

GIÁO TRÌNH TU DƯỠNG THẮNG NGHĨA

Trần Văn Quang

Mục Lục

Chương 1: Con Người Thắng Nhân Tam Lập.

Chương 2: Thư Đạo Dưỡng Sinh (TĐDS).

I. Mục đích của TĐDS.

II. Định Nghĩa TĐDS.

III. TĐDS hô hấp pháp - Phương pháp thở trong TĐDS (sinh hoạt số 1).

IV. TĐDS an miên pháp - Phương pháp ngủ trong TĐDS (sinh hoạt số 2).

Nên ngủ vào giờ nào và ngủ bao lâu?

Chiều nằm của thân mình trong khi ngủ.

V. TĐDS ẩm thực pháp (sinh hoạt số 3).

Các qui tắc của TĐDS.

Qui tắc số 1: Năm điều không làm.

Qui tắc số 2: Uống thức ăn và nhai thức uống.

Qui tắc số 3: Thành phần của mỗi bữa ăn.

Qui tắc số 4: Bảy điều nên theo tại bàn ăn.

Chương 3: Thư Đạo Thái Cực (TĐTC).

I. Dẫn nhập.

II. Tri âm.

III. Định nghĩa TĐTC.

1. Về nền tảng, TĐTC là một môn thái cực lưỡng quan tứ bản.

2. Về quyền lộ, TĐTC là một môn thái cực lưỡng thức.

3. Về bộ tấn, TĐTC là một môn thái cực tứ bộ.

IV. Các lợi ích của sự tập luyện TĐTC.

V. Luận về Lưỡng Quan – 2 quan sát - trong TĐTC.

Quan sát số 1: Động tác vươn vai buổi sáng.

Quan sát số 2: Giấc ngủ say.

VI. Luận về Tứ bản - 4 nguồn gốc - trong TĐTC.

Nguồn gốc số 1: Châm Cứu.

Nguồn gốc số 2: Hiệp khí đạo (Aikido).

Nguồn gốc số 3: Thái Cực Quyền Luận của Tôn sư Vương Tông Nhạc.

Nguồn gốc số 4: Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp của Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma.

VII. Bảy nguyên lý của TĐTC.

1. Nguyên lý số 1: Trầm khí Đan điền.

2. Nguyên lý số 2: Hư linh, đỉnh kinh.

3. Nguyên lý số 3: Dụng ý bất dụng lực.

4. Nguyên lý số 4: Hai tay không bẻ cong được.

5. Nguyên lý số 5: Dụng mạn bất dụng khoái.

6. Nguyên lý số 6: Thân ý hợp nhất.

7. Nguyên lý số 7: Tiến, hô. Thoái, hấp. Thăng, hô. Giáng, hấp.

VIII. Ba oai nghi của TĐTC.

1. Trầm khí đan điền.

2. Thở 4 thì và thực hành số tức (đếm hơi thở).

3. Thở ra thật hết.

IX. Thực hành TĐTC.

1. Quyển lộ TĐTC.

2. Qui tắc về 2 bàn tay trong TĐTC.

3. Các bài quyền TĐTC.

3.1. Bài quyền số 1: Tay không. Nhất Phương Thái Cực.

Bài quyền này gồm có 3 phần:

1. 64 thức Tiên thiên Thái cực lộ.

2. 256 thức Dịch cân kinh Phất Thủ. Phần này gồm có:

- 128 thức Thượng Phất Thủ
 - 128 thức Hạ Phất Thủ
3. 64 thức Hậu thiên Thái cực lộ.

3.2. Bài quyền số 2: Hai tay ôm quả bóng. Tứ Phương Thái Cực.

3.3. Bài quyền số 3: Hai tay ôm quả bóng. Tứ Phương Vô Cực.

X. Kết luận.

Chương 1

Con Người Thắng Nhân Tam Lập

Đọc tiểu sử cụ Lý Đông A ta biết được những chi tiết sau đây:

1. Trong những năm 1935-1936: Cụ Lý Đông A (LĐA) sống tại Hà Nội, chùa Quán Sứ, chùa Đồng Đắc, tự học tiếng Pháp, tiếng Anh, đọc sách của Thư viện Quốc Gia và Thư viện Viễn Đông Bác Cổ.
2. Rằm tháng Giêng 1936, Cụ LĐA đi Huế thăm cụ Phan Bội Châu và ở lại đó 25 ngày.
3. Năm 1941 cụ LĐA sang Trung Quốc học trường Lục quân Hoàng Phố và tham khảo các sách ở thư viện Liễu Châu.

Vậy là đến năm 21 tuổi chàng thanh niên Nguyễn Hữu Thanh đã hoàn tất TU DƯỠNG TRÍ THỨC cho mình qua học hỏi, tham khảo và nghiên cứu với cụ Phan Sào Nam và qua sách vở ở 3 thư viện Thư viện Quốc Gia, Thư viện Viễn Đông Bác Cổ và Thư viện Liễu Châu.

Cũng qua đọc tiểu sử cụ LĐA ta thấy:

1. Năm 1928-1934: Sống ở chùa Phủ Lý Nhân tại Kim Bảng, Phủ Lý (Hà Nam).
2. Năm 1935-1936: Sống ở chùa Quán Sứ, chùa Đồng Đắc (Hà Nội).
3. Năm 1937-1939: Lên núi Yên Tử, học Thiền Trúc Lâm Yên Tử.
4. Theo Vài mẫu chuyện về LĐA của Nhiên Hòa:
(<https://thangnghia.org/ly-dong-a/vai-mau-chuyen/>)
Mùa Hè năm 1945, cụ LĐA đã hành thiền trong hơn tuần lễ rồi tiên đoán chính xác Việt Minh sẽ nắm chính quyền và quyết định giải tán Tổng Đảng Bộ Đảng Duy Dân.

5. Cụ LĐA cũng chọn cho mình tên hiệu Thái Dịch.

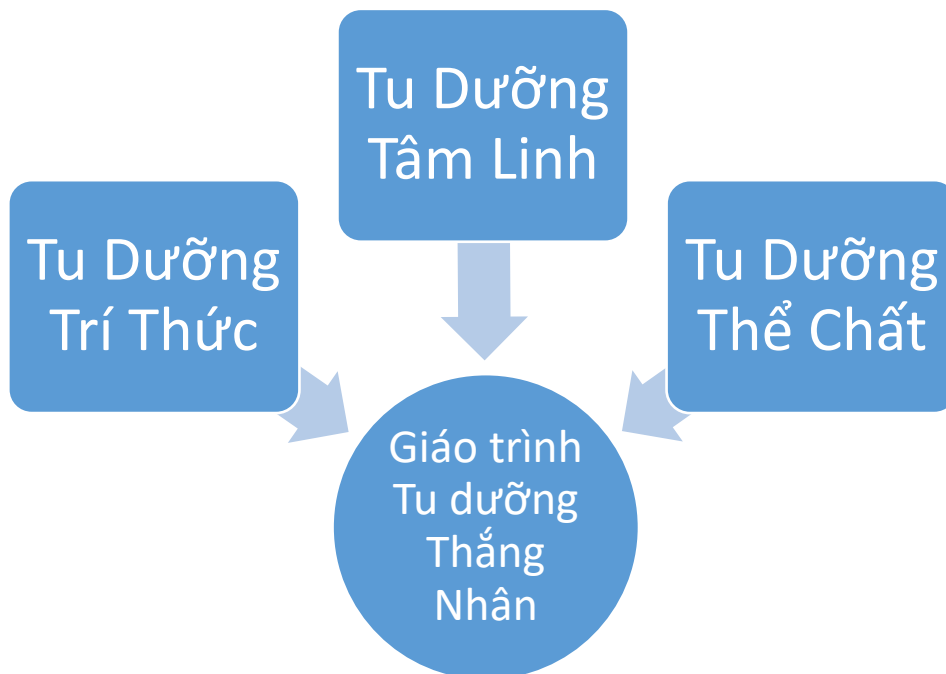
Qua những chi tiết này ta thấy cụ LĐA đã hoàn tất TU DƯỠNG TÂM LINH qua sở đắc Thiền Định và Kinh Dịch.

Tuy không nêu rõ trong các tài liệu về tiểu sử cụ LĐA, nhưng chúng ta có thể dựa vào trách nhiệm của cụ trong Phục Quốc Quân, vào việc cụ LĐA đã theo học trường Lục Quân Hoàng Phố và vào đời hoạt động của cụ mà suy đoán rằng chàng thanh niên Nguyễn Hữu Thanh đã sớm rèn luyện cho mình một thể chất khỏe mạnh.

Từ suy đoán này ta thấy cụ LĐA đã chú trọng về TU DƯỠNG THỂ CHẤT.

Qua những nhân định trên đây về cuộc đời của cụ LĐA chúng ta có thể dựng nên một mô hình cho Thăng Nhân, đó là Thăng Nhân Tam Lập (Thăng Nhân với 3 bản lĩnh). Các bản lĩnh đó là Trí Thức, Tâm Linh và Thể Chất.

Vậy thì một Giáo trình Tu dưỡng Thăng nhân phải gồm có Tu dưỡng Trí thức, Tu dưỡng Tâm linh và Tu dưỡng Thể chất.



Về Tu dưỡng Trí Thức, một Thăng Nhân phải:

1. Có kiến thức về khoa học và chính trị học trình độ đại học qua giáo dục nhà trường hoặc qua tự học.
2. Sở đắc căn bản Triết Lý LĐA.

3. Đọc các sách sử cổ xưa của nước Việt hoặc qua chữ Hán Việt và chữ Nôm hoặc qua các bản dịch chính xác để nối kết với phần lịch sử của dân tộc trước thời chữ Quốc Ngữ ra đời.

Về Tu dưỡng Tâm linh, noi gương cụ LĐA, một Thăng Nhân nên chọn theo học và sở đắc một trong những môn tu dưỡng sau đây:

1. Thiền tông Phật giáo. Nếu chọn pháp tu dưỡng này, người thăng nhân có thể đang theo chính bước chân của cụ LĐA.
2. Kinh Dịch. Đây cũng chính là một sở đắc của cụ LĐA.
3. Chọn một đức tin tôn giáo (Nho, Phật, Lão, Thiên Chúa ...).
4. Tự chọn một môn phái tâm linh cho mình.

Về Tu Dưỡng Thể Chất, một Thăng Nhân phải chọn học và thực hành nghiêm túc một phương pháp dưỡng sinh hoàn hảo.

Phương pháp dưỡng sinh hoàn hảo đó có thể là phương pháp thở bụng (tham khảo các sách dạy thở bụng, và các kinh nghiệm của Nhiên Hòa Đoàn Viết Hoạt, hay của Lê Huệ là những anh em đã sở đắc và luyện thành công môn dưỡng sinh hô hấp này. Xin đọc bài của Nhiên Hòa Đoàn Viết Hoạt và của Lê Huệ để biết thêm chi tiết).

Trong tài liệu này chúng tôi xin trân trọng giới thiệu môn Thư Đạo Dưỡng Sinh.

Chương 2

Thư Đạo Dưỡng Sinh (TĐDS)

I. Mục đích của TĐDS

TĐDS nhằm đào tạo con người có những phẩm chất và khả năng sau đây:

1. Trí óc lúc nào cũng minh mẫn và sáng suốt.
2. Luôn luôn bình an và làm chủ được mình (nhờ thực hiện Ba Oai Nghi của Thư Đạo Thái Cực, sẽ đề cập đến ở phần sau của tài liệu).
3. Nắm vững được nghệ thuật buông xả và thư giãn cơ thể trong mọi hoàn cảnh.
4. Yêu thiên nhiên và sống hòa hợp với thiên nhiên.

5. Không bị đau nhức ở bất kỳ phần nào của cơ thể.
6. Rất dai sức, không bị mệt mỏi dù làm việc nặng nhọc và dài giờ.
7. Duy trì trọng lượng cơ thể cố định ở mức lành mạnh, không phì mập.
8. Lúc nào cũng vui tươi và lạc quan, không bị trầm cảm (depressed) và chán nản (stressed).
9. [Thận vững, tim trong, óc sáng, tay mạnh, mình nhẹ]¹

TĐDS quan niệm sự mệt mỏi, sự đau nhức cơ thể, sự buồn chán là những dấu hiệu của bệnh tật. Cho nên mục đích của TĐDS là đào tạo con người đạt được bốn không:

- Không mệt.
- Không đau.
- Không buồn.
- Không chán.

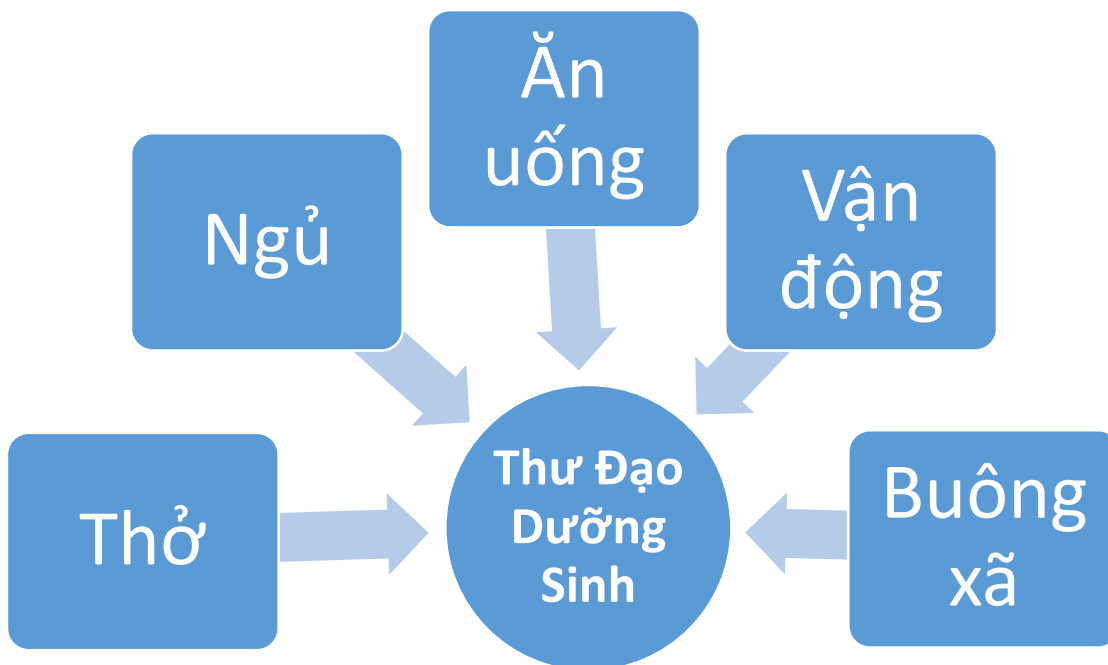
II. Định Nghĩa TĐDS

TĐDS quan niệm con người có 5 sinh hoạt căn bản:

1. Thở
2. Ngủ
3. Ăn uống
4. Vận động
5. Buông xả

TĐDS là một môn dưỡng sinh chỉ ra những phương pháp thực hành để đạt được kết quả tối ưu trên tất cả 5 sinh hoạt này.

¹ “Tu dưỡng thẳng nhân” bao gồm nhiều yếu tố. Một trong những yếu tố đó là tu tính (ý, tình, chí) và tu thân (thận vững, tim trong, óc sáng, tay mạnh, mình nhẹ). Tài liệu này chú trọng vào tu thân và dưỡng sinh (vẫn có thể chưa đầy đủ). Trong tu dưỡng, theo Lý Đông A (LĐA), còn có phần sinh hoạt xã hội mà nhiều nhà tu dưỡng khác chưa chú ý đến, điều mà LĐA gọi là lập một “văn hóa thể hệ” (thể với dấu hỏi), tức lễ thói sinh hoạt cho toàn dân để gây dựng nếp sống vừa Việt vừa Người (way of life) cho mỗi người Việt. LĐA gọi là “mệnh” trong tu dưỡng bốn mặt tính, tâm, thân, mệnh và trong năm “đại nguyện”. Đại nguyện “Thề tu tính mệnh ta” đứng thứ hai. Năm đại nguyện bao gồm: 1. Thề giác biện chứng lớn, 2. Thề tu tính mệnh ta, 3. Thề cứu nòi giống Việt, 4. Thề bênh loài người yếu, 5. Thề cùng vũ trụ hòa.

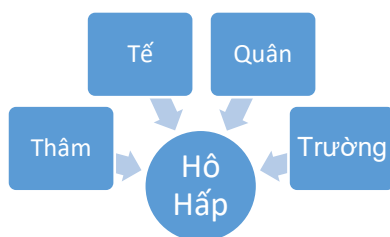


TĐDS thực hành sinh hoạt số 4 (vận động) và sinh hoạt số 5 (thư giãn) thông qua Thụ Đạo Thái Cực. Các sinh hoạt còn lại sẽ được thảo luận sau đây:

III. TĐDS hô hấp pháp - Phương pháp thở trong TĐDS (sinh hoạt số 1)

Học hỏi từ các môn phái khí công cổ đại, TĐDS quan niệm hô hấp tối ưu có 4 đặc tính, gọi là Hô Hấp Tứ Tướng:

- THÂM (thở sâu - sâu đến huyết Đan điền ở bụng dưới).
- TẾ (thở thật nhẹ).
- QUÂN (thở điều hòa, duy trì cùng một nhịp điệu thở).
- TRƯỜNG (thở dài hơi, nghĩa là thở 4 thì, sẽ đề cập sau).



Phương pháp thở sâu còn gọi là Thâm Hô Hấp hay Phúc Túc (Thở bằng bụng). Trong ngôn ngữ khí công thì thở sâu còn gọi là "Trầm Khí Đan Điền". Để thở sâu cho thật đúng thì cần nhân định đúng vị trí của huyết Đan Điền.

Ghi chú: Huyệť Đan Điền còn có tên gọi khác là huyệt Khí Hải (bể của khí).

Cách định vị huyệt Đan Điền: Dùng 3 ngón tay trong của bàn tay phải (ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út). Đặt ngón thứ hai từ lòng bàn tay đi lên của ngón trỏ ngay dưới rốn. Lóng thứ hai của ngón áp út sẽ nằm ngay trên huyệt Đan Điền.

Khi thực hành Thâm Hô Hấp phải làm cho được hai điều sau đây:

1. Tâm phải tĩnh lặng và tập trung tại Đan Điền.
2. Chỉ có bụng dưới ở vùng xung quanh huyệt Đan Điền là phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Ngực hoàn toàn bất động.
3. Thực hành thở 4 thì và đếm khi thở.

Bốn thì đó là:

- i. Hít vào (bụng phồng lên). Đếm tới 8.
- ii. Nín hơi (bụng phồng lên). Đếm tới 8.
- iii. Thở ra (bụng xẹp xuống). Đếm tới 16. Ở cuối thì này, phổi phải hoàn toàn trống không.
- iv. Nín hơi (bụng xẹp xuống). Đếm tới 8.

Ghi chú: Người mới bắt đầu tập thở có thể chỉ đếm theo nhịp 4-4-8-4 thay vì 8-8-16-8 như đề nghị ở trên.

IV. TĐDS an miên pháp - Phương pháp ngủ trong TĐDS (sinh hoạt số 2)

Nên ngủ vào giờ nào và ngủ bao lâu?

Thư Đạo Dưỡng Sinh quan niệm một người cần ngủ bao lâu là tùy theo nhu cầu và tình trạng thể xác của người đó. Cho nên Thư Đạo Dưỡng Sinh không đưa ra một thời lượng nhất định là 5, 6, 7 hay 8 giờ cho giấc ngủ.

