LỤC DỤC.

Để nhắc nhở thất tình lục dục là đặc biệt của cái TÔI, Tạo Hóa đã tạo ra những thay đổi của cơ thể, cùng môi trường xung quanh tương ứng với từng tình cảm. Thí dụ: giận, buồn, ghét, thương, lo sợ, v.v...đều kèm theo những cảm giác riêng biệt trong cơ thể, và ảnh hưởng lan rộng ra xung quanh, rõ nhất là giận.

Như vậy, những diễn giải từ Ý, cái TÔI và những

gì thuộc cái TÔI, chỉ dùng cho giao tiếp, không phải là SỰ THẬT, được gọi là Thực Tế Giao Ước (Conventional Truth).

Mặc dù cái TÔI không thật đã được nhắc nhở bằng bao phản ứng kèm theo trong cơ thể và xung quanh, có mấy ai nhận ra TÔI và những gì thuộc về TÔI, chỉ để giao tiếp, không phải là SỰ THẬT để sống? Có mấy ai biết học không để cái giận lôi đi, giận đã ảnh hưởng không tốt cho cơ thể? Nhận ra giận, một báo hiệu cho biết đang bị cái Tôi dẫn dắt?

Có mấy ai, biết được 5 giác quan, khả năng chỉ giới hạn trong việc nhận diện, phân biệt, dùng cho việc giao tiếp, không phải là SỰ THẬT? Có mấy ai tránh khỏi tranh cãi để bảo vệ ý mình là đúng?

Phần to lớn của tảng băng trên biển cả chìm dưới nước, nâng đỡ cho phần trên, phần của CẢM NHẬN (Feeling, Sensation, Pure Perception, REAL TRUTH). Ngoài việc giao tiếp, để hiểu biết thế giới bên ngoài cũng như bên trong cơ thể, Tạo Hóa lại cho 5 giác quan một khả năng đặc biệt khác, CẢM NHẬN; biết sự vật y như nó là (as it is). Đây là phần của SỰ THẬT (REAL TRUTH). Nhưng chúng ta hầu như quên, hay không nhận ra vai trò vô cùng quan trọng này. Để chứng minh điều này, các bạn cứ thử soát lại trong ngày, từ khi thức dậy đến lúc đi ngủ, có mấy ai thực sự thưởng thức những gì chúng ta uống, những gì chúng ta ăn, những gì mắt chúng ta thấy, tai chúng ta nghe v.v...cảm nhận cơ thể như thế

Nào trong những giây phút đó? Hay là chúng ta đã bị thói quen dẫn dắt, lôi cuốn vào ý nghĩ không đầu không đuôi, bận bịu với máy vi tính, với truyền hình, âm nhạc, sách vở v.v...và có người lái xe không biết là mình đang vượt đèn đỏ!

Để hiểu rõ thêm hai phần biệt lập của tầng băng, xin các bạn hãy làm một thử nghiệm nhỏ. Ngậm 1 viên kẹo (kẹo gì cũng được, thí dụ kẹo bạc hà). Cảm nhận nơi lưỡi, mũi, về viên kẹo là sự thật bạn đang thân chứng (Real Truth), chỉ riêng bạn biết; đó là phần chìm dưới nước của tầng băng.

Nếu có ai hỏi: "Bạn đang ăn gì, nó như thế nào?" Bạn sẽ diễn tả: "đang ăn kẹo, kẹo bạc hà cay quá, nồng quá...". Bạn không thể tả đúng như những gì bạn đang Thân chứng mà dựa vào quá trình của kiến thức qua kinh nghiệm bản thân. Đây là phần nổi trên mặt nước của tầng băng, phần của giao tiếp, chỉ là sự thật giao ước (Conventional Truth).

Tôi nhận thức được thì ra, những cảm nhận tê tê nơi các đầu ngón tay, những luồng cuộn cuộn chảy qua người tôi, là KHÍ đang luân lưu cùng trời đất lúc đó; giữa một tĩnh lặng, một mênh mông, một trống không; KHÍ nổi bật, rõ ràng. Không một dấy động nào của Ý: Ý Niệm về thân xác, Kiến Thức, Kinh Nghiệm v.v....

Thì ra, tôi đang sống với Sự Thật (Real Truth). Tôi mới biết, Khí đang luân lưu là một SỰ THẬT. Thân xác tôi thật ra chỉ là Khí. Sự sống là sự luân lưu

của Khí. Tôi và vũ trụ thực sự liên kết bằng Khí. Tôi không biệt lập, riêng rẽ như đã yên chí như vậy, từ bấy lâu nay.

Tôi giật mình khi nghĩ đến những gì chính mắt tôi thấy, chính tay tôi sờ xê từng bắp thịt, từng dây thần kinh, từng mạch máu trên xác chết v.v...chưa phải là SỰ THẬT (real truth). Tạo Hóa đã dàn dựng chỉ cho "Cảm Nhận" là có khả năng biết được Sự Thật.

Giờ đây tôi mới biết những gì do thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm từ 5 giác quan, Tạo Hóa tạo ra chỉ dùng trong giao tiếp, chỉ có thể phân biệt, nhận diện sự vật (Thực Tế Giao Ước, Conventional Truth).

Tôi mới biết cái cảm nhận một mênh mông, một tĩnh lặng, một trống không, có thể diễn tả như một tấm gương trong sáng phản chiếu Khí, tiếng chim hót, luồng gió thoảng mơn man v.v...đúng như nó là, là một SỰ THẬT và Cảm Nhận của tôi đã hòa với cái NHẬN BIẾT mênh mông, trùm khắp không gian.

Tôi cũng nhận ra, bộ não của chúng ta đã được cấu trúc chỉ chứa một chức năng trong cùng một thời điểm. Cảm nhận chỉ trong sáng thật sự khi Ý vắng bật.

Chỉ khi chúng ta ở trong NHẬN BIẾT, cơ thể hoàn toàn không bị một thay đổi nào, dù đó là những luân lưu của khí, hay của bất kỳ một tiếng động nào xung quanh. Tôi mới nhận rõ Cảm Nhận hay NHẬN BIẾT, Tạo Hóa đã ban cho những gì được gọi là Sinh Vật (sự SỐNG). Nhưng riêng loài người, Tạo Hóa

cho thêm khả năng NHẬN RA cái NHẬN BIẾT. Không một loài động vật nào có được khả năng này.

Tôi vô cùng vui mừng khi nhận ra cơ thể này thật ra là một thành phần của dòng KHÍ đang luân lưu, là một thành phần của NHẬN BIẾT mênh mông sẵn có trong VŨ TRỤ.

KẾT LUẬN

Sau gần 3 năm tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công, tuổi đã 71, như một phé nhân với những tổn thương trầm trọng của cơ thể, tôi không thể ngờ cơ thể đã hồi phục lại như ngày hôm nay và quý hơn hết, những SỰ THẬT về CON NGƯỜI, TRÁI ĐẤT và VŨ TRỤ bừng sáng trước mắt tôi.

Nghĩ lại, tôi không tránh khỏi rùng mình kinh hoàng khi nhận ra chỉ vì không biết mình là sở hữu chủ của một tuyệt tác vô giá như vậy, hơn 70 năm qua, đã gần như hủy hoại, tệ hơn nữa đã làm nô lệ cho những tham ái của cái thân xác này.

Giờ đây, tôi có thể mạnh dạn chia sẻ cùng các bạn:

1/Khả năng hồi phục, hay rõ hơn, khả năng sinh tồn của con người không thể lường được.

2/Tất cả bệnh tật nặng hay nhẹ, ngay cả bất cứ một biến đổi dù thật tinh tế của cơ thể, đến những khổ đau, những tai nạn, đều là những báo hiệu quý báu cho chúng ta biết đang sai đường, phải biết lắng nghe cơ thể. Từ đó chúng ta sẽ thay đổi cuộc sống theo chiều hướng tốt hơn.

3/Vũ trụ, trái đất, con người, được chia thành 2 lãnh

vực biệt lập: phần nổi, phần của 5 giác quan nhận diện và phân biệt, và của ý, của cái TÔI, chưa phải là SỰ THẬT, chỉ là SỰ THẬT GIAO ƯỚC dùng trong giao tiếp. Không nhận ra sự thật này, chúng ta sẽ bị cái TÔI dẫn dắt. Hậu quả là bệnh tật, khổ đau, cùng tất cả những gì đã, đang, sẽ xảy ra trên thế gian gây biết bao khổ đau. Phần chìm, lãnh vực của SỰ THẬT, của NHẬN BIẾT. Chia khóa vào công là sự cảm nhận từ 5 giác quan. Có được chìa khóa, một bầu trời rộng mở của đời sống TÂM LINH, của SỰ THẬT sẵn có từ muôn thuở đang chờ đón chúng ta.

