

Tác động của **PHÁP LUÂN CÔNG** *đối với sức khỏe*

Qua trải nghiệm của các
học viên



TIẾN SĨ MARGARET TREY

Những lời khen ngợi dành cho cuốn sách *Tác động của Pháp Luân Công đối với Sức khỏe*

“Cuốn sách Tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe đã mang lại sự lạc quan và niềm hy vọng cho chúng ta trước cơn khủng hoảng của đại dịch toàn cầu. Trong khi chúng ta và các thầy thuốc đang tìm cách ứng phó với đại dịch thì nghiên cứu của Tiến sĩ Trey lại cho thấy Pháp Luân Công giúp nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất một cách toàn diện”.

– *Bác sĩ gây mê hồi sức Nguyễn Nam Bình,
Sài Gòn, Việt Nam*

“Tiến sĩ Trey đã kết hợp kinh nghiệm nghiên cứu của cô với tư cách là nhà khoa học cùng với sự chân thực của một người tu luyện Pháp Luân Công vào quyển sách này. Cô đã truyền đạt đến độc giả tính hiệu quả, sự đơn giản và tầm quan trọng của Pháp Luân Công không những đối với sức khỏe thể chất, tinh thần mà còn trên tất cả các khía cạnh của cuộc sống.”

– *Bác sĩ Mahesh Bhatt, Tham vấn viên phẫu thuật ngoại khoa,
Nhà nghiên cứu y tế công cộng, Chủ tịch VIBHA,
Tác giả sách Sức khỏe tâm linh, Dehradun, Uttarakhand, Ấn Độ*

“Có phải bạn đang muốn thay đổi sâu sắc, tìm cách giảm căng thẳng, chiến thắng nỗi lo âu và có được nội tâm luôn vui vẻ và tĩnh tại? Nghiên cứu tiên phong này của Tiến sĩ Trey cho thấy những học viên Pháp Luân Công có sức khỏe tốt hơn những người không tu luyện. Tại sao chúng ta không thử xem?”

– *Bác sĩ Võ Văn Hiêm, Phó giám đốc Bệnh viện Đa khoa
khu vực Hồng Ngự, Đồng Tháp, Việt Nam.*

“Là một chuyên gia tư vấn, Tiến sĩ Trey đã tập trung vào nhận thức của khách hàng. Là một nhà nghiên cứu, thông qua việc quan sát những nhận thức này, cô đã góp phần không nhỏ vào việc giúp người đọc hiểu được lợi ích của Pháp Luân Công. Tôi cũng là một người thực hành thiền định và tâm linh, cuốn sách này đã giúp tôi hiểu được lợi ích cải thiện sức khỏe của việc thực hành Pháp Luân Công.”

– *Diễn giả quốc tế Nora Truscello, Tác giả cuốn sách bán chạy nhất Khoa học Trực giác,
Pennsylvania, Hoa Kỳ.*

“Nếu bạn là một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, và bạn đang tìm cách giúp các bệnh nhân nhận thức khả năng tự cải thiện sức khỏe và tăng cường hệ miễn dịch của bản thân mà không phải tìm kiếm đâu xa, thì cuốn sách này sẽ vô cùng hữu ích. Tôi khuyên bạn nên đọc nó. Pháp Luân Công chính là cách để có được sức khỏe tốt hơn.”

– *Bác sĩ sản phụ khoa Nguyễn Đức Trường
Sài Gòn, Việt Nam.*

“Thật tuyệt vời! Tìm lại kết nối với kho tàng trí tuệ cổ xưa, phục hồi sức khỏe toàn diện bằng tu dưỡng tâm và thân là một món quà tuyệt vời giúp nâng cao nhận thức cho tất cả mọi người. Cuốn sách của Tiến sĩ Trey rất cần thiết cho thế giới chúng ta ngày nay. Thực hành một môn thiền định được đánh giá là rất quan trọng để tăng cường giá trị bản thân và trị bệnh. Kết quả nghiên cứu của cô đã cho thấy Pháp Luân Công có thể giúp tăng cường, chữa trị, phục hồi, tái sinh, cũng như mang lại rất nhiều lợi ích cho chúng ta. Lối sống hiện đại đòi hỏi con người phải tìm đến các phương pháp chăm sóc sức khỏe thiết yếu và một trong số đó là Pháp Luân Công. Đây quả thực là một nghiên cứu tin cậy và rất đáng để mọi người tìm đọc”.

– Bhavna Khemlani, Giảng viên Đại học, Đào tạo viên cộng tác, Nghiên cứu viên, Tác giả cuốn *Gratitude Good news & Guidelines Anthology* - Tuyển tập những hướng dẫn, tin tức tốt lành và lòng biết ơn, và một số cuốn sách khác, Băng Cốc, Thái Lan.

“Tiến sĩ Trey đã thực hiện một nghiên cứu thực nghiệm có giá trị giúp làm sáng tỏ những lợi ích của Pháp Luân Công không chỉ đối với thể chất, tinh thần mà còn cả vấn đề tâm linh. Sự ủng hộ đối với việc kết nối thể chất - tinh thần - tâm linh mạnh mẽ này được chứng thực qua các học viên có thể khích lệ những người mới bước vào tu luyện và thúc đẩy các nghiên cứu tiếp theo. Phân tích sâu sắc về việc kết hợp phương pháp thiền định vào lĩnh vực tư vấn sức khỏe đã khiến cuốn sách này trở thành một tài liệu tham khảo giá trị cho các chuyên gia thuộc các chuyên ngành y học hỗ trợ”

– Tiến sĩ Amoneeta Beckstein, Giám đốc Trung tâm tư vấn, Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Webster, Cha-am, Bangkok, Thái Lan.

“Nghiên cứu này đã thể hiện tài năng đáng ngưỡng mộ của Tiến sĩ Trey trong việc sử dụng công cụ nghiên cứu cho luận án của mình, từ việc Cô đã chọn lựa chủ đề một cách có phương pháp, xin bản chấp thuận đạo đức nghiên cứu, tới việc nhờ trợ giúp cần thiết và quản lý một dữ liệu khổng lồ. Và hơn hết, nghiên cứu tiên phong này của cô sẽ giúp người đọc nhận ra rằng việc tu luyện Pháp Luân Công có thể đem lại những lợi ích to lớn”.

– Tiến sĩ Songfa Liu, Khoa học gia về trái đất, Công chức cao cấp, Canberra, Australia.

“Là một nhà nghiên cứu đồng thời là một học viên Pháp Luân Công, Tiến sĩ Trey đã trình bày một nghiên cứu toàn diện về lợi ích của việc tu luyện Pháp Luân Công, trong đó có kết hợp các dữ liệu khoa học và thực tiễn, giúp cho nghiên cứu trở nên dễ đọc và dễ hiểu. Nghiên cứu của cô không chỉ khắc họa một cách thuyết phục về lợi ích của môn thực hành tâm linh này, mà còn là một lời nhắc nhở mạnh mẽ về sự kết nối giữa tinh thần, thể chất và tâm hồn, và tầm quan trọng của cách tiếp cận toàn diện đối với sức khỏe và sự thoải mái tâm thân; đồng thời cuốn sách cũng đưa ra bằng chứng rằng Pháp Luân Công có thể giúp đạt được điều này. Cuốn sách này thực sự rất cần thiết và đúng thời điểm trong bối cảnh khủng hoảng về sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh trên toàn cầu như hiện nay. Tôi đặc biệt khuyên các bạn nên tìm hiểu thêm về lợi ích của việc thực hành môn Pháp Luân Công, đồng thời các bạn hãy nhớ rằng năng lực chữa bệnh chính là nội lực của chúng ta”.

– Vladimir Mladjenovic, Người sáng lập Tổ chức con người tương lai, đồng sáng lập trang web *Quarantinestories.world*.

Tác động của
PHÁP LUÂN CÔNG
đối với sức khỏe
(Bản dịch hiệu chỉnh)

Tác động của
PHÁP LUÂN CÔNG
đối với sức khỏe

Qua trải nghiệm của các học viên
(Bản dịch hiệu chỉnh)

Tiến sĩ Margaret Trey



Bản quyền © năm 2020 bởi Tiến sĩ Margaret Trey

Cuốn sách này đã được đăng ký bản quyền. Không được sao chép, scan, hoặc phân phối bất kỳ nội dung nào của cuốn sách dưới mọi hình thức bản in hoặc điện tử mà chưa được cho phép bằng văn bản. Mặc dù đã cố gắng hết sức để bảo đảm và tuân thủ tuyệt đối tính chính xác của thông tin, nhưng tác giả và nhà xuất bản đều sẽ không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với các lỗi hoặc các thay đổi được cho là xảy ra sau khi cuốn sách đã được xuất bản.

Đây là luận án tiến sĩ được xuất bản với một số thay đổi nhỏ phát sinh từ việc định dạng lại bản A4 của luận án gốc sang định dạng sách. Mục đích là trình bày kết quả của cuộc khảo sát tại Úc và cung cấp thông tin tổng quát để hỗ trợ các cá nhân trong việc tìm kiếm phương thức giúp đạt được sức khỏe toàn diện về thể chất và tinh thần. Cả tác giả và nhà xuất bản đều không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ thiệt hại hoặc mất mát nào được cho là phát sinh từ bất kỳ thông tin hoặc đề nghị nào trong cuốn sách này.

Sibubooks LLC.

Mọi liên hệ xin gửi tới: sibubooks@gmail.com

Số thư viện Quốc hội Hoa Kỳ: 2020916957

ISBN (bản in): 978-0-9972281-8-2

ISBN (bản điện tử): 978-0-9972281-9-9

Tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe – Qua trải nghiệm của các học viên Pháp Luân Công / Tiến sĩ Margaret Trey.

1. Năng lượng chữa bệnh; 2. Kết hợp trong tư vấn; 3. Liệu pháp thân tâm; 4. Bài tập tinh tâm; 5. Thiền định; 6. Tiêu đề

Biên tập: Bs Nguyễn Đức Trường

Biên dịch: Johnny Ngô, Nguyễn Hương, Yến Nguyễn

Hiệu đính: Bs Fiona Lê, Vân Lê

Thiết kết và định dạng: Vân Lê, Thu Vũ

Bản quyền cuốn sách thuộc về nhà sách Sibubooks.

Liên hệ với tác giả qua email: sibubooks@gmail.com

Kênh phát hành chính thức cuốn sách (đa ngôn ngữ) toàn thế giới: <https://www.amazon.com/Effect-Falun-Gong-Health-Wellness/dp/0997228121/>

Gửi tới người mẹ quá cố của tôi,
người đã truyền cho tôi sự trân trọng
đối với trí tuệ cổ xưa

Gửi tới tất cả những ai muốn tiến hành
nghiên cứu sâu thêm về Pháp Luân Công

– Margaret Trey

ĐẠI HỌC NAM ÚC
Adelaide

Luận án tiến sĩ này là một phần bắt buộc của
chương trình đào tạo Tiến sĩ Tư vấn

Được thực hiện bởi

Margaret Trey (née Lau)
Tiến sĩ tư vấn
Trường Đại học Nam Úc, Adelaide, 2010

Giảng viên hướng dẫn giai đoạn đầu: Tiến sĩ J.H.Court
Giảng viên hướng dẫn giai đoạn sau: Tiến sĩ Heather Mattner

2010

Tóm tắt nghiên cứu

Tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe Qua trải nghiệm của các học viên

Ngay càng có nhiều người tìm kiếm các liệu pháp thay thế và thực hành thiền định Đông phương cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe. Pháp Luân Công là một trong những môn tu luyện tâm linh đang được nhiều quốc gia trên thế giới đón nhận. Tuy nhiên, những hiểu biết về tác động và khả năng kết hợp bộ môn này trong tư vấn và rèn luyện sức khỏe vẫn còn hạn chế. Cho đến nay, các nghiên cứu về tác động của Pháp Luân Công đến sức khỏe cũng như thông tin về đặc điểm nhân khẩu học của các học viên thực hành bộ môn này trên toàn thế giới vẫn còn khá ít ỏi. Nghiên cứu này nhằm cung cấp đặc điểm nhân khẩu học của các học viên Pháp Luân Công (không bao gồm các học viên tại Trung Quốc đại lục) và các tác động của bộ môn này đối với sức khỏe qua trải nghiệm của họ đồng thời so sánh với những người không phải là học viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy có nhiều điểm tương đồng về đặc điểm nhân khẩu học quan sát được giữa hai nhóm người tham gia nghiên cứu này. Những người trả lời ở cả hai nhóm chủ yếu là nữ giới đã kết hôn có trình độ học vấn cao và có nghề nghiệp ổn định. Tương tự như những người trả lời không phải là học viên Pháp Luân Công và tất cả các công dân tuân thủ luật pháp khác, những người trả lời là học viên Pháp Luân Công đều đã kết hôn, có gia đình và nghề nghiệp trong xã hội. Sự khác biệt duy nhất là họ thực hành môn tín ngưỡng Pháp Luân Công. Sự khác biệt này đã đem đến cho họ lợi ích về sức khỏe. Có sự khác biệt rõ ràng trong bản tự đánh giá về bệnh sử và tình trạng sức khỏe của hai nhóm người trả lời. Đa số người trả lời là học viên Pháp Luân Công cho biết họ có sức khỏe tốt, gần như không sử dụng thuốc và chi phí dành cho chăm sóc y tế ít hơn so với những người không phải là học viên. Việc thực hành Pháp Luân Công có thể có ý nghĩa đối với công tác chăm sóc sức khỏe và y tế cộng đồng trong một xã hội có mô hình dân số già. Nghiên cứu cho thấy những người thực hành Pháp Luân Công có cái nhìn tích cực và lạc quan hơn về sức khỏe của mình. Theo bản tự đánh giá sức khỏe, họ có trạng thái sức khỏe tốt hơn những người không phải là học viên. Kết quả nghiên cứu chứng minh rằng Pháp Luân Công là một môn thiền định mang lại lợi ích thân tâm và cho sức khỏe toàn diện của người thực hành.

Mục Lục

Tóm tắt nghiên cứu	vii
Lời nói đầu	xi
Chương 1 Giới thiệu.....	1
Chương 2 Tổng quan tài liệu	23
Chương 3 Tổng quan tài liệu liên quan đến Pháp Luân Công.....	42
Chương 4 Thiết kế nghiên cứu.....	69
Chương 5 Kết quả khảo sát của nhóm người trả lời là học viên Pháp Luân Công	91
Chương 6 Kết quả khảo sát đối với nhóm người trả lời không phải là học viên Pháp Luân Công	125
Chương 7 Kết quả phần nội dung phản hồi viết.....	149
Chương 8 So sánh kết quả khảo sát giữa hai nhóm người trả lời	165
Chương 9 Phân tích và bàn luận.....	177
Chương 10 Kết luận	201
Lời cảm ơn.....	220
Phụ lục 1: Thư gửi người tham gia khảo sát	225
Phụ lục 2: Phiếu thông tin nghiên cứu	228
Phụ lục 3: Bảng khảo sát sức khỏe số 1	233
Phụ lục 4: Bảng khảo sát sức khỏe số 2	233
Phụ lục 5: Phân loại ANZSCO	237
Thuật ngữ.....	239
Tài liệu tham khảo.....	241
Tài liệu tham khảo cập nhật.....	266
Đôi lời về tác giả	268

Lời nói đầu

Đã mười năm trôi qua kể từ khi tôi tốt nghiệp chương trình đào tạo tiến sĩ năm 2010. Năm 2012, tôi có ý tưởng chuyển luận án tiến sĩ của mình thành một cuốn sách để độc giả dễ dàng tiếp cận. Tôi bắt đầu tìm kiếm một nhà xuất bản học thuật; và tôi đã tìm được một nhà xuất bản có uy tín thuộc một trường đại học của Canada, họ sẵn sàng chấp nhận đề nghị xuất bản luận án tiến sĩ này của tôi thành sách. Hai năm sau, vào thời điểm giữa năm 2014, do có sự thay đổi về nhân sự, nhà xuất bản đã thông báo rằng dự án xuất bản sách của tôi không còn “phù hợp” với họ nữa.

Tôi đã có một bước ngoặt khi tới Vancouver, Canada vào năm 2014. Trong thời gian này, tôi tham dự buổi ra mắt cuốn sách Đại Thảm Sát của tác giả Ethan Gutmann. Ông đã cho tôi một lời khuyên đúng đắn rằng tôi nên xem xét việc tự xuất bản để phổ biến cuốn sách của mình. Ông nói, việc tự xuất bản không khác gì so với xuất bản thông thường và những lời động viên của ông đã lưu lại trong tâm trí tôi. Vì thế vào tháng 4 năm 2016, tôi đã xuất bản cuốn “Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công: Thiên định cho sức khỏe, thể chất và hơn thế...”. Chủ đề nghiên cứu của tôi là về Pháp Luân Công, một môn tín ngưỡng tu luyện rất phổ biến, nhưng từ năm 1999 đến nay, những người theo tập môn này đã bị đàn áp tàn bạo ở Trung Quốc. Một số nhà xuất bản đã không dám xuất bản nghiên cứu của tôi vì họ lo ngại nguy cơ phải đối đầu với Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ). Để đưa cuốn sách của tôi đến được với công chúng, tôi cần phải tự mình làm điều này.

Một loạt tình huống xảy ra khiến tôi phải cân nhắc việc xuất bản luận án của mình. Mọi người tò mò và hỏi về luận án tiến sĩ của tôi. Một nghiên cứu sinh tâm lý học từ Bulgaria đã liên lạc với tôi để xin phép dịch một phần cuốn sách “Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công: Thiên định cho sức khỏe, thể chất và hơn thế...” theo yêu cầu khóa học. Sau đó, một sinh viên của chương trình đào tạo thạc sĩ ở Đức đã liên lạc để xin phép tham khảo nghiên cứu của tôi cho luận án của cô ấy có tiêu đề là: Falun Gong in der Schule - Motive, Umsetzungsformen und Erfahrungen (tạm dịch là Pháp Luân Công trong trường học - động cơ, cách thức thực hành và kinh nghiệm). Tiếp theo đó là một số đề nghị biên dịch cuốn “Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công:

Thiên định cho sức khỏe, thể chất và hơn thế...” sang một vài ngôn ngữ khác, hiện giờ đang được dịch sang Hoa ngữ và tiếng Việt. Sau gần một thập kỷ kể từ khi tôi thực hiện nghiên cứu này, cho đến nay, số lượng các nghiên cứu về tác động của Pháp Luân Công cũng như các nghiên cứu tìm hiểu về khả năng kết hợp các môn thực hành tâm linh vào công việc tư vấn và các ngành nghề hỗ trợ khác vẫn còn ít ỏi. Vì thế, mặc dù vẫn còn những hạn chế, tôi quyết định xuất bản luận án tiến sĩ của mình nhằm ghi nhận một cố gắng tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu khoa học về môn tu luyện này. Tôi tin rằng cố gắng này của tôi có thể đóng vai trò dẫn đường và là bước đệm cho các nghiên cứu về Pháp Luân Công trong tương lai.

Luận án sẽ được trình bày ở phần sau. Mặc dù nội dung của nghiên cứu vẫn được giữ nguyên, nhưng về hình thức thì nó đã có một số thay đổi, điều chỉnh và cập nhật các liên kết URL khi xuất bản. Một trong các thay đổi là việc sắp xếp và đánh số lại các chương. Luận án nguyên bản chỉ có sáu chương. Cuốn sách được xuất bản này được mở rộng tới 10 chương. Chẳng hạn, phần tổng quan tài liệu đã được chia thành hai chương, một chương tập trung vào những tài liệu về các bộ môn không phải là Pháp Luân Công, còn một chương là về các tài liệu liên quan đến Pháp Luân Công. Tương tự như vậy, phần trình bày kết quả nghiên cứu trong luận án nguyên bản là một chương dài, trong cuốn sách này nó đã được chia thành bốn chương. Chương 5 trình bày kết quả của nhóm khảo sát là học viên Pháp Luân Công. Chương 6 trình bày các kết quả của nhóm khảo sát không phải là học viên. Chương 7 tập trung vào các phản hồi viết của người tham gia khảo sát. Chương 8 thảo luận và so sánh giữa hai nhóm người tham gia nghiên cứu.

Luận án nguyên bản gồm có 256 trang ở định dạng A4. Để phù hợp với định dạng của cuốn sách này, một số tài liệu trong phần phụ lục đã bị xóa để dành chỗ cho ba phần mới là: Bổ sung Tài liệu cập nhật, Bảng mục lục và phần Giới thiệu về tác giả. Ngoài phần cập nhật cho các liên kết URL đã quá hạn và DOI (Mã số xác định tài liệu trực tuyến), các tài liệu tham khảo vẫn được giữ nguyên. Một thay đổi khác là thay thế từ ‘luận văn’ (Thesis) bằng ‘luận án tiến sĩ’ (Dissertation) xuyên suốt toàn bộ cuốn sách để phù hợp với định nghĩa của Hoa Kỳ về hai thuật ngữ này.

Tôi muốn được cảm ơn Giáo sư David Ownby của Đại học Montreal vì những nghiên cứu tiên phong về Pháp Luân Công của ông đã thôi thúc tôi tiến hành

nghiên cứu này dưới sự hướng dẫn của Đại học Nam Úc. Đây là phần bắt buộc để hoàn thành học vị tiến sĩ của tôi. Hơn một thập kỷ sau khi tôi hoàn thành nghiên cứu này, Giáo sư Ownby vẫn luôn hỗ trợ tôi. Tôi cũng xin chân thành cảm ơn bác sĩ David Zhang, người đã giúp tôi thiết kế bìa sách, Liam Hutchinson, người đã giúp tôi trong thời gian đầu và nhóm đọc rà soát bản thảo của tôi bao gồm Christine Ford, Desmond Ford, Beth Jen, Diana Mathias, Orysia McCabe và Cornelia Ritter. Tôi cũng rất biết ơn nhà thơ và là nhà biên tập Damian Robin, cố vấn của Hiệp hội các nhà thơ cổ điển. Ông đã hỗ trợ chỉnh sửa bản thảo lần cuối trước khi được in chính thức. Tôi xin được bày tỏ lòng cảm ơn sâu sắc nhất đến nhà biên tập của cuốn sách là bà Louise Stevanovic, người đã đọc sửa bản in thử, sửa bản in chính thức, định dạng cuốn sách và hỗ trợ toàn bộ quá trình xuất bản để cuốn sách phải chờ đợi rất lâu này được đến với độc giả.

Tôi xin bày tỏ lời cảm ơn chân thành tới những người luôn hỗ trợ tôi, giúp tôi tạo ra những thay đổi tích cực bao gồm: Caroline Zhang nhà biên tập sách dịch Hoa ngữ, Jens Almroth, Michaela Hawkins, chồng tôi Oliver và chị gái Cathy Lau của tôi. Tôi cũng xin được chân thành bày tỏ sự cảm kích của tôi đến Angela Lee, Thanh Nguyễn và đặc biệt là Thảo Trương, người đã giúp tôi có được những bước ngoặt quan trọng trong hành trình tu luyện của mình. Tôi xin cảm ơn, rất nhiều người khác nữa mà tôi không thể liệt kê hết ở đây. Mặc dù vậy, tôi luôn cảm nhận và khắc sâu trong tim lòng biết ơn đối với những hỗ trợ và ảnh hưởng của họ khi tôi gặp trắc trở trong quá trình chuẩn bị cho việc xuất bản luận án này. Tự đáy lòng mình, tôi xin cảm ơn tất cả mọi người, từng người từng người một. Khi bước về phía trước bằng đức tin và lòng dũng cảm, chúng tôi biết rằng luôn có một bàn tay vô hình hỗ trợ và chỉ lối cho chúng tôi. Và vì vậy, không chần chừ thêm nữa, tôi xin chia sẻ luận án Tiến sĩ của mình từ đây.

CHƯƠNG 1

Giới thiệu

Chúng ta cần nhắm mắt lại thì mới đánh thức được một cách nhìn mới... Đó là sự tỉnh giác và là bản năng của tất cả chúng ta, nhưng chỉ ít người biết sử dụng nó (Plotinus, 1975, tr.42).

1.1 Tổng quan

Sức khỏe có vai trò vô cùng quan trọng đối với mỗi chúng ta. Khi chi phí chăm sóc sức khỏe và căng thẳng xã hội ngày càng gia tăng thì việc duy trì và nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần là một thách thức đòi hỏi sự quan tâm không ngừng của tất cả các chuyên gia y tế. Ngày càng có nhiều người rèn luyện sức khỏe bằng việc thực hành các môn thiền định Đông phương, các liệu pháp thay thế và các phương pháp vượt trên nhận thức của Y học hiện nay (Atwood & Maltin, 1991; Delmonte, 1984; Easton, 2005; Krisanaprakornkit, Krisanaprakornkit, Piyavhatkul, La 2006; Monk-Turner, 2003; Shapiro Jr., 1980; Singer, 2006; Walsh, 1989; Walsh & Vaughan, 1993). Khía cạnh nào có thể giúp chúng ta có thêm hiểu biết về các phương pháp mới này? Đó chính là các nghiên cứu về tiềm năng và tác động của chúng đối với việc cải thiện các chỉ số sức khỏe.

Pháp Luân Công là một loại hình thiền định thân-tâm và tu luyện tâm linh Đông phương đang được phổ biến trên toàn thế giới, nhưng sự hiểu biết và việc vận dụng tiềm năng của môn này trong tư vấn rèn luyện sức khỏe vẫn còn chưa đầy đủ. Pháp Luân Công được coi là một môn rèn luyện tâm sinh lý và việc tham gia luyện tập là hoàn toàn miễn phí (Kutolowski, 2007). Những độc giả là các nhà tư vấn, các nhà trị liệu và các chuyên gia y tế khi đọc nghiên cứu này nên xem xét, đánh giá môn thực hành này với “một cách nhìn mới” (Plotinus, 1975, trang 42).

Luận án này trình bày kết quả của một nghiên cứu đầu tiên được thực hiện tại Úc về đặc điểm nhân khẩu học của các học viên Pháp Luân Công, tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe, những ghi nhận về trải nghiệm sức khỏe của các học viên, đồng thời so sánh với những người không phải là học viên. Kết quả của nghiên cứu cho thấy có sự khác biệt về sức khỏe giữa hai nhóm người này. Luận án cũng cung cấp một cái nhìn thấu đáo về việc ứng dụng Pháp Luân Công như là một kỹ thuật tự cải thiện sức khỏe tinh thần - thể chất và là một lựa chọn trong lĩnh vực tư vấn sức khỏe.

Kết quả của nghiên cứu này có ý nghĩa và phù hợp với nhu cầu của các nhà tư vấn, các chuyên gia y tế và các thành viên của cộng đồng, những người sẵn sàng xem xét và tiếp nhận tiềm năng trị liệu của các phương pháp thực hành thiền định và tâm linh Đông phương. Luận án còn cung cấp một nguồn thông tin khoa học cho tất cả những chuyên gia tư vấn và hỗ trợ sức khỏe, giúp họ nâng cao kiến thức và sự hiểu biết về Pháp Luân Công trên các khía cạnh văn hóa, sức khỏe và khả năng chữa bệnh của môn này, từ đó có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ tư vấn tốt hơn.

1.2 Bố cục của luận án

Chương 1 giới thiệu tổng quan về luận án và tóm tắt nội dung từng chương, trình bày mục tiêu và phạm vi nghiên cứu, giới thiệu về Pháp Luân Công, định nghĩa về các thuật ngữ và các khái niệm chính. Chương này cũng đề cập đến mối liên hệ tích cực giữa tâm linh/tôn giáo và sức khỏe. Đây chính là khung lý thuyết cho nghiên cứu này. Chương 2 trình bày tổng quan tài liệu, các bài nghiên cứu và các chủ đề liên quan đến nghiên cứu và phân tích y văn chuyên sâu. Chương 3 tập trung đánh giá các nghiên cứu hiện có về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công đồng thời mở rộng đến các môn thực hành thiền định Đông phương khác như Thái Cực Quyền và khí công. Chương 4 trình bày về thiết kế nghiên cứu, phương pháp nghiên cứu, ba giai đoạn nghiên cứu, giải thích cơ sở cho việc lựa chọn thiết kế nghiên cứu, sử dụng phương pháp tự báo cáo, bộ câu hỏi tự thiết kế và mẫu khảo sát sức khỏe SF36 (Ware Jr., 2008; Ware Jr. & Sherbourne, 1992). Chương 5 và chương 6 lần lượt trình bày những kết quả của nghiên cứu về 2 nhóm người trả lời là học viên và không phải là học viên Pháp Luân Công. Mỗi chương có hai phần chính: Phần thứ nhất là về đặc điểm nhân khẩu học và phần thứ hai là về bệnh sử và tình trạng sức khỏe

của người tham gia. Chương 7 trình bày kết quả nội dung phản hồi viết của hai nhóm. Chương 8 trình bày so sánh kết quả giữa hai nhóm. Chương 9 gồm những phân tích và thảo luận về kết quả nghiên cứu, đồng thời cố gắng cung cấp cái nhìn thấu đáo về những khác biệt có thể có giữa hai nhóm cũng như những lợi ích sức khỏe của Pháp Luân Công. Cuối cùng, chương 10 là phần tóm tắt luận án, bàn luận về điểm mạnh và hạn chế của nghiên cứu. Chương này cung cấp cho độc giả và nhà nghiên cứu các khuyến cáo thực tế liên quan đến những nghiên cứu về Pháp Luân Công trong tương lai, về sự kết hợp của Pháp Luân Công trong thực hành tư vấn và tăng cường sức khỏe.

1.3 Pháp Luân Công là gì?

Pháp Luân Công còn được gọi là Pháp Luân Đại Pháp, là một hệ thống tu luyện cổ xưa của Trung Quốc nhằm cải thiện toàn diện về thể chất, tinh thần và tâm linh (Hiệp hội Pháp Luân Đại Pháp, 2009a, 2009b; H. Li, 2001a, 2001b; Parker, 2004; Pháp Luân Đại Pháp là gì?, 2002). Đây là một môn thực hành cả tâm lẫn thân, có nguồn gốc cổ xưa từ văn hóa truyền thống Trung Hoa. Pháp Luân Công dựa trên các nguyên lý phổ quát của vũ trụ là “Chân - Thiện - Nhẫn” để tu luyện (H. Li, 2001b, trang 13-17). (Tham khảo Phụ lục: Giải thích về các thuật ngữ Trung Quốc). Pháp Luân Công có hai thành phần riêng biệt: 1) Rèn luyện đạo đức và đề cao tinh thần; 2) Luyện các bài tập thể chất (còn gọi là các bài công pháp) (H. Li, 2001b). Các học viên Pháp Luân Công tu luyện thân thể, tinh thần và tâm linh thông qua việc thường xuyên học các bài giảng của Pháp Luân Công, áp dụng những nguyên lý này trong cuộc sống hàng ngày của họ, đồng thời thực hành bốn bài tập đứng và một bài thiền ngồi (H. Li, 2001a, 2001b). Tu luyện bản thân, hay nói đơn giản là tu luyện, là một khái niệm Đông phương nói về việc đề cao thể chất, tinh thần và tâm linh của một người (Xie & Zhu, 2004). Từ Hoa ngữ của tu luyện là xiulian; xiu (tu) có nghĩa là ‘sửa chữa’, ‘hồi phục’, ‘làm chắc lại’, trong khi đó, lian (luyện) có nghĩa là ‘cải thiện’ hoặc ‘tinh luyện’ (Clearwisdom editors, 2006; Life and hope renewed - tạm dịch: Cuộc sống và hy vọng được đổi mới, 2005, trang IV). Khía cạnh tu luyện tinh thần của Pháp Luân Công là đề cao tâm tính, nghĩa là nâng cao các tiêu chuẩn đạo đức hay còn gọi là bản tính lương thiện của một cá nhân bằng cách tuân theo ba nguyên lý phổ quát là Chân-Thiện-Nhẫn trong cuộc sống hàng ngày (Clearwisdom editors, 2006; H. Li, 2001a, 2001b; Life and hope renewed, 2005). Do đó việc thực hành tu luyện đòi hỏi phải rèn luyện

đạo đức, được gọi là tu tâm tính (H. Li, 2001b). Tâm tính bao gồm có “đức (‘đức’ là một chủng vật chất), gồm có Nhẫn, gồm có ngộ, gồm có xả, xả bỏ các loại dục vọng và các loại tâm chấp trước trong người thường; còn cả khả năng chịu khổ” (H. Li, 2001, trang 28). Khi tâm tính đề cao, thì cơ thể sẽ trải qua quá trình biến đổi (H. Li, 2001b).

Nghiệp lực, luật nhân quả (H. Li, 2001a, 2001b) có liên quan đến sức khỏe của các học viên Pháp Luân Công. Theo pháp lý của Pháp Luân Công thì mỗi một bệnh đều có một trường năng lượng tối hoặc đen tương ứng do nghiệp lực sinh ra (H. Li, 2001a, 2001b). Khi tâm tính đề cao, thì trường năng lượng do nghiệp lực sinh ra này được loại bỏ và được thay thế bằng một trường năng lượng tốt, còn gọi là ‘đức’, theo đó bệnh tật cũng được loại bỏ (H. Li, 2001b). Các học viên Pháp Luân Công sẽ trải qua quá trình thanh lọc cơ thể, tịnh hóa thân thể, loại bỏ và chuyển hóa nghiệp bệnh trong khi tu luyện, nhờ đó mà có được sức khỏe tốt hơn (H. Li, 2001b).

Để tu tâm và đề cao tâm tính, thì chủ ý thức phải mạnh và phải có khả năng duy trì những suy nghĩ tích cực, chân chính một cách mạnh mẽ. Ông Lý Hồng Chí, tác giả của cuốn sách Chuyển Pháp Luân - là cuốn sách tập hợp đầy đủ những bài giảng của Pháp Luân Công, đã giải thích ‘tâm nhất định phải chính’ là như thế nào (2001b, tr. 245), cách một người có thể “độ được, có thể phân biệt rõ tốt xấu” (2001b, trang 244). Giữ cho tâm được chính trong Pháp Luân Công có nghĩa là học viên phải luôn luôn có thể coi mình là người luyện công và hành xử theo ba nguyên lý phổ quát là “Chân - Thiện - Nhẫn” (H. Li, 2001b)

Kỹ thuật tu luyện thân-tâm được gọi là tính mệnh song tu (Kirkland, 1998, 2005; Kutolowski, 2007). Theo hệ thống tu luyện của Đạo gia thời Trung Quốc cổ đại, thì một người có thể thăng hoa từ một người thường để đạt đến giác ngộ, hoặc đắc Đạo thông qua thực hành các kỹ thuật thiền định chuyên biệt và sống một cuộc sống với chuẩn mực đạo đức cao (Kutolowski, 2007; Xie & Zhu, 2004). Luyện động tác là phương tiện để đắc Đạo. Thân thể người hình thành nên ‘cơ sở, gốc rễ, nền tảng của quá trình tu luyện’ (Kutolowski, 2007, trang 1), tác giả Kirkland đã mô tả quá trình tự biến đổi thăng hoa này là “tính mệnh song tu” (Kirkland, 1998, trang 3, 2005; Kutolowski, 2007, trang 1). Vì tinh thần có liên quan chặt chẽ với tâm lý, mà Pháp Luân Công là một môn tu luyện cả thể chất và tinh thần (thân-tâm) nên nó có thể được coi là một hệ thống tu luyện tính mệnh song tu có nguồn gốc từ các phương pháp siêu

thường của Trung Quốc cổ đại. Hai thuật ngữ tính mệnh và tính-tâm-mệnh trong nghiên cứu này được dùng như hai từ đồng nghĩa.

Khía cạnh thể chất của Pháp Luân Công gồm năm bài tập thiền (còn gọi là 5 bài công Pháp): Trong đó có bốn bài thiền đứng đơn giản với động tác di chuyển chậm rãi giống như các bài tập thư giãn của Thái Cực Quyền và một bài thiền ngồi (Clearwisdom editors, 2006; Falun Dafa Association, 2009b; Life and hope renewed, 2005; Porter, 2003; What is Falun Dafa?, 2002). Mỗi bài tập đều có lợi ích hoặc công dụng riêng đến sức khỏe (H. Li, 2001a). Bài công pháp thứ nhất được gọi là “Phật Triển Thiên Thủ Pháp” (H. Li, 2001a, trang 141-145), có tác dụng khai mở tất cả các kênh năng lượng, đánh thông các vị trí năng lượng bị tắc nghẽn và kích thích năng lượng trong cơ thể để hấp thụ năng lượng từ vũ trụ. Bài công pháp thứ hai có tên là “Pháp Luân Trang Pháp” (H. Li, 2001a, trang 145-146), là một bài thiền đứng bao gồm bốn tư thế giống như đứng ôm bánh xe. Bài này giúp đánh thức trí tuệ, tăng sức mạnh và năng lượng bên trong cơ thể. Bài công pháp thứ ba gọi là “Quán Thông Lương Cục Pháp” (H. Li, 2001a, trang 147-152), giúp thanh lọc cơ thể thông qua việc hòa trộn năng lượng bên trong cơ thể với năng lượng của vũ trụ. Bài công pháp thứ tư có tên là “Pháp Luân Chu Thiên Pháp” (H. Li, 2001a, trang 153-155), giúp tăng cường lưu thông tuần hoàn toàn cơ thể và điều chỉnh lại tất cả những trạng thái không đúng đắn. Bài công pháp thứ năm được gọi là “Thần Thông Gia Trì Pháp”, đây là bài thiền ngồi, giúp tịnh hóa thân tâm thông qua trạng thái định (một trạng thái tĩnh tại hoàn toàn) và gia trì thần thông và công năng (H. Li, 2001a, trang 155-160).

Ông Lý Hồng Chí, người sáng lập Pháp Luân Công, lần đầu tiên giới thiệu Pháp Luân Công dưới hình thức khí công cho công chúng tại thành phố Trường Xuân, Trung Quốc vào tháng 5/1992, sau đó truyền giảng đến các nước khác trên thế giới từ năm 1995 (Ownby, 2008a; D. Palmer, 2007; Parker, 2004; Penny, 2001; Porter, 2003). Từ năm 1992 đến 1995, ông Lý Hồng Chí đã thực hiện 54 khóa giảng cho công chúng tại Trung Quốc đại lục (Ownby, 2001; Xie & Zhu, 2004). Tất cả các khóa giảng này đều được tổ chức bởi một tổ chức khí công của ĐCSTQ gọi là Hội khoa học nghiên cứu khí công Trung Quốc (Parker, 2004; The journey of Falun Dafa, 2002). Chỉ trong một thời gian ngắn, Pháp Luân Công đã trở thành một trong những môn khí công phổ biến nhất tại Trung Quốc đại lục (Trung tâm Thông tin Pháp Luân Đại Pháp, 2008). Có nhiều dữ

liệu đã xác nhận hiệu quả và tiềm năng chữa bệnh của Pháp Luân Công ngay từ ngày đầu khi bộ môn này mới xuất hiện. (Ackerman, 2005; Kutolowski, 2007; Ownby, 2001, 2008a; SJ Palmer, 2003; Porter, 2003; Pullen, 2000; Wang cùng cộng sự, 1998; Xie & Zhu, 2004; Yang & Nania, 2001; Zhang & Xiao, 1996).

Các nguồn tài liệu của Pháp Luân Công cho biết, trong một cuộc khảo sát vào năm 1998, ĐCSTQ đã xác định được có khoảng 70 triệu học viên Pháp Luân Công tại Trung Quốc đại lục (The journey of Falun Dafa, 2002). Sau đó ĐCSTQ lại tuyên bố rằng con số này là khoảng 2 triệu người (Ownby, 2001). Tác giả Penny (2003) nhận xét rằng không thể xác định được con số thực vì người tham gia tập Pháp Luân Công không phải thực hiện bất kì thủ tục đăng ký chính thức nào. Theo trang thông tin của Pháp Luân Công tại địa chỉ www.falundafa.org thì Pháp Luân Công đã được phổ biến ở hơn 100 quốc gia và có khoảng 100 triệu người thuộc mọi giai tầng xã hội đang theo tập (Falun Dafa Association, 2009a, 2009b).

1.4 Pháp Luân Công: Môn khí công, tín ngưỡng tu luyện, hoặc môn thực hành tâm linh của Trung Quốc

Phần này chúng tôi thảo luận về một số thuật ngữ được sử dụng để mô tả Pháp Luân Công. Chúng tôi cũng trình bày những lý do tại sao ĐCSTQ cấm và đàn áp Pháp Luân Công tại Trung Quốc đại lục. Pháp Luân Công được mô tả bằng nhiều thuật ngữ khác nhau (Porter, 2003). Nó được coi là một môn khí công (Burgdoff, 2003; Q. Li, Li, Garcia, Johnson, & Feng, 2005; Lio cùng cộng sự, 2003; Lowe, 2003; ownby, 2008a; D. Palmer, 2007; Parker, 2004; Porter, 2003; Spiegel, 2002), một môn khí công Phật gia (Penny, 2005), một cách thực hành tâm linh truyền thống không chính thức của Trung Quốc, một sự hồi sinh thực hành tín ngưỡng truyền thống Trung Quốc (Ownby, 2000, 2003a, 2005, 2008a; Penny, 2003), một phong trào tôn giáo mới (Irons, 2003; Ownby, 2003b; Porter, 2005; Wessinger, 2003), một phong trào văn hóa (Gale & Gorman-Yao, 2003), hoặc một phong trào tâm linh của thời đại mới (Ackerman, 2005). Luật sư nhân quyền Quốc tế người Canada David Matas đã mô tả về Pháp Luân Công một cách rõ ràng như sau:

Pháp Luân Công đích thực là của Trung Quốc, nó có nguồn gốc từ truyền thống cổ xưa của người Trung Quốc. Đó là một sự pha trộn của truyền thống rèn luyện tinh thần và thể chất của người Trung Quốc cổ xưa. Xét

về động tác thì nó có hình thức của một môn khí công, là một bộ động tác rèn luyện thân thể của người Trung Quốc. Thông qua các bài giảng của mình, ông Lý Hồng Chí đã khơi dậy những đức tin từng vang dội một thời của người dân Trung Quốc, đó chính là “linh hồn Trung Quốc.” (Matas, 2009, trang 2).

Vào tháng 7/1999, khi Pháp Luân Công bắt đầu bị cấm tại Trung Quốc đại lục (Matas, 2009; Wessinger, 2003) và các học viên bắt đầu bị bức hại thì Pháp Luân Công bị ĐCSTQ và một vài nhà phê bình Tây phương miệt thị như một tà giáo (Bruseker, 2000; Irons, 2003; Porter, 2003; Wessinger, 2003), trong đó có nhà tâm lý học Margaret Singer, người đã phát ngôn tại Hội nghị tà giáo và Thiên niên kỷ ở Seattle vào tháng 5/2000 (Schechter, 2000, trang 32).

Có nhiều nguyên nhân phức tạp dẫn đến việc ĐCSTQ cấm và đàn áp Pháp Luân Công tại Trung Quốc đại lục. Các học viên Pháp Luân Công, các nguồn tài liệu của Pháp Luân Công và các trang web của Pháp Luân Công như www.faluninfo.net, www.clearwisdom.net, cùng các tác giả, ký giả và học giả nghiên cứu khác đã lý giải việc này (Hsia Chang, 2004; Matas, 2009; Ownby, 2008a; Porter, 2003, 2005; Spiegel, 2002). Trong luận văn thạc sĩ của mình, tác giả Porter (2003; 2005) đã dẫn ra sáu lý do. Trình bày tại Hội nghị quốc tế về tự do tôn giáo của Trung Quốc do Nghị viện Âu châu tổ chức tại Brussels vào ngày 15/4/2009, ông Matas (2009) đưa ra quan điểm của mình về lý do tại sao ĐCSTQ lại đàn áp các học viên Pháp Luân Công tàn khốc hơn và nặng nề hơn so với những người thực hành các môn tín ngưỡng khác. Một trong những lý do chính là ĐCSTQ xem Pháp Luân Công là mối đe dọa đối với an ninh quốc gia (A. Jacobs, 2009). Quan điểm này xuất phát từ việc Pháp Luân Công có thể tập hợp từ 10 đến 15 nghìn học viên cho một cuộc kháng nghị ôn hòa để đòi lại quyền tập luyện Pháp Luân Công cũng như danh dự của pháp môn này bên ngoài Trung Nam Hải, cơ quan đầu não của ĐCSTQ tại Bắc Kinh vào ngày 25 tháng 4 năm 1999 (A Jacobs, 2009; Matas, 2009; Ownby, 2008b; Porter, 2005). Một lý do khác là vào thời điểm đó, Pháp Luân Công được phổ biến rộng khắp Trung Quốc, số người học rất đông và đến từ nhiều tầng lớp xã hội khác nhau (Porter, 2005, trang 63), từ học sinh, sinh viên, các chuyên gia, người về hưu cho đến các thành viên cao cấp của ĐCSTQ. Điều này được coi là mối đe dọa đối với người lãnh đạo ĐCSTQ lúc đó là Giang Trạch Dân và những người kế nhiệm. Theo ước tính, có khoảng 70 triệu người theo tập Pháp Luân Công.

Bất kể tín ngưỡng nào có thể quy tụ số lượng người lớn như vậy đều không thể tránh khỏi sự chú ý của một “chính quyền độc đoán” (Matas, 2009, trang 2). Những lý do khác bao gồm ông Lý Hồng Chí sống tại Hoa Kỳ và vượt ra ngoài sự kiểm soát của ĐCSTQ; sự thay đổi lãnh đạo ĐCSTQ từ ông Đặng Tiểu Bình sang Giang Trạch Dân; ông Giang có tính đố kỵ cá nhân và luôn thấy bất an; sự tranh giành đấu đá của các khí công sư và những người theo Phật giáo; và Pháp Luân Công không có cơ cấu tổ chức và hình thức quản lý, khiến cho ĐCSTQ không thể kiểm soát (Matas, 2009; Porter, 2003).

Do không có sự đồng thuận trong việc phân định Pháp Luân Công, nên các nhà văn, học giả, viện sĩ và nhiều ký giả không thể mô tả bộ môn này một cách rõ ràng (Madsen, 2000; Ownby, 2008a; Porter, 2003). Giáo sư sử học David Ownby (2008a) tại Đại học Montreal, Canada, đã thảo luận về những khó khăn trong việc giải thích về Pháp Luân Công và các vấn đề liên quan tới các tài liệu của Pháp Luân Công trước thời điểm Pháp Luân Công bị ĐCSTQ đàn áp. Cũng như tác giả Porter (2003), Ownby (2008a) đã tiến hành một nghiên cứu tổng quan chuyên sâu và xây dựng một nguồn dữ liệu về Pháp Luân Công, đồng thời Ownby (2000; 2003a; 2008a) trình bày một lập luận thuyết phục khi mô tả Pháp Luân Công trong bối cảnh rộng lớn hơn, rằng đó là một tín ngưỡng hiện đại phổ biến của Trung Quốc và là một sự hồi sinh của tín ngưỡng truyền thống Trung Hoa. Trong các bài viết của mình, tác giả Penny (2003; 2005) và một số tác giả khác (Bruseker, 2000; Wessinger, 2003) cũng xem Pháp Luân Công là môn tín ngưỡng truyền thống của Trung Quốc. Giáo sư xã hội học Richard Madsen (2000) của Đại học California San Diego đã dịch cụm từ “Pháp Luân Công” sang Anh ngữ là “Dharma wheel practice” và cho rằng “đây thật sự là một môn tu luyện chứ không chỉ đơn thuần là tín ngưỡng” (trang 243), nhưng môn này được coi là gần giống với tôn giáo hơn vì nó có một số điểm tương đồng với các pháp lý của Đạo giáo và Phật giáo. Tác giả Madsen (2000) đã giải thích khái niệm năng lượng, hay khí trong ngôn ngữ Trung Quốc. Mục đích của việc thực hành tu luyện là kích hoạt và khai mở các kênh năng lượng bên trong cơ thể để thúc đẩy sự tự phục hồi sức khỏe (H. Li, 2001a; Madsen, 2000).

Tuy nhiên, ông Lý Hồng Chí đã phân biệt rõ ràng giữa khí và công, ông nói rằng công “là biểu hiện vật chất cao năng lượng có hình thức ánh sáng, những hạt của nó rất nhỏ, mật độ rất lớn” (H. Li, 2001a, trang 5). Nói cách khác, chỉ có công và luyện công mới đạt được khỏi bệnh và chuyển biến thể chất, tinh thần

và tâm linh (H. Li, 2001a, 2001b). Quan trọng hơn, tác giả Madsen (2000) đã đề cập đến triết lý tính mệnh song tu của Trung Quốc cổ đại. Đó là sự kết nối giữa vật chất và tinh thần, thân và tâm. Khái niệm “vật chất và tinh thần chúng là nhất tính” (2001b, trang 28) đã được ông Lý Hồng Chí nhấn mạnh nhiều lần. Để thúc đẩy khái niệm về sức khỏe tinh thần và thể chất, sức khỏe toàn diện này, thì cần phải luyện tập bộ động tác cùng với tu tâm tính, để cao đạo đức (Kirkland, 1998, 2005; Kutolowski, 2007; Madsen, 2000; Ownby, 2008b; Porter, 2005). Đây là điểm độc đáo của Pháp Luân Công. Theo tác giả Ownby (2003b) Pháp Luân Công là một môn tu luyện “vô cùng đạo đức” (trang 307).

Hai cuốn sách chính của Pháp Luân Công được dịch sang Anh ngữ là: Pháp Luân Công: Bao gồm những nguyên lý và các bài tập để đạt được sự khỏe mạnh và trí tuệ hoàn hảo (H. Li, 2001a) và Chuyển Pháp Luân: Tập hợp hoàn chỉnh các bài giảng của Pháp Luân Công (H. Li, 2001b). Pháp Luân Công thường nhắc đến Luận Ngũ, hay lời nói đầu và toàn bộ nội dung sách là “Phật Pháp” (H. Li, 2001a, 2001b, trang 13-15) và được dịch sang Anh ngữ là “Buddha law, Buddha way, or principles”. Nó được coi là “đại pháp tu luyện tầng thứ cao của khí công Phật gia” (H. Li, 2001a, trang 1) và là “một pháp môn trong 8 vạn 4 nghìn pháp môn của Phật gia” (H. Li, 2001b, trang 38). Do đó, Pháp Luân Công bao hàm rất nhiều các nguyên lý của Đạo giáo và Phật giáo (H. Li, 2001a, 2001b).

Các học viên Pháp Luân Công và cả ĐCSTQ không coi Pháp Luân Công là một tôn giáo (Ownby, 2008a) vì từ ‘tôn giáo’ không tồn tại trong Hoa ngữ Quốc (Ownby, 2008a; Porter, 2003). Trong cuốn sách có tiêu đề Pháp Luân Công và tương lai của Trung Quốc, tác giả Ownby (2008a) đã giải thích ngắn gọn rằng việc tu luyện tâm tính và rèn luyện khí công như Pháp Luân Công, không được định nghĩa là một tôn giáo, mặc dù những bài giảng của Pháp Luân Công thể hiện một số đặc điểm của tôn giáo. Tác giả Porter (2003) cũng đưa ra một phản biện xác đáng cho câu hỏi, “Pháp Luân Công có phải là tôn giáo không?” (trang 35-40), với tổng quan tài liệu làm sáng tỏ về việc phân loại Pháp Luân Công trong luận án thạc sĩ của ông. Luận án này được xuất bản thành một cuốn sách có tựa đề là Pháp Luân Công tại Hoa Kỳ: Một nghiên cứu dân tộc học. Luận án của ông tập trung vào việc định nghĩa Pháp Luân Công dựa trên quan điểm dân tộc học, sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để

nghiên cứu một cộng đồng người tu luyện Pháp Luân Công tại một khu vực ở Hoa Kỳ và qua Internet (Porter, 2003).

Ông Penny (2005) khuyến nghị rằng “tốt nhất là nên sử dụng các thuật ngữ của Pháp Luân Công để tránh nhầm lẫn” (trang 38) khi mô tả về Pháp Luân Công. Để duy trì tính thực tế và tính xác thực trong việc miêu tả Pháp Luân Công thông qua nhận thức của các học viên Pháp Luân Công, trong luận án này chúng tôi thống nhất với khuyến nghị của Penny (2005), đồng thời chúng tôi cũng trân trọng trình bày quan điểm của các nhà văn và nhà nghiên cứu khác. Các nhà nghiên cứu như Burgdoff (2003), S. J. Palmer (2003), Ownby (2003b; 2008a) và Porter (2003), khi tiến hành khảo sát thực địa cho các nghiên cứu về Pháp Luân Công của mình, đã sử dụng cách tiếp cận cụ thể và khá tương đồng. Đó là, họ đã thực sự hòa mình vào Pháp Luân Công bằng cách đọc các bài giảng, tham dự các hội nghị chia sẻ kinh nghiệm tu luyện, xây dựng mối quan hệ với các học viên, tham quan các điểm luyện công, tham gia các lớp hướng dẫn luyện công hoặc thậm chí tham gia diễu hành cùng các học viên Pháp Luân Công (Burgdoff, 2003; Ownby, 2008a; SJ Palmer, 2003; Porter, 2003).

Do đó, các nhà văn và nhà nghiên cứu đã có được nhận thức chung, rằng Pháp Luân Công là một hình thức khí công, một phương pháp thực hành thiền định tâm linh, một thực hành bán tôn giáo hoặc một phong trào tôn giáo mới của Trung Quốc (Ackerman, 2005; Bruseker, 2000; Hu, 2003; Irons, 2003; Madsen, 2000; Ownby, 2000, 2003a, 2005, 2008a; D. Palmer, 2007; SJ Palmer, 2003; Porter, 2003, 2005; Spiegel, 2002; Wessinger, 2003). Một thành viên của Tổ chức theo dõi nhân quyền là Mickey Spiegel (2002) đã mô tả một cách hợp lý rằng Pháp Luân Công là sự kết hợp của nhiều đặc tính:

Đó là một hình thức khí công, một hệ thống bài tập hít thở sâu cổ xưa của Trung Quốc đôi khi kết hợp với thiền định mà những người theo tập nói rằng để nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh của mình bằng cách tăng cường sự lưu thông của dòng năng lượng sống trong cơ thể. Nó cũng bao gồm các thành tố phổ biến của Phật giáo và Đạo giáo (Sp, 2002, trang 8).

Điều quan trọng cần nhấn mạnh rằng Pháp Luân Công, đôi khi còn được gọi là “Yoga Trung Quốc” (Parker, 2004, trang 40), lần đầu tiên được giới thiệu ra công chúng dưới hình thức một môn khí công chứ không phải là một tôn

giáo (Ownby, 2008a; D. Palmer, 2007; Porter, 2003). Ông Lý Hồng Chí (2001a; 2001b) nói rằng Pháp Luân Công là một hình thức rèn luyện tại cao tầng, một hình thức khí công “chân chính đưa con người lên cao tầng” (2001b, trang 1). Các nhà nghiên cứu của Đài Loan và Hoa Kỳ cũng mô tả Pháp Luân Công là một dạng thức của khí công (Q. Li cùng cộng sự, 2005; Lio cùng cộng sự, 2003). Để hiểu sâu hơn, chúng ta cần phải đặt Pháp Luân Công trong bối cảnh khí công và sự phát triển của khí công tại Trung Quốc đại lục (Ownby, 2000, 2008a; D. Palmer, 2007).

Việc xác nhận Pháp Luân Công là một phong trào tôn giáo mới của Trung Quốc, một hình thức khí công, một thực hành thiền định và tu luyện để tự nâng cao thể chất, tinh thần và tâm linh là phù hợp với mục tiêu và phạm vi của nghiên cứu này. Do đó, mối liên hệ giữa tín ngưỡng / tôn giáo và sức khỏe đã tạo thành khung lý thuyết nền tảng cho luận án này và điều này sẽ tiếp tục được thảo luận trong chương này.

1.5 Mục tiêu và phạm vi nghiên cứu

Mục tiêu chính của nghiên cứu này là khảo sát tác động của Pháp Luân công đến sức khỏe thông qua trải nghiệm của các học viên, cũng như tìm hiểu liệu những người tập luyện có sức khỏe tốt hơn những người không tập luyện hay không. Thuật ngữ ‘sức khỏe’ mà chúng tôi sử dụng trong nghiên cứu này là theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (B. J. Smith, Tang, & Nutbeam, 2006; Tổ chức Y tế Thế giới, 2003). (Tham khảo Mục 1.7 của luận án này để biết định nghĩa của hai thuật ngữ này).

Mục tiêu cụ thể của nghiên cứu này là:

- Thu thập đặc điểm nhân khẩu học của những người tham gia khảo sát là học viên Pháp Luân Công;
- Xác định tất cả các điểm khác biệt hoặc tương đồng về đặc điểm nhân khẩu học và tình trạng sức khỏe giữa hai nhóm những người tham gia khảo sát là học viên và không phải là học viên Pháp Luân Công.

Nghiên cứu này không phải là một điều tra về Pháp Luân Công, cũng không nhằm phân loại Pháp Luân Công. Tương tự vậy, nghiên cứu này không phải là một nghiên cứu dân tộc học, lịch sử học hoặc chính trị xã hội học về Pháp Luân Công. Các tác giả và nhà nghiên cứu như Ownby (2003b; 2008a), Porter (2003) và một số tác giả khác (Bruseker, 2000; Burgdoff, 2003; Lowe, 2003;

S. J. Palmer, 2003) đã đạt được nhiều thành tựu đáng kể trong các lĩnh vực này. Nghiên cứu này cũng không nhằm mục đích điều tra về cuộc đàn áp và tra tấn các học viên Pháp Luân Công của ĐCSTQ ở Trung Quốc đại lục (Tổ chức Thế giới Điều tra Cuộc đàn áp Pháp Luân Công, 2004), các vấn đề nhân quyền (Spiegel, 2002), hoặc các báo cáo về việc mở cướp nội tạng của các học viên Pháp Luân Công tại các trại lao động cưỡng bức tại Trung Quốc (Matas & Kilgour, 2006, 2007).

Đây là nghiên cứu đầu tiên được tiến hành tại Úc và là một nghiên cứu tiên phong về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công. Mặc dù đã có những nghiên cứu học thuật khác về Pháp Luân Công (Bruseker, 2000; Burgdoff, 2003; Lowe, 2003; Ownby, 2003b, 2008a, 2008b; SJ Palmer, 2003; Porter, 2003, 2005), nhưng những nghiên cứu về tác động đối với sức khỏe của bộ môn này vẫn còn quá ít ỏi. Có một nghiên cứu của Đài Loan (Lio cùng cộng sự, 2003) đã sử dụng Mẫu khảo sát sức khỏe rút gọn SF-36 để khảo sát tác động của việc tập luyện Pháp Luân Công đối với sức khỏe. Ngoài ra, còn có hai nghiên cứu khác được tiến hành tại Hoa Kỳ: Một là của một nhóm các học viên Pháp Luân Công (Không biết tác giả, 1999; đệ tử Đại Pháp Bắc Mỹ, 2003); Hai là của một nhóm các bác sĩ y khoa (Q. Li cùng cộng sự, 2005). Tác giả Lau (Lau, 2001) trong thời gian học thạc sĩ ngành Xã hội học tại Đại học Nam Úc đã nghiên cứu việc sử dụng Pháp Luân Công như một chiến lược ứng phó với tình trạng làm việc kiệt sức của các nhà tư vấn. Nghiên cứu tình huống chuyên sâu này đã được tiến hành tại Boston Hoa Kỳ. Kết quả cho thấy môn tín ngưỡng tu luyện Pháp Luân Công đã giúp giải quyết những tác động tiêu cực của tình trạng làm việc kiệt sức (Lau, 2001).

L luận án này còn giúp mở rộng và đóng góp thêm dữ liệu cho những nghiên cứu hiện có về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công. Đây là nghiên cứu tiến sĩ đầu tiên so sánh hai nhóm người là học viên và không phải là học viên Pháp Luân Công, đồng thời xác định xem liệu những người tập luyện Pháp Luân Công có sức khỏe tốt hơn những người không tập luyện hay không. Các nghiên cứu khác về Pháp Luân Công không đặt trọng tâm vào vấn đề sức khỏe (Bruseker, 2000; Lowe, 2003; Ownby, 2003b, 2008a; S. J. Palmer, 2003; Porter, 2003, 2005).

1.6 Khung lý thuyết cho nghiên cứu này

Nghiên cứu này dựa trên tiền đề rằng tâm linh/tôn giáo đóng một vai trò quan trọng với sức khỏe của những người tập luyện các bộ môn này. Nó thừa nhận rằng niềm tin và thực hành tâm linh/tôn giáo có thể có tác động đáng kể và lâu dài đến sức khỏe của người tập luyện. Pháp Luân Công là một môn tu luyện tính mệnh song tu có những thành tố từ pháp lý của Phật giáo và Đạo giáo (Kutolowski, 2007) giúp cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh của người tu luyện (Clearwisdom editors, 2006; Gale & Gorman-Yao, 2003 ; Cuộc sống và hy vọng được đổi mới, 2005; McCoy & Zhang, nd; Spiegel, 2002). Sức khỏe, theo định nghĩa của WHO về (B. J. Smith và cộng sự, 2006; Tổ chức Y tế Thế giới, 2003, 2007) khỏe là chỉ một người có thể chất, tinh thần và tâm hồn khỏe mạnh.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học khám phá mối liên hệ giữa tâm linh/tôn giáo và sức khỏe (Koenig, 2004a, 2007; Williams & Sternthal, 2007). Tác giả D'Souza (2007) là giám đốc Chương trình thử nghiệm lâm sàng và rối loạn cảm xúc lưỡng cực tại Đại học Melbourne, cũng là người tiên phong trong việc đưa khái niệm tâm linh vào lĩnh vực tâm thần học và sức khỏe tinh thần. Ông đã thảo luận về vai trò, lợi ích của tâm linh/tôn giáo và ứng dụng vào lĩnh vực y tế. Ông Koenig (1999), đồng giám đốc Trung tâm Tâm linh, Thần học và Sức khỏe và cũng là giáo sư Tâm thần học tại Trung tâm Y tế - Đại học Duke, đã chỉ ra trong cuốn sách Sức mạnh chữa bệnh của đức tin: Khoa học khám phá giới hạn cuối cùng của y học rằng những người thực hành tôn giáo/tâm linh sống thọ hơn, có lối sống khỏe mạnh hơn, có các kỹ năng ứng phó tốt hơn, có hệ thống miễn dịch mạnh hơn và có ít nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch nghiêm trọng hơn so với người bình thường.

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh mối liên hệ tích cực giữa tâm linh/tôn giáo và sức khỏe (Coruh, Ayele, Pugh, & Mulligan, 2005; Haynes, Hilbers, Kivikko, & Ratnavuyha, 2007; Hilbers, Haynes, Kivikko, & Ratnavuyha, 2007; Koenig, 1999, 2004a, 2004b, 2007; Koenig & Cohen, 2002; Koenig, E., & Larson, 2001; Maselko & Kubzansky, 2006; Peach, 2003; Williams & Sternthal, 2007). Trên thực tế, lợi ích tự chữa bệnh và khả năng cải thiện sức khỏe của Pháp Luân Công là một trong những lý do giải thích cho sự phát triển nhanh chóng và phổ biến rộng rãi của bộ môn này (Cuộc sống và hy vọng được đổi mới, 2005; S. J. Palmer, 2003). Pháp Luân Công đã được trao giải thưởng “Minh

Tinh công phái” và là “nổi bật nhất” (H. Li, 2001b, trang 293) tại Hội chợ triển lãm sức khỏe Đông Phương do nhà nước Trung Quốc tổ chức tại Bắc Kinh năm 1992 (Ownby, 2003a).

Ông Lý Hồng Chí đã mô tả Pháp Luân Công là một môn khí công và tu luyện tâm tính tại cao tầng (H. Li, 2001b), liên quan đến tu luyện tâm và thân, với trọng tâm là tu tâm, để cao tâm tính (bản tính thiện lương hay đạo đức) thông qua việc tuân theo nguyên lý Chân-Thiện-Nhẫn (H. Li, 2001a, 2001b). Các viện sĩ, nhà nghiên cứu và học giả mô tả Pháp Luân Công là một phong trào tôn giáo mới của Trung Quốc (Bruseker, 2000; Irons, 2003; Ownby, 2000, 2003a, 2005, 2008a; Porter, 2003, 2005; Wessinger, 2003) hoặc một môn khí công Phật gia (Penny, 2005). Tạp chí Các tôn giáo mới nổi đã dành một chuyên đề về Pháp Luân Công, trong đó có tám bài viết về Pháp Luân Công, xác nhận Pháp Luân Công là “một phong trào tôn giáo mới đang bị đàn áp tại Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa” (Wessinger, 2003, trang 215).

Nghiên cứu này của chúng tôi không đánh giá khía cạnh tâm linh/tôn giáo hay tác động nhân quả của Pháp Luân Công đối với sức khỏe. Nghiên cứu này tập trung vào Pháp Luân Công (được nhiều người coi là một pháp môn thực hành tôn giáo/tâm linh mới) và các tác động có thể của bộ môn này đối với sức khỏe, để đưa ra một góc nhìn khác về mối liên hệ giữa tâm linh/tôn giáo với sức khỏe.

1.7 Định nghĩa các thuật ngữ và khái niệm chính

Phần này định nghĩa và giải thích các thuật ngữ và khái niệm chính sử dụng trong luận văn. Các thuật ngữ Trung Quốc được giải thích trong phần tra cứu thuật ngữ. Các thuật ngữ và khái niệm chính được sử dụng bao gồm sức khỏe, sức khỏe toàn diện, thiền định, y học bổ sung và thay thế, y học thân-tâm, miễn dịch tâm lý thần kinh, định nghĩa và mô tả sự khác biệt của các thuật ngữ tâm linh và tôn giáo khác.

Sức khỏe (Health): Phiên bản hiệu chỉnh của Từ điển Oxford (2005) định nghĩa sức khỏe là “tình trạng không có bệnh tật hoặc chấn thương” và là “một trạng thái về thể chất hoặc tinh thần của một người” (trang 801). Những định nghĩa này tương ứng với định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới về sức khỏe. Từ năm 1948, Tổ chức Y tế Thế giới đã định nghĩa sức khỏe là “một trạng thái thoải

mái” toàn diện về thể chất, tinh thần, xã hội và không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật hay ốm yếu” (Hattie, Myers, & Sweeney, 2004, trang 354; Witmer & Sweeney, 1992, trang 140; Tổ chức Y tế Thế giới, 2003, 2007). Tương tự như vậy, sức khỏe tinh thần không chỉ là không có hoặc không xuất hiện các bệnh tâm thần. Tổ chức Y tế Thế giới đã xác định sức khỏe tinh thần là “trạng thái thoải mái trong đó một cá nhân nhận ra được khả năng của chính mình, có thể ứng phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống, có thể làm việc hiệu quả và thành công và có khả năng đóng góp cho cộng đồng” (Tổ chức Y tế Thế giới, 2007). Sức khỏe toàn diện (Wellness) là thuật ngữ đã được bổ sung vào từ điển Thuật ngữ tăng cường sức khỏe của WHO (B. J. Smith cùng cộng sự, 2006) trong đó sức khỏe toàn diện được định nghĩa là:

... trạng thái tối ưu về sức khỏe của các cá nhân và các nhóm người gồm hai khía cạnh chủ yếu: sự hiện thực hóa tiềm năng đầy đủ nhất của một cá nhân về thể chất, tâm lý, xã hội, tinh thần và kinh tế; và sự thực hiện đầy đủ vai trò kỳ vọng của người đó trong gia đình, cộng đồng, nơi hoạt động tâm linh, nơi làm việc và các môi trường khác (B. J. Smith cùng cộng sự, 2006, trang 5).

Những người tiên phong và chuyên gia về sức khỏe toàn diện, như tác giả Halbert Dunn, MD (1961) (Swinford, 1989; được trích dẫn ở Hampal, 1989), William Hettler, MD (1984) (Hattie cùng cộng sự, 2004; Jane E. Myers & Sweeney, 2005a), Donald Ardell (1986; Hampal, 1989) và John Travis, M.D. (1988), đã nhận thức sức khỏe toàn diện là một quá trình liên tục biến đổi và phát triển. Vào giữa những năm 1980, sức khỏe toàn diện đã trở thành một thuật ngữ được chấp nhận (Ardell, 1986) và các nhà tư vấn đã công nhận rằng nó đóng một vai trò quan trọng trong tư vấn về sức khỏe (Hattie cùng cộng sự, 2004). Sức khỏe toàn diện được định nghĩa dưới góc độ tư vấn là:

... cách sống hướng tới trạng thái sức khỏe và sự thoải mái tối ưu; trong đó cơ thể, tinh thần và tâm hồn được các cá nhân phối hợp để sống một cách trọn vẹn hơn trong cộng đồng người và tự nhiên. Lý tưởng nhất, đó là trạng thái sức khỏe tối ưu và toàn diện mà mỗi cá nhân đều có khả năng đạt được (Jane E. Myers & Sweeney, 2005b, trang 9; Jane E. Myers, Sweeney, & Witmer, 2000, trang 252).

Những định nghĩa về sức khỏe và sức khỏe toàn diện¹ thể hiện một cách tiếp cận toàn diện (Hattie cùng cộng sự, 2004; Witmer & Sweeney, 1992) và thừa nhận mối quan hệ đan xen của sức khỏe và sức khỏe toàn diện giữa và trong mỗi cá nhân.

Sự duy trì được định nghĩa là “quá trình bảo tồn một điều kiện, tình huống hoặc một trạng thái được giữ vững” (Từ điển Oxford, 2005, trang 1059). Duy trì nghĩa là “làm cho hoặc cho phép (một trạng thái hoặc tình huống) được tiếp tục hoặc giữ vững (một cái gì đó) ở cùng một cấp độ hoặc tỷ lệ” (Từ điển Oxford, 2005, trang 1059). Do đó, duy trì sức khỏe có thể được hiểu là tiếp tục hoặc duy trì lối sống để tăng cường sức khỏe.

Thiền định: Các định nghĩa về thiền định đề cập đến nhiều khía cạnh, bao gồm thư giãn, thả lỏng tâm trí, tập trung vào một ý nghĩ hay một đối tượng, hoặc làm trống rỗng tư tưởng, một trạng thái khác của ý thức và duy trì trạng thái tự nhận thức (Perez-De-Albeniz & Holmes, 2000). Động từ ‘thiền định’ được định nghĩa là “tĩnh tâm, tập trung tâm trí trong một khoảng thời gian, trong tĩnh lặng hoặc với sự trợ giúp của tụng kinh, cho mục đích tôn giáo hoặc tâm linh hoặc như một phương pháp thư giãn” (Từ điển Oxford, 2005, tr. 1091). Do đó, thiền định đề cập đến “hành động hoặc thực hành thiền định” (Từ điển Oxford, 2005, trang 1092). Hai loại thiền đã được xác định là: thiền tập trung hoặc thiền chú tâm và thiền Vipassana, được biết đến rộng rãi hơn là thiền minh sát hay thiền chánh niệm (Bogart, 1991; Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Goleman, 1976; Krisanaprakornkit và cộng sự, 2006; Marlatt & Kristeller, 1999; Naranjo & Ornstein, 1971; Pelletier, 1978; Shapiro Jr., 1980; Walsh & Vaughan, 1993). Sự khác biệt giữa hai loại thiền được mô tả như sau:

... Thiền chánh niệm là hòa nhập tư tưởng không cảm xúc vào toàn bộ trải nghiệm trong hiện tại; thiền tập trung liên quan đến sự chú ý tập trung vào một đối tượng, chẳng hạn như niệm nhiều lần một từ hoặc một vài từ, theo dõi hơi thở, sự hòa nhập tư tưởng không cảm xúc lúc ban đầu có thể đạt được sự tập trung (Chambers và cộng sự, 2009, trang 561).

¹ Ghi chú: Do khó khăn của việc tìm thuật ngữ có tính mô tả rõ rệt cho hai từ health và wellness, và để dễ hiểu hơn cho đa số độc giả người Việt, nên nhóm dịch chúng tôi đã dùng từ “Sức khỏe” để biểu đạt chung cho hai danh từ này.

Trong một phân tích tổng quan về thiền định trên 75 bài báo từ 1989 đến tháng 7/1999, tác giả Perez-De-Albeniz và Holmes (2000) đã tóm tắt các định nghĩa về thiền thông qua các quan điểm khác nhau, từ Từ điển của Webster đến các mô tả chức năng, triết học và tâm sinh lý. Tác giả Pelletier (1978) định nghĩa thiền là “một sự luyện tập trải nghiệm liên quan đến sự chú ý thực sự của một cá nhân, không phải là một hệ thống đức tin hay các quá trình nhận thức khác” (trang 192), bao gồm “tập trung chú ý vào một đối tượng” (trang 192), liên tục nhằm niệm thần chú, hay “khai mở sự chú ý” (trang 193). Ornstein (1971) trong sách Tâm lý học nhận thức bí truyền và hiện đại, tác giả cho rằng thiền có thể được coi là “cố gắng tạm ngừng hoạt động tư duy, ngừng tất cả hoạt động suy nghĩ trong một khoảng thời gian, thoát khỏi môi trường bên ngoài trong một khoảng thời gian” (trang 193). Ông quan sát thấy rằng mục tiêu của thiền Ấn Độ, Thiền tông và Hồi giáo là mang lại:

... một sự nhận thức cho phép các ý nghĩ tiến nhập vào ý thức mà không có quá trình lựa chọn thông thường, không có sự lựa chọn và điều chỉnh thông thường đối với thông tin đầu vào, không xây dựng mô hình và không có hệ thống phân loại thông thường. (Naranjo & Ornstein, 1971, trang 194)

Có thể dùng ba từ chính, “nhận thức - tập trung - trống rỗng” (Naranjo & Ornstein, 1971, trang 23) để mô tả trạng thái thiền định hoặc “tình trạng không cảm nhận”, (Naranjo & Ornstein, 1971, trang 23). Ông Lý Hồng Chí giảng rằng trong thiền định của Pháp Luân Công thì chủ ý thức (chủ nguyên thần) phải hoàn toàn thanh tịnh và biết bản thân mình đang ở đây:

... chủ ý thức của chư vị nhất định phải thanh tịnh, bởi vì bộ công pháp này là tu luyện bản thân chư vị, chư vị cần để cao một cách tỉnh táo mình bạch. ... Chúng tôi yêu cầu mọi người, chư vị đều có [nhập] định thâm sâu đến mấy cũng phải biết rằng bản thân mình đang luyện công ở đó, tuyệt đối không cho phép tiến nhập vào trạng thái không còn biết gì cả. Như vậy cụ thể sẽ xuất hiện trạng thái nào? Sẽ xuất hiện là lúc ngồi ở đó, cảm giác bản thân mình mê diệu hệt như đang ngồi trong vỏ trứng gà, cảm giác thoải mái phi thường, biết rằng mình đang luyện công tại đó, cảm giác toàn thân bất động. Đó là điều công pháp này của chúng ta nhất định sẽ xuất hiện (H. Li, 2001b, trang 339).

Ông Lý Hồng Chí đã giải thích về trạng thái định trong khi thực hành thiền định là một trạng thái tối ưu:

Còn một trạng thái nữa: ngồi tới ngồi lui phát hiện chân [biến] mất, không biết rõ chân đã đi đâu mất, thân thể cũng [biến] mất, cánh tay cũng [biến] mất, bàn tay cũng [biến] mất, chỉ còn mỗi cái đầu não. Luyện tiếp nữa thì thấy đầu não cũng [biến] mất, chỉ còn [mỗi] tư duy của bản thân, một chút ý niệm biết rằng bản thân đang luyện công nơi ấy. ... Người ta luyện công trong trạng thái ấy thì thân thể đạt đến trạng thái diễn hoá đầy đủ nhất, trạng thái tốt đẹp nhất, do đó chúng tôi yêu cầu chư vị nhập tĩnh vào trạng thái ấy (H. Li, 2001b, trang 339).

Mỗi một môn thiền đều có một định nghĩa riêng về pháp môn của mình. Phó giáo sư Adam Anderson là nhà nghiên cứu tâm lý về hạnh phúc của Đại học Toronto, đã mô tả thiền tĩnh tâm như một bài rèn luyện não bộ: “Nó giống như rèn luyện bất kỳ cơ bắp nào khác trong cơ thể bạn. Bạn đang phát triển bộ não của mình để ứng phó tốt hơn với thế giới” (Easton, 2005, trang 22). Thiền là một hình thức rèn luyện tinh thần ngày càng được nhiều nhà nghiên cứu, nhà tư vấn và các chuyên gia y tế khác sử dụng. (Easton, 2005; Lazar cùng cộng sự, 2005).

Trong luận án này, chúng tôi mô tả thiền gồm nhiều dạng thực hành thiền động Đông phương (C. E. Rogers, Larkey, & Keller, 2009, p. 246) và thực hành tu luyện tâm linh Đông phương. Thực hành thiền động là đề cập đến các liệu pháp thân-tâm kết hợp giữa các động tác hoặc tư thế của cơ thể với các kỹ thuật thở, thư giãn và thiền định, chẳng hạn như Yoga, Thái Cực Quyền và khí công (C. E. Rogers cùng cộng sự, 2009). Pháp Luân Công cũng có thể được xếp loại là một trong số đó. Các thuật ngữ thiền, thực hành thiền, thực hành tu luyện tâm linh Đông phương, thực hành rèn luyện thân-tâm Đông phương và thực hành thiền động sẽ được sử dụng thay thế cho nhau và đồng nghĩa trong luận án này. Theo Trung tâm y học hỗ trợ Hoa Kỳ, những phương pháp thiền định này thường được coi là kỹ thuật tự cải thiện, tự chăm sóc bản thân (GD Jacobs, 2001), chiến lược tự điều chỉnh bản thân (Shapiro Jr., 1980), hoặc là y học thân-tâm. Trên cơ sở danh mục các phương thức y học bổ sung và thay thế (NCCAM, 2008), thiền là một trong ba liệu pháp y học thay thế được sử dụng rộng rãi nhất (Mao, Farrar, Xie, Bowman, & Armstrong, 2007).

Y học bổ sung và thay thế đề cập đến rất nhiều phương thức, kỹ thuật và cách tiếp cận. Bishop và Lewith (2008) đã đưa ra một nghiên cứu tổng quan toàn diện về việc sử dụng y học bổ sung và thay thế và cho biết rằng sự mô tả được sử dụng rộng rãi nhất là định nghĩa của Trung tâm y học hỗ trợ Hoa Kỳ. Trang web của Trung tâm y học hỗ trợ Hoa Kỳ (2008) định nghĩa y học bổ sung và thay thế là “một nhóm các hệ thống chăm sóc sức khỏe và y tế khác nhau, các bài tập luyện, các sản phẩm mà thường không được coi là y học thông thường”. Một số nhà nghiên cứu mô tả y học bổ sung và thay thế là “những can thiệp không được dạy rộng rãi ở các trường y và thường không được sử dụng ở các bệnh viện của Hoa Kỳ”. (Eisenberg và cộng sự, 1998, trang 1569; Kessler cùng cộng sự, 2001, trang 262). Các tác giả khác (Mamtani & Cimino, 2002; Zollman & Vickers, 1999) thì ưa thích định nghĩa của Cochrane Collaboration (một tổ chức quốc tế chuyên đánh giá các nghiên cứu y khoa) hơn:

Y học bổ sung và thay thế là một nguồn tài nguyên chữa bệnh rộng lớn, bao gồm tất cả các hệ thống, các phương thức y tế, các bài tập luyện và các lý thuyết và niềm tin đi kèm của chúng, ngoại trừ các hệ thống y tế mang tính chính trị vượt trội của một xã hội hoặc một nền văn hóa nào đó trong một giai đoạn lịch sử nhất định. Y học bổ sung và thay thế bao gồm tất cả các ý tưởng và bài tập luyện được người tập định nghĩa là phòng ngừa hoặc điều trị bệnh hoặc tăng cường sức khỏe và hạnh phúc. Ranh giới giữa Y học bổ sung và thay thế và các phân nhánh của nó và ranh giới trong một hệ thống y tế phổ thông không phải lúc nào cũng rõ ràng hoặc cố định (Mamtani & Cimino, 2002, trang 369; Zollman & Vickers, 1999, trang 693).

Trung tâm y học hỗ trợ Hoa Kỳ đưa ra bốn phân loại chính của trị liệu bằng y học bổ sung và thay thế và y học thân-tâm là một trong số đó (NCCAM, 2008). Thiền định được mô tả như là một phương pháp trị liệu thân-tâm, kỹ thuật, hoặc y học thân-tâm. (Goleman & Gurin, 1993; Pelletier, 2002; Shealy, Norris, & Fahrion, 2002; Peter M Wolsko, Eisenberg, Davis, & Phillips, 2004) hoặc can thiệp thân-tâm (Pelletier, 2002; Sierpina, Levine, Astin, & Tan, 2007). Các thuật ngữ này sẽ được sử dụng thay thế cho nhau trong luận án này và có cùng một ý nghĩa.

Y học thân-tâm được định nghĩa trên trang web Trung tâm y học hỗ trợ Hoa Kỳ là:

Một hệ thống các kỹ thuật được thiết kế để cải thiện năng lực tâm trí nhằm tác động đến chức năng và triệu chứng của cơ thể. Một số kỹ thuật được coi là y học bổ sung và thay thế trong quá khứ đã trở thành phương pháp trị liệu chủ yếu (ví dụ: Các nhóm hỗ trợ bệnh nhân và liệu pháp nhận thức hành vi). Các kỹ thuật thân-tâm khác được coi là y học bổ sung và thay thế, bao gồm thiền định, cầu nguyện, chữa bệnh tâm thần và các liệu pháp sử dụng các môn thể hiện cảm xúc sáng tạo như nghệ thuật, âm nhạc hoặc khiêu vũ. (NCCAM, 2008).

Y học thân-tâm được xem như là một loại “thuốc mới” và một cách tiếp cận về “tâm linh/xã hội-tâm sinh lý” (Johnson & Kushner, 2001, trang 257) đối với bệnh tật, sức khỏe. Goleman và Gurin (1993) đã phân loại y học thân-tâm là một hệ thống các phương pháp, bao gồm các kỹ thuật thiền và thư giãn, sử dụng tâm trí để cải thiện sức khỏe thể chất và cảm xúc của con người. Họ đề nghị rằng y học thân-tâm nên tồn tại song song cùng với hệ thống chăm sóc sức khỏe thông thường và chính thống vì nó có chi phí thấp hơn và rủi ro về thể chất và tinh thần cũng thấp hơn, nhưng có lợi ích tiềm năng cao hơn (Goleman & Gurin, 1993).

Tác giả Jacobs (2001) đã đưa ra ba điểm khác biệt giữa liệu pháp Y học thân-tâm và Y học bổ sung và thay thế. Sự khác biệt đầu tiên là y học thân-tâm cho rằng tinh thần đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe, ông cũng bác bỏ lý thuyết của Cartesian cho rằng tinh thần và cơ thể là những thực thể riêng biệt (G. D. Jacobs, 2001). Thứ hai là, trong khi hiện tại còn có rất ít nghiên cứu về Y học bổ sung và thay thế, thì đã có nhiều bằng chứng nghiên cứu về Y học thân-tâm được đăng tải trên các tạp chí có bình duyệt (G. D. Jacobs, 2001). Sự khác biệt thứ ba là, tác giả Jacobs (2001) đã xác định khía cạnh tự chăm sóc của Y học thân-tâm và việc tích hợp những liệu pháp này như một kỹ thuật tự hỗ trợ với can thiệp y tế thông thường như thế nào. Bác sĩ tim mạch, tiến sĩ Herbert Benson là một trong những người tiên phong của Y học thân-tâm, ông đã phát triển khái niệm tự chăm sóc này và mô tả nó như mô hình can thiệp “kiềng ba chân” (Faneuli, 1997, trang 2; GD Jacobs, 2001, tr. S- 84). Mỗi chân kiềng đại diện cho một chiến lược can thiệp tương ứng là: Can thiệp bằng thuốc; can thiệp bằng nội ngoại khoa; và can thiệp bằng các kỹ thuật thiền định tự hỗ trợ (G. D. Jacobs, 2001). Do đó, thiền định được coi

là một trong ba chiến lược để tự chăm sóc bản thân, bên cạnh các can thiệp y tế thông thường trong mô hình tự chăm sóc sức khỏe bản thân của Benson.

Miễn dịch tâm lý thần kinh. Điều quan trọng khi thảo luận về y học thân-tâm là phải đề cập đến một bộ môn khoa học mới là Miễn dịch tâm lý thần kinh (G. D. Jacobs, 2001). Miễn dịch tâm lý thần kinh lần đầu tiên được giới thiệu bởi Ader (1980) khi ông còn là thành viên của Hiệp hội Tâm lý - Thân thể học Hoa Kỳ. Miễn dịch tâm lý thần kinh là ngành học nghiên cứu về mối quan hệ giữa tinh thần (tâm lý), hệ thần kinh, hệ thống miễn dịch và sức khỏe (Johnson & Kushner, 2001; Koenig & Cohen, 2002).

Tín ngưỡng và tôn giáo. Vì mối liên hệ giữa tâm linh/tôn giáo và sức khỏe hình thành nên khung lý thuyết của nghiên cứu về Pháp Luân Công này, nên điều quan trọng là cần phải định nghĩa và phân biệt các thuật ngữ “tín ngưỡng” và “tôn giáo”. Các tác giả Koenig, McCullough và Larson (2001) đã phân biệt rõ ràng giữa hai thuật ngữ này.

Tôn giáo được định nghĩa là:

... một hệ thống có tổ chức về niềm tin, thực hành, nghi lễ và biểu tượng được thiết kế (a) để giúp được gắn gũi với đáng thiêng liêng hoặc sự siêu việt (Thần, quyền lực cao tầng, hoặc sự thật/hiện thực tối thượng) và (b) để thúc đẩy sự hiểu biết về mối quan hệ và trách nhiệm với người khác khi sống chung trong một cộng đồng (Koenig và cộng sự, 2001, trang 18; Moreira-Almeida & Koenig, 2006, trang 844).

Tín ngưỡng được định nghĩa là:

... sự tìm kiếm của cá nhân để có được câu trả lời thấu tỏ cho các câu hỏi tận cùng về cuộc sống, ý nghĩa và mối liên hệ đối với đáng thiêng liêng và sự siêu việt, có thể (hoặc không) dẫn đến (hoặc phát sinh trong quá trình phát triển) các nghi lễ tôn giáo và sự hình thành cộng đồng (Koenig cùng cộng sự, 2001, trang 18).

Hầu hết các nhà nghiên cứu đều tách biệt hai thuật ngữ này (Coruh cùng cộng sự, 2005; Haynes cùng cộng sự, 2007; Hilbers cùng cộng sự, 2007; Koenig, 2004a, 2004b; Moreira-Almeida & Koenig, 2006, trang 844; Williams & Sternthal,

2007). Tôn giáo được mô tả là các niềm tin được thể chế hóa hoặc có tổ chức, có những thực hành nghi thức, nghi lễ và giáo lý (Haynes cùng cộng sự, 2007; Hilbers cùng cộng sự, 2007; Koenig, 2004b; Moreira-Almeida & Koenig, 2006; Williams & Sternthal, 2007), trong khi đó tín ngưỡng mang ý nghĩa rộng hơn, có ý nghĩa khác nhau đối với các cá nhân khác nhau (Haynes cùng cộng sự, 2007; Hilbers cùng cộng sự, 2007; Koenig, 2004a, 2004b; Moreira-Almeida & Koenig, 2006; Williams & Sternthal, 2007). Tín ngưỡng được xác định là “linh động, không gò bó và mang tính cá thể” hơn so với tôn giáo (Haynes cùng cộng sự, 2007, trang 2; Hilbers cùng cộng sự, 2007, trang 1).

Nhiều tác giả và nhà nghiên cứu đã chọn sử dụng hai thuật ngữ này để thay thế cho nhau (Koenig, 2004b; Rippentrop, Altmaier, Chen, Found, & Keffala, 2005; Weaver, Flannelly, Garbarino, Figley, & Flannelly, 2003) hoặc không phân biệt giữa chúng (Williams & Sternthal, 2007). Một người có thể có cả tín ngưỡng và tôn giáo, hoặc có tín ngưỡng nhưng không theo tôn giáo, hoặc theo tôn giáo nhưng không có tín ngưỡng (Hilbers cùng cộng sự, 2007). Tác giả Koenig (2004a) đã lưu ý rằng có khoảng 90% bệnh nhân/khách hàng thường cho biết họ có cả tín ngưỡng và tôn giáo. Trong khi tương tác với bệnh nhân/khách hàng thì thuật ngữ ‘tín ngưỡng’ dễ được chấp nhận, thuận tiện và toàn diện hơn, bởi vì nó không mang ý nghĩa phân biệt hay kỳ thị. (Hilbers cùng cộng sự, 2007; Koenig, 2004a, 2004b). Các nhà nghiên cứu đã lưu ý rằng có nhiều nghiên cứu tập trung vào niềm tin tôn giáo, thực hành tôn giáo và đánh giá về tôn giáo hơn là tín ngưỡng (Koenig, 2004a, 2004b; Williams & Sternthal, 2007; Yeager cùng cộng sự, 2006). Các thuật ngữ ‘tín ngưỡng’ và ‘tôn giáo’ sẽ được sử dụng thay thế cho nhau và là hai từ đồng nghĩa đề cập đến tín ngưỡng/tôn giáo trong suốt luận án này.

1.8 Tóm tắt

Đây là phần kết luận của chương 1. Chương này trình bày tổng quan về nghiên cứu, mục tiêu và phạm vi nghiên cứu, định nghĩa các thuật ngữ và khái niệm, giới thiệu về Pháp Luân Công và các mô tả liên quan. Chương này cũng trình bày khung lý thuyết cho nghiên cứu dựa trên cơ sở của mối liên hệ giữa tín ngưỡng/tôn giáo và sức khỏe, trình bày mục tiêu tổng quát và mục tiêu cụ thể của nghiên cứu, đó là khảo sát tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe thông qua trải nghiệm của các học viên Pháp Luân Công và tổng hợp các đặc

điểm nhân khẩu học của họ. Đây là nghiên cứu tiến sĩ đầu tiên tiến hành so sánh giữa hai nhóm người tập luyện và không tập luyện Pháp Luân Công và khảo sát xem liệu những người tập luyện Pháp Luân Công có sức khỏe tốt hơn so với những người không tập luyện hay không.

Nghiên cứu được thực hiện tại Úc này chỉ ra rằng những người tập luyện Pháp Luân Công có sức khỏe tốt hơn so với những người không tập luyện. Những phát hiện từ nghiên cứu này sẽ cung cấp kiến thức và cái nhìn thấu đáo về lợi ích đối với sức khỏe của Pháp Luân Công, về việc sử dụng môn này như một kỹ thuật tự cải thiện thể chất-tinh thần và về tiềm năng là một công cụ hỗ trợ trong lĩnh vực tư vấn sức khỏe. Những phát hiện và khuyến nghị của nghiên cứu này phù hợp với tất cả các độc giả, nhà nghiên cứu, thành viên của các tổ chức xã hội và các chuyên gia y tế, những người đang tìm hiểu về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công cũng như cách hỗ trợ hiệu quả hơn đối với các học viên Pháp Luân Công và những người đang luyện tập các kỹ thuật thiền định tâm linh khác để tự chăm sóc sức khỏe, tự cải thiện thể chất-tinh thần và tâm linh của bản thân. Một lần nữa, chúng tôi nhấn mạnh rằng độc giả nên đọc luận văn này với “một cách nhìn mới” (Plotinus, 1975, trang 42), như câu nói của triết gia người Hy Lạp là Plotinus được trích dẫn ở phần mở đầu của chương.

Chương 2 sẽ trình bày về tổng quan tài liệu.

