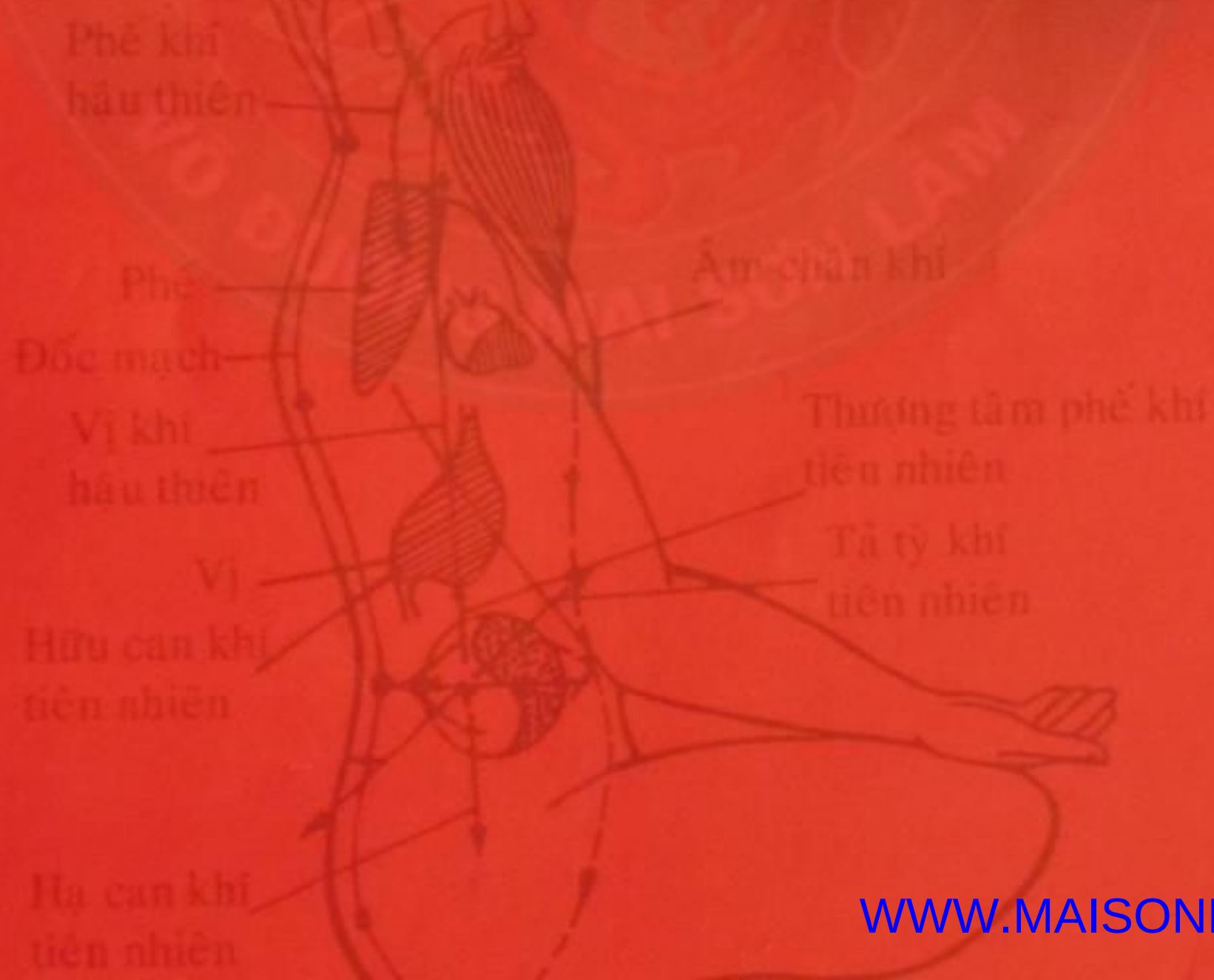


HOÀNG VŨ THĂNG

Khí Công Toàn Thư



LỜI NÓI ĐẦU

Gửi bạn đọc,

Sau khi một số cuốn sách viết về khí công của tác giả Hoàng Vũ Thăng ra mắt bạn đọc, chúng tôi đã nhận được nhiều thư từ và ý kiến về các vấn đề có liên quan. Sau khi bàn bạc và nghiên cứu, chúng tôi soạn bộ sách "KHÍ CÔNG TOÀN THU" này với mục đích trình bày cụ thể, chi tiết các vấn đề thuộc lãnh vực khí công, từ lý thuyết đến luyện tập cho tới các vấn đề có liên quan mật thiết với khí công. Các nội dung luyện tập được đơn giản hóa cho mục đích luyện khí công, chữa bệnh dưỡng sinh, hay ở mức độ nhập môn cho những người mới luyện, sau đó là các chân pháp cho những người có ý định chuyên luyện, bên cạnh đó các cách trình bày dễ hiểu, hấp dẫn cũng được đưa vào bộ sách này.

Các bạn đọc thân! Khí công là môn pháp khó và phức tạp, nhưng có rất nhiều ý nghĩa. Với bộ sách này, chúng tôi hy vọng cung cấp cho những bạn các hiểu biết đầy đủ về khí công cũng như phương pháp tập luyện cho các mục đích khác nhau, đồng thời làm sáng tỏ những thắc mắc chung của mọi người.

Trong quá trình biên soạn tất nhiên khó tránh được sự sai sót, mong được sự quan tâm và góp ý của bạn đọc.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn trước.

Các tác giả.

Nhật Quang Tử

Hoàng Vũ Thăng

PHẦN THỨ NHẤT

TỔNG QUAN VỀ KHÍ CÔNG

Phần này xin trình bày một bức tranh tổng quan về khí công, giúp cho bạn đọc có nhận thức chung tương đối đầy đủ về môn pháp khí công. Đây cũng là các vấn đề được nêu ra và sẽ trình bày kỹ ở các phần sau.

Ngày nay, tuy chúng ta được biết nhiều về khí công, nhưng nhận thức đúng đắn và đầy đủ nó, thì thật sự chưa có một cuốn sách nào trình bày trọn vẹn, khiến cho môn pháp khí công, vốn đã khó hiểu lại càng thần bí, khó tiếp cận, điều đó làm mất đi ý nghĩa thiết thực tốt đẹp của khí công. Khí công không phải là môn pháp quá cao siêu, mà người thường không thể thực hiện được, đồng thời nó lại có những ứng dụng mà trong tương lai không xa nhân loại phải sử dụng đến, nhất là các ứng dụng về chữa bệnh, dưỡng sinh và nâng cao khả năng của con người. Hơn nữa, những lý luận của khí công lại đóng góp rất lớn cho nhân loại trong các lĩnh vực triết học, sinh học, y học, thậm chí cả về sự phát sinh và phát triển của con người. Tuy nhiên khí công mang đặc trưng của nền văn minh Trung Hoa cổ, nên cũng chỉ là một trong những con đường tốt để tiếp cận tới chân lý của nhân loại. Cái chính là khí công có một hệ thống lý luận hết sức lô-gíc và có các ứng dụng hết sức thiết thực, bởi vậy khí công cùng các tinh hoa khác

của nhân loại từ trước tới nay, sẽ trở thành một trong những viên gạch tốt cho nền móng tương lai của nhân loại với mục đích vì con người và cho con người.