4/Cơ thể, một tuyệt tác của Tạo Hóa, một người Thầy tuyệt vời, và cũng là một cỗ xe đưa chúng ta ngang dọc qua hai lãnh vực: lãnh vực của Thực Tế giao ước hay nói rõ hơn của thế giới bên ngoài và lãnh vực của Sự Thật hay nói rõ hơn của Nhận Biết.

5/Một Y khoa lý tưởng phải hội đủ 2 lãnh vực hoạt động của con người là Thân xác thịt và Thân Khí.

Một con người đứng như Tạo Hóa tạo dựng, không phải con người như chúng ta thường nô nôm nói, thấy bằng mắt trần! Bản thân còn có phần tàng ẩn sâu như phần chìm của tảng băng ngoài biển. Thật vậy, qua Cảm Nhận, biết được Sự Thật, cơ thể thật ra chỉ là Khí luân lưu; chúng ta mới cúi đầu thán phục Tạo Hoá, chỉ với Khí mà chúng ta có một thế giới sắc tướng muôn hình vạn trạng!

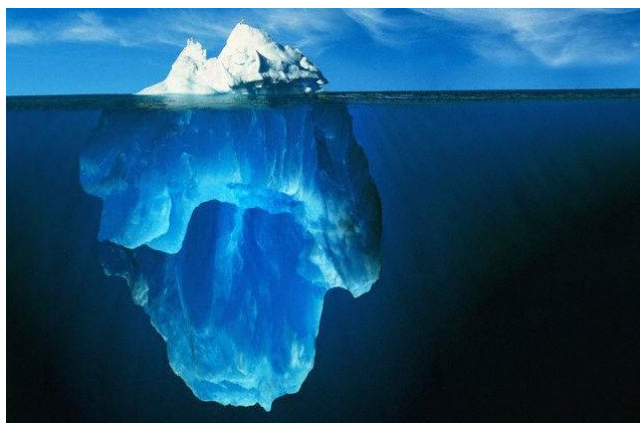
Lắng nghe cơ thể là một phương pháp rất cần thiết để được khỏe mạnh, quân bình, một đời sống tâm linh

trong sáng. Cơ thể sẽ báo cho chúng ta biết ngay, mỗi khi chúng ta bị cái Tôi dẫn dắt. Trái lại khi sống trong NHẬN BIẾT, chỉ là trống không, và đây là lúc tế bào trong cơ thể phát huy hết khả năng để điều chỉnh lại những sai lạc.

6/Thành thực thú nhận, đến ngày hôm nay, tôi mới nhận rõ, tôi nên làm gì để đóng góp cho xã hội tôi đang sống. Cũng như vị sư Phật giáo, ông Abhinyana, đã tâm sự: "Mục đích sống của tôi là nâng xã hội lên một mức tốt đẹp hơn". Tôi sẽ cùng những ai có duyên với tôi, noi gương ông, thực hiện mục đích này, bằng

cách đưa con người từ bệnh tật trở về khỏe mạnh, từ không biết vào Nhận Biết, qua luyện tập, để đền đáp lại những gì tôi đã thừa hưởng của xã hội.

San Jose 05-20-2016
Ngọc Diệp Bùi



NỤ CƯỜI HOÀN NHIÊN

Tôi đã đọc rất nhiều sách, nhưng chưa thấy ai viết về nụ cười hay bằng sách Hoàn Nhiên. Chỉ một chữ “Cười” mà Thầy diễn tả được hầu hết tất cả tâm tình của con người.

Lúc nhỏ tôi rất thích đọc truyện chường, nhất là chuyện chường của Kim Dung. Trong sách nói một người nếu nổi được Nhâm Mạch và Đốc Mạch thì thể



chất và trí tuệ phát triển vượt bậc, nhưng rất hiếm ai đạt được điều này. Vì để nổi được Nhâm Mạch và Đốc Mạch đòi hỏi phải dày công tập luyện, rất khó khăn. Nhưng thật không ngờ, với phương pháp Hoàn Nhiên Thầy dạy mình chỉ cần “Cười” là tự động Mạch Nhâm và Đốc nổi liền với nhau. Quá nhẹ nhàng thoải mái! Nhưng điều rất hay làm tôi bưng bình mà Thầy đề cập là: “cười với nụ Cười thật đơn thuần của lòng từ bi, vị tha và thông cảm.”

Theo tôi, nụ cười của lòng từ bi, vị tha và thông cảm chỉ đạt được khi ta đạt đến trình độ Tâm Công, thoát khỏi cái vương bận, điều khiển của cái Tôi.

Quả thật chỉ một nụ cười mà mang chứa đựng hầu hết tất cả các yếu quyết: Cuộc Sống, Khí Công, Tâm Công. Thật quá hay!

Oanh Trần

Ý CHÍ VÀ TÌNH NGƯỜI



Học viên trong lớp Hoàn Nhiên đều yêu mến hai chị em Mai và Nga.

Nụ cười lúc nào cũng tươi nở trên đôi môi của hai cô rất vô tư, thân thiện.

Nhớ lại cách đây khoảng hai năm, lần đầu tiên hai cô đến gặp Thầy Hoàn

Nhiên vì nghe người bạn giới thiệu Thầy chữa bệnh rất hay nên 2 cô

muốn đến mua thuốc. Lúc ấy, cô Nga mới qua khỏi cơn tai biến (stroke);

người rất yếu, 2 chân cô như đứa bé mới chập chững biết đi, tai ù không

thể nghe rõ, lưỡi cứng nói không ra tiếng, trí nhớ yếu kém, tinh thần suy sụp, mặc cảm, ngại ngùng mỗi khi ai

đó nhìn mình, nước mắt cứ trào ra khi nghĩ đến sức khỏe, tương lai của mình phía trước. Nhìn cô Thầy bảo:

“Tôi chỉ đưa thuốc cho cô với điều kiện cô phải đến lớp tập, thuốc chỉ là phụ, tập luyện mới là chính.”

Cơ duyên đã dẫn đưa, nhưng chính hai cô là người đã nắm giữ, đã quyết tâm đấu chí bằng chính nghị lực của

mình để vượt qua bệnh tật. Nhà ở tận Los Angeles, phải lái xe một tiếng đồng hồ mới đến được lớp; thế mà

một tuần ba ngày, hai cô đều đặn đến lớp. Người mạnh thì tập liên tục, cô Nga yếu tập vài phút thì phải nghỉ

chút rồi mới tập được tiếp. Thế nhưng cô không bỏ cuộc, luôn tập hết sức trong khả năng của mình, tập hết

mọi thế Thầy dạy đến hết buổi tập. Nhớ ngày nào cô ngại ngùng nắm chặt tay tôi để tựa sức giúp cô đứng một

chân. Giờ đây cô đã đi nhanh, nói được, nghe được, trí nhớ phát triển, tinh thần tươi vui và biết thăm hỏi mọi

người. Nhìn từng bước tiến triển của cô, tôi vui mừng, hạnh phúc không tả xiết. Cô kể ngày xưa công việc cô

rất tốt, nhà cửa thoải mái, vui vẻ không phải lo lắng gì cả. Con tai biến (stroke) xảy ra, sức khỏe suy thoái,

công việc không còn, nhà cửa cũng hết. Trải qua kinh nghiệm đau thương, bây giờ đối với cô sức khỏe quý giá

vô cùng: "Dù lớp có xa, có khó khăn đến đâu mình cũng cố gắng đi tập": cô tâm sự. Đúng thật một nghị lực, ý

chí quyết tâm rất đáng trân quý!