Dựa theo thuyết khí hóa của Đông y, Thư Đạo Dưỡng Sinh khuyên một người phải ngủ say trong khoảng thời gian từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng.

Chiều nằm của thân mình trong khi ngủ

Thư Đạo Dưỡng sinh khuyên một người khi ngủ nên theo một trong hai cách nằm sau đây:

1. Đầu quay hướng Bắc. Phương pháp này đặt nền tảng trên từ trường trái đất.

Giải thích: Từ trường trái đất chạy từ Bắc vào Nam. Khi nằm đầu quay hướng Bắc từ trường trái đất sẽ đi vào ở đầu và đi ra ở chân. Chiều đi này của từ trường sẽ đẩy khí, tức là năng lượng, xuống chân làm cho chân ấm hơn và đầu mát hơn, tạo điều kiện tối ưu cho giấc ngủ. Đây cũng là nguyên lý "Thượng hư, Hạ thực" của khí công.

2. Đầu quay hướng Đông. Phương pháp này đặt nền tảng trên quán tính của chiều quay trái đất.

Giải thích: Trái đất xoay từ Tây sang Đông sẽ tạo ra quán tính đẩy máu dồn về chân làm cho chân ấm hơn và đầu mát hơn. Đây là điều kiện của một giấc ngủ ngon như đã đề cập ở trên.

V. TDDS ẩm thực pháp (sinh hoạt số 3)

Các qui tắc của TDDS

Qui tắc số 1: Năm điều không làm

1. Không dùng, hay dùng thật ít, đường kỹ nghệ. Có thể thay thế đường kỹ nghệ với mật ong, hay maple syrup, hay brown rice syrup. Nếu dùng mật ong phải lựa thứ nguyên chất, tươi (raw) và không khử trùng (pasteurized).
2. Không dùng, hay dùng thật ít, sữa và thực phẩm chế biến từ sữa.
3. Không dùng, hay dùng thật ít, thực phẩm đóng hộp.
4. Không dùng, hay dùng thật ít, nước đá.
5. Không dùng lò vi ba (microwave oven) để đun nấu hoặc hâm nóng thực phẩm.

Ghi chú: Nếu quý vị muốn đọc thêm về quan niệm của tác giả đối với sự sử dụng lò vi ba, xin bấm vào đây:

<https://khoahocnet.com/2017/02/07/tran-van-quang-phan-bien-ban-them-ve-su-tai-hai-cua-lo-nau-vi-ba/>

Qui tắc số 2: Uống thức ăn và nhai thức uống

Đây là lời dạy của thánh Mahatma Gandhi, có nghĩa là nhai thật kỹ thức ăn và uống thật chậm thức uống.

Qui tắc số 3: Thành phần của mỗi bữa ăn

1. Ngũ cốc lức (whole grains) như gạo lức, bánh mì lức, 40%.
2. Rau xanh và trái cây 40%. Ít nhất phân nửa lượng rau tiêu thụ phải được ăn sống.
3. Các loại đậu, 10%.
4. Thực phẩm động vật, 10%.

Qui tắc số 4: Bày điều nên theo tại bàn ăn

1. Không đói thì không ăn.
2. Không có rau xanh sống (raw green vegetables) trong bữa ăn thì hoặc ăn thật ít hoặc không ăn.
3. Mỗi miếng ăn chiếm tối đa 80% sức chứa của miệng để tạo điều kiện cho sự nhai kỹ thức ăn.
4. Đặt đũa xuống sau mỗi miếng ăn để tập trung tư tưởng vào việc nhai và thưởng thức thức ăn.
5. Ngưng ăn khi lưng lửng no, không ăn no quá 80% sức chứa của bao tử.
6. Không nên uống khi ăn. Nếu đây là một thói quen khó bỏ thì tập bỏ từ từ. Uống thật chậm và nhớ không uống lạnh.
7. Không ăn tráng miệng bằng trái cây ngay sau khi ăn. Ăn trái cây 10 phút trước bữa ăn hoặc 20 phút sau bữa ăn.

Nếu thực hiện nghiêm túc nhưng lời khuyên trên đây, lợi ích ngay tức thì là môn sinh sẽ không thấy mệt mỏi hay buồn ngủ sau khi ăn. Sự tiêu hóa sẽ hữu hiệu, sự bài tiết sẽ thuận lợi và đúng giờ mỗi ngày. Chỉ sau đôi tuần lễ, sức khỏe sẽ được thăng tiến đáng kể.

Chương 3

Thư Đạo Thái Cực (TĐTC)

I. Dẫn nhập

Thái Cực Quyền nổi tiếng trên thế giới về khả năng giúp cơ thể thư giãn, tiêu trừ đau nhức và thăng tiến sức khỏe.

Thế giới có tứ đại gia Thái Cực Quyền: Trần gia (Chen style), Dương gia (Yang style), Ngô gia (Wu style) và Triệu gia (Zhao style). Tất cả các môn phái Thái Cực Quyền này đều có nguồn gốc từ Trung quốc.

Ghi chú: Ngoài ra còn có Vũ gia Thái cực quyền khởi nguyên từ anh em họ Vũ ở Vĩnh Niên, Hà Bắc Trung Quốc. Vũ gia Thái cực quyền còn có tên khác là Lý gia Thái cực quyền.

Môn Thư Đạo Thái Cực có tên gọi bằng Anh ngữ là Shodo Taichi do tác giả (Trần Văn Quang) sáng tác là một môn Thái Cực Quyền thuần Việt. Các quyền lộ của TĐTC hoàn toàn độc lập với các quyền lộ của tứ đại gia kể trên.

II. Tri ân

Thư Đạo Thái Cực dựa trên các nguyên lý của khoa Châm Cứu, Hiệp Khí Đạo (Aikido), Thái Cực Quyền và Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp của Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma. Phép nhịn đói (fasting) và phép Dưỡng Sinh Oshawa (Macrobiotics) cũng đã giúp tác giả đạt được tình trạng tối ưu của cơ thể và tâm linh để từ đó có thể sáng tác ra môn Thư Đạo Thái Cực. Tác giả đã học và thâm cứu các nguyên lý và phương pháp này hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp qua nhiều ân sư. Chính sự học hỏi từ các ân sư này đã làm nền tảng cho Thư Đạo Thái Cực. Không nhờ sự dạy dỗ từ các ân sư này thì Thư Đạo Thái Cực đã không thể có được. Tác giả chân thành tri ân các ân sư sau đây:

1. Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Tổ Sư Thứ Nhất của Thiền Tông Trung Quốc với môn khí công nổi tiếng Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp. Thư Đạo Thái Cực ứng dụng Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp trong Bài Quyền Số 1. Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp là 1 trong 4 nguồn gốc của Thư Đạo Thái Cực.
2. Tổ sư sáng lập môn phái Hiệp Khí Đạo Morihei Ueshiba. Tác giả đã tập luyện Hiệp khí đạo liên tục từ năm 1969. Hiệp Khí Đạo là 1 trong 4 nguồn gốc của Thư Đạo Thái Cực.
3. Tôn sư Vương Tông Nhạc (Wang Zong Yue, 王宗岳) qua bộ Thái Cực Quyền Luận kinh điển nổi tiếng. Quyền ý của Thư Đạo Thái Cực đặt căn bản trên Thái Cực Quyền Luận. Thái Cực Quyền Luận là 1 trong 4 nguồn gốc của Thư Đạo Thái Cực.
4. Giáo sư George Oshawa qua rất nhiều sách về phép dưỡng sinh Macrobiotics.
5. Tiến sĩ Paul Bragg qua tác phẩm "The Miracle of Fasting". Tác giả đã liên tục thực hành phép nhịn đói định kỳ từ năm 2003 nhờ học hỏi và thâm cứu từ quyển sách này.
6. Thượng Tọa Thích Tâm Ấn đã truyền dạy cho tác giả căn bản khoa Châm Cứu ở Sài Gòn năm 1968.
7. Ân sư Lý Diệu Phương đã truyền dạy cho tác giả toàn bộ bộ Châm Cứu Đại Thành của Dương Kế Châu cùng với Mã Đơn Dương Thiên Tinh Thập Nhị Huyệt và các kỹ thuật cao cấp của khoa Châm cứu ở Sài Gòn và sau đó ở Toronto, Canada từ năm 1979 đến năm 1997. Khoa Châm Cứu là 1 trong 4 nguồn gốc của Thư Đạo Thái Cực.
8. Đại Võ Sư Koichi Tohei, cựu Võ Sư Trưởng của Aikikai, Chủ môn của môn phái Ki Society. Tác giả thụ huấn một cách gián tiếp với Đại Võ Sư Koichi Tohei qua học hỏi và thâm cứu các quyển sách "Aikido in

Daily Life", "What is Aikido?" và "This is Aikido". Quyển "Aikido in Daily Life" sau được đổi tên thành "Ki in Daily Life".

9. Thầy Đặng Thông Phong, Chủ tịch Tenshinkai Aikido Federation, Westminster, California, USA. Tác giả thụ huấn Hiệp Khí Đạo với thầy Đặng Thông Phong từ năm 1969 ở Sài Gòn và sau này ở Westminster, California, USA.
10. Thầy Trương Văn Lương của Thiên Tâm Hội Sài Gòn. Tác giả đã thụ huấn với thầy Trương Văn Lương từ năm 1969 đến năm 1981.
11. Thầy Bùi Duy Cảnh của Thiên Tâm Hội Sài Gòn. Tác giả đã thụ huấn với thầy Bùi Duy Cảnh từ năm 1969 đến năm 1981.
12. Thầy Ngô Quyền của Thiên Tâm Hội Sài Gòn. Tác giả đã thụ huấn với thầy Ngô Quyền từ năm 1969 đến năm 1981.
13. Thầy Trần Kính, võ sư trưởng Đạo đường Quận nhất, Sài Gòn. Tác giả đã thụ huấn với thầy Trần Kính năm 1980.
14. Sensei Bruce Stiles, Toronto Aikikai, Toronto, Canada. Tác giả đã thụ huấn với Sensei Stiles năm 1982.
15. Sensei Robert Zimmermann, Toronto Aikikai, Toronto, Canada. Tác giả đã thụ huấn với Sensei Zimmermann năm 1982.

III. Định nghĩa TĐTC

1. Về nền tảng, TĐTC là một môn thái cực lưỡng quan tứ bản

Lưỡng quan là 2 quan sát:

Quan sát số 1: Động tác vươn vai buổi sáng.

Quan sát số 2: Giấc ngủ say.

Xin xem chi tiết ở phần Luận về Lưỡng Quan ở một phần sau của bài viết này.

Tứ bản là 4 nguồn gốc:

Nguồn gốc số 1: Châm Cứu Học.

Nguồn gốc số 2: Hiệp Khí Đạo (Aikido).

Nguồn gốc số 3: Thái Cực Quyền Luận của Tôn sư Vương Tông Nhạc.

Nguồn gốc số 4: Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp của Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma.

Xin xem chi tiết ở phần Luận về Tứ bản ở một phần sau của bài viết này.

2. Về quyền lộ, TĐTC là một môn thái cực lưỡng thức

Lưỡng thức là:

2.1. Thái cực thức: hai tay vẽ vòng tròn.

2.2. Lưỡng nghi thức: hai tay vẽ số 8.

3. Về bộ tấn, TĐTC là một môn Thái cực tứ bộ

Tứ bộ là:

3.1. Cung tiến bộ.

3.2. Cung thoái bộ.

3.3. Song trọng bộ.

3.4. Nhất thực nhất hư bộ.

III. Các lợi ích của sự tập luyện TĐTC

Với chỉ có 2 thức và 4 bộ tấn, TĐTC có lẽ là một môn Thái cực quyền đơn giản nhất hiện nay. Tuy đơn giản nhưng TĐTC cũng mang đến lợi ích cho người chuyên cần luyện tập không kém gì tứ đại gia Dương, Trần, Ngô, Triệu kể ra ở trên.

Các lợi ích của TĐTC là:

1. Làm chủ được sự buông lỏng cơ thể.

2. Giảm thiểu rồi dứt hẳn sự đau nhức của cơ thể.

3. Khí lực sung mãn.

4. Giảm thiểu rồi dứt hẳn bệnh căng thẳng thần kinh và trầm cảm.

5. Đặc biệt cho người lớn tuổi, sự tập luyện chuyên cần TĐTC giúp giữ được tai tinh, mắt sáng, trí nhớ sung mãn và duy trì được sự di chuyển nhanh nhẹn của cơ thể.

V. Luận về Lưỡng Quan – 2 quan sát - trong TĐTC

Quan sát số 1: Động tác vươn vai buổi sáng

Hầu hết mọi người trong chúng ta đều có thói quen bấm sinh vươn vai buổi sáng. Bấm sinh đến nỗi các em bé dù mới 8 tháng tuổi mà đã biết vươn vai khi mới thức dậy. Sở dĩ chúng ta làm như vậy là vì chỉ sau một cái vươn vai đó, ta cảm thấy người sảng khoái, tỉnh hẳn ngủ và thêm năng lực. Tại sao cái vươn vai buổi sáng lại có khả năng kỳ diệu như vậy? Để trả lời câu hỏi này ta phải mượn kiến thức từ khoa châm cứu: Ở lưng, dọc 2 bên xương sống, cách xương sống 1 thốn 5 tấc là 2 chi của kinh Bàng quang. Trên kinh này có 11 du huyệt liên quan trực tiếp đến ngũ tạng và lục phủ. Các huyệt này theo thứ tự từ trên xuống dưới là Phế du, Tâm du, Can du, Đờm du, Tỳ

du, Vị du, Tam tiêu du, Thận du, Đại trường du, Tiểu trường du và Bàng quang du. Động tác vươn vai sẽ kích thích 11 huyết này, làm hưng phấn các tạng phủ và do đó làm cơ thể sảng khoái.

Ghi chú: *Thốn, hay đồng thân thốn, là chiều dài của đốt giữa của ngón tay giữa của bàn tay để ngửa (khoảng 1.5 cm). Một thốn có 10 tấc.*

Chú ý: tấc ở đây là tấc dùng trong khoa Châm Cứu, hoàn toàn khác với tấc dài 10 cm trong đơn vị đo lường phổ thông.

Quan sát số 2: Giấc ngủ say

Sau một ngày làm việc mệt nhọc, bất kể mệt nhọc đến đâu chẳng nữa, chỉ cần một giấc ngủ ngon là sáng hôm sau ta lại có đầy đủ năng lực cho một ngày mới. Các mệt nhọc của đêm hôm trước đều biến mất. Để giải thích sự hồi phục sức khỏe kỳ diệu này của giấc ngủ, ta lại phải cần đến kiến thức của khoa châm cứu: Theo Châm Cứu Học, nhân thân có tất cả 361 huyết. Trong khi ngủ say thì 361 huyết này mở ra và khí hạo nhiên, tức năng lực, đến từ thiên nhiên sẽ thẩm thấu vào cơ thể, bồi dưỡng cơ thể, làm cơ thể hồi phục và lấy lại sức khỏe. Vì giấc ngủ tác động trên 361 huyết châm cứu, ta có thể diễn tả giấc ngủ như là một lần châm cứu trị liệu, trong đó châm cứu gia chính là Tự Nhiên.

1. Cơ thể phải hoàn toàn thoải mái và buông xả.
2. Đầu óc phải hoàn toàn trống không, không âu lo và không nghĩ ngợi.
3. Thở sâu tới tận đan điền (Đan điền là một huyết châm cứu thuộc Nhâm mạch, nằm dưới rún 1 thốn 5 tấc).

Có lẽ bạn không đồng ý với chúng tôi về điều kiện này vì chính bạn hay nhiều người bạn quen biết xung quanh bạn đã có thể ngủ ngon rất nhiều lần nhưng không hề biết thở sâu đến tận đan điền là gì. Sự thật là khi nằm xuống để ngủ là cơ thể đã tự động thở sâu đến tận đan điền rồi, không cần một chút học hỏi hay luyện tập nào cả. Thí dụ đơn giản sau đây minh chứng điều đó:

Bạn hãy để tay trái lên ngực và tay kia lên bụng dưới của bạn.

Thở bình thường ở tư thế đứng hay ngồi: Bạn sẽ thấy bàn tay trái của bạn (bàn tay để lên ngực) đi lên khi bạn thở vào và đi xuống khi bạn thở ra. Còn bàn tay phải thì nằm bất động ở bụng dưới của bạn. Điều này chứng tỏ hơi thở bạn chỉ đến ngực mà thôi.

Kể đến bạn thở bình thường ở tư thế nằm ngửa như khi bạn ngủ: Bạn sẽ thấy tay phải của bạn (bàn tay để lên bụng dưới) đi lên khi bạn thở vào và đi

xuống khi bạn thở ra. Còn bàn tay trái thì nằm bất động ở ngực của bạn. Điều này chứng tỏ hơi thở bạn đi xuống đến tận đan điền ở bụng dưới.

Thí dụ trên minh chứng rằng khi nằm ngủ bạn đã thở sâu đến tận đan điền một cách bẩm sinh, do đó thỏa mãn điều kiện số 3 của giấc ngủ say.

Ghi chú: Trong thuật ngữ của Thái cực quyền thì động tác thở sâu đến tận Đan Điền gọi là "Trầm khí Đan Điền".

Liên quan giữa giấc ngủ và TĐTC: Tất cả các động tác của TĐTC đều phải tuân thủ 3 điều kiện sau đây:

1. Đầu óc trống không.
2. Cơ thể thoải mái và buông lỏng.
3. Trầm khí Đan điền.

Đây cũng chính là 3 điều kiện của giấc ngủ. Vì TĐTC thể hiện 3 điều kiện của giấc ngủ trong tất cả các động tác nên TĐTC có khả năng đem cơ thể đến trạng thái như đang ngủ. Cho nên mỗi lần tập là một lần cơ thể hưởng được lợi ích của một giấc ngủ ngắn. Điều này giải thích tại sao TĐTC giúp cơ thể hồi phục và tăng tiến sức khỏe sau mỗi lần tập.

Vì TĐTC có khả năng đem cơ thể đến trạng thái như đang ngủ nên TĐTC có khả năng chống bệnh mất ngủ rất hiệu quả: nếu một người không thể ngủ được thì chỉ cần tập TĐTC khoảng 1 giờ và tập vài lần trong một đêm là cơ thể đã hưởng được lợi ích của giấc ngủ rồi. Tập luyện như vậy trong đôi tuần lễ thì cơ thể sẽ khắc phục được bệnh mất ngủ và có thể trở lại ngủ say hằng đêm một cách tự nhiên.

VI. Luận về Tứ bản - 4 nguồn gốc - trong TĐTC

Nguồn gốc số 1: Khoa Châm Cứu

1. Định nghĩa Huyệt, Kinh và Mạch

1.1. Huyệt: Đông y quan niệm con người là một tiểu vũ trụ qua câu nói "Thiên nhân hợp nhất" hay "Thiên nhân tương dưỡng". Đây là một quan niệm độc đáo và có cơ sở lý luận hoàn chỉnh: *Thiên* có ngũ hành là Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy (xếp theo thứ tự ngũ hành tương sinh), thì *Nhân* có ngũ tạng là Can, Tâm, Tỳ, Phế, Thận. Mỗi một tạng sẽ thuộc về một hành: Can thuộc Mộc, Tâm thuộc Hỏa, Tỳ thuộc Thổ, Phế thuộc Kim, Thận thuộc Thủy. Từ đó có sự tương quan và nối kết chặt chẽ giữa nhân thân và vũ trụ. Sự tương quan và nối kết này được thực hiện qua các "cổng" hay "cửa sổ". Khoa Châm cứu gọi các "cổng" hay "cửa sổ" này là các "huyệt".

1.2. Kinh: Kinh là một tập hợp của tất cả các huyết cùng thuộc về một tạng hay phủ.

1.3. Mạch: Mạch là đường nối các kinh với nhau. Trừ 2 mạch Nhâm và Đốc có huyết riêng của mình, 6 mạch khác đều mượn các huyết của các kinh.

2. Các kinh, mạch, tạng và phủ

Nhân thân có ngũ tạng và lục phủ. Ngũ tạng là: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận. Lục phủ là: Tiểu trường, Đởm, Vị, Đại trường, Bàng Quang và Tam tiêu. Mỗi phủ đều đi với một tạng để giữ nhiệm vụ hỗ trợ cho tạng đó. Trời đất có âm dương thì con người có các tạng thuộc âm và các phủ thuộc dương. Do đó các kinh của tạng thuộc âm và các kinh của phủ thuộc dương. Âm gồm có Thiếu âm, Quyết âm và Thái âm. Dương gồm có Thiếu dương, Dương minh và Thái dương. Mỗi tạng có một kinh, riêng tạng Tâm đặc biệt có 2 kinh, Tâm và Tâm bào. Thành ra nhân thân có 5 tạng nhưng có đến 6 kinh. Sáu kinh cho 5 tạng này cùng với 6 kinh cho sáu phủ hợp thành 12 kinh, gọi là Thập nhị chính kinh. Các kinh này chia ra 6 kinh ở tay và 6 kinh ở chân. Mỗi bộ 6 gồm có 3 kinh âm cho tạng và 3 kinh dương cho phủ. Tên gọi của mỗi kinh gồm 3 phần:

Phần 1: Thủ / Túc

Phần 2: Âm / Dương (Thái âm, Thiếu âm, Quyết âm cho Âm / Thái dương, Thiếu dương, Dương minh cho Dương)

Phần 3: Tên của tạng / phủ.

Thí dụ: Túc (phần 1) Thái dương (phần 2) Bàng quang (phần 3) thành ra Túc Thái dương Bàng quang kinh. Cũng tương tự như vậy cho kinh Thủ Thiếu âm Tâm kinh.

Nhân thân lại còn có 8 mạch: Nhâm, Đốc, Xung, Đới, Âm kiều, Dương kiều, Âm duy và Dương duy.

Châm cứu gọi chung các mạch này là Kỳ Kinh Bát Mạch.

3. Các kinh, mạch và huyết đặc biệt quan trọng trong TĐTC

3.1. Kinh Túc Thái dương Bàng quang với 11 du huyết điều hành ngũ tạng và lục phủ. Mười một du huyết này là:

- Phế du.
- Tâm du.
- Can du.
- Đởm du.
- Tỳ du.

- Vị du.
- Tam tiêu du.
- Thận du.
- Đại trường du.
- Tiểu trường du.
- Bàng quang du.

Ghi chú: Các du huyết này được liệt kê theo thứ tự từ trên xuống dưới. Mỗi trong số 11 du huyết này là một cặp, 1 ở bên trái và 1 ở bên phải. Thành ra các du huyết kể trên mang 11 tên nhưng có đến 22 huyết.

3.2. Mạch Đốc với các huyết Đại Chùy và Mệnh Môn.

3.3. Mạch Đới với các huyết (Đới mạch, Ngũ xu, Duy đạo) mượn từ kinh Can chạy vòng thắt lưng (đới: đai lưng).

3.4. Mạch Nhâm với huyết Đan Điền, cũng còn gọi là Khí Hải.

4. Giải thích tính năng của các huyết quan trọng trong TĐTC

4.1. Mười một du huyết của kinh Túc Thái Dương Bàng Quang sẽ làm hưng phấn ngũ tạng lục phủ, do đó làm thăng tiến sức khỏe.

4.2. Huyết Đại Chùy của Đốc mạch giữ nhiệm vụ bảo vệ cơ thể. Tập TĐTC sẽ kích thích huyết Đại chùy làm tăng sức đề kháng của cơ thể.

4.3. Huyết Mệnh môn (mệnh môn có nghĩa là cánh cửa của sinh mệnh) thuộc Đốc mạch là một huyết vô cùng quan yếu cho sinh mệnh con người. Huyết Mệnh môn cũng giữ vai trò vô cùng quan yếu trong các khoa huyền học và Yoga. Cụ Hải Thượng Lãn Ông quan niệm Mệnh môn ở giữa là Thái cực, 2 huyết Thận du 2 bên là Lưỡng nghi. Đây là một quan niệm độc đáo làm cho nền Việt y có luận lý và giá trị đặc thù không thua gì Trung y. Nếu huyết Mệnh môn và 2 huyết Thận du không nạp đủ khí Hạo nhiên từ trời, con người sẽ suy yếu, tai kém, mắt mờ, hay mệt mỏi và hay lo sợ. TĐTC rất chú trọng đến các huyết Mệnh môn và Thận du, tất cả các động tác của TĐTC đều kích thích và làm hưng phấn 2 huyết này.

4.4. Đới mạch mượn những huyết của kinh Can và nằm vòng quanh hông. Theo Đông y can khai khiếu ở mắt, cho nên luyện Đới mạch sẽ làm mạnh gan, sáng mắt và tăng tính can đảm.

Ghi chú: Từ "can đảm" là một điều lý thú trong ngôn ngữ Việt. Nếu dịch câu nói "Anh ta là một người can đảm" ra toàn Nôm thì sẽ là "Anh ta là một người gan mật". Vậy là tổ tiên ta đã thông suốt y lý Đông Y khi đặt ra tiếng Việt. Từ "nhát gan" cũng mang cùng ý nghĩa lý thú này.

TĐTC cũng như tất cả các môn phái võ thuật, đặc biệt môn Hiệp Khí Đạo (Aikido), đều rất coi trọng hông. Hông quan trọng trong Hiệp Khí Đạo đến nỗi Hiệp Khí Đạo có câu nói nổi tiếng sau đây: "Không có hông, không có Hiệp Khí Đạo" (No hips, no Aikido). TĐTC quan niệm rằng nếu ví con người là một cỗ xe thì Khí hải là động cơ, tay chân là các bánh xe và hông là hộp số. Nếu "hộp số" (tức là hông) không hiệu quả thì sức mạnh, cho dù có như bài sơn đảo hải chưởng nữa, cũng không đến được các "bánh xe" (tức là tay chân) để được sử dụng. Các động tác trong TĐTC đều luôn luôn vận dụng hông.

4.5. Huyệt Đan điền của Nhâm mạch là một huyệt vô cùng quan yếu cho các đạo gia. Thành ngữ Luyện Đan là do chữ Đan điền mà ra. Đan điền cũng còn được gọi là Khí hải, có nghĩa là cái bể chứa khí. TĐTC đặt huyệt Đan điền lên hàng trung tâm và coi "Khí trầm Đan điền" là oai nghi số một. "Khí trầm Đan điền" cũng là khẩu quyết căn bản nhất của TĐTC.

4.6. TĐTC sử dụng 2 tay trong các động tác Dịch cân kinh có nguồn gốc từ Dịch cân kinh khí công, tương truyền xuất phát từ Thiệu Lâm Tự, do đức Bồ Đề Đạt Ma sáng tác và truyền thừa. Từ cách tập luyện này tất cả 6 kinh ở tay được kích thích, 2 tạng Tâm, Phế và các phủ tương ứng được hưng phấn. Phế chủ bì phu, chống lại phong tà trước khí, nên hưng phấn tạng Phế giúp cơ thể có sức đề kháng cao chống lại cảm mạo. Tâm chủ khí lực, nên hưng phấn tạng Tâm giúp cơ thể được dẻo dai làm việc không biết mệt.

Ghi chú: Sáu kinh ở tay (Lục thủ kinh) là:

1. Thủ Thái âm Tâm kinh.
2. Thủ Thái dương Tiểu trường kinh.
3. Thủ Thiếu âm Phế kinh.
4. Thủ Dương minh Đại trường kinh.
5. Thủ Quyết âm Tâm bào kinh.
6. Thủ Thiếu dương Tam tiêu kinh.

4.7. TĐTC sử dụng 2 chân trong các thế tấn Nhất thực nhất hư bộ, Song trọng bộ, Cung tiến bộ và Cung thoái bộ. TĐTC cũng luôn luôn xoay người trong tất cả các động tác. Kết quả là tất cả 6 kinh chân đều được kích thích. Từ cách tập luyện này 3 tạng Can, Thận, Tỳ và các phủ tương ứng được hưng phấn.

Ghi chú: Sáu kinh ở chân (Lục túc kinh) là:

1. Túc Thái âm Tỳ kinh.
2. Túc Dương minh Vị kinh.
3. Túc Thiếu âm Thận kinh.

4. *Túc Thái Dương Bàng quang kinh.*
5. *Túc Quyết âm Can kinh.*
6. *Túc Thiếu dương Đờm kinh.*

Nguồn gốc số 2: Hiệp khí đạo (Aikido)

1. Cánh tay không bẻ cong được (unbendable arm)

Hiệp khí đạo (Aikido) dụng khí bất dụng lực, chia sẻ cùng một nguyên lý với Thái Cực Quyền. Thực hành nguyên lý này Hiệp khí đạo phóng khí từ Đan Điền (Hiệp khí đạo gọi là Duy Nhất Điểm - The One Point) ra 2 tay làm 2 tay được nạp đầy khí và trở nên không bẻ cong được. Đây là một nguyên lý độc đáo của Hiệp khí đạo. Thư Đạo Thái Cực sử dụng 2 tay không bẻ cong được của Hiệp Khí Đạo trong tất cả các đòn thế của mình. Điều này có nghĩa là khi thực hành Thư Đạo Thái Cực một cách đúng đắn, 2 tay được nạp đầy khí hạo nhiên làm cho ngay cả con ruồi cũng không đậu lên được như trong câu quyền quyết nổi tiếng "Doanh trùng bất năng lạc" của Tôn Sư Vương Tông Nhạc.

2. Động tác xoay tròn

Hiệp khí đạo (Aikido) sở trường với các động tác xoay tròn trong các đòn thế Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shiho nage, Kokyu nage, Kotegaeshi nage, Irimi nage và Koshi nage. TĐTC ứng dụng các động tác xoay tròn này để thực hiện các phép xoay 180, 360 và 450 độ của toàn thân làm nền tảng cho tất cả các động tác của TĐTC. Sự xoay tròn của cơ thể làm hưng phấn các huyết mạch cứu đã dẫn ở trên, kết quả là sức khỏe cơ thể được thăng tiến.

Trong chiều ứng dụng ngược lại, các quyền thức của TĐTC có thể giúp hoàn thiện các đòn thế của Hiệp khí đạo.

Nguồn gốc số 3: Thái Cực Quyền Luận của Tôn sư Vương Tông Nhạc

Ghi chú: *Wang Tong Nhai (1733-1795), người tỉnh Sơn Tây (Trung Quốc), sống vào đời vua Càn Long nhà Thanh. Vương Tông Nhạc học Trần gia Thái cực quyền với Trần Bình Vượng. Sau khi sở đắc 108 thức Trường Quyền và Thôi Thủ, Vương Tông Nhạc đã sáng tác Thái Cực Quyền Luận trong nỗ lực truyền bá Thái cực quyền.*

Các khẩu quyết sau đây trong Thái Cực Quyền Luận đã được thâm cứu và ứng dụng vào TĐTC:

1. **Hư linh đỉnh kinh:** hư linh có nghĩa là tâm trí hoàn toàn trống rỗng. Đỉnh kinh có nghĩa là kinh lên đến đỉnh đầu. Khi đạt được đỉnh kinh, hành giả có cảm giác như thân mình treo ở đỉnh đầu.

2. **Khí trầm đan điền:** vận khí ở đan điền, đặt toàn tâm trí ở đan điền.
3. **Bất thiên bất ý:** không nghiêng không dựa (người thẳng đứng để đưa kinh lên tới đỉnh đầu).
4. **Tả trọng tắc tả hư, hữu trọng tắc hữu yếu:** chân bên trái vừa nặng đã thành hư (nhẹ), chân bên phải vừa nặng lại thành trống không.
5. **Nhất vũ bất năng gia, đẳng trùng bất năng lạc:** cơ thể thật nhẹ nhàng đến nỗi một cái lông chim cũng không thể nhẹ hơn, cơ thể toát ra kinh làm cho một con ruồi cũng không thể đậu.
6. **Lập như bình chuẩn, hoạt tự xa luân:** đứng thì như cái cân, động thì như bánh xe.
Giải thích: đứng thì thẳng bằng, di chuyển thì xoay người.
7. **Bất thiên bất ý. Hốt ân hốt hiện:** Không nghiêng qua bên nào, cũng không dựa vào đâu. Quyền lộ tưởng như đi về phía trước mà thành đi ra sau, tưởng như đi về phía sau mà thành đi ra trước.
8. **Nhiên phi dụng lực chi cứu, bất năng khoát nhiên quán thông yên:** trừ phi dày công luyện tập, không thể tự nhiên đạt được sở đắc.
Giải thích: Cho dù TĐTC có khả năng kỳ diệu đến đâu chẳng nữa, mỗi môn sinh phải tự kỷ luật tập luyện hằng ngày mới đạt được kết quả.

Nguồn gốc số 4: Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp của Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma

Dịch Cân Kinh Phất Thủ Pháp có 2 ứng dụng vào Thư Đạo Thái Cực: Thượng Phất Thủ và Hạ Phất Thủ. Thượng Phất Thủ nhằm kích thích huyết Đại Chùy và 11 Du Huyệt của Ngũ Tạng Lục Phủ. Hạ Phất Thủ nhằm kích thích huyết Mệnh Môn và huyệt Đan Điền. Hai bàn tay luân phiên chồng lên nhau ở điểm cao nhất và dang ra xa ở điểm thấp nhất. Hít vào khi đưa tay lên. Thở ra khi hạ tay xuống. (Nguyên lý "Thăng, hô. Giáng, hấp").

VII. Bày nguyên lý của TĐTC

1. Nguyên lý số 1: Trầm khí Đan điền

Nguyên lý này có nghĩa là:

Thở sâu tới tận Đan điền.

Tập trung tư tưởng ở Đan điền.

Nạp khí vào Đan điền. Khí đây là khí Hạo nhiên, là nguồn cội của khí lực của cơ thể. Khí này hiện hữu bẩm sinh trong mỗi con người.

Các bằng chứng cho sự hiện hữu của khí Hạo nhiên.

1.1. Trích Kinh thánh Thiên Chúa, Genesis 2:7: Then the LORD God formed man of dust from the ground, and breathed into his nostrils the breath of

life; and man became a living being. (Dịch: Đoạn Thiên Chúa lấy bụi đất nặn ra người đàn ông, và thổi vào mũi nó hơi thở của sự sống; và người đàn ông đó trở thành một sinh vật có sự sống). Breath of Life chính là khí hạo nhiên đã được nói đến trong TĐTC.

1.2. Mạnh Tử cũng đề cập đến khí hạo nhiên qua câu nói: "Ngã thiện dưỡng ngô hạo nhiên chi khí". Trong TĐTC, câu nói này được tinh giản thành **"Thiện dưỡng hạo nhiên chi khí"**.

1.3. Thi hào Nguyễn Công Trứ cũng đề cập đến khí hạo nhiên trong bài Kê Sĩ:

*"Khí hạo nhiên chí đại, chí cương,
So chính khí đã đầy trong trời đất."*

Mục đích tối hậu của TĐTC là thực hành Trầm Khí Đan Điền để phát triển khí hạo nhiên sẵn có trong con người.

2. Nguyên lý số 2: Hư linh, đỉnh kinh

Hư linh có nghĩa là tâm trí hoàn toàn trống không. Đỉnh kinh có nghĩa là kinh lên đến đỉnh đầu. Khi đạt được đỉnh kinh, hành giả có cảm giác như thân mình treo ở đỉnh đầu.

3. Nguyên lý số 3: Dụng ý bất dụng lực

Bất dụng lực có nghĩa là cơ thể phải được buông lỏng hoàn toàn. Khi đạt tới trình độ buông lỏng hoàn toàn cơ thể, hành giả sẽ thấy người rất nhẹ nhàng, khinh khoái. Thái Cực Quyền Luận của Tôn sư Vương Tông Nhạc diễn tả tình trạng này bằng câu "Nhất vũ bất năng gia", có nghĩa là 2 tay đi quyền nhẹ đến nỗi một cọng lông chim cũng không thể nhẹ hơn.

4. Nguyên lý số 4: Hai tay không bẻ cong được

Trước tiên là nạp khí vào 2 tay làm 2 tay trở thành không bẻ cong được. Sau đó sử dụng 2 tay không bẻ cong được này đi các bài quyền. Điều này làm cho các kinh, mạch và huyết châm cứu quan yếu được hưng phấn. Kết quả là khí hạo nhiên được nạp vào cơ thể rồi đem chứa vào Khí hải (Đan điền).

Thái cực Quyền luận của Tôn sư Vương Tông Nhạc diễn tả tình trạng 2 tay nạp đầy khí hạo nhiên này bằng câu "Doanh trùng bất năng lạc", có nghĩa là 2 tay đầy khí làm cho ngay cả một con ruồi cũng không thể đậu lên được.

5. Nguyên lý số 5: Dụng mạn bất dụng khoái

Nguyên lý này có nghĩa là dùng chậm (mạn) không dùng nhanh (khoái).

Tất cả các động tác của TĐTC phải được thi hành thật chậm rãi.

6. Nguyên lý số 6: Thân ý hợp nhất

TĐTC quan niệm 2 bàn tay là thân và mắt nhìn là ý. Thân ý hợp nhất có nghĩa là tay ở đâu thì mắt ở đó: mắt luôn luôn nhìn vào tay khi đi các bài quyền TĐTC.

7. Nguyên lý số 7: Tiến, hô. Thoái, hấp. Thăng, hô. Giáng, hấp

Giải thích: Tay đi tới (tiến) thì hít vào, đi lui (thoái) thì thở ra. Tay đi lên (thăng) thì hít vào, đi xuống (giáng) thì thở ra.

VIII. Ba oai nghi của TĐTC

TĐTC không phải chỉ là tập các động tác hay đi các bài quyền một, hai, hay nhiều lần trong ngày, mà phải luôn luôn duy trì 3 oai nghi TĐTC sau đây:

1. Trầm khí đan điền

Luôn luôn tập trung tư tưởng ở huyệt Đan điền và thở sâu tới Đan điền.

2. Thở 4 thì và thực hành số tức (đếm hơi thở)

Đếm khi thở: hít vào 8, nín lại 8, thở ra 16, nín lại 8.

Ghi chú: Nhịp đếm này có lẽ quá khó cho người mới tập. Thay vì 8-8-16-8 có thể theo nhịp đếm 4-4-8-4 trong vài tháng bắt đầu. Điều vô cùng quan yếu là trong khi thở theo nhịp đếm là hành giả không bao giờ cảm thấy tim mình đập nhanh hơn, mà trái lại phải thấy nhịp tim mình chậm lại. Nếu tim đập nhanh hơn thì hành giả đã nín thở lâu quá trình độ của mình, phải chọn nhịp điệu dễ hơn.

3. Thở ra thật hết

Trong 4 thì của một chu kỳ thở thì thì số 3 là thì thở ra. Oai nghi số 3 bắt buộc ở cuối thì số 3, phổi phải hoàn toàn trống không.

IX. Thực hành TĐTC

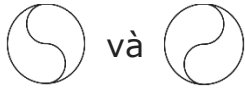
1. Quyền lộ TĐTC

TĐTC quyền lộ có nguồn gốc từ Lưỡng nghi đồ.

Lưỡng nghi đồ có thể vẽ bằng một trong hai cách sau đây:



Vẽ lại một cách đơn giản hai đồ họa này sẽ trở thành:



Đặt một đồ họa lên đồ họa kia, ta được đồ họa sau đây:



Xoay đồ họa 90 độ, chúng ta được đồ họa sau đây:



Ghi chú: Trong mỗi đồ họa này, chính xác là có 2 vòng tròn và một số 8 (hay dấu hiệu vô cực trong toán học).

Tất cả các động tác của TĐTC đều đặt nền tảng trên 2 đồ họa này. Trong khi đi quyền, nếu là tay không hai bàn tay xòe ra tự nhiên và lòng bàn tay hướng vào nhau. Trong trường hợp tay ôm quả bóng, 2 bàn tay sẽ tự nhiên ở vào đúng vị trí.

Toàn bộ các động tác của TĐTC chỉ là dùng 2 tay vẽ 2 quyền thức sau đây:

1.1. Thái cực thức: vẽ vòng tròn.

1.2. Lưỡng nghi thức: vẽ số 8, hay ký hiệu vô cực trong Toán học.

Ghi chú: Nếu vẽ theo thứ tự Thái cực thức, Lưỡng nghi thức rồi thêm một lần Thái cực thức nữa thì được đồ họa ở trên. Động tác này gọi là Lưỡng-nghi-đồ thức.

2. Qui tắc về 2 bàn tay trong TĐTC

2.1. Qui tắc 1: Tay không.

Bàn tay ngửa lên là âm chưởng. Bàn tay úp xuống là dương chưởng. Dương chưởng ở trên, âm chưởng ở dưới. Giữ khoảng cách giữa 2 bàn tay như đang ôm quả bóng.

Khi 2 tay ở bên phải thì bàn tay phải là dương chưởng (úp xuống, ở trên), bàn tay trái là âm chưởng (ngửa lên, ở dưới).

Khi 2 tay ở bên trái thì ngược lại.

2.2. Qui tắc 2: Tay ôm quả bóng.

Quả bóng có cỡ từ 16 đến 18 inches (40 đến 45 cm).

Cũng giống như tay không nhưng bây giờ 2 bàn tay đang ôm quả bóng: Khi quả bóng ở bên phải thì bàn tay phải ở trên và úp xuống. Khi quả bóng ở bên trái thì bàn tay trái ở trên và úp xuống.

3. Các bài quyền TĐTC

Phần thực hành của TĐTC sẽ được trình bày qua video. Phần sau đây chỉ phục vụ như là một cẩm nang nhằm diễn tả các động tác của TĐTC.

3.1. Bài quyền số 1: Tay không. Nhất Phương Thái Cực

Bài quyền này gồm có 3 phần:

4. 64 thức Tiên thiên Thái cực lộ.
5. 256 thức Dịch cân kinh. Phần này gồm có:
 - 128 thức Thượng phát thủ
 - 128 thức Hạ phát thủ
6. 64 thức Hậu thiên Thái cực lộ.

Chi tiết quyền lộ của 64 thức Tiên thiên Thái cực lộ

Khai thức thể đưa 2 tay về bên phải. Bàn tay phải úp xuống. Lưỡi đưa lên nóc họng. Nhúu hậu môn. Buông lỏng cơ thể và giữ thân mình thật thẳng.

Đưa 2 tay từ phải qua trái vẽ thành nửa vòng tròn. Hít vào trong khi di chuyển 2 tay.

Đưa 2 tay từ trái qua phải vẽ thành nửa vòng tròn. Thở ra trong khi di chuyển 2 tay. Lần này giữ 2 tay gần thân mình hơn lần trước.

Ghi chú: *Mắt luôn luôn theo dõi tay (tay ở đâu thì mắt ở đó). Đây là thực hành nguyên lý Thân Ý Hợp Nhất.*

Đến đây 2 tay đã vẽ được 2 nửa vòng tròn, tạo thành hình vầng trăng khuyết, hoàn thành một Thái cực thức ngang.

Lập lại các động tác trên để vẽ thành 4 Thái cực thức ngang.

Chuẩn bị vẽ 4 Thái cực thức đứng: đưa tay về trái, xoay tay để tay trái ở trên. Vẽ vòng tròn đứng từ bên trái. Khi tay đưa lên thì hít vào, đưa xuống thì thở ra. Đây là Thái cực thức đứng.

Lập lại các động tác ở trên để vẽ 4 vòng Thái cực đứng.

Đến đây hoàn tất chu kỳ số 1 bắt đầu từ bên phải, gồm 4 vòng tròn ngang bắt đầu từ bên phải và 4 vòng tròn đứng bắt đầu từ bên trái.

Bây giờ 2 tay đang ở bên trái, bàn tay trái úp xuống và nằm trên.

Lập lại những động tác như ở bên phải để vẽ chu kỳ số 2 bắt đầu từ bên trái, gồm 4 vòng tròn ngang bắt đầu từ bên trái và 4 vòng tròn đứng bắt đầu từ bên phải.

Tiếp tục vẽ chu kỳ số 3, 5, 7 từ bên phải và 4,6,8 từ bên trái.

Đến đây hoàn tất phần 1 gồm 8 chu kỳ, 4 chu kỳ số lẻ từ bên phải và 4 chu kỳ số chẵn từ bên trái.

Chi tiết quyền lộ của 128 thức Thượng phát thủ:

Hai tay buông thõng dọc theo thân mình. Nâng lưỡi lên nóc họng. Nhúu hậu môn. Gối hơi cong. Lưng thật thẳng.

Ghi chú: Nâng lưỡi lên nóc họng để nối liền Nhâm Đốc nhị mạch thông qua miệng. Nhúu hậu môn để nối liền Nhâm Đốc nhị mạch thông qua hậu môn. Kết quả là 2 mạch Nhâm Đốc tạo thành một vòng tuần hoàn kín. Khoa khí công gọi trạng thái này là "Đả thông Nhâm Đốc nhị mạch".

Dùng hết sức đưa tay lên thật mạnh quá đỉnh đầu. Đầu ngửa ra sau. Hai tay chồng lên nhau.

Buông tay xuống tự nhiên.

Đếm một.

Lập lại 128 lần. Đổi tay nằm trên sau mỗi lần đếm.

Chi tiết quyền lộ của 128 thức Hạ phát thủ:

Hai tay buông thõng dọc theo thân mình. Nâng lưỡi lên nóc họng. Nhúu hậu môn. Gối hơi cong. Lưng thật thẳng.

Đưa tay lên đỉnh đầu một cách tự nhiên, không dùng sức. Để một tay chồng trên tay kia.

Buông tay xuống thật mạnh rồi đưa tay lên đầu một cách tự nhiên.

Đếm một.

Lập lại 128 lần. Đổi tay nằm trên sau mỗi lần đếm.

Chi tiết quyền lộ của 64 thức Hậu thiên Thái cực lộ

Khai thức thể đưa 2 tay về bên phải. Bàn tay phải úp xuống. Lưỡi đưa lên nóc họng. Nhúu hậu môn. Buông lỏng cơ thể và giữ thân mình thật thẳng.

Lập lại các động tác của 64 thức Tiên thiên Thái cực lộ để vẽ thành 4 Thái cực thức ngang.

Không cần chuẩn bị vẽ 4 Thái cực thức đứng. Hai tay đang ở bên phải. Vẽ 4 vòng tròn Thái cực thức đứng từ bên phải.

Đến đây hoàn tất chu kỳ số 1 bắt đầu từ bên phải, gồm 4 vòng tròn ngang bắt đầu từ bên phải và 4 vòng tròn đứng cũng bắt đầu từ bên phải.

Chuẩn bị vẽ chu kỳ số 2 từ bên trái bằng cách chuyển bên của 2 tay 3 lần.

Bây giờ 2 tay đang ở bên trái, bàn tay trái úp xuống và nằm trên.

Lập lại những động tác như ở bên phải để vẽ chu kỳ số 2 bắt đầu từ bên trái, gồm 4 vòng tròn ngang bắt đầu từ bên trái và 4 vòng tròn đứng cũng bắt đầu từ bên trái.

Tiếp tục vẽ chu kỳ số 3, 5, 7 từ bên phải và 4, 6, 8 từ bên trái.

Đến đây hoàn tất phần 3 gồm 8 chu kỳ, 4 chu kỳ số lẻ từ bên phải và 4 chu kỳ số chẵn từ bên trái.

3.2. Bài quyền số 2: Hai tay ôm quả bóng. Tứ Phương Thái Cực.

Bắt đầu hành giả nhìn về một hướng do mình chọn, thí dụ hướng đông.

Sau khi hoàn tất bài quyền, tất cả 4 hướng đều được xoay tới, vì vậy bài quyền có tên Tứ Phương.

Khởi thức thể đưa người nhìn về hướng đông. Quả bóng ở bên phải. Tay phải úp xuống. Đếm 111 vẽ 4 thái cực lộ (vòng tròn) ngang rồi 4 thái cực lộ (vòng tròn) đứng. Khi bắt đầu vẽ, người quay về hướng tây. Trong khi vẽ thì quay về đông và vẽ xong thì quay về tây.

Xoay người 360 độ về phía trái. Bước chân trái tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân phải về. Đưa quả bóng về trái. Bước chân phải tới. Người nhìn về hướng đông. Đếm 112 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên trái.

Đến đây hành giả đã vẽ 2 chu kỳ, một xuất phát từ tay phải, một xuất phát từ tay trái trong khi mặt nhìn về hướng đông. Tiếp theo hành giả sẽ vẽ 2 chu kỳ, một xuất phát từ trái và một xuất phát từ phải trong khi mặt nhìn về hướng tây.

Ghi chú: Chu kỳ là tập hợp của 4 vòng tròn ngang và 4 vòng tròn đứng. Đại chu kỳ là tập hợp của 4 chu kỳ. Bốn chu kỳ này gồm có một chu kỳ bắt đầu từ bên phải (trái), một chu kỳ bắt đầu từ bên trái (phải) khi người nhìn về cùng một hướng và một chu kỳ bắt đầu từ bên trái (phải), một chu kỳ bắt đầu từ bên phải (trái) khi người nhìn về hướng ngược lại. Chú ý là nếu chu

kỳ bắt đầu từ bên phải (trái) thì sẽ chấm dứt ở bên phải (trái) và nhìn về chiều ngược lại.

Chi tiết của động tác vẽ 2 chu kỳ kể trong khi mặt nhìn về hướng tây: Xoay người 360 độ về phía phải rồi xoay người 180 độ về phía trái trong khi 2 bàn chân đặt gần nhau, một chân nhón gót (Nhất thực Nhất hư bộ). Mặt nhìn về đông. Bước chân trái tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân phải về. Đưa quả bóng về trái. Bước chân phải tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 121 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên trái. Đây là chu kỳ số 3 vẽ từ bên trái. Tiếp theo sẽ là chu kỳ số 4 vẽ từ bên phải: Xoay người 360 độ về phía phải. Bước chân phải tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân trái về. Đưa quả bóng về phải. Bước chân trái tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 122 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên phải.

Đến đây đã vẽ xong 4 chu kỳ qua 4 lần đếm 111, 112, 121 và 122. Đại Chu Kỳ số 1 vừa hoàn tất. Người bây giờ đang quay về hướng tây.

Bắt đầu Đại Chu Kỳ số 2 với 4 lần đếm mới 211, 212, 221 và 222.

Xoay người 360 độ về phía trái. Bước chân trái tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân phải về. Đưa quả bóng về trái. Bước chân phải tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 211 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên trái.

Xoay người 360 độ về phía phải. Bước chân phải tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân trái về. Đưa quả bóng về phải. Bước chân trái tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 212 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên phải.

Xoay người 360 độ về phía trái. Xoay người 180 độ về phía phải. Bước chân trái tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân phải về. Đưa quả bóng về trái. Bước chân phải tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 221 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên phải.

Xoay người 360 độ về phía trái. Bước chân trái tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân phải về. Đưa quả bóng về trái. Bước chân phải tới. Người nhìn về hướng tây. Đếm 222 vẽ 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên trái.

Đến đây đã có 4 lần đếm 211, 212, 221 và 222. Đại Chu Kỳ số 2 vừa hoàn tất. Người bây giờ đang quay về hướng đông.

Bắt đầu Đại Chu Kỳ số 3 với 4 lần đếm mới 311, 312, 321 và 322.

Xoay người 450 độ về phía phải. Mặt nhìn về hướng bắc. Bước chân phải tới. Xoay người 180 độ về phía phải. Rút chân trái về. Đưa quả bóng về phải. Bước chân trái tới. Người nhìn về hướng nam. Đếm 311 về 4 thái cực lộ ngang rồi 4 thái cực lộ đứng bắt đầu từ bên phải.

Ghi chú:

311 giống y như 111, chỉ khác là trong 111 người nhìn về hướng đông còn trong 311 người nhìn về hướng nam.

312 giống y như 112, chỉ khác là trong 112 người nhìn về hướng đông còn trong 312 người nhìn về hướng nam.

321 giống y như 121, chỉ khác là trong 121 người nhìn về hướng tây còn trong 321 người nhìn về hướng bắc.

322 giống y như 122, chỉ khác là trong 122 người nhìn về hướng tây còn trong 322 người nhìn về hướng bắc.

Bắt đầu Đại Chu Kỳ số 4 với 4 lần đếm mới 411, 412, 421 và 422.

Ghi chú:

411 giống y như 211, chỉ khác là trong 211 người nhìn về hướng tây còn trong 411 người nhìn về hướng bắc.

412 giống y như 212, chỉ khác là trong 212 người nhìn về hướng tây còn trong 412 người nhìn về hướng bắc.

421 giống y như 221, chỉ khác là trong 221 người nhìn về hướng đông còn trong 421 người nhìn về hướng nam.

422 giống y như 222, chỉ khác là trong 222 người nhìn về hướng đông còn trong 422 người nhìn về hướng nam.

Qua 4 chu kỳ rồi, mặt lần lượt quay về đông, tây, bắc, nam (tứ phương) và trong mỗi lần đếm, hành giả luôn luôn quay mặt về 2 phương đối nghịch. Quả bóng lần lượt ở phải trước trái sau hay trái trước phải sau ở mỗi hướng nhìn.

Theo cùng một cách thức xoay người như 4 chu kỳ trước để nhìn về 4 hướng tây, đông, nam, bắc theo thứ tự để hoàn tất 4 Đại Chu Kỳ mới:

Đại Chu Kỳ 5 (511, 512, 521, 522).

Đại Chu Kỳ 6 (611, 612, 621, 622).

Đại Chu Kỳ 7 (711, 712, 721, 722).

Đại Chu Kỳ 8 (811, 812, 821, 822).

Đến đây chấm dứt bài quyền số 2 Tứ Phương Thái Cực.

Ghi chú: Xoay người là một nét độc đáo của TĐTC. Môn sinh sẽ được hướng dẫn căn kẽ trong thực hành. TĐTC chỉ có 3 cách xoay: 180 độ, 360 độ và 450 độ.

3.3. Bài quyền số 3: Hai tay ôm quả bóng. Tứ Phương Vô Cực

Cũng giống như bài quyền số 2 Tứ Phương Thái Cực về cách xoay người và cách đếm, chỉ khác nhau ở 2 điểm:

1. Vòng Thái cực (vòng tròn) bây giờ có xen thêm bộ tấn Song Trọng bộ vào giữa và khi đứng ở Song Trọng bộ thì thêm các động tác sau đây:

Người ngửa ra sau.

Giữ quả bóng ở ngực.

Giơ thẳng quả bóng lên.

Đưa quả bóng quá đầu.

Đem quả bóng xuống ngực.

Giơ thẳng quả bóng lên (lần 2).

2. Vòng Thái cực được vẽ 2 lần và xen kẽ giữa 2 vòng Thái cực là một vòng Vô cực (vẽ số 8).

X. Kết luận

Trong tài liệu sơ thảo Giáo Trình Tu Dưỡng Thăng Nghĩa này, chúng tôi đã đề nghị mô hình Thăng Nhân Tam Lập với 3 bản lãnh Trí thức, Tâm linh và Thể chất. Chúng tôi đã đề nghị một số giải pháp tu dưỡng trong lãnh vực Trí thức và Tâm linh. Chúng tôi đặc biệt trân trọng giới thiệu Thư Đạo Dưỡng Sinh với Thư Đạo Thái Cực làm nền tảng như là một phương pháp tu dưỡng thể chất.

Chúng tôi đã cố gắng trình bày theo cách đơn giản nhất cả phần lý thuyết và thực hành của Thư Đạo Thái Cực. Dù đã rất cố gắng như vậy nhưng chúng tôi nghĩ rằng quý độc giả vẫn có những câu hỏi cần giải thích thêm, hay tài liệu có những sai sót cần hiệu đính. Xin quý độc giả gửi về tôi những đề nghị và câu hỏi qua phần "Write to us" của trang mạng shodotaichi.com/Home/WhatsInTheName. Dựa vào các đề nghị và câu hỏi đó, chúng tôi sẽ thi hành hiệu đính và viết thêm phần "Hỏi và Đáp" cho tài liệu này. Với phương cách đó, chúng tôi hy vọng tập tài liệu sẽ trở nên hữu dụng hơn cho quý độc giả.

Chúng tôi đặc biệt quan tâm đến phần thực hành của Thư Đạo Thái Cực. Đây là phần khó khăn nhất cho chúng tôi khi viết tài liệu này và chúng tôi đã cố gắng hết sức khi viết ra nó. Dù vậy, chúng tôi biết chắc rằng phần này còn rất nhiều thiếu sót và không rõ ràng. Chúng tôi sẽ thực hiện video Thư Đạo Thái Cực trong một tương lai gần, hy vọng nó có thể hữu dụng hơn cho quý vị.

Chúng tôi xác tín rằng phương pháp học Thư Đạo Thái Cực hữu hiệu nhất là học trong một lớp dưới sự hướng dẫn trực tiếp của một vị thầy. Vì Thư Đạo Thái Cực rất đơn giản và dễ học, chỉ cần 12 giờ học là môn sinh có thể sở đắc để có thể tự tập lấy hàng ngày ở nhà. Chúng tôi có những lớp huấn luyện luân phiên ở rất nhiều nơi, xin quý vị liên lạc với chúng tôi để biết thêm chi tiết nếu quý vị có nhã hứng tham dự các lớp đó.

Cuối cùng, niềm ước mong khiêm tốn của chúng tôi là hy vọng tập tài liệu này sẽ góp một phần cụ thể trong Giáo Trình Tu Dưỡng Thắng Nghĩa. Chúng tôi hy vọng rằng anh em HHTN sẽ cùng nắm tay nhau thực hành và truyền bá các chương trình tu dưỡng trong Giáo Trình Tu Dưỡng Thắng Nghĩa. Làm được như vậy, HHTN đã góp phần tích cực giáo dục lại thế hệ trẻ Việt Nam trong nước đang mất định hướng, thiếu trí thức và buông thả trong trụy lạc. Tay trong tay chúng ta hãy cùng nhau góp phần xây dựng lại một nước Mẹ Việt Nam Tự Do, Độc Lập và Hùng Cường, đúng như kỳ vọng của cụ Lý Đông A.

Trần Văn Quang