I. LƯỢC SỬ KHÍ CÔNG

Lịch sử của môn pháp khí công gắn liền với lịch sử của nước Trung Hoa là chủ yếu. Việc khảo cứu bằng nhiều cách khác nhau về lịch sử khí công rất khó, những khó khăn này được vạch ra như sau:

+ Môn pháp khí công chủ yếu là một môn pháp bí truyền không phổ cập, thậm chí đi sâu vào chuyên luyện cho nên khó khảo cứu.

+ Môn pháp khí công là một môn pháp tâm truyền, tức là lấy sự chiêm nghiệm là chính chứ không dụng lý như khoa học hiện đại. Đây cũng là khó khăn chung khi nghiên cứu Đông phương học, thêm vào đó các quan niệm cổ lại mang màu sắc siêu hình, đôi khi mê tín dị đoan, chung chung khó tiếp cận và lý giải sáng sủa, dù ở một lô-gíc mang tính Đông phương nào đó.

+ Môn pháp khí công cho đến ngày nay bị thất truyền nhiều, sự phân tách xa rời nhau ngày càng lớn của các lĩnh vực trong khí công làm cho sự thống nhất lại và bổ khuyết cho nhau rất khó.

Để khắc phục các khó khăn trên và nhiều khó khăn khác, chúng ta căn cứ vào các mốc lịch sử như sau:

- Sự ra đời của môn pháp khí công, tức các mầm mống có liên quan bản chất với khí công.
- Sự hình thành môn pháp ở mức độ nào đó mà có thể chỉ ra đó là khởi nguồn của môn pháp khí công.
- Sự hình thành các yếu tố phân lập đặc trưng của môn pháp khí công.

- Sự hình thành các lý luận và những ứng dụng ban đầu.

- Sự hình thành hoàn toàn ở một mức độ nào đó và các ứng dụng rõ ràng của môn pháp khí công.

Như vậy, ứng với các mốc trên, chúng ta có thể chia lịch sử của môn pháp khí công ra làm các giai đoạn sau mang đặc thù của khí công là:

- Giai đoạn sơ khai.

- Giai đoạn đạo dẫn.

- Giai đoạn võ thuật.

- Giai đoạn y học.

- Giai đoạn khí công.

Sau đây xin trình bày tóm lược các giai đoạn lịch sử này của khí công.

a. Giai đoạn sơ khai

Giai đoạn sơ khai của khí công gắn với giai đoạn sơ khai của con người trong xã hội Trung Hoa cổ đại (điều này cũng đúng vì khi con người bắt đầu có nhận thức sơ khai về thế giới, ắt phải có các phương pháp sơ khai để bảo vệ, tăng cường sức khỏe của mình). Trong giai đoạn này các mầm mống của khí công còn hòa trộn với nhiều phương pháp khác và mang nặng tính chất bản năng tự nhiên về nhu cầu của sự hô hấp mà tâm thức còn nằm trong các quan niệm và thủ tục tôn giáo (mà chủ yếu là sự thờ phụng các linh vật Totem). Ban đầu là sự tôn kính khiếp sợ trước uy lực tự nhiên, sau đó có thêm các lời khấn vái và các lời cầu kinh. Trạng thái này khiến cho sự hô hấp cũng như khí và các quá trình sinh học trong người trở nên tốt hơn (đó cũng là một trong những lý do khiến con người trong giai đoạn sơ khai của lịch sử trở nên mê tín dị đoan hơn).

Nhưng ở đây lại tồn tại một vấn đề là phải chăng con người vốn bản năng về hành động, mông muội mù quáng về mặt ý thức lại có thể hòa đồng với tự nhiên tốt và có lợi cho khí! (một nguyên lý quan trọng của khí công là thuận tự nhiên). Đây cũng là một mâu thuẫn của con người hiện đại, và cũng là vấn đề cần nghiên cứu nghiêm túc.

Nói tóm lại, khí công ở giai đoạn sơ khai mang đặc tính bản năng tự nhiên. Lẽ dĩ nhiên ta có thể thấy được mầm mống ban đầu của sự thở và tâm pháp khí công, khi nhìn lại thời kỳ sơ khai, bằng các quan niệm xây dựng sau này. Nhất là việc đối chiếu với các nghiên cứu từ xưa tới nay về trạng thái có thể gọi là tự kỷ ám thị (như thôi miên học định nghĩa) thì ta thấy rất rõ tác dụng tốt cho khí nói riêng và cho cả cơ thể nói chung.

b. Giai đoạn đạo dẫn

Giai đoạn đạo dẫn của khí công xuất hiện từ thời kỳ cổ đại. Cho đến tận ngày nay thuật đạo dẫn dưỡng sinh vẫn được xếp vào một môn pháp biệt lập. Thuật này mang tính chất tổng hợp các môn pháp cùng thời mà thành. Trong giai đoạn đạo dẫn, khí công đã chính thức xuất hiện, khơi nguồn của khí công pháp. Đó chính là các phép thở có ý thức khác nhau, thậm chí đã xuất hiện các bí pháp thở tương đối chi tiết trong một số phái đạo dẫn bí truyền. Qua giai đoạn ban đầu của Thuật đạo dẫn, đến giai đoạn phát triển cao nhất là Thuật đạo dẫn trường sinh thì các phép thở đóng vai trò quan trọng vào bậc nhất, lúc này phép thở không còn thuần túy là thở nữa, mà đã có các bí pháp liên quan tới sự vận khí tiên thiên.

Thêm vào đó, các phương pháp phụ trợ cho khí công (mang tính chất y học) cũng đã xuất hiện và được áp dụng. Đó là các động tác xoa bóp, tác động, nhất là các tác

động tiền thân của giải huyệt. Một điều không thể phủ nhận được trong giai đoạn này là sự hình thành ban đầu của các môn pháp khí công cơ bản, dù vẫn còn thiên hướng tự nhiên. Đó là các môn pháp Đan điền công, Nê hoàn công và Thái dương công. Điều đó có nghĩa là bắt đầu sự xâm nhập có ý thức, có đối tượng của con người với thế giới bên ngoài. Tuy nhiên sự xâm nhập này vẫn mang tính chất hòa đồng thuận tự nhiên nhiều hơn. Lẽ dĩ nhiên, ở đây đã xuất hiện các đối tác cho luyện khí.

Nếu xét theo quan điểm về quá trình luyện khí công, thì thuật khí công đạo dẫn trường sinh đã luyện đến mức độ áp chót là trạng thái “Hư tĩnh”, tức là luyện nội khí khí công đến mức độ hoàn hảo nhất.