Hình ảnh cô Nga luôn là tấm gương sáng về ý chí chiến đấu. Riêng cô Mai trong tôi là bài học âm áp về tình

người. Thật ra, hai cô không phải là chị em ruột như mọi người trong lớp thường nghĩ. Tình thương không chỉ

giới hạn trong tình máu mủ, ruột thịt. Tuy chỉ là bạn nhưng cô Mai luôn nhiệt tình đưa đón, âm thầm hướng

dẫn cô Nga như một đứa em thật sự của mình. Tôi nhớ thời gian còn tập ở Phước Lộc Thọ, cô Mai chở cô Nga

đến lớp sớm để cô Nga có thể thư thả đi bộ, dạo quanh Phước Lộc Thọ, còn cô Mai thì chạy nhanh đến viện

dưỡng lão để đút cơm cho mẹ, sau đó cô mới đến lớp Hoàn Nhiên tập. Cứ đều đặn như vậy đến khi cụ bà qua

đời. Tấm lòng đầy tình người là thế mà mỗi lần tôi khen tặng tấm lòng của cô dành cho cô Nga, cô luôn hồn nhiên cười tươi: “Cô phải cảm ơn Nga vì nhờ Nga mà cô mới đi tập được đều đặn như vậy, Nga chịu khó lắm!” Còn cô Nga thì nhìn cô Mai với ánh mắt triu mến và nụ cười ấm áp. Kể khen qua, người khen lại trân quý tấm lòng của nhau ở cái độ tuổi quá nửa đời người, quả thật không dễ tìm được ở xã hội đầy ích kỷ ngày nay.

Nhìn hai cô tôi thật ấm lòng. Quả thật trên đời này tình người vẫn còn đó, vẫn ấm áp, vẫn nở hoa. Chính tình người đã góp phần giúp Hoàn Nhiên ngày một phát triển, đơm hoa hạnh phúc ở khắp nơi. Con cảm ơn hai cô đã tặng cho Hoàn Nhiên những bài học thật đáng trân trọng.

Thương hai cô nhiều lắm!

Con,

Quỳnh Như

LỜI TÂM TÌNH

Lan Đài Lê - Fountain Valley

Thân gửi bạn đọc và đồng bào gần xa, Ngọ theo tập Hoàn Nhiên Khí Công được gần hai năm, giống như học sinh ngỗ nghịch đến trường học nhưng về không làm bài ở nhà. Mặc dù vậy, những buổi tập đơn thuần này thôi cũng giúp đem lại sự chuyển biến tích cực về mặt tinh thần lẫn thể chất.

Trước đây Ngọ bị rối loạn cảm xúc đến nỗi không ngủ được, mất hết ý thức về thời gian, đi đứng không vững, cầm mấy cọng rau thom lên ăn cũng nhai luôn hai ngón tay mình,... những vấn đề đó đang lần lượt đi vào quá khứ. Ngọ rất vui mừng, bạn đọc sẽ khó hiểu được niềm vui này, trừ phi chính bạn đã từng trải nghiệm qua.

Mong mọi điều tốt đẹp nhất đến với những người đang tập luyện, và may mắn đưa đẩy bạn đọc chủ động dành ra thời gian để tham gia tập luyện Hoàn

Nhiên.

Hạnh Bùi - Garden Grove

Cảm ơn Thầy cho tôi có ý chí phấn đấu trong cuộc sống hằng ngày. Nhờ tập Hoàn Nhiên Khí Công ba năm, nay tôi có được sự tự tại cho mình với một nụ cười Hạnh Phúc trên môi và một thân tâm an lạc.

Mai Nguyễn & Nga Nguyễn

Thật sự nhờ Thầy và Quỳnh Như mà hai chị em cô mới khỏe hơn xưa nhiều... Xin nhận tấm lòng biết ơn này của hai chị em cô.



CẢM NGHĨ VỀ HOÀN NHIÊN KHÍ CÔNG



Tôi học Hoàn
Nhiên Khí Công
tính đến bây giờ
là gần ba năm
rồi. Suy gẫm lại,

tôi thấy học Hoàn Nhiên Khí Công như người đang làm vườn.

Lúc đầu là phải biết mình muốn mảnh vườn như thế nào. Vườn hoa, vườn cây ăn trái, hay vườn rau cải?.

Dù chưa quyết định rõ ràng, nhưng việc làm trước nhất cho một mảnh vườn là dọn cỏ dại và làm đất sẵn sàng.

Việc chuẩn bị này đòi hỏi quyết tâm vì trước mắt chỉ là một thử thách lớn phải vượt qua trước khi có thể trồng hoa hay cây trái là sự làm biếng của bản thân.

Tôi biết ai ai khi vào tuổi trung niên là bắt đầu nghĩ đến tuổi già và mong sao được khỏe mạnh về thể chất cũng như tinh thần tóm tắt trong bốn chữ thân tâm an lạc.

Tôi thấy nhiều người cũng tìm đến lớp Hoàn Nhiên Khí Công để làm vườn giống như tôi. Có những người đi làm về ghé tập luôn, có những người là các cụ già, đôi khi có các em bé do cha mẹ dẫn theo vào lớp. Những người tập khi ra về đều vui vẻ và hãnh diện vì họ biết đã nhờ đi được một cọng cỏ dại, đổ mồ hôi để làm thông thêm một phần nào nơi cơ thể của mình, từ

các phế nang nơi phổi đến các gân cốt và kinh mạch sau một tiếng rươi tập luyện.

Sau gần ba năm theo học tập Hoàn Nhiên Khí Công đều đặn nên tôi có thể nhận thấy kết quả làm vườn của bản thân và của những học viên khác.

Với tôi, tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công đã thành một thói quen như ăn uống hàng ngày. Tôi có nhiều người bạn mới đủ mọi lứa tuổi một cách bất ngờ nên lòng thấy ấm áp tinh thần như khi còn dưới mái nhà trường. Một nơi mà tôi được nhìn những gương mặt học viên mỉm cười trong khi tập luyện vì niềm vui chan chứa trong lòng. Tôi thấy vui nhiều vì thành quả tập luyện của họ hiện ra trước mắt tôi như những bông hoa nở bất ngờ làm tôi thấy công khó làm vườn của họ đã đạt được hoa trái thật sự.

Còn tôi, tôi vẫn tiếp tục tập Hoàn Nhiên Khí Công vì sau gần ba năm theo học tập, Hoàn Nhiên Khí Công như một gia đình đặc biệt, cho tôi niềm vui và hy vọng, cho tôi những tình thân của thuở học trò tưởng không còn tìm lại được nữa. Nhất là nơi Hoàn Nhiên Khí Công, ai cũng tranh giành cái quý nhất trên đời mà lại không làm tổn thương nhau như trong bất kỳ cuộc tranh đua ngoài đời. Chỉ vì họ chỉ tranh với thời gian để giành lại sức khỏe, bỏ ồng cho tương lai niềm hy vọng và họ luôn được ý nguyện sau mỗi lần học xong: Thân Tâm An Lạc!!!

Hiền Lê



Tảo Nguyễn - San Bernardino, CA

Ngày xưa chân tôi rất yếu, yếu đến nỗi phải ngồi xe lăn, tay thì run đến nỗi chính mình viết chữ mà mình đọc còn không nổi, tinh thần ủ rũ.

Được người bạn giới thiệu, tôi biết đến Hoàn Nhiên và quyết tâm tập luyện. Từ nhà đến lớp gần một tiếng rưỡi lái xe, tôi cố gắng mỗi sáng thứ Bảy đến lớp. Tại lớp, tôi cố gắng hết lòng tập theo sức của mình dù mới đầu tôi không tự đứng tập một mình được, chỉ ngồi ghé tập mà thôi. Sau vài tháng tôi có thể tự đứng chút chút. Ở nhà cứ nhớ tư thế nào thì tôi tập tư thế đó. Kết quả đến, nhưng chậm vì sức tôi khi xưa quá yếu.

Sau một năm tập Hoàn Nhiên, bây giờ sức khỏe tôi tiến bộ nhiều; tôi đi đứng vững vàng hơn, đã bỏ xe lăn nhưng vẫn còn chống gậy, ăn ngon, tinh thần vui khỏe. Bây giờ, đến lớp tập Hoàn Nhiên vào mỗi sáng thứ Bảy là niềm vui của tôi!

Tiên Lê - San Jose, CA

Tôi tập Hoàn Nhiên nay được 3 năm. Từ nhỏ tôi rất thích tập thể dục, tập thì tập nhưng tôi không ý thức rõ việc tập sẽ giúp ích cho cơ thể mình như thế nào, nhất là khi lớn tuổi. Mãi sau này, càng lớn tuổi tôi càng nhận thức rõ việc tập thể dục thật lợi ích cho sức khỏe nhất là cho những người ở tuổi lớn nên tôi lại càng đam mê hơn.

Tập thì thích nhưng tôi lại tập không đều. Tôi bị chứng đau đầu gối, mọc nhánh ở chân rất đau. Khi bị bệnh, tôi mới ý thức ra tập luyện thì phải chuyên cần, đều đặn. Chính những cơn đau thúc dục tôi phải siêng năng tập luyện, ăn uống kiêng cử hơn.

Tôi bị chứng đau lỗ tai triền miên, lỗ tai hay chảy nước và lắm khi có mùi hôi. Căn bệnh này tôi đã bị suốt mấy chục năm nay. Mỗi lần đau quá, đi bác sĩ thì bác sĩ cho thuốc nhỏ lỗ tai và cho uống trụ sinh. Nhưng cứ một đến hai tháng sau thuốc hết thì bệnh vẫn trở lại như cũ.

Sau này tôi không chữa bằng phương pháp thuốc men nữa mà chỉ siêng năng tập Hoàn Nhiên. Không

biết từ khi nào, sức khỏe tôi khỏe ra nhiều. Lỗ tai hết đau, hết bị chảy nước hôi nữa. Chứng đau đầu gối bớt khoảng 90%. Bây giờ tôi cảm thấy cơ thể tôi trở về bình thường, không còn bị đau nhức nữa.

Ngoài những giờ tập tại lớp với Thầy, ở nhà tôi tập những thế trong DVD Thầy hướng dẫn, tôi không tập hết tất cả các thế mà tôi thích thế tập nào thì tập thế đó, tập liên tục mỗi thế 35 đến 40 lần khoảng một tiếng đến một tiếng rưỡi đồng hồ.

Đặc biệt tôi thấy cách hít thở kiểu Hoàn Nhiên rất hay, mỗi ngày tôi hít thở 170 lần trước khi bắt đầu tập các động tác tay chân. Hít thở là điều căn bản đầu tiên tôi tập luyện trong ngày. Buổi tối trước khi đi ngủ, nằm trên giường tôi cũng nhắm mắt hít thở 35 hơi.

Bây giờ, tôi cảm thấy trí nhớ, tinh thần tôi tốt hơn xưa nhiều. Khi trong người khỏe, những công việc hàng ngày từ xưa đến giờ tôi làm, bây giờ cũng công việc đó khi làm tôi lại cảm thấy thích thú, phấn khởi và vui vẻ.

CÁI DUYÊN VỚI HOÀN NHIÊN

Trịnh Gia Mỹ



Dường như là càng lớn tuổi, người ta càng hay dùng chữ “*duyên*” để giải thích, để an ủi hay để biện luận cho những việc phần nhiều là không hay xảy đến trong cuộc đời hay trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Như khi mới lớn, gặp được đối tượng mình thích, bèn hẹn hò, bèn yêu đương, bèn mê mẩn, rồi bèn cưới nhau. Có nhiều người khi gặp gia đình cản trở còn khóc lóc, còn hăm dọa, còn năn nỉ ỉ ôi cha mẹ đủ điều để lấy được nhau. Lấy nhau về, sống chung, rồi sinh con đẻ cái, rồi... sinh chuyện. Cuộc sống thực tế thường không đẹp như những lúc hẹn hò. Không còn giữ kỷ niệm như lúc đầu gặp gỡ cho nên những tánh xấu lần lần lộ diện. Thần tượng bắt đầu sụp đổ. Đến lúc chán nhau, gây gổ nhau, rồi ly dị... Đối tượng ngày xưa làm mình mất ăn mất ngủ giờ lại thành cái gai trước mắt. Nhỏ được cái gai đi thì thấy nhẹ nhàng, thờ được một cái phào... đổ tại hết “*duyên*”. Duyên nợ với nhau đến đó là xong, là dứt... Trả đủ rồi, không muốn trả thêm lời nữa, nên đường ai nấy đi...

Như khi thấy người bạn của mình gặp cơn túng nghèo, đến òn ỉ mình mượn đỡ chút đỉnh trả tiền sửa cái xe hư, thương bạn, từ chối không đành nên dù không có sẵn tiền mình cũng ra ngân hàng rút tiền của thẻ tín dụng đưa cho bạn dùng. Ít lâu sau đó gặp bạn, bạn lờ đi coi như chưa từng bao giờ cầm tiền của mình. Đợi lâu quá, tưởng bạn quên nên mình nhắc thì bị bạn lờ cho một cái, phán cho một câu nhẹ nhàng... “*cái đồ bạn tiện, có chút đỉnh mà cũng đòi...*” rồi quay lưng đi luôn, coi như không biết mình là ai. Trời, nếu hôm trước mình không ra ngân hàng rút tiền đưa cho thì lấy tiền đâu mà sửa cái xe hư? Thôi, kể như bạn mất mà tiền cũng chẳng trở về. Kệ, coi như là tình bạn đến đây là đã hết “*duyên*”.

Bạn bè gặp nhau là “*duyên*”. Người ngoài đường gặp nhau cũng là “*duyên*”. Được người khác khen hay bị người khác chê, cũng là “*duyên*”. Cái “*duyên*” coi vậy mà dự phần vào cuộc sống của mình cũng khá nhiều, không có cái “*duyên*” đó thì chắc mọi chuyện trên đời sống này đã không thành, hay có thành cũng chẳng có hương vị gì.

Như “*Cái Duyên với Hoàn Nhiên*” của tui chẳng hạn.

Tui biết Ông thầy Hiếu dạy khí công ở Thiền Viện Sùng Nghiêm ngay từ những ngày đầu. Hồi đó mới mở lớp dạy cho nên ít người biết đến. Buổi chiều quý Sư Cô bên Thiền Viện mặc áo nâu sòng qua tập cùng với vài học viên. Sư Cô bảo tui đến tập, định sửa soạn đến tập thì nhà tui có tang, Má tui lại bị stroke, vào ra nhà thương hoài cho nên chuyện tập tành đành gởi gió cho mây ngàn bay. Mà thói thường cái gì qua là cho nó qua luôn. Đi tập thì khô, ở nhà sướng hơn nên tui có cái cơ để mà ở nhà đi vào đi ra thoải mái... Đến khi có vài người bạn của tui đi tập, ai cũng tấm tắc khen Thầy Hiếu dạy hay. Người tập vài ngày thấy bớt đau lưng. Người tập vài tháng hết nhức cái đầu gối. Nhiều người tập không bị mùa cảm cúm hành hạ, khoe ai cảm chứ tui nhờ tập khí công nên mùa này khỏe re. Nhiều người bị đau phổi nặng tưởng chết mà tập theo phương pháp của Hoàn Nhiên mà khỏe ra và mạnh hơn hồi chưa bệnh. Nghe nói vậy thì tui cũng động lòng. Tự nhủ thôi để

ngày mai đi tập. Nhưng ngày qua tháng lại như tên bay. Người đến tập với Thầy càng ngày càng đông. Đến lúc có cái duyên (*lại cũng cái duyên*) là ở trên lầu khu Thương Xá Phước Lộc Thọ có chỗ trống, người ta cho Khí Công đến tập. Ô, vậy thì tốt quá. Rộng rãi, tiện lợi cho nên Thầy dời xuống đó. Những người bạn của tui hỏi, đến Phước Lộc Thọ là gần nhà lắm rồi đó, có đi hay không thì bảo!

Một hôm bạn tui gọi, nè, Gia Mỹ muốn để số phone nào? Tui hỏi chi vậy? Bạn nói để tui ghi danh cho you đi tập khí công. Rồi đến ngày tập ở Phước Lộc Thọ, bạn tui nhắc : Chiều nay nhớ đến nha, nhớ Bảy giờ nha. Thôi, hết đường trốn thì đi. Bảy giờ tui chờ Má tui lò mò đến trên lầu khu Phước Lộc Thọ, chà... đông dữ. Tui được chia nhóm để tập. Lâu lâu tập sai bị Ông Thầy chỉnh sửa, có khi bị Ông Thầy la nữa, nhưng tui cảm thấy phần chấn vì Ông Thầy này có để ý đến học trò. Muốn học trò tập đúng phương pháp, thử đúng kỹ thuật để có lợi ích cho sức khỏe. Vì vậy lâu lâu không nghe thấy Thầy la, tui lại hoang mang không biết mình tập có đúng hay không mà hông nghe Ông Thầy nói gì hết?

Thấm thoát như vậy mà đã hơn 4 năm tui đến tập với Hoàn Nhiên Khí Công. Những phương pháp thở ra hít vào, những kỹ thuật bóp tay gồng vai, những cú đấm mạnh bạo hay những tay nâng nhẹ nhàng, đã làm thành một phần của đời sống tui. Đã làm thành một phần của sức khỏe tui. Cái đầu gối sưng to, mỗi lần bước đi là mỗi lần đau bây giờ đã được khắc phục. Những hơi thở ngắn, đứt đoạn giờ đã được sâu hơn, dài hơn. Cái vóc dáng thô kệch, nặng nề giờ đã được thon hơn, gọn hơn. Những ý nghĩ lo âu, sợ hãi giờ đã nhường bước cho sự tự tin và đối phó. Hoàn Nhiên Tâm Công đã cho tui một ý chí mạnh mẽ để trực diện với cuộc sống hàng ngày. Thoải mái và thân nhiên. Hoàn Nhiên Khí Công đã cho tui là một thành viên trong một đại gia đình gắn bó. Ngày nào bạn không đến lớp là tui thấy như thiếu một cái gì...

Cái duyên với Hoàn Nhiên của tui là như vậy. Tui chẳng chủ động đến mà đã đến và đến cho đến bây giờ. Tui tập, tui cười, tui giỡn với gia đình Hoàn Nhiên, thoải mái, vui tươi. Cái cảm giác đó từ ngày đầu cho đến bây giờ đã không thay đổi mà còn có phần tăng tiến lên theo chiều tỷ lệ thuận. Cái duyên đó còn đến bao lâu thì chưa biết, có khi đến tui già (*giờ thì chưa*), có khi đến ngày mai, ngày mốt hay bữa kia, chưa biết. Cho nên cứ...tùy, đã nói là *tùy duyên* mà...

BÌNH YÊN

Trịnh Gia Mỹ

Cần gì phải kiếm bình yên?
Trong ta đã chẳng thật yên bình à?
Tự nhiên ý nghĩ thoáng qua
Kéo ta quay quắt giữa ta bà, đời

Giật mình tỉnh giấc mộng hời
Ồ!
Ra là khắp mọi nơi yên bình.



TRỜI ĐẤT VÀ TÔI

Như Nguyễn



Sau khi đã
thuần thực
cách hít thở
và các thế
tập Hoàn
Nhiên, Thân
Tâm đã đạt
đến một

trình độ căn bản. Những học viên có nhu cầu tập luyện với trình độ cao hơn khi đã được Thầy xem xét chấp nhận sẽ được vào học lớp Nâng Cao. Tại lớp Nâng Cao, ngoài những phương pháp Hoàn Nhiên Khí Công cao cấp, Thầy còn hướng dẫn thêm Hoàn Nhiên Tâm Công - phương pháp tập luyện tâm thức. Tùy vào khả năng lãnh ngộ của mỗi học viên mà kinh nghiệm tập của mỗi người sẽ khác nhau cho dù cùng tập chung một phương pháp.

Hôm nay tại lớp nâng cao, Thầy hướng dẫn chúng tôi phương pháp hít thở và vận khí như sau:

"Giai đoạn 1:

Ngồi xếp bằng trên đất, 2 lòng bàn tay ngửa lên trời, đặt trước bụng, tay không được chạm vào đùi. Bàn tay trái nằm trên bàn tay phải khoảng 5cm. Mắt nhắm, đầu lưỡi đặt trên nóc họng.

- Hít vào bằng mũi, dùng ý dẫn khí lực từ lòng bàn tay phải sang lưng bàn tay trái và theo cánh tay trái lên vai, đến yết hầu. Chấm dứt hơi hít vào.

- Thở ra bằng mũi, dùng ý dẫn khí từ yết hầu qua vai phải, sang cánh tay phải xuống lòng bàn tay phải.

Chấm dứt hơi thở ra.

Tiếp tục cách hít thở như trên cho đến khi thấy được sự lưu thông điện lực trong cơ thể với không gian bên ngoài.

Giai đoạn 2:

Khi điện lực và ý niệm trong ngoài đã lưu thông tròn trịa, rời 2 bàn tay ra, 2 tay đặt trên đùi. Lúc này, cách vận ý theo hơi thở sẽ như sau:

- Hít vào bằng mũi, nâng ngực lên, thót bụng lại.

Tập trung ý niệm tại đầu chót mũi.

- Thở ra bằng mũi, gằm nhẹ, chuyển sự chấn động (vibration) của tiếng gằm ra 2 lòng bàn tay.

Mọi người trong lớp sẽ tập trong vòng 5 phút”.

Tôi tập Hoàn Nhiên đến nay đã được 4 năm, lớp Nâng Cao thì được gần 2 năm. Ngày nào, Hoàn Nhiên đối với tôi chỉ là môn thể thao giúp gìn giữ sức khỏe. Theo thời gian, Hoàn Nhiên đối với tôi dần trở thành cuộc sống, cuộc sống với biết bao sinh động thú vị. Tôi không còn cảm giác đơn độc giữa Trời Đất này nữa, mà từng giây từng phút tôi cùng chuyển mình, hòa nhịp với Trời Đất Thiên Nhiên. Từng nhịp thở, con tim, khối óc, đến sự trải nghiệm khó nghèo, sự thăng thăng hoa hạnh phúc trong đời này, từng giây từng phút tôi luôn trân trọng.

Càng trải nghiệm nhiều, tôi càng thấy thế gian này đầy dẫy muôn ngàn khổ đau hạnh phúc. Có biết bao người cứ mãi chìm đắm trong sự tận hưởng xác thịt dẫn đến những suy hóa trong tâm hồn và thể xác. Có biết bao người đang bị cái thân bệnh tật hành xác, bị cái tâm mong cầu làm bất an, khổ đau. Có biết bao sinh linh đang khát khao được giải thoát, được tu luyện, được tìm lại chính mình vì những sai sót do thiếu hiểu biết làm lầm đường, lạc lối.

Phải chăng vì con người ngày càng bận rộn với đời sống, quá vùi đầu vào muôn ngàn kiến thức trong sách vở mà họ tôn sùng để dần quên đi cái hiện hữu đích thực của Thiên Nhiên hiện tại, tự mình làm xa

cách đi cái mối tương quan giữa mình với Trời Đất. Để rồi Thân Tâm ngày một bé tấc trong cái cuộc sống đầy gánh nặng. "Vậy đâu là sự tự do thật sự? Làm sao để đạt được và hằng sống với nó?": Câu hỏi luôn hiện lên tôi. Tôi khát khao được chứng nhận cái giây phút tự do trọn vẹn đó. Ước nguyện cống hiến sức mình giúp con người trở về với Thiên Nhiên, tìm lại được mối tương quan giữa mình với Đất Trời, là điểm cốt lõi để đạt được thân tâm tự do thật sự.

Sau đây là những chứng nghiệm của tôi trong 5 phút tập luyện theo cách hướng dẫn hít thở vận khí như trên.

Với cách hít thở giai đoạn 1, khí lực trong tôi luân chuyển nhẹ nhàng, tạo nên một vòng tròn liên tục từ khoảng giữa hai bàn tay sang tay trái, lên yết hầu, qua vai, xuống tay phải và trở về điểm khởi đầu. Ý niệm của tôi là tâm điểm điều khiển vòng tròn kia. Vòng tròn càng lúc càng sáng, lan dần ra không gian.

Sau khoảng hai phút trong giai đoạn một, tôi bước sang giai đoạn 2 với tiếng gầm khi thở ra. Sự trải nghiệm giai đoạn 2 trong tôi thật huyền diệu, thú vị.

Sau gần một phút với cách vận dụng hơi thở ở giai đoạn hai, bỗng dưng tôi cảm nhận một nỗi sợ hãi khủng khiếp không biết từ đâu chợt bao trùm tôi. Trong đời và kể cả khi tập luyện, tôi chưa bao giờ cảm nhận nỗi sợ hãi khủng khiếp đến lạnh người như thế. Tôi sợ, thật sự sợ nhưng không biết chính xác nỗi sợ hãi đó xuất phát từ đâu. Tôi chỉ biết tôi thấy

mình sao mà quá bé nhỏ, bé như hạt cát so với cái hiện hữu to lớn vô cùng tận của vòng tròn Vũ Trụ. Quanh tôi là những luồng khí lạnh kỳ quái bủa khắp, chúng cuốn xoáy, len lẩn vô từng thớ thịt tôi. Tôi choáng ngợp, sợ hãi, nghệt người trong cái màn tấm tối của Vũ Trụ bao la. Thân tôi chẳng là gì so với cái uy lực trường cửu mang một sức mạnh vô hình đến rợn người của cái vòng tròn Vũ Trụ kia. Thật không lời nào có thể diễn tả hết tâm trạng của tôi lúc đó.

Dù nỗi sợ hãi này chỉ hiện ra trong tích tắc một phần của giây mà thôi, nhưng chứng nhận giây phút này, tôi mới thực thấy cái Tôi, thấy cái cơ thể này luôn bị những con lốc của tư tưởng, định kiến, của tham lam ích kỷ, thất tình lục dục... bủa lấp khắp nơi. Tôi thấy cái xác thân này so với cái Vũ Trụ bao la kia chẳng là gì. Tôi chứng nhận được cái yếu đuối, hợp tan của xác thịt trong kiếp người. Cái vô tận hằng sống, cái oai nghiêm vĩ đại của Vũ Trụ. Tôi chứng nhận được tôi, chứng nhận được con đường mình đi. Và càng chứng nhận rõ nét mối tương quan giữa Trời Đất Vũ Trụ và Tôi.

Dẫu biết thân tôi quá nhỏ so với cái vô tận hằng hữu của Vũ Trụ, sức tôi quá yếu so với những cơn cuồng lốc của khí lạnh kia nhưng những khát khao, ước nguyện, nhiệm vụ của tôi trong đời này vẫn chưa hoàn thành. Tôi không thể để mình gục ngã, tôi phải vượt qua, phải chiến thắng tận cùng nỗi sợ hãi kia.

Chính tình yêu thương, khát vọng ấy đã làm tôi

mạnh mẽ, thân tôi bỗng lớn rộng lên cùng Vũ Trụ bao la trong tích tắc. Người tôi bỗng bừng sáng một màu sáng trắng quay quanh; ánh sáng trắng xóa tan màn tăm tối của Vũ Trụ, đẩy lùi luồng khí lạnh kỳ quái, đánh tan nỗi sợ hãi trong tôi từ khi nào. Vũ Trụ và tôi bây giờ đã đồng hành, đồng tương, đồng nhịp xoay chiều với cái vô tận vĩnh hằng. Cảm giác tự do tuyệt đối tràn ngập trong tôi. Thì ra, chính quả tim, chính tình yêu thương là chìa khóa hòa nhập ta vào cánh cửa của Đất Trời Vũ Trụ! Tôi hạnh phúc lãnh ngộ bài học mình vừa chứng nhận.

Trong suốt thời gian tập luyện; dù sợ hãi, dù hạnh phúc, tâm tôi vẫn giữ vững và không xao lãng cách hít thở vận khí như trên. Theo hơi thở, lòng bàn tay trái tôi càng lúc càng nóng rang, bàn tay phải thì càng mát dịu nhẹ nhàng. Lạ lùng làm sao khi mỗi hơi thở ra, luồng khí lực từ hai lòng bàn tay tôi càng lúc càng đầy dâng lên không gian ào ạt, lúc cao lúc thấp như tôi đang xem nhạc nước biểu diễn, lúc trầm bổng, cao thấp, sinh động vô cùng. Mỗi hơi hít vào là vòng tròn sáng hợp nhất của Vũ Trụ và tôi lúc này như được tiếp lực càng bừng sáng hơn. Nhiệm màu làm sao khi luồng khí lực từ 2 tay càng lúc càng dâng cao và vòng tròn sáng kia càng lúc càng tỏa khắp, chúng giao thoa vào nhau tạo nên một bức tranh tuyệt diệu; minh chứng cho sự sinh tồn của Trời Đất. Một sự thật không thể chối cãi;

Thiên Địa giao nhau, mầm sống sinh ra, sự vận hành Âm Dương hiện hữu đích thực. Thật chính xác với câu thơ Hoàn Nhiên Thất Ngôn Bát Cú: "ÂM DƯƠNG GIAO KẾT, PHONG LÔI VŨ". Quả thật câu thơ ẩn chứa một sự thật, một bí ẩn, một quy luật của Tạo Hóa rất đời thường nhưng mang uy lực thật khủng khiếp.

Chính tiếng gầm khi thở ra thể hiện ý chí quyết tâm tột cùng tạo nên PHONG.

Chính những thắc mắc khắc khoải trên con đường tập luyện xuất phát từ Tâm tạo nên LÔI.

Chính những khát khao ước nguyện dâng tặng những gì tốt đẹp cho đời sinh ra VŨ.

Sấm sét, cuồng phong trong sự giao kết của Âm Dương, khi đủ sức mạnh và cơ duyên sẽ tạo nên Vũ. Vũ là mưa, mưa làm dịu đi cái nóng hạn bức người trong muôn loài, tiếp sức cho những xác thân suy kiệt, dưỡng nuôi thân hiện hữu, tạo điều kiện cho mầm sống sinh trưởng, lớn mạnh. Hơi mát từ mưa mang luồng sinh khí đến từng ngõ ngách thế gian. Từng hạt mưa là sự tươi mát tinh khiết, mang nguồn điện lực đáng kể từ Đất Trời Thiên Nhiên.

Hoàn Nhiên, quả thật chỉ có Hoàn Nhiên ta mới đạt được những chứng nhận trên vì:

"Hoàn Nhiên Khí Công: PHONG

Hoàn Nhiên Tâm Công: LÔI

Hoàn Nhiên Cuộc Sống: VŨ

Hoàn Nhiên: PHONG - LÔI - VŨ"

Đan Điền" kết thúc phần tập. Năm phút ngắn ngủi trôi qua nhưng với tôi là một chuyến du ngoạn kỳ thú.

Quả đúng như lời Đức Chúa dạy: "Hãy xin, sẽ được; hãy tìm, sẽ gặp; hãy gõ cửa, sẽ mở cho. Bởi vì, hễ ai xin thì được, ai tìm thì gặp, ai gõ cửa thì được mở". Thật vậy, tôi tin không cánh cửa nào mãi đóng nếu ta gõ cửa đúng cách và bằng chính tấm chân tình và sự tôn trọng đích thực.

Tôi trình bày những trải nghiệm của tôi sau 5 phút Tâm Công với Thầy. Tiếng Thầy vang lên chúc mừng, chúc mừng tôi đã vượt qua được cái thử thách lớn nhất trên con đường tu luyện. Thầy bảo: "*Thành hay bại, đạt được hay không trên con đường tu luyện chính là ở cái giây phút này. Người dầy công tu luyện cũng chỉ để đối diện, vượt qua được phút giây sợ hãi này mà thôi, nhưng vốn dĩ không ai biết giây phút này khi nào sẽ đến. Đã bao người rơi vào khoảng không cuốn hút kia cùng sự sợ hãi không thể chống cự này và bị cái sợ hãi đánh tạt đến mắt tịt chủ của chính mình. Vượt qua thử thách trên là sự thành công rất lớn trên con đường tu luyện.*"

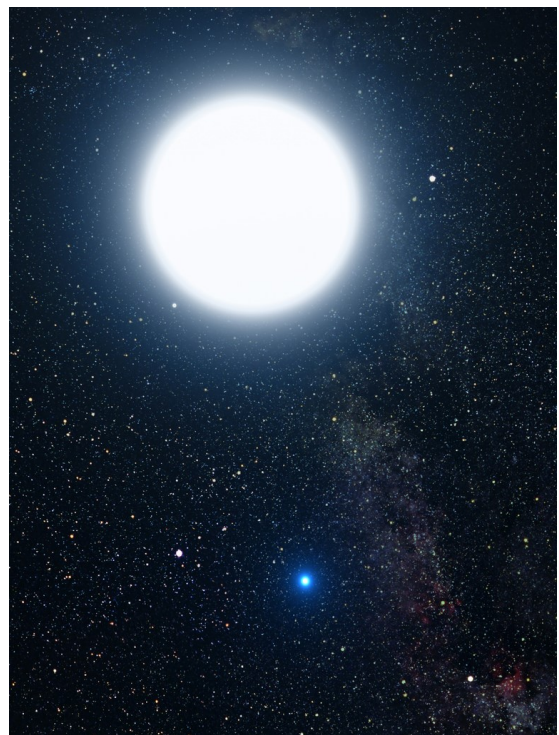
Thật sự khi tập, tôi chưa bao giờ nghĩ mình đang tu luyện, thậm chí tôi chưa bao giờ ước ao mình được thành Phật, thành Thánh, để đắc đạo hay để kiếp sau

“Hoàn Nhiên là một tên được tạm đặt ra để chúng ta nhớ rằng có một đường lối sống trở về với Thiên Nhiên, chứ không phải là một môn phái. Hoàn Nhiên sẽ thâm nhập vào đời sống của người tập luyện không phân biệt tôn giáo, niềm tin, chủng tộc.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên

được sống an nhàn, đẹp sang. Tôi chỉ biết, tôi đang sống với giây phút hiện tại, sống hết mình với chính cái hiện tại này. Tôi đang trải nghiệm, đang đồng hành cùng những hạnh phúc, khổ đau của muôn ngàn sinh linh trong hiện tại. Tôi chỉ ước mong được dùng chính cái thân tâm hiện tại để làm phương tiện dần trải, cống hiến sức mình cho tha nhân mà thôi. Khi tập luyện; tôi không cầu, không mong, và cũng chẳng mơ vì vốn dĩ tôi chẳng biết gì để cầu, để mong trong cái biến hóa muôn hình vạn trạng của Trời Đất bao la.

Hãy cứ hít vào, thở ra, trở về với Thiên Nhiên, tỉnh thức nhận biết, sống với chữ Giới thật sự. Bạn sẽ chứng nhận được sự hòa hợp giữa bạn và Thiên Nhiên, xác định được vị trí và con đường mình đi, là nhân chứng đích thực trong cái Đạo vĩnh hằng, vô tận của Đất Trời.



TRÀ BỔ THẬN (QUÂN BÌNH ÂM DƯƠNG)

Đông Y Sĩ: Lê Anh Thư

THÀNH PHẦN:

Thục địa hoàng	15 grams
Cẩu kỷ tử	10 grams
Dâm dương hoắc	10 grams
Đỗ trọng	10 grams
Đương qui	10 grams
Hà thủ ô	10 grams
Sơn dược	10 grams
Sơn thù du	10 grams
Tang ký sinh	10 grams
Thỏ ti tử	10 grams
Ngưu tất	8 grams
Cam thảo	6 grams
Đại táo	8 quả

TÁC DỤNG:

Bồi bổ thận âm, thận dương, giảm thiểu các chứng đau lưng, yếu đầu gối, mệt mỏi, ù tai, chóng mặt, rối loạn tiểu tiện, ra mồ hôi bất thường.

CÁCH NẤU:

- ◆ Rửa sơ thuốc qua nước lọc để ráo.
- ◆ Trước khi bỏ thuốc vào nồi đất hay thủy tinh để sắc, bỏ thêm 3 lát gừng tươi và 1 gallon nước lọc.
- ◆ Nấu sôi thuốc, bỏ hết bọt, hạ lửa xuống, rồi nấu thêm chừng một tiếng.
- ◆ Lọc bỏ hết xác, để nguội, cất thuốc đã sắc vào tủ lạnh. Nên dùng hết trong vòng một tuần.

*** Lưu ý: khi dùng thuốc nên uống ấm vào bất cứ lúc nào thuận lợi trong ngày.

CANH DƯỠNG SINH (GIÚP BỒI BỔ LỤC PHỦ NGŨ TẠNG)

Đông Y Sĩ: Lê Anh Thư

THÀNH PHẦN:

Liên tử (hạt sen)	12 grams
Sinh địa	12 grams
Bách hợp	10 grams
Cẩu kỷ tử	10 grams
Đẳng sâm	10 grams
Khiếm thực	10 grams
Long nhãn nhục	10 grams
Ngọc trúc	10 grams
Sa sâm	10 grams
Sơn dược (hoài sơn)	10 grams
Thiên môn đông	10 grams
Ý dĩ nhân	10 grams
Đại táo	7 quả

CÔNG DỤNG:

Bồi bổ khí huyết, kiện tỳ vị, ngũ ngon.

CÁCH NẤU:

Dùng cho chay hay mặn đều được. Bởi vì tính vị các vị thuốc trên là ngọt và bùi, cho nên khi nấu với các loại đậu và rau quả theo ý thích, bạn sẽ có món ăn bổ dưỡng và tinh khiết. Bài thuốc này cũng được dùng để hầm với gà ác hay vịt tiềm. Bạn có thể nấu lâu hơn 1 giờ rưỡi (hầm nhừ), sau đó lọc bỏ bã, lấy nước cốt để nguội cất vào tủ lạnh, và dùng thay thế như nước súp chay.

TRÁI THƠM (DỨA)

Thơm là loại quả rất quen thuộc với người dân Việt Nam. Thơm được dùng như trái cây tráng miệng, nước uống giải khát, được xào, nấu trong các bữa ăn hàng ngày mà nhiều người rất yêu thích.

Thơm thực ra là trục của hoa còn trái thật là các “mắc thơm” nên Thơm chứa sinh khí rất mạnh. Thơm vừa có tính Âm mà cũng vừa có tính Dương: Thơm không nướng là Âm, nướng lên là Dương.



Nhờ vào những đặc tính trên mà Thơm có tác dụng tẩy độc siêu vi khuẩn gây bệnh Đậu Mùa (Chicken Pox) và Giời Leo (Shingle) rất tốt. Bệnh Giời Leo gây ra bởi siêu vi khuẩn Varicella-zoster, cùng loại vi khuẩn gây ra bệnh Đậu Mùa. Thực ra Giời Leo là lần xuất hiện thứ hai của siêu vi khuẩn trên sau khi xuất hiện lần đầu gây ra bệnh Đậu Mùa. Khi đã trải qua bệnh Đậu Mùa, nếu hệ miễn nhiễm của cơ thể người bệnh chưa hủy diệt hết các siêu vi gây bệnh, các siêu vi còn lại có thể chui vào hệ thần kinh và nằm bất động nhiều năm. Khi hệ miễn nhiễm yếu, đặc biệt là những người lớn tuổi; lúc này siêu vi khuẩn Đậu Mùa sẽ hoạt động trở lại và đi theo một vùng thần kinh nào đó trên cơ thể gây ra Bệnh Giời Leo (Shingle).

Ngoài khả năng tẩy độc siêu vi khuẩn Varicella-zoster, Thơm còn mang những lợi ích rất tốt như:

1. Hỗ trợ hệ tiêu hóa: Trái thơm là nguồn cung cấp tự nhiên nhiều hỗn hợp vitamin khác nhau. Trong đó, vitamin A, C, B1 và B6 cùng với phospho, kali và chất xơ giúp cho hệ tiêu hóa luôn ổn định và khỏe mạnh.
2. Ngừa cảm cúm: Với thành phần vitamin C dồi dào, thơm giúp cơ thể chống lại triệu chứng cảm cúm. Ngoài ra, trong thơm còn có bromelain - một hợp chất giúp làm loãng chất nhầy trong cổ họng và ngực, điều trị ho hiệu quả.
3. Giúp xương chắc khỏe: Thơm còn tốt cho xương nhờ giàu magie, dưỡng chất thiết yếu giúp xương chắc khỏe. Chỉ cần một chén nhỏ thơm có thể cung cấp hơn 60% nhu cầu magie hàng ngày.
4. Giảm cân: Giàu năng lượng lại ít calories, thơm có thể dùng làm món tráng miệng hay thức ăn vặt mà không sợ tăng cân. Ngoài ra, nguồn chất xơ dồi dào trong thơm cũng giúp ngăn ngừa triệu chứng táo bón và tăng cường sự trao đổi chất.
5. Giúp sạch miệng: Ngoài vitamin và khoáng chất, thành phần axit có trong thơm cũng tốt cho răng miệng giúp làm sạch hơi thở và mảng bám trên răng.
6. Giảm triệu chứng viêm khớp: Thành phần enzyme bromelain trong thơm như một chất chống viêm tự nhiên, giúp chữa lành vết thương, làm giảm các tình trạng đau nhức xương khớp.
7. Ngăn ngừa cao huyết áp: Thơm có lượng Kali cao và Natri thấp, giúp cơ thể duy trì mức huyết áp bình thường.
8. Chống lão hóa, đẹp da.

NẤM MÈO ĐEN (MỘC NHĨ)

Theo Y Học Cổ Truyền, nấm mèo có công dụng thông lợi ngũ tạng, hoạt huyết, bổ khí tăng sức, nhuận táo lợi trường, giải độc, trừ kết ly, chữa trĩ, bệnh đường ruột. Loại nấm làm thuốc tốt nhất là nấm mèo đen.

Ở Indonesia cho rằng các món ăn từ nấm mèo có tác dụng bổ máu. Tây y cho rằng ăn nấm mèo còn có tác dụng làm giảm cholesterol nói chung, và đặc biệt giảm mức độ cholesterol xấu.

Nấm mèo đen có khả năng phòng chống tình trạng đông máu do nghẽn mạch, ngăn cản sự hình thành các mảng xơ vữa trong lòng huyết quản nên là thức ăn thích hợp cho những người bị bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu năng tuần hoàn não, thiếu năng động mạch vành.

Nấm mèo đen được thí nghiệm khoa học chứng minh có tác dụng giảm độ kết dính của máu. Bệnh nhân to béo nên ăn nhiều nấm mèo đen, để giảm độ đậm đặc của máu, để nồng độ máu loãng hơn, sẽ tránh được khối máu kết tụ dẫn tới tai biến mạch máu não. Cũng hạn chế phần nào căn bệnh nhồi máu cơ tim.

Hiện nay có nhiều người bị chứng Alzheimer's Disease (bệnh ngây dại của người lớn tuổi) thật ra giữa bệnh này với bệnh liệt nửa người khác nhau ra sao? Nguyên nhân gây liệt nửa người là một mạch máu đột nhiên bị tắc nghẽn, vỡ ra và gây nên tai biến mạch máu não. Còn bệnh ngây dại là mao mạch nhỏ bị tắt nghẽn dần, cuối cùng làm hỏng cả não, mất hết trí nhớ, nguyên nhân gây bệnh đều do nồng độ máu quá đặc mà ra! Nấm mèo đen rất có công hiệu cho căn bệnh máu đặc. Ngày ăn chừng 5-10g. Ngày ăn 1 lần với số lượng ít, nấu canh hay làm đồ ăn cũng được, đó là một sự phát hiện hết sức ngẫu nhiên của bác sĩ ở Mỹ.

Tuy nhiên, nếu sử dụng nấm mèo không đúng cách sẽ làm nấm mất ngon, thậm chí còn gây tác hại. Vì vậy khi chế biến cần chú ý mấy điểm sau:

- Tuyệt đối không ngâm nấm mèo khô bằng nước nóng mà phải ngâm bằng nước lạnh.
- Tuyệt đối không ăn nấm mèo tươi. Trong mộc nhĩ tươi có chứa một chất cảm quang loại Porphyrin. Loại chất này rất mẫn cảm với tia sáng. Vì vậy, nếu ăn vào dễ gây ra các chứng bệnh như: Chứng viêm da ở những vùng cơ thể hở ra ngoài, rất dễ gây ngứa, sưng phù đau đớn. Thậm chí có thể gây viêm da hoại tử, cá biệt có người còn bị sưng phù ở cổ họng dẫn đến hô hấp khó khăn.

Do đó từ xưa đến nay, dân gian thường phơi khô nấm mèo vừa để bảo quản, vừa làm cho chất cảm quang Porphyrin tự mất đi, không còn độc tính.



CHÁO DINH DƯỠNG

Nguyên liệu: (nấu khoảng 10 tô)

Gạo:	1/4 cup
Quinoa:	1/4 cup
Oatmeal:	1/2 cup
Đậu xanh:	1/4 cup
Hạt kê (Millet):	1/4 cup
Hạt sen:	1/2 bịch (3oz)
Bạch quả (Ginkgo Nut):	1 bịch (khoảng 40 hạt)
Nấm mèo đen:	4 tai
Nấm hương:	10 nấm
Bách hợp (tỏi rừng):	1oz
Củ hành tây:	4 củ
Cần tây:	1 bó
Hành hương:	3 củ
Tỏi:	1 củ
Dầu mè	
Muối, đường, nước tương Magi, tiêu, nghệ	



Chuẩn Bị:

Hạt sen hầm mềm.

Nấm mèo ngâm, rửa sạch, cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ

Nấm hương ngâm, rửa sạch, vắt ráo, cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ.

Cách Nấu:

Chảo dầu, cho hành tỏi vào phi thơm, cho nấm mèo, nấm hương, nêm muối, đường, tiêu, nước tương Magi vào xào thơm.

Củ hành tây và cần tây hầm lọc lấy nước ngọt.

Dùng nước hầm, cho gạo vào nấu trước khoảng 15 phút, sau đó cho Quinoa, đậu xanh, hạt kê, bách hợp vào nấu tiếp 10 phút. Tiếp đến cho hạt sen (đã hầm mềm), oatmeal, và nấm đã xào lúc nãy vào nồi.

Nêm nếm vừa ăn. Cho dầu mè vào sau cùng.

Múc cháo ra tô, cho nghệ, tiêu. Dùng nóng.

Công Dụng:

Hành tây và cần tây giúp chống cúm.

Nấm mèo, nấm hương: tốt cho tim mạch.

Bách hợp: tốt cho phổi.

Hạt sen: giúp an thần.

Bạch quả: tốt cho hệ thần kinh, giúp ngủ ngon.

Hạt kê: bổ thận, thông tiểu.

Đậu xanh: thanh nhiệt.

Quinoa, oatmeal: hàm lượng chất xơ cao, giúp giảm các bệnh tiểu đường, tim mạch.



Bách hợp (tỏi rừng)



Bất ngờ mừng Sinh Nhật Thầy



Mừng xuân Hoàn Nhiên



Giờ tập Tâm Công



Gia Đình Hoàn Nhiên

Phòng mạch AN TÂM LẠC

9355 Chapman Avenue, #103, Garden Grove, CA 92841

Điện Thoại: 714-638-1009

CHUYÊN:

- ♦ Y Khoa Châm Cứu & Vật Lý Trị Liệu.
- ♦ Chẩn mạch và cho thuốc theo toa.
- ♦ Cung cấp các loại dược thảo chọn lọc và chất lượng cao.



*** Nhận Medicare và hầu hết các loại bảo hiểm.

Đông Y Sĩ: **Lê Đình Ái và Lê Anh Thư**

KINH NGHIỆM - TẬN TÂM - PHỤC VỤ AN CẦN

**CHÂN THÀNH CẢM ƠN CÁC VỊ HẢO TÂM ĐÃ BẢO TRỢ
TẬP SAN HOÀN NHIÊN 2016**

Châu Châu \$10

Anh Thư Lê \$200

Hạnh Bùi \$20

Hải Hà \$10

Loan Trần \$30

Thu - Thọ \$10

Nga Nguyễn \$20

Liên Đoàn \$20

Nhung Hoàng \$10

Cúc Trần \$5

Châu Hồ \$50

Như Nguyễn \$100

Hoa Vương \$20

Quý Coupon chợ \$200

Kim Lê \$20

Vô danh \$10

Hải Đàm \$100

Senter Pharmacy Inc. \$500

Biên tập & thực hiện: Như Nguyễn

NHƯ NGUYỄN

T-Max Realty & Mortgage

14082 BeachBlvd, # A Westminster CA 92683

CHUYÊN MUA BÁN VÀ ĐẦU TƯ ĐỊA ỐC

CELL: 714-494-3369

Email: quynhnhu5b@gmail.com

**ÂN CẦN-TẬN TÂM-CHU ĐÁO
CHUYÊN NGHIỆP**



DRE # 01869013



CHỢ VẢI BOLSA FABRIC

- ◆ Chuyên bán các vải may áo dài:
 - ◇ Mousseline bông design chọn lọc
 - ◇ Ren (lace) thời trang mới nhất.
 - ◇ Tơ, gấm, nhung, lụa, Satin Thái Tuấn
- ◆ Các loại quần áo thời trang Hong Kong, Hàn Quốc, Việt Nam.
- ◆ Áo dài may sẵn.
- ◆ Các loại vải may vest, quần tây, suit nổi tiếng từ Italy, England.
- ◆ Các loại mỹ phẩm Nhật, Hàn Quốc, Taiwan, Mỹ, Pháp.
- ◆ Các loại giày, guốc, dép quý bà, quý cô.
- ◆ Dầu xanh, thuốc nhuộm tóc, gội đầu, sữa Ensure, hộp quẹt Zippo.

Nhận gửi hàng đi các tiểu bang qua UPS mỗi ngày.

Mở cửa 7 ngày từ 9:30 am - 6:30 pm.

Địa chỉ liên lạc:

Bolsa Fabric.

9156 Bolsa Ave. Westminster, CA 92683

Phone: 714-894-2208

Fax: 714-373-1944

email:tunguyen1943@yahoo.com



\$20.00



\$5.00



\$25.00



Sách: \$20.00

Sách đọc: \$20.00

6 dvd+cd: \$25.00

Sách Vận Công Điều Tức: \$5.00

\$20.00