

# **TUYẾN TÙNG QUẢ ,MELATONIN VÀ ĐỜI SỐNG TINH THẦN HAY TÂM LINH CỦA CON NGƯỜI.**

## **HOST # 1**

**Ky trước chúng tôi đã mời DS Bui Van Kham trình bày về một đường lối phát triển toàn diện đời sống con người trên ba cơ sở : Thân, Tâm, và Thần.**

**Hôm nay, chúng ta lại một lần nữa mời DS Bui Van Kham trình bày thêm những khám phá của khoa học về Tuyến Tùng Quả và sự lợi ích của nó đối với tất cả chúng ta trong mục tiêu Sống Đạo.**

**Trong hai kỳ thảo luận về đề tài Sống Đạo vừa qua chúng tôi đã mạo muội đề ra một hướng đi mới về con đường làm thế nào vận dụng đúng mức và rất ráo đời sống của chúng ta trên cơ sở ba thành phần Thân, Tâm và Thần, hay Body, Mind and Spirit, để đạt cho được ước vọng chính đáng chung mà có thể mỗi người chúng ta ai cũng ấp ủ , tức là sống như thế nào để có một cuộc đời khỏe mạnh về thể chất, an vui hạnh phúc trong tâm hồn, sống hòa hài yêu thương với mọi người chung quanh, và có được sự hiểu biết nào đó về đời sống bên kia Cửa Tử, một sự Hiểu Biết thực sự, chứ không phải chỉ là Niềm Tin Tôn Giáo mà mỗi người chúng ta đều có.**

**Hôm nay chương trình Sống Đạo có hân hạnh đón tiếp Hiền Huynh Bùi Văn Khâm thảo luận tiếp về ảnh hưởng của tuyến tùng quả trên đời sống tâm linh của con người.**

**Xin Hiền Huynh nhắc lại cho quý khán giả về Tuyến Tùng Quả và những lợi ích của những khám phá khoa học về Tuyến Tùng Quả mà chúng ta đã trình bày với quý vị. Khan gia trong đề tài Thiên Đỉnh kỳ trước.**

**Trong kỳ vừa rồi chúng tôi có trình bày qua một cách đại cương về Tuyến Tùng Quả hay The Pineal Gland, một cái tuyến nội tiết nhỏ bằng hạt bắp, cân nặng khoảng 100 mg, nằm ngay giữa đầu não của chúng ta, mà từ các nhà Huyền Học, các Triết Gia thời cổ Hy Lạp, cho đến các bậc Đạo Sư Đông Phương , các Triết Gia Tây Phương đều nói đến như là Tòa Ngự của Linh Hồn, hay The Seat of The Soul, như cách nói của Descartes, một triết gia Pháp vào thế kỷ thứ 16. Về phía các nhà khoa học cũng không ngừng nghiên cứu về Tuyến Tùng Quả từ nhiều ngàn năm qua, như Galen của Hy Lạp từ thế kỷ thứ 2 trước Tây Lịch, được coi như người đầu tiên trong Y Giới nghiên cứu về Tuyến Tùng Quả. (Galen được coi như là Thánh Tổ của Dược Khoa cũng**

như Hippocrates là Thánh Tổ của Y Khoa vậy). Và trong suốt các thập niên qua cho đến hiện tại sự nghiên cứu về Tuyến Tùng Quả hình như càng ngày càng được nhiều khoa học gia thượng thặng dần thân, chẳng hạn như Cố Dr. Julius Axelrod, người được giải Nobel về Y Khoa năm 1970 cũng có những công trình nghiên cứu về Tuyến Tùng Quả, và ngày nay các nhà khoa học đặt rất nhiều hy vọng qua Tuyến Tùng Quả con người có thể sẽ chinh phục được rất nhiều bệnh nan y của thời đại, như ung thư, tim mạch, bệnh AIDS, sự lão hóa, v.v.

## HOST # 2

**Lan trước cho các nhạc đen nhưng chất kích thích tố Melatonin tiết ra từ Tuyến Tùng Quả, và chúng ta có thể tìm hiểu được bằng cách nào chúng ta có thể vận dụng chất này để giúp ích cho đời sống tâm linh không ?**

Trong kỳ trước chúng tôi chỉ nói sơ lược về Tuyến Tùng Quả và những kích thích tố hay hormones do nó tiết ra, đặc biệt là chất Melatonin. Những công trình nghiên cứu về Tuyến Tùng Quả trong mấy năm gần đây thì nhiều lắm. Nếu chúng ta đi quá sâu về các nghiên cứu của Tuyến Tùng Quả thì đề tài sẽ nặng tính cách chuyên môn về Y Học và sẽ không phù hợp với phạm vi đề tài Sống Đạo của chương trình này. Nhưng cũng để cho chúng ta có một cái nhìn bao quát nhưng tạm đủ để chúng ta có một khái niệm về tính quan trọng của trình tự Thân, Tâm, Thần mà tôi mạo muội đề ra như một hướng đi mới là mượn Thân để vào Tâm, cho nên trong kỳ này tôi xin trình bày cùng quý vị về chủ đề chất Melatonin đóng một vai trò như thế nào trong đời sống chúng ta, đặc biệt là đời sống Tinh Thần.

Trong quyển sách *Melatonin Breakthrough Discoveries That Can help You*, Dr. Russel J. Reiter dành ra một chương, “*Melatonin and Your Mind*”, để nói về chủ đề này, xin được tóm lược như sau.

Trước hết ngoài các Đạo Sư Đông Phương và Triết Gia Tây Phương đều đã nói về The Pineal Gland như là cái cầu nối giữa hai phần cơ thể và linh hồn của đời sống như nói ở trên, nhưng đa số những nhận thức này đều có tính cách cảm nhận về mặt tư tưởng, mang tính cách triết lý nhiều hơn là có giá trị khoa học, vì chưa có những nghiên cứu cụ thể.

Đến giữa thế kỷ 17, một nhà nghiên cứu về Cơ Thể Học người Ý tên là Giovanni Morgani đã mổ nhiều bộ não của những xác chết của những người

có bệnh tâm thần và khám phá ra rằng cái Pineal Glands của những người này đều bị biến dạng do bị tình trạng hóa vôi. Sau đó đến thế kỷ 18 cũng có nhiều người tiếp tục có những khám phá tương tự, nên thời đó đã có kết luận cho rằng bệnh tâm thần có liên quan đến tuyến Pineal Gland.

## HOST # 1

**Neu nhu chung ta da kham pha duoc su lien quan của Tuyen Tung Qua voi nhung can binh tam than nay, vay khoa hoc da co cach nao ap dung nhung kien thuc do vao viec dieu tri binh tam than trong truong hop nhu da noi tren khong?**

Trong khoảng thập niên 1940s một BS Tâm Thần, Psychiatrist Mark Altschule MD thuộc bệnh viện Boston và một môn đệ của ông là BS Julian Kitay MD đã kết nạp những bài khảo cứu, Research Papers về Pineal Gland từ 38 thư viện khoa học vòng quanh thế giới và thu thập được trên 1800 bài khảo cứu trong đó có một số bài đã cho thấy có sự xử dụng chất trích rút ra từ pineal glands để điều trị cho những người bị bệnh tâm thần schizophrenia. Cho mãi đến năm 1958 Dr Lerner thuộc Trường Đại Học Y Khoa Yale mới khám phá và tổng hợp được chất Melatonin và sau đó mới có sự nghiên cứu bằng cách thực sự chích chất Melatonin cho một số người tình nguyện, và kết quả quan sát được cho thấy chất Melatonin khiến những người này cảm thấy thư giãn, thoải mái, thanh tịnh, an lạc và thậm chí có được những cảm giác khoái lạc nữa.

## HOST # 2

**Nhu vay ngay nay con có những nghiên cứu trong giới khoa học về sự liên quan của Melatonin với bệnh tâm thần không ?**

Ngày nay cũng có nhiều nghiên cứu khoa học về tìm năng của Melatonin trong việc điều trị nhiều bệnh tâm thần thường thấy. Như đối với Bệnh Trầm Cảm, Depression, chẳng hạn. Những nghiên cứu cho thấy những phụ nữ dùng thuốc ngừa thai B-Oval trong đó có chứa 75 mg melatonin đã không có những phản ứng phụ như khó chịu, hay đau cơ, thậm chí có người cảm thấy hưng phấn. Ngược lại những nghiên cứu lại cũng chung chung cho thấy ở những người bị trầm cảm, những người có ý muốn tự tử, hay những trẻ em có tuổi thơ bất thường như bị ngược đãi hay bị cha mẹ bỏ bê, những người này đều có độ melatonin thấp hơn bình thường.

## **Vay co nghĩa la lượng Melatonin trong nhung người bị bệnh noi tren không đươc bình thường?**

Đúng vậy, nhiều cuộc nghiên cứu đều cho thấy lượng melatonin luôn luôn rất thấp đối với một số bệnh thuộc về những bệnh tâm thần khác nghiêm trọng hơn như Schizophrenia, (loạn thần kinh), Manic depression, or bipolar disorder, (vui buồn bất thường), bệnh nghiện rượu. Ngoài ra còn có những nghiên cứu về ảnh hưởng của melatonin và một chứng bệnh có cái tên rất định mệnh là “Seasonal Affective Disorder” hay SAD. Đây là chứng bệnh của những người bị bệnh trầm cảm theo mùa, thường gặp ở những người sống xa đường xích đạo và gần hai miền Nam Cực và Bắc Cực, có lẽ là do thiếu ánh sáng mặt trời, từ đó khiến lượng melatonin bị giảm, và đưa đến trạng thái tâm thần này.

### **HOST # 1**

**(Cau hỏi có hỏi liên quan đến y học, và ngành nghề của chủ) Như vậy liệu kích thích sự gia tăng lượng melatonin trong cơ thể có giúp trị được bệnh trầm cảm, depression, không?**

Điều này cũng còn đang trong vòng nghiên cứu, nhưng có một số dẫn chứng cho thấy điều này rất có thể. Chẳng hạn như những loại thuốc trị bệnh trầm cảm, antidepressants, làm tăng lượng melatonin. Những thuốc có tính làm tăng lượng melatonin lại có thể làm giảm sự trầm cảm. Và những người uống melatonin cho thấy có tâm tình vui vẻ yêu đời hơn.

Vì vậy ngày nay các công ty sản xuất dược phẩm đã đầu tư hàng tỷ đô la Mỹ trong việc nghiên cứu về đặc tính chống trầm cảm của melatonin. Tuy nhiên cơ thể người ngay nay Melatonin được biết đến nhiều bởi quan trọng là do tính giúp ngon ngon của Melatonin. Đặc biệt là đối với những người phải di chuyển xuyên qua nhiều múi giờ, bị jet lag, melatonin thường là loại thuốc ngủ rất thông dụng đối với nhu cầu này, vì cơ thể người là melatonin gần như không có nhưng phản ứng phụ thường thấy ở các loại thuốc ngủ thông dụng. Vì vậy mà ngày nay người ta có thể mua melatonin ở các tiệm health foods, mà không đòi hỏi phải có toa BS. (Tuy nhiên chúng tôi xin thưa rõ là ở đây chúng tôi chỉ trình bày về melatonin trong phạm vi nghiên cứu về tuyến Tùng Qua và đời sống con người nói chung, chúng tôi không có ý giới thiệu về thuốc ngủ melatonin. Xin đề nghị cần phải tham khảo BS nếu có ý định sử dụng melatonin dù cho bất cứ mục đích nào)

Tất cả những dẫn chứng trên tưởng cũng đủ để cho chúng ta thấy là rõ ràng the pineal gland hay chất melatonin đóng một vai trò quan trọng trong đời sống tâm thần của con người.

## HOST # 2

**Nhu thế thì Tuyền Tung Qua tiết ra chất melatonin có những tác dụng rất có ích cho con người về phương diện tâm thần, vậy về phía các tôn giáo có biết được sự hữu ích của Tuyền Tung Qua hay không? Và họ có đề cập đến sự vận dụng Tuyền này có thể phát triển đời sống tâm linh không ?**

Vâng những khám phá trên đây hình như đã kiểm chứng điều mà các Đạo Sư Ấn Độ đã nói trong kinh điển Vệ Đà là The Pineal Gland là cánh cửa mở đến Thế Giới Tịch Tĩnh An Lạc, (the gland is the gateway to perfect rest and harmony). Dù trong các kinh điển của các tôn giáo mà tôi đã có dịp học hỏi qua, tôi chưa tìm thấy có tài liệu nào đưa ra một đường lối tu luyện cụ thể đích thị nhắm vào sự vận dụng Tuyền Tung Qua để phát triển đời sống tâm linh, như câu hỏi đặt ra. Tuy nhiên có một vài dấu ấn để chúng ta suy nghĩ về điều này. Chẳng hạn trong Kinh Thánh sách Mathews, chương 6 câu 22 ban King James có câu sau đây : “The light of the body is the eye. If therefore, thine eye be single, thy whole body shall be full of light” Xin để ý là chữ eye không có s, và chỉ trong ban Kinh Thánh King James, là ban Thanh Kinh được các nhà thần học coi là ban Thanh Kinh Anh Ngữ chuẩn nhất, chúng ta mới tìm thấy câu này được chép như trích nguyên văn ở đây. Xin tạm dịch câu Thanh Kinh này như sau : “Ánh Sáng của cơ thể là Con Mắt. Do đó, khi Con Mắt con người được Thanh Mot, thì cơ thể con người sẽ tràn đầy Ánh Sáng”. Trong mấy lời này chúng ta thấy có liên quan đến ba yếu tố : Cơ Thể, Ánh Sáng, và Con Mắt. Mặc dù chúng ta chưa có đủ yếu tố để đi đến kết luận có sự liên quan giữa đời sống tâm linh và sự vận dụng của Ánh Sáng, Con Mắt và Tuyền Tung Qua hay không ? Nhưng như chúng ta đã thấy sự hoạt động của Tuyền Tung Qua cũng có liên quan chặt chẽ đến Ánh Sáng và Con Mắt. Theo tôi thấy đây quả là những điều rất thích thú và đáng cho chúng ta suy ngẫm. Hy vọng trong một đề tài khác về Huệ Nhãn, khai mở Thiên Nhãn, và sự tu luyện qua một số pháp môn chúng ta sẽ có dịp tham cứu thêm về điều này.

## HOST # 1

**Chúng ta có nhận xét gì về sự liên quan giữa các nghiên cứu khoa học về Tuyền Tung Qua, và những điều tìm thấy trong một số pháp môn tu luyện?**

Vang de tra loi cau hoi nay toi xin phép dua ra một vài nhận xét về sự liên quan giữa các nghiên cứu khoa học về the pineal gland và một vài điều chúng ta tìm thấy trong một số pháp môn tu luyện.

Cho đến nay các nghiên cứu khoa học cho thấy the pineal gland tiết ra nhiều melatonin vào ban đêm. Khi ánh sáng mặt trời bắt đầu giảm, khi mặt trời bắt đầu lặn thì the pineal gland bắt đầu tiết ra melatonin, vì vậy chúng ta bắt đầu buồn ngủ. Lượng melatonin lên cao nhất vào khoảng 3,4 giờ sáng, vì vậy giờ đó thường chúng ta ngủ sâu nhất. Một điều khác nữa là vào giờ đó lượng kích thích tố sinh dục Testosterone ở đàn ông, rất dễ kiểm chứng, và hình như chất kích thích tố sinh dục nữ là estrogen cũng gia tăng trong thời gian này, do tác dụng dây chuyền của melatonin.

Đối chiếu những yếu tố này với một số điều đáng lưu ý trong phép tu luyện của Đạo Gia hay những pháp môn có cùng nguyên tắc giống như Đạo Gia, chúng ta thấy người hành giả thường được khuyến khích tu luyện vào giờ Dần, tức là từ 3 đến 5 giờ sáng, mà trong Đơn Kinh gọi là “lấy thuốc lúc dương sanh”, tức là giờ mà lượng Melatonin trong cơ thể cao nhất, như nói ở trên.

Như chúng ta đã biết khác với các tôn giáo Tây Phương thường đặt tâm quan trọng trên Đức Tin, các tôn giáo Đông Phương, như An Do Giáo, Phật Giáo, Đạo Giáo và gần đây như Cao Đài Giáo của Việt Nam, thường nhấn mạnh đến công phu tu luyện, nhấn mạnh đến tinh thực nghiệm tam linh, chứ không chỉ tin tưởng suông. Cho nên giờ giấc tu luyện trong một số pháp môn qua thật hình như có liên hệ đến sự hoạt động của cơ thể con người nói chung hay của Tuyên Tung Qua nói riêng, theo tung giờ khác nhau trong ngày. Cơ thể noi đúng lời tu luyện của Đông Phương mang tinh cách của một Khoa Học Thực Nghiệm Tam Linh, ngay cả trước khi có những khám phá của Khoa Học Thực Nghiệm.

## **HOST # 2**

**Kính Hiền Huỳnh, qua sự trình bày của Hiền Huỳnh, ta có cảm nghĩ rằng từ ngàn xưa, dù rằng không có phương tiện khoa học để chứng minh nhiệm vụ của tuyến tùng quả, các đạo gia đã biết dùng thần khí trong pháp môn thiền định để kích thích tuyến tùng quả (khai Huyền Quan Khiếu) để đạt được trạng thái thanh tịnh và an lạc. Xin Hiền Huỳnh cho quý khán giả biết thêm về vai trò của thiền định trong sự khai thông Huyền Quan Khiếu (con mắt thứ ba, hay là tuyến tùng quả).**

Các đạo gia cho rằng thiên định có hai giai đoạn tùy theo khoảng thời gian hành công đại khái vào bốn thời Tý Ngọ Mẹo Dậu, tương ứng với những giờ Âm và Dương (tối và sáng). Trong các giờ Dương (sáng) thì dùng năng lực nội tại để khai mở Khiếu Huyền Quan (kích thích tuyến tùng quả), và trong các giờ Âm (tối) thì tịnh thủ hư vô tương ứng với lúc tuyến tùng quả tiết ra chất melatonin dẫn hành giả đến trạng thái tịch tĩnh an lạc.

Trong sinh hoạt hằng ngày, lúc mà tuyến tùng quả tiết ra chất melatonin là lúc mà con người ngủ say, tâm thần không bị ảnh hưởng của các lo âu phiền não. Nếu áp dụng sự kiện này, trong ngày dù mình không ngủ say, nếu ta biết gìn giữ tâm hồn tĩnh lặng, không vướng bận bởi lục đục thất tình giận hờn ganh ghét, khép chặt tâm tư (như là ở trong cối tối tăm), ta có thể tạo điều kiện cho tuyến tùng quả tiết ra nhiều melatonin, thì tâm hồn của chúng ta tất nhiên cũng được an nhiên tự tại. Tôi nghĩ rằng đây là phương pháp xử dụng tiềm năng của tuyến tùng quả, để lại niềm an lạc trong cuộc đời.

## HOST # 1

**Vay là có thể chất Melatonin tiết ra từ Tuyến Tùng Quả có liên quan đến sự thành công của việc tu học?**

Câu hỏi melatonin có ảnh hưởng như thế nào đến sự thành công của việc tu hành, hay tuyến Tùng Quả đóng một vai trò như thế nào trong đời sống Tâm Linh, quả thật cho đến nay chưa có những kết luận chính xác. Tuy nhiên, có một điểm khác nữa cũng liên quan đến đề tài này, đó là các đường lối tu luyện theo Đạo Gia này thường khuyên nên tu luyện trong đêm tối, phải chăng là vì thời gian này là lúc the pineal gland tiết ra melatonin. Cho đến nay những nghiên cứu chưa cho thấy rõ chi tiết về quá trình tiết ra melatonin như thế nào, nhưng tác dụng của ánh sáng và thiếu ánh sáng hình như chi phối sự bài tiết ra melatonin. Hình như chính ánh sáng xuyên qua 2 con mắt tác dụng kích thích vào tuyến pineal gland, rồi sau đó đến giai đoạn tuyến pineal gland bắt đầu tiết ra melatonin khi ánh sáng giảm đi hay tắt hẳn.

## HOST # 2

**Hiền Huỳnh có nghĩ rằng con người cần phải có một cuộc sống thế nào để cho chất melatonin được sung mãn giúp cho con người có một đời sống an lạc và hạnh phúc?**

Theo nhu các nghiên cứu cũng còn cho thay nhưng người làm việc vào những ca nua đêm về sáng, trong mọi trường hợp nhiều đèn sáng, cũng có lượng

**melatonin xuống thấp. Do đó Dr. Russell Reiter trong quyển sách dán ở trên cùng khuyên chúng ta nên ngủ trong phòng tối tắt đèn, sẽ giúp gia tăng lượng melatonin, và chúng ta sẽ có một giấc ngủ sâu và ngon hơn, điều này rất phù hợp với thực tế mà mọi người chúng ta có thể kiểm chứng được. Ngược lại trong ngày cần phải sống trong môi trường có đủ ánh sáng, như tắm nắng chẳng hạn. Có đủ số lượng ánh sáng cũng sẽ giúp sự hoạt động của Tuyến Tùng Quả tiết ra đầy đủ melatonin hơn.**

**Trong khi đó có các pháp môn tu luyện qua việc luyện Đạo trong phòng tối, hình như có tính cách như là có một sự cố gắng vận dụng đến sự hoạt động của tuyến pineal gland để giúp ích cho sự tu luyện. Chẳng hạn như tại Trung Tâm Tu Luyện Theo Đạo Gia ở Thái Lan của Mantak Chia, tác giả của rất nhiều cuốn sách rất công phu về Đạo Gia, ở đó có xây một Phòng Tối dành riêng cho việc tu luyện hoàn toàn trong bóng tối. Hay nói cách khác sống theo đúng trình tự chu kỳ ngày đêm sáng tối theo sự vận chuyển của ánh sáng mặt trời có tác dụng đến lượng melatonin trong cơ thể của chúng ta. Như vậy không những có ích lợi về mặt sức khỏe mà còn có thể có những đóng góp không nhỏ trong việc phát huy đời sống Tâm Linh. Điều này chờ nhiều công trình nghiên cứu thêm nữa trong tương lai. Hy vọng nếu có được sự phối hợp giữa các nhà khoa học và các nhà tu luyện chúng ta sẽ sớm tìm ra câu trả lời cho vấn đề này.**

## **HOST # 1**

**Như vậy liệu có một đường lối hay pháp môn tu luyện nào đó có thể giúp cho tuyến pineal gland hoạt động tốt hơn, hữu hiệu hơn, và lâu dài hơn không ?**

**Câu hỏi này rất hay, và đây cũng là chủ đề của công việc tìm tòi nghiên cứu của tôi trong nhiều thập niên qua. Quả thật khi xét lại toàn bộ những nghiên cứu về tuyến pineal gland cho chúng ta thấy những điểm căn bản như sau : Nó được thành hình rất sớm, trong 3 tuần lễ đầu của sự hình thành của bào thai, lại nằm ở vị trí rất đặc biệt nơi đỉnh đầu của chúng ta, đã có những dẫn chứng khoa học cho thấy nó chi phối hầu như toàn bộ sinh hoạt của hệ thống nội tiết của cơ thể, có liên quan trực tiếp đến trạng thái tâm thần của con người như nói ở trên, và đặc biệt nó hoạt động mạnh hơn ở trẻ em, và hoạt động của nó trở nên suy giảm rất nhiều theo với tuổi thọ, tức là Tuyến Tùng Quả được các nhà nghiên cứu cho là cái “Aging Clock”, chính nó quyết định và chi phối tiến trình lão hóa hay quyết định tuổi thọ của mọi người chúng ta. Hơn nữa như chúng ta đã thấy các nhà Huyền Học, Đạo Sư, các Triết Gia từ Đông sang Tây, Kiềm Cổ, tất cả đều ghi nhận tầm quan trọng của Tuyến Tùng Quả như thế nào. Tất cả những điều này cho thấy điểm then chốt nằm trong câu hỏi hết sức quan trọng ở trên : liệu có một đường lối hay pháp môn tu luyện nào đó có thể giúp cho tuyến pineal gland hoạt động tốt hơn, hữu hiệu**



hơn, và lâu dài hơn không ? Mặc dù đến nay chưa có câu trả lời dứt khoát điều này, nhưng tôi vững tin rằng khi có được sự hợp tác chặt chẽ giữa các kiến thức thực tế và khách quan của khoa học cộng với những hiểu biết bằng trực giác, huệ tâm, hay những chứng nghiệm tam linh của các bậc chân tu, những người cũng có thể coi như là những nhà khoa học tâm linh, thì hy vọng con người có thể thực hiện được điều đó. Tức là một khi con người sử dụng được tối đa tìm năng của tuyến Pineal gland, thì điều đó cũng có ý nghĩa như là loại người có thể tìm ra được cái chìa khóa giúp con người có thể giải quyết được ba vấn đề mà chúng ta đề ra cho mục tiêu Sống Đạo, tức là : Sống khỏe mạnh, tránh được những bệnh nan y. Sống hạnh phúc an vui. Sống hòa hòa với chúng quanh. Và bắt được mối thông công với Tâm Giới, hé thấy được những gì bên kia lằn ranh của thế giới vật chất này.

## HOST # 2

**Vay thi chu có thể kết luận lại những gì chu trình bay hôm nay về sự quan trọng của Tuyến Tung Qua trong cuộc sống hàng ngày trên hai phương diện khoa học và tâm linh, đặc biệt là sự lợi ích của “no” về Thiên Dinh?**

Trước khi kết thúc phần mạn đàm kỳ này tôi xin phép một vài phút để làm sáng tỏ một vài điểm quan trọng trong đề tài Sống Đạo mà chúng ta thảo luận trong diễn đàn này.

Như chúng ta đã nói qua lúc đầu, trong hầu hết các Pháp Môn Tu Luyện, đặc biệt là các Pháp Môn Thiền, phần đông đều chú trọng đến cái Tâm nhiều hơn, mà ít chú trọng đến phần Luyện Thân. Mặc dù cũng đã có nhiều trường phái tu luyện chủ trương Tánh Mạng Song Tu, có thể bắt đầu từ khi Phật Giáo du nhập vào Trung Hoa rồi các Bậc Đạo Sư bấy giờ phối hợp giữa các đường lối tu đơn luyện Đạo của Đạo Gia với đường lối tu tập Thiền Quán của Phật Gia. Do đó khi mạo muội đề ra phương án tu luyện qua sự vận dụng cả ba thành phần Thân, Tâm và Thần, tôi không có ý đi ngoài nguyên tắc Tánh Mạng Song Tu đó. Nếu có khác chăng chỉ là vì với những tiến bộ của khoa học ngày nay, đặc biệt là các ngành về Y Khoa, tôi tin là con người đã đến lúc có thể đi khám phá chính mình hay phát triển hết được các tìm năng thiên phú của con người bằng cách vận dụng toàn bộ cả ba phần, mà có thể tiền nhân của chúng ta đã làm nhưng chưa nói tới vì chưa có những khám phá của khoa học về con người như ngày nay.

Cũng xin nói rõ thêm là ngày nay cũng có rất nhiều chuyên gia về cả hai lĩnh vực Tâm Lý Học và Tâm Linh chủ trương Mind Over Body, hay cái Tâm làm chủ cái Thân, người đứng đầu trong chủ trương này là Dr. Depak Chobra,

một cardiologist, BS chuyên khoa về tim trước đây ở New York. Tinh thần Mind Over Body thực ra cũng giống như tinh thần “Tâm vi chủ” mà thôi.

## HOST # 1

**Vay thi theo Chu, ve phuong dien doi song tam linh, cung nhu cac phap mon Thien Dinh, chu co the đuc kết sự suy nghi của chu ve tam quan trong của Thân, Tâm, và Thần ?**

Trong những buổi thảo luận về Sống Đạo này khi chú trọng nhiều đến những nghiên cứu y khoa về cơ thể của chúng ta, cũng như đặt nặng tầm quan trọng của cơ thể, tôi không có ý đưa ra đường lối nào đi trái với nguyên tắc “Tâm vi chủ” nói trên. Thực ra tôi cũng nghĩ Tâm là chủ. Nhưng vấn đề ở chỗ Tâm là cái gì rất trừu tượng, không sờ mó, nắm bắt được. Nhiều người trong chúng ta quen với kinh sách Phật Giáo đều có thể không quên câu chuyện thiền rất vui và rất ý vị, giữa Ngài Huệ Khả và Thầy là Tổ Sư Đạt Ma. Khi Ngài Huệ Khả noi voi Thầy “xin Thầy an Tâm cho con”, thì Tổ Đạt Ma trả lời “Con đem Tâm con ra đây ta sẽ an Tâm cho con”. Mục tiêu chính của việc ngồi Thiền là cái Tâm. Nhưng trong chúng ta ai đã từng ngồi thiền đều biết. Càng dụng Tâm để luyện Tâm, càng không thấy được Tâm đâu cả, mà chỉ là những chuỗi tư tưởng chằng chịt xảy ra trong đầu, hoặc nếu không cũng là những trạng thái mơ màng, trầm hôn, ít khi và ít ai nhập được vào tầng Thức Giác Vi Diệu của Chân Tâm thực sự. Cũng xin nói thêm là tiến trình Thân, Tâm, và Thần này cũng không giống với chủ trương “Thân thị Bồ Đề Thọ” của Ngài Thần Tú đối lại với chủ trương “Bồ Đề bản vô thọ” của Ngài Lục Tổ Huệ Năng, vì chủ trương của Ngài Thần Tú cũng là dùng cái Tâm để lau chùi cái Tâm nên không thể nhập được vào cảnh giới của Chân Tâm, do đó Tổ Hoàng Nhấn mới không chọn Ngài Thần Tú.

Do đó qua kinh nghiệm tu tập nhiều năm qua nhiều pháp môn khác nhau, cộng với những nghiên cứu từ trong các kinh điển về các pháp môn, và cũng trong tinh thần tìm Chân Lý, tôi xin mạo muội đưa ra nhận định là muốn vào Tâm phải bắt đầu từ sự vận dụng đúng mức đến Thân. Cái Cơ Thể chúng ta có thể ví như cái máy computer, các bộ phận trong cơ thể là những phần cứng, hardwares, còn cái Tâm, hay cái Mind, là những phần mềm, softwares. Không có những softwares thì cái máy chỉ là một khối sắt mà thôi. Ngược lại nếu chỉ có những cái CD chứa các softwares mà không có chính cái computer thì những softwares đó không thể chạy vào đâu cả.

**Vì vậy chủ trương con đường Sống Đạo bằng sự vận dụng Body-Mind-Spirit chỉ là sự vận dụng đúng với tiến trình theo Luật Tự Nhiên của một cơ cấu tự nhiên của đời sống con người. Chẳng hạn xin đưa ra một ví dụ cụ thể, là trước khi vào thiền, nếu chúng ta có những vận động thân thể để cho máu huyết lưu thông, các kinh mạch được khai mở, cơ thể ở trong trạng thái thư giãn, hoạt động điều hòa, thì thường lúc đó chúng ta sẽ dễ tìm thấy trạng thái an lạc thanh tịnh trong buổi thiền đó.**

**Tóm lại theo nhận định của tôi, nếu chúng ta có sự vận dụng đúng mức cái bộ máy Cơ Thể của chúng ta, nhứt là khi chúng ta vận dụng đúng mức những bộ phận cơ bản như cái Tuyến Tàng Qủ chẳng hạn, tức là chính cái lúc cả cái bộ máy này hoạt động hết các chức năng của nó, thì lúc đó chúng ta sẽ thiết lập được cái cầu giữa Tâm và Thân, để qua đó con người có thể nhập được vào thế giới của Tâm thực sự, bằng những kinh nghiệm thực sự, chứ không phải là một cảm nhận tri thức (an intecllual perception), hay một niềm tin tôn giáo nữa. Ngoài ra, con có những cơ cấu và hệ thống quan trọng khác như Kinh Mạch, Luân Xa, Nang Lục Sinh Hoa v.v ma hy vong chung ta se co dip khai trien toan bo ve co cau cung nhu sinh hoat cua Bo May Con Nguoi trong tuong lai, bang tinh than Tim Chan Ly qua su phoi hop giua cac kham pha khoa hoc thuc nghiem voi nhung chung nghiem tam linh cua cac Bac Dao Su.**