Trong giai đoạn đạo dẫn, khí công cũng chia thành hai xu hướng khác biệt. Một xu hướng đi theo con đường luyện “Tâm” của khí, hay nói cụ thể hơn là sự Tĩnh Tâm định khí là cơ bản, còn sự hành khí thì lại là vô thức, xu hướng thứ hai lại là luyện “Thể” của khí, tức là đi sâu vào chuyên luyện hành khí với các phương pháp vận hành cụ thể mặc dù chưa rõ ràng về mặt lý luận và chưa hoàn toàn tách biệt so với các môn pháp khác.

Các môn pháp của khí công trong giai đoạn đạo dẫn thường bí truyền, đồng thời mọi người luyện là những người xuất thế.

c. Giai đoạn võ thuật

Giai đoạn võ thuật của khí công, là giai đoạn phát triển rực rỡ của khí công.

Người chính thức mở đầu giai đoạn này và Đạt ma sư tổ, là sư tổ của trường phái võ thuật nổi danh vào bậc nhất Trung Hoa, đó là trường phái Thiếu lâm ngoại gia quyền. Khí công Thiếu lâm ngoại gia quyền có những đặc điểm

sau:

- Xuất hiện các nguyên lý của khí công. Đó là hai nguyên lý: khai tự hợp lực; ý khí lực.

- Vòng vận khí định hình và hoàn thiện.

- Thuật điều tức phức tạp hơn, đó là bát đoạn cầm...

- Xuất hiện động công chủ cương như Dịch cân kinh, Thập bát la hán quyền.

- Các phương pháp phụ trợ được nâng cao và hoàn thiện, đó là giải huyệt và án ma.

- Xuất hiện phương pháp luyện ứng dụng khí công vào võ thuật, đó là luyện tạo ra kinh lực và luyện kim cương pháp (là môn pháp luyện phát kinh bảo vệ cơ thể).

Một nguyên nhân khiến cho sự “động” của khí công Thiếu lâm được xem trọng hơn sự “tĩnh”, là trên thực tế quá trình “tĩnh” nằm trong quá trình tu đạo mang tính chất thiền học (thậm chí ít nhiều có xen lẫn các môn pháp Yoga) đồng thời xuất phát từ quan điểm cương động của võ thuật mà khí công cũng “động” theo để đồng bộ phù hợp, và có tác động tốt cho nhau.

Nhìn chung khí công của Thiếu lâm ngoại gia quyền phát triển tương đối toàn diện và trở thành những cơ sở cơ bản của môn pháp khí công cho đến ngày nay.

Tiếp sau trường phái Thiếu lâm là trường phái Thái Cực nội gia quyền. Khí công Thái Cực nội gia quyền đánh dấu nhiều sự phát triển quan trọng về lý thuyết cũng như thực hành. Khí công Thái Cực nội gia quyền có các đặc điểm sau:

- Sự phân định rõ ràng quá trình tạo khí, phân lập và kết hợp quá trình này với quá trình hô hấp.

- Xuất hiện quan điểm đưa “ngũ quan trở về cội nguồn nguyên phát”, ở đây cũng đánh dấu việc đưa các thành

tự của Trung y vào khí công một cách rõ ràng.

- Xuất hiện một hệ thống quan niệm và phương pháp luyện khí tương đối rõ ràng.

- Quan điểm “đi tĩnh chế động”, “dĩ nhu chế cương” của quyền pháp thái cực được đưa vào khí công một cách triệt để và gặt hái được những thành công trong việc luyện nội khí và sử dụng vào các chiêu thức võ thuật.

- Các quan niệm triết học Kinh Dịch cũng được đưa vào để lý giải, tuy nhiên cũng thiên về siêu hình.

- Trong khí công Thái Cực có xuất hiện các yếu tố của Thuật đạo dẫn, nhưng được hoàn thiện thêm một bước quan trọng để song hành cùng sự luyện tập võ thuật.

Cùng với khí công Thiếu lâm, khí công Thái Cực với những môn pháp có hệ thống và sự ứng dụng toàn diện, đã trở thành những cơ sở không thể thiếu được của môn khí công.

Trong nguồn gốc khí công võ thuật không thể không nói đến các quan điểm và phương pháp luyện của trường phái Nga Mi. Đó là trường phái võ thuật của các đạo sĩ núi Nga Mi, mà các nhà khí công kỳ dị núi Nga Mi là những người xuất thế “Lai vô ảnh, khứ vô hình”. Khí công của trường phái Nga Mi có các đặc điểm sau:

- Quan niệm và luyện khí cũng như võ thuật chủ yếu dựa trên các quan điểm Lão giáo, tức là quan điểm của “Triết học vô vi”, nhưng cũng thần bí hóa nhiều.

- Các phương pháp luyện khí đều thần bí và bí truyền, không phổ cập như của Thiếu lâm và Thái Cực, và bị thất truyền nhiều.

- Hình thành các môn công phu ngoại khí mà đặc dị nhất là môn pháp “Đồng tử công” (một môn pháp thần công của công phu khí công). Thực chất khí công Nga Mi

tách rời khỏi võ thuật, thậm chí việc luyện võ cũng là để phục vụ cho luyện công mà thôi (vì vậy công phu khí công được gọi là siêu võ thuật).

- Nguyên lý thuận tự nhiên của khí công được áp dụng tuyệt đối trong cả Tư tưởng và Hành động.

- Một điều đặc biệt là các nhà khí công phái Nga Mi rất hay theo xu hướng ứng dụng công phu tuyệt kỹ của khí công vào các mục đích y học, trong đó phần “Tâm y” và “Thể y” đều được coi trọng và đồng sử dụng, điều đó làm cho hiệu quả của công phu liệu pháp đạt được rất cao (mà ngày nay y học hiện đại chưa chắc đã đạt được như vậy).

Tuy nhiên khí công Nga Mi thiếu tính chất lô-gic, và các chỉ định luyện tập chưa rõ ràng mang nặng tính tâm truyền, khó tiếp cận.

Ngoài ba trường phái võ thuật có liên quan mật thiết tới khí công nói trên, các trường phái võ thuật khác đều có liên hệ ít nhiều tới khí công.

Giai đoạn võ thuật của khí công tuy có gắn một phần về phương pháp và ứng dụng vào võ thuật nhưng cũng đã tách ra thành môn pháp và luyện tập riêng biệt, từ đó hình thành nên một môn pháp riêng.

Sự ứng dụng của khí công trong võ thuật được phân ra như sau:

- Luyện khí công để có thể chất và tâm thức tốt cho người luyện võ.

- Luyện khí công để luyện nội công đạt kết quả cao.

- Luyện khí công để luyện phát kình, tức là sinh kình khí, tạo kình lực để rồi ứng dụng vào các chiêu thức võ thuật, tăng hiệu năng của các đòn thế đến mức kỳ diệu.

Nhưng quá trình luyện võ thuật dần dần mất các môn

pháp luyện khí công và như vậy các xu hướng hiện đại đều nghiêng về quyền cước, binh khí còn các năng lực khí cơ bản và kinh bị mai một và mất đi dần chỉ còn những truyền thuyết khó hiểu. Điều đó có nghĩa là năng lực tiên thiên của khí bị mất đi trong các tác động võ thuật, chỉ còn lại năng lực hậu thiên của cơ bắp, và như vậy, tác dụng của võ thuật bị mất đi những khả năng cần thiết và không đạt được đến đỉnh cao trong việc luyện tập và sử dụng.

d. Giai đoạn y học

Giai đoạn y học là giai đoạn quan trọng của lịch sử phát triển môn pháp khí công. Cơ sở lý luận và thực hành của Trung y đã được đưa vào và vận dụng một cách hoàn mỹ. Chúng ta có thể đưa ra một số vấn đề sau:

- Các quan niệm khí trong y học nhất là quan niệm về ngũ khí, được đưa vào thành cơ sở cho quan niệm khí của khí công.

- Các quan điểm về sự phát sinh, vận hành và biểu hiện của khí trong y học được đưa vào khí công để giải thích và chuẩn hóa các quá trình luyện khí.

- Các quan điểm về biến loạn khí và quy nguyên nhân gây ra mọi chứng trạng bệnh lý về khí, được đưa vào việc lý giải, luyện tập và sử dụng khí.

- Các phương pháp chữa bệnh của Trung y đều quy về tác động lên khí (kể cả việc dùng thuốc) và được đưa vào làm các phương pháp tác động phụ trợ cho luyện khí.

- Các ứng dụng chủ yếu của khả năng ngoại khí được đưa vào với mục đích chữa bệnh, đó là công phu liệu pháp. Võ sư khí công phát khí vào đối tượng để giúp đối tượng phục hồi và ổn định khí bằng các tác động như sau:

- + Đẩy độc khí ra ngoài.

- + Khai thông huyết mạch, phục hồi tạng phủ và các hệ

thống khác trong cơ thể.

- + Truyền thêm ngoại khí, để nâng cao hàm lượng khí cho đối tượng đến mức cần thiết.

Như vậy giai đoạn y học của khí công là giai đoạn hòa nhập y học vào khí công nhưng lại nảy sinh xu hướng coi khí công là một bộ phận của y học, tức là giới hạn về lý luận, luyện tập và ứng dụng vào mục đích y học là chính, xu hướng này có nhiều ưu điểm tốt, nhưng lại làm cho đơn giản hóa khí công. Hơn nữa trong mục đích luyện khí, không đơn thuần là luyện phục hồi và ổn định khí, mà còn là luyện kích thích khí để nâng cao mức sinh học và khai mở các khả năng kỳ lạ có thật của khí, điều này có liên quan tới bí ẩn về tiềm năng con người.

Xu hướng gắn liền khí công với y học có một ưu điểm là chỉ ra được nhiều bí ẩn về khí hơn, nữa là xu hướng phổ cập đơn giản để phù hợp với con người hiện đại. Đồng thời xu hướng của khí công trong giai đoạn y học cũng chỉ rõ con đường tâm đạo của các nhà luyện khí và ý nghĩ cao siêu nhất của công phu khí công lại là sử dụng công phu vào chữa bệnh (bởi vì trong sử dụng khí công vào chữa bệnh, võ sư khí công vừa phải có năng lực khí, vừa phải có kiến thức y học, vừa phải điều khiển được hầu như các đặc tính của khí phát ra, đồng thời phải có bề dày của việc luyện ứng dụng, tức kinh nghiệm thực tế mới có thể áp dụng vào chữa bệnh).

e. Giai đoạn hiện tại

Sự phát triển của khí công trong giai đoạn hiện tại tương đối phức tạp theo các xu hướng sau:

- Tách ra thành một bộ môn khí công riêng biệt, nhưng sự tách rời này lại vấp phải các quan điểm thần bí hóa, các nhà khí công đương đại được coi là các kỳ nhân. Chính

xu hướng này làm cho phương pháp khí công trở nên phức tạp khó hiểu và xa rời với con người hiện đại.

- Hòa nhập vào các môn phái võ thuật và trở thành một công đoạn luyện võ. Các môn phái võ thuật hiện đại đều ít nhiều có liên quan tới môn pháp khí công. Sự liên quan này được thể hiện ở:

- + Các phương pháp luyện thở trong võ thuật.
- + Các phương pháp vận khí (ở mức độ thấp) với mục đích đơn giản.
- + Các phương pháp luyện nội công.
- + Các phương pháp luyện kinh khí, kinh lực.

Các phương pháp kể trên đều chưa thể hiện rõ môn pháp khí công, (đó là chưa nói vướng vào nhiều nhầm lẫn tai hại từ quan niệm, phương pháp luyện tập đến ứng dụng). Ngay một môn Nhuyễn công quyền được đưa ra tưởng chừng là một môn khí công - võ thuật tốt, lại là không rõ ràng và phần lớn người luyện đã thất công vô ích (chưa nói là gặp hậu quả xấu).

Nhìn chung sự hòa nhập khí công vào võ thuật chưa thật làm thay đổi nâng cao võ thuật, trái lại làm cho thất thoát nhiều những tác dụng đích thực của khí công.

- Sự hòa nhập của khí công vào y học. Đây chính là bộ mặt thật của các nghiên cứu và ứng dụng khí công hiện đại. Các trung tâm nghiên cứu khí công thực ra là những cơ sở y học, và thực tế các nhà nghiên cứu và ứng dụng khí công lại chủ yếu là các nhà y học có mối quan hệ hợp tác mang tính chất thẩm định và kết hợp với các nhà kỳ nhân khí công. Xu hướng này có nhiều mặt tốt về mục đích nhưng lại phát triển một cách vô kế hoạch, để ra lắm phương pháp không chuẩn xác. (Chính vì thế làm cho con đường nghiên cứu khí công tưởng ngắn lại, hóa lại dài ra).

Nhìn chung ba xu hướng phát triển trên của khí công, ở trạng thái mây mờ, chưa có lối thoát để tìm ra con đường đích thực.

Ngoài ba xu hướng trên, hiện tại đã xuất hiện các công trình nghiên cứu khí công một cách nghiêm túc, với sự tham gia của nhiều nhà nghiên cứu và thực hành có tiếng, nhất là các nhà khí công kỳ nhân đương đại, tất nhiên con đường đúng đắn này đang vấp phải những trở ngại lớn sau:

- Đứng trước yêu cầu của khoa học hiện đại, các nhà nghiên cứu khí công hầu như bị lúng túng trước sự mâu thuẫn giữa triết học Đông - Tây.

- Việc xây dựng một hệ thống chính xác để đưa vào nghiên cứu và thực hành rất khó, nó chứa đựng các mâu thuẫn không dễ giải quyết.

Với xu hướng hiện đại thì những nhà nghiên cứu lý luận có trình độ, lại hầu như không có năng lực khí công, ngược lại những người có năng lực khí công lại chưa có trình độ ở mức cần thiết.

Những yêu cầu về sự chính xác của quá trình luyện khí rất khó hiện đại hóa cho con người hiện đại, dù ở mức độ nào đi nữa.

Khả năng dùng các quan niệm khác để soi sáng con đường khí công rất mong manh (ví như những môn pháp Yoga để tìm hiểu khí công rất khó).

Cuối cùng là các phương tiện khoa học hiện đại (kể cả của y học) tỏ ra bất lực trước sự nghiên cứu bản chất vận hành, và khả năng của khí. Các kết quả thu được có chăng chỉ là những minh chứng chưa đủ sức thuyết phục các nhà nghiên cứu hiện đại vốn xuất thân Tây học và rất khó tính.

f. Tương lai của khí công

Điểm qua các sự phát triển của khí công qua các giai đoạn trình bày ở trên, chúng ta có thể chỉ ra được sự phát triển trong tương lai của môn pháp khí công thế nào. Ở đây xin trình bày một số nhận định sau:

- Vấn đề khẳng định vị trí độc lập của khí công trong mối quan hệ đồng đẳng với các môn pháp khác sẽ được khẳng định nếu như đưa ra được một hệ thống hoàn chỉnh về khí công. Cho đến ngày nay có thể nói là hệ thống khí công hoàn toàn có thể xây dựng được (dù gặp không ít khó khăn).

- Vấn đề khẳng định giá trị thực của môn pháp khí công tuy có thể nói là đã được thực chứng phần nào, nhưng trong tương lai không xa, chúng ta có thể khẳng định một cách đầy đủ, và chắc chắn giá trị của khí công.

- Trong tương lai môn pháp khí công chắc chắn sẽ là một con đường tốt giúp cho nhân loại đột phá vào những bí mật của chính mình và nâng cao một bước quan trọng tầm nhận thức của con người về thế giới xung quanh.

- Trong tương lai, môn pháp khí công sẽ trở thành một bộ phận không thể thiếu được trong y học nhân loại. Với những ứng dụng thiết thực.

- Với con đường rèn luyện Tâm - Thể của môn pháp khí công, trong tương lai hoàn toàn cho phép nhân loại tiến những bước dài quan trọng trong bậc thang tiến hóa của mình.

Như vậy, nếu được phát triển tốt thì môn pháp khí công sẽ trở thành một trong những con đường dẫn đến hạnh phúc của nhân loại.

Những vấn đề cần làm khi phát triển môn pháp khí công được đặt ra như sau:

- Xây dựng các tổ chức nghiên cứu khí công một cách nghiêm túc, có đầy đủ các điều kiện cần thiết.

- Xây dựng hệ thống hướng dẫn luyện khí công ở các mức độ khác nhau, và các ứng dụng một cách thiết thực.

- Xây dựng các cơ sở hướng dẫn luyện khí công với những chương trình luyện rõ ràng, các quá trình luyện được giám sát một cách thường xuyên của các nhà khí công thực thụ.

- Xây dựng những trung tâm ứng dụng khí công vào chữa bệnh và phổ cập ứng dụng luyện khí tự chữa bệnh.

Trong những vấn đề cần làm thì việc chính thức thành lập ngành khí công, xây dựng các quy định, trong đó quan trọng nhất là việc tiêu chuẩn hóa các đẳng cấp của các nhà khí công để phân định các mức độ khả năng thực tế của họ.

Tất nhiên ở đây vướng vào các mâu thuẫn khó giải quyết sau:

- Người có năng lực khí công thực sự lại thiếu trình độ lý luận, ngược lại, người có trình độ lý luận lại không đủ mức độ năng lực khí để bổ chứng cái lý luận của mình.

- Các nhà khí công và các nhà lý luận khí công thường khó đồng nhất với nhau, không phải vì thái độ, mà vì quan niệm khác nhau, thậm chí các phương pháp cũng khác nhau, hơn nữa, đa phần các nhà khí công kỳ diệu lại hay lảng tránh việc xã hội hóa khí công.

- Sự hỗ trợ của khoa học hiện đại cho quá trình nghiên cứu khí công hiện nay gặp rất nhiều khó khăn do có sự xung khắc quan niệm Đông - Tây, đồng thời các mối quan hệ bản chất giữa chúng còn chưa được chỉ ra rõ ràng.

Nhưng thực sự có những yêu cầu cần giải quyết trong môn pháp khí công. Những yêu cầu này như sau:

- Tập hợp thành một hệ thống đầy đủ, lô-gíc các lý luận cơ bản của khí công, từ các quan niệm cho đến luận chứng các phương pháp.

- Tập hợp thành các hệ thống các bài luyện cho từng mức độ, mục đích khác nhau.

- Tập hợp thành những loại hình ứng dụng khí công pháp (bao gồm khí công pháp, công phu pháp, và sự kết hợp giữa khí công - công phu với các phương pháp khác).

- Tìm con đường phù hợp giữa khoa học hiện đại và khoa học khí công, dù chỉ là ở mức độ minh chứng, thống kê. Trong vấn đề này cần phải áp dụng các thành quả của kỹ thuật điện tử công nghệ cao (của các máy từ, các máy phát sóng cao tần, các máy xác định phóng xạ hạt nhân) và kỹ thuật quang học tân tiến, thậm chí cả kỹ thuật tin học hiện đại.

Nói tóm lại những yêu cầu cấp bách của môn pháp khí công đều khó giải quyết, nhưng không phải vì thế mà bỏ qua một môn pháp kỳ diệu này.

II. KHÍ LÀ GÌ

1. Khái niệm chung

Khái niệm chung về khí không khác các quan niệm về khí của khoa học hiện đại.

Theo quan niệm của khoa học hiện đại thì vật chất tồn tại dưới các dạng rắn, lỏng, khí và dạng vật chất thứ tư là plasma. Theo các luận điểm về khí của khoa học hiện đại so với các luận điểm của khí trong khí công có thể hiểu các loại hình vật chất sau gọi là khí.

- Vật chất ở dạng hơi.

- Vật chất ở dạng bức xạ vật chất.

Tất nhiên quan điểm về plasma (một dạng vật chất vật

lý có liên quan tới từ tính) cũng được xem xét một cách tương đồng.

Nói tóm lại khí là một dạng vật chất vô định hình, lan truyền trong không gian giữa các sự vật.

Trong quá trình vận động của vật chất có thể hiểu một cách đơn sơ rằng khí là vật chất do chất lỏng hóa thành hơi, và là chất rắn thăng hoa hay bức xạ. Như vậy khí có liên quan tới bản chất của sự vật, có liên hệ mật thiết với tính chất, cấu trúc của sự vật, tức là có liên quan tới sự tồn tại và vận động của vật chất.

Tất nhiên quan niệm khí của khí công, gắn bó với các quan niệm của triết học Đông phương. Các quan niệm này có các cơ sở sau:

- Các quan niệm trừu tượng về khí có gắn với các quan điểm tôn giáo.

- Các quan niệm về khí có ràng buộc với hệ quan điểm của Kinh dịch (về thuộc tính và quy luật vận động, cấu hình v.v...).

Tuy nhiên trên cơ sở vật chất có thể đồng nhất về mặt khái niệm chung của khí giữa quan niệm hiện đại Tây phương và Đông phương.

2. Phân loại khí

Việc phân loại khí được phân định như sau:

a. Phân loại chung:

Khái niệm khí được phân ra như sau:

- Khí tiên thiên: Là nguyên bản của khí (thanh khí), là tinh hoa vật chất. So sánh với quan niệm hiện đại thì khí tiên thiên tương đồng với khí do sự bức xạ vật chất và plasma, hay dạng thăng hoa của vật chất (quan niệm này cũng tương đồng với các quan niệm của các nhà nghiên cứu Trường Sinh học (Biofield trong khái niệm Plasma sinh

học - Bioplasma).

- Khí hậu thiên: Là khí thường (trọc khí), là sự hoạt dụng biến dạng của khí tiên thiên. So sánh với các quan niệm hiện đại thì khái niệm này tương đồng với khái niệm khí của vật lý học.

b. Phân loại cấp độ:

- Sự phân loại này theo cấp độ của khí gắn với quan niệm Tam Tài: Thiên, Địa, Nhân của Kinh dịch như sau:

- Thiên khí: Tức là khí trời, mang tính đặc trưng thuần dương, chúng ta có thể hình dung đây là dạng khí của không gian vũ trụ bên ngoài.

- Địa khí: Tức là khí đất, mang đặc trưng thuần âm. Chúng ta có thể hình dung đây là dạng khí do trái đất.

- Nhân khí: Tức là khí hoạt động trong con người mang đặc trưng phối hợp âm dương.

Như vậy Thiên khí tiên thiên là khí tinh hoa của thiên khí, ở dạng tương đồng với bức xạ vũ trụ. Địa khí tiên thiên là tinh hoa của địa khí, ở dạng tương đồng với bức xạ vật chất của trái đất.

Khí hậu, thời tiết chính là sự giao hòa giữa Thiên khí hậu thiên với Địa khí hậu thiên.

3. Bản chất của Nhân khí

Bản chất của Nhân khí tiên thiên chính là sự thăng hoa của Tinh trong quá trình sinh học. Như vậy Tinh chính là cơ sở vật chất của khí.

Tinh được tạo ra từ tửu chất, nhờ khí và huyết trong quá trình sinh học đặc biệt mà tửu thành tinh về tàng ở tuyến thượng thận. Bởi vậy tửu kiệt tinh khô và không còn khí, và thần cũng vì thế mà mất đi, điều này đồng nghĩa với cái chết.

Chính việc chỉ ra bản chất của khí đã cho thấy sự tồn

tại có thật của khí và ý nghĩa thiết thực của khí công, nó đã phá các quan điểm chung chung mang màu sắc mê tín dị đoan, cũng như các quan điểm sai lầm về khí là quá trình khí hóa của cơ quan nội tạng, chứ không có bản chất thực tại. Tất nhiên muốn khẳng định một khái niệm thuộc về vật chất không phải là dễ dàng. Mặc dù vậy, các luận chứng về khí từ lý luận đến luyện tập và ứng dụng của khí, đã hoàn toàn đủ chứng tỏ nguồn gốc vật chất về khí.

Nói tóm lại bản chất của khí là một dạng vật chất tồn tại trong quá trình biến đổi cơ bản của sự sống là Tủy, Tinh, Khí, Thần. Sự tồn tại của khí, không phải là sự tồn tại trung gian chuyển tiếp, mà khí còn có các cơ năng và chức năng quan trọng trong các quá trình sinh học của cơ thể, ví như tạo ngũ khí, tạo dịch chất, khai khiếu cho ngũ quan, cung cấp năng lượng cho sự sống.

4. Phân loại nhân khí

- Nhân khí hậu thiên: Là khí thở trong hoạt động hô hấp, bao gồm hai thành phần chính như sau:

+ Phế khí: Hay còn gọi là Dương khí, hoạt động trong lá phổi để cung cấp dưỡng khí cho huyết.

+ Vị khí: Hay còn gọi là Thực khí, hoạt động trong dạ dày và hệ thống tiêu hóa, để tham gia quá trình tiêu hóa.

- Nhân khí tiên thiên: Là khí hoạt động trong kinh mạch phủ tạng và các hệ thống trong con người, cung cấp năng lượng, điều khiển sự hoạt hóa các chu trình sinh học. Nhân khí tiên thiên lại được chia ra như sau:

+ Chân khí: Là khí tiên thiên sinh ra ở Đan điền vận hành chủ yếu trong mạch nhâm đốc, chân khí chính là nguyên khí trong con người, là thành phần của Tam bảo Tinh - Khí - Thần.

+ Ngũ hành khí: Là khí tiên thiên sinh ra do chân khí đi

vào ngũ tạng mà sinh ra. Ngũ hành khí bao gồm sáu loại như sau:

* Tâm khí: Phát sinh từ tạng tâm, vận hành trong Tâm kinh và Tiểu trường kinh, tượng ngũ hành là Hỏa, tính khí là hỏa.

* Tâm bào khí: Là khí danh định do Tâm khí thoát ra màng mỡ bao tim sinh ra (chân hỏa sinh thực hỏa) vận hành trong Tâm bào kinh và Tam tiêu kinh, còn gọi là nhiệt khí hay thử khí.

* Can khí: Phát sinh từ tạng Can, vận hành trong Can kinh và Đờm kinh, tượng ngũ hành là Mộc, tính khí là phong khí.

* Tỳ khí: Phát sinh từ tạng Tỳ, vận hành trong Tỳ kinh và Vị kinh, tượng ngũ hành là Thổ, tính khí là Thấp khí.

* Phế khí: Phát sinh từ tạng Phế, vận hành trong Phế kinh và Đại trường kinh, tượng ngũ hành là Kim, tính khí là Táo khí.

* Thận khí: Phát sinh từ tạng Thận, vận hành trong Thận kinh và Bàng quang kinh, tượng ngũ hành là Thủy, tính khí là Hàn khí.

Ngoài sự phân loại theo tính chất bên trong, khí công và y học còn có phân định thêm hai loại khí sau:

- Vinh khí: Là khái niệm chung để chỉ khí vận hành trong kinh mạch, thành phần của vinh khí bao gồm cả chân khí, ngũ khí và sự liên hợp giữa chân khí và ngũ khí.

- Vệ khí: Là khái niệm chung để chỉ khí vận hành ra mạch tôn lạc thoát ra ngoài da (phát dương khai khiếu bảo vệ cơ thể). Tất nhiên thành phần của vệ khí cũng bao hàm chân khí và ngũ khí cùng sự liên hợp giữa chân khí và ngũ khí.

5. Tính chất của khí

a. Tính chất chung của khí:

Đặc tính chung của khí được trình bày như sau: khí sinh ra ở Âm phận, có bản tính là âm nhưng hoạt tính lại là dương.

Đây là quan điểm biến đổi âm dương của Kinh Dịch, mọi vật chất tồn tại và vận động đều trên xu hướng biến dịch âm dương.

Như vậy tính chất chung của khí là Dương, kèm theo một số đặc tính dương: thăng, tán, biến vì nhiệt v.v...

b. Tính chất biến vi của khí:

Đặc tính hoạt dụng của khí là biến đổi âm dương. Khí sinh ra mang Dương tính, biến vi âm trở thành thuần âm, rồi lại biến vi dương trở thành thuần dương. Quy luật biến đổi của khí là quy luật âm dương tiêu trưởng.

Như vậy tính chất của khí bao hàm cả âm và dương trong quá trình tồn tại và biến vi hoạt dụng.

Chân khí trong con người chính là khí âm dương và đặc tính cũng như quy luật biến vi chủ yếu cũng là âm dương.

c. Tính chất hoạt dụng của khí:

Đặc tính hoạt dụng của khí ở mọi mức độ lại là đặc tính ngũ hành (tức có năm thuộc tính sử dụng là kim, mộc, thủy, hỏa, thổ ứng với năm tính khí là táo, phong, hàn, hỏa, thấp).

Tính chất hoạt dụng này xuất hiện khi chân khí tạo ra ngũ hành khí từ ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận) mà sự biến vi hoạt dụng của ngũ hành khí theo quy luật Ngũ hành sinh khắc của Kinh Dịch, tính chất hoạt dụng của khí mang đặc trưng riêng biệt của từng loại khí ngũ hành, và liên hệ cân bằng với nhau qua quy luật ngũ hành. Chính đặc tính hoạt dụng ngũ hành của khí tạo cơ sở cho khí

tham gia mọi quá trình sinh học trong cơ thể,

6. Hoạt động của khí

Như trên đã nói sự hoạt động của khí thể hiện tính chất của nó, sự biến vi hoạt dụng của khí theo quy luật âm dương ngũ hành có các dạng hoạt động của chân khí và ngũ hành khí.

a. Hoạt động cơ bản của khí:

Hoạt động cơ bản của khí là trong hệ thống phủ tạng, kinh mạch và huyết.

- Tại phủ tạng: Khí phát động các chức năng và cơ năng của phủ tạng.

- Tại kinh mạch: Khí vận hành biến vi để phân chia đi khắp nơi, mang tính chất truyền khí và biến vi.

- Tại huyết: Khí hoạt hóa và biến vi chính ở huyết, nơi khí thu phát ra môi trường bên ngoài, đi theo các lạc mạch đến mọi nơi cơ thể.

b. Hoạt động hoạt dụng của khí:

Hoạt động hoạt dụng của khí được tiến hành trong các hệ thống, cơ quan chức năng của cơ thể. Đó là các hệ tạo huyết, hệ sinh khí, hệ vận động, hệ tiêu hóa, hệ ngũ quan, hệ nội tiết và hệ thần kinh (các danh từ chỉ định này có tên gọi giống Tây y, nhưng thật ra là cấu tạo và hoạt động khác).

Hoạt động hoạt dụng của khí chủ yếu là tạo ra các cơ năng để thực hiện các chức năng, ngoài tác dụng của khí là năng lượng, điều khiển các cơ năng, còn có sự tạo ra các dịch chất quan trọng.

7. Sự vận hành của khí

Sự vận hành của khí dựa trên cơ sở biến vi để tạo ra các hoạt dụng. Sự vận hành ứng với chân khí và ngũ khí như sau:

a. Sự vận hành của chân khí:

Chân khí phát sinh ra từ Đan điền chạy theo hai phần một phần từ Đan điền, chân khí chạy theo hai vòng. Vòng chính từ Đan điền ra huyết mệnh môn của mạch đốc đi lên theo cột sống vào não bộ ngũ quan, sau theo mạch nhâm xuống đến huyết Khí hải. Vòng phụ từ Đan điền ra đến huyết Khí hải theo mạch nhâm đi xuống huyết Hội âm, sang huyết Trường cường đi lên theo mạch đốc đến huyết Mệnh môn vào Đan điền. Một phần theo lạc mạch thẳng lên vào Tâm và Phế; tạo tâm khí và phế khí, hạ xuống thận tạo thận khí, sang bên hữu vào Can tạo Can khí, sang bên tả vào Tỳ tạo Tỳ khí.

b. Sự vận hành của ngũ khí:

Ngũ khí sinh ra từ tạng theo lạc mạch ra kinh âm biến vi âm trưởng dương tiêu cho đến thành thuần âm rồi theo lạc mạch đến kinh dương biến vi Dương trưởng Âm tiêu, từ kinh dương âm phần của khí theo lạc mạch về phủ rồi lại theo lạc mạch sang tạng sau khi đã biến vi thành thuần dương, còn dương phần theo dương kinh lên ngũ quan mà khai khiếu hóa thần cho ngũ quan rồi theo lạc mạch đem khí dư về tạng.

Hoạt động của khí ở kinh - mạch được phân ra như sau.

c. Tại mạch Nhâm - Đốc: Là vòng của chân khí hoạt động.

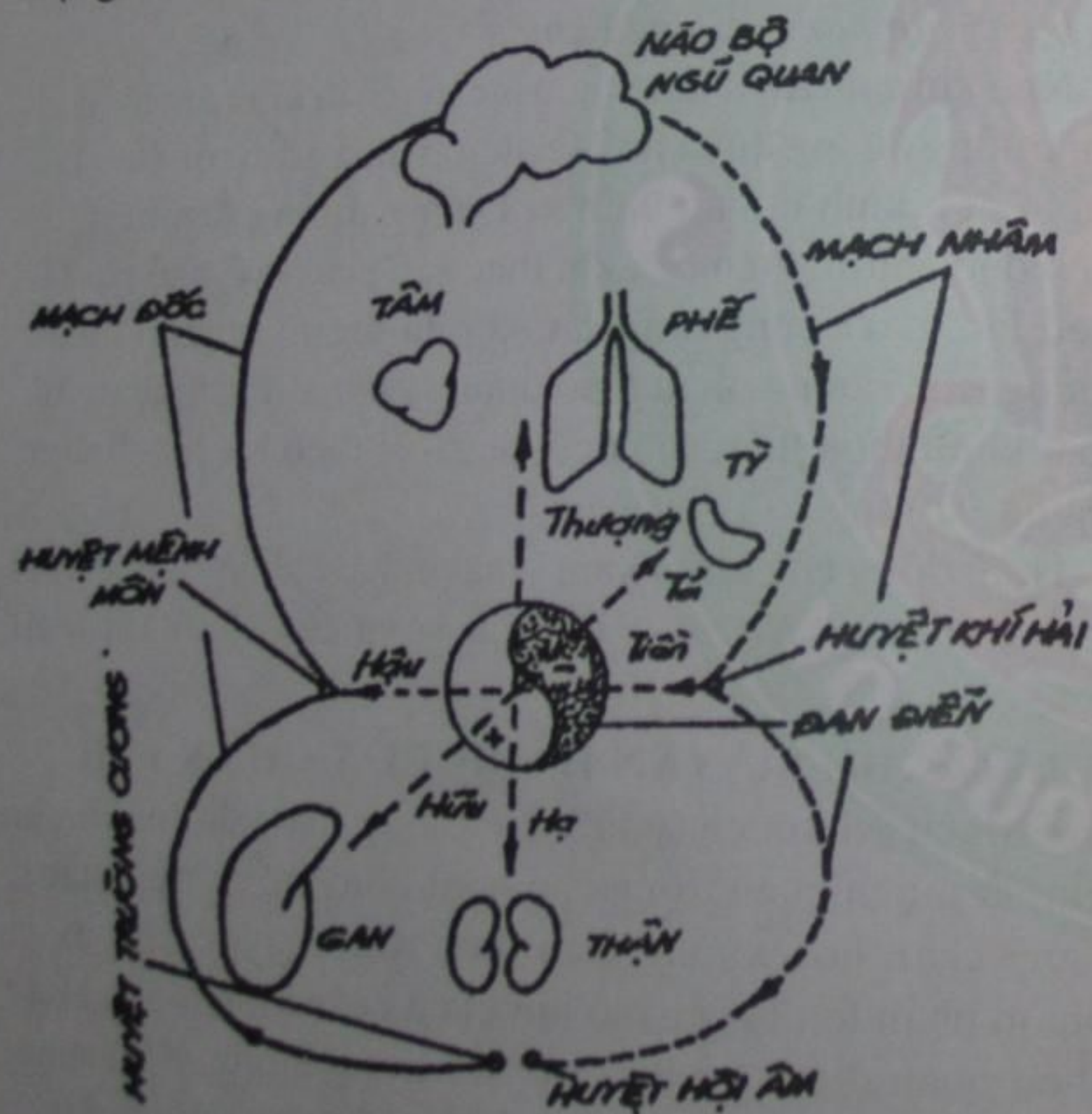
LƯỢC ĐỒ SỰ VẬN HÀNH CỦA CHÂN KHÍ

- Mạch Nhâm chạy từ trên xuống dưới, là mạch chủ Âm, là mạch quan trọng cho hoạt động nội tạng, nhất là mang chân hỏa xuống Đan điền. Các huyết trên mạch Nhâm phần lớn là các mô huyết của các kinh mạch khác. Theo quan điểm hư thực về khí trong Đông y thì mạch Nhâm mang thực khí xuống (khái niệm hư thực ở đây là

khái niệm chỉ cơ năng biến vi thực của khí).

- Mạch Đốc chạy từ dưới lên, là mạch chủ Dương, là mạch quan trọng cho quá trình khí hóa thần. Các huyết trên mạch Đốc đều là các tử huyết quan trọng. Trong quan niệm hư thực về khí thì mạch Đốc chủ hư (tức là cơ năng biến vi hư của khí).

Tại 12 kinh mạch chính: Là mạch cho Lục khí hoạt động trong sáu vòng, do vậy còn gọi là mạch đơn khí. Song song với 12 kinh mạch khí này còn có 12 hệ kinh cân, tức là các đường kinh khí có liên quan tới hoạt động của cân hệ. Trong liệu pháp học, 12 cân kinh này được coi trọng.



Tại Bát mạch kỳ kinh: Tại Bát mạch kỳ kinh ngoài hai mạch Nhâm đốc của chân khí, còn có sáu mạch khí. Bản chất của sáu mạch khí này (tức là mạch xung, mạch đối, mạch dương kiều, mạch âm kiều, mạch dương duy và mạch âm duy) là sự liên hợp giữa lục khí. Cho nên các huyết của sáu mạch này lại thuộc các kinh mạch chính. Sự liên hợp này mang ý nghĩa hòa trộn chân khí với Lục khí, hay liên hợp Ngũ khí trong quan hệ ngũ hành (sở dĩ gọi là lục khí vì còn có Tâm bào khí là khí danh định do Tâm khí thoát ra màng tim tạo ra) nói tóm lại Bát mạch là đường liên hệ khí. Trong Đông y rất nhiều quan điểm thực hành lấy cơ sở là tác động lên bát mạch kỳ kinh.

8. Sự biểu hiện của khí

Ở đây xin giới thiệu một số biểu hiện đặc thù của khí trong cơ thể con người.

a. Ở ngũ quan: Khí biểu hiện bởi màu sắc đặc trưng, bằng các tính khí đặc trưng, trên các bộ vị đặc trưng của ngũ quan. Ví dụ da (xúc giác) là khai khiếu chủ yếu của phế khí có màu sáng trắng trộn với màu đỏ hồng của Tâm khí thoát ra thành màu trắng hồng, tinh khí là Táo cho nên da hơi se khô, bộ vị đặc trưng của da là hai bên má. Bởi vậy hai bên gò má mà trắng hồng, da sẽ khô trơn mịn là Tâm phế khí đều tốt.

b. Ở phủ tạng: Khí biểu hiện đặc thù bằng hiện tượng động khí, và tạo ra các nhu động nội tạng, tất nhiên có kèm theo tính khí đặc trưng và các hiệu ứng thứ cấp khác (có bốn hiệu ứng thứ cấp của khí là áp suất, nhiệt, nhu động và lan truyền cảm giác).

c. Ở kinh mạch: Khí biểu hiện đặc thù bằng hiệu ứng lan truyền, tê tê cùng các biểu hiện chênh lệch nhiệt, cũng

như tính khí đặc trưng.

d. Ở gân: Khí biểu hiện đặc thù là các biến đổi của sự vận động. Trong y học song song với 12 kinh chính là 12 kinh cân với các đặc tính riêng.

e. Ở xương: Khí biểu hiện đặc thù là các cảm giác trong xương (hiệu ứng nhiệt lan truyền, đôi khi có cảm giác đau tức).

g. Ở huyết: Khí biểu hiện chủ yếu là cảm giác của các hiệu ứng nhiệt và áp suất (cảm giác về lực).

h. Ở não bộ: Biểu hiện chủ yếu là hiện tượng hơi nhiệt, các biến động của thần kinh vận động, các cảm giác hẫng, đôi khi có cảm giác căng tức và có ảo thanh, ảo hình trong não bộ.

Các biểu hiện của khí đều liên quan tới Nhân thần, âm thanh, khí sắc và hình tướng, cũng như trạng thái sức khỏe và tâm thần.

III. BẢN CHẤT CỦA KHÍ CÔNG

Như chúng ta đã biết quá trình luyện khí công là quá trình luyện sinh - hành - biến khí. Tức là luyện cho khí sinh ra đầy đủ, đi đúng đường, hành đúng hướng, biến vì hoạt dụng mọi chức năng và cơ năng của khí. Nhưng bản chất của việc luyện tập khí công lại là một quá trình luyện thực tế, đó là quá trình luyện "Tinh tạo khí, khí hóa thần và thần hoàn Hư". Mọi chu trình sinh - hành - biến của khí đều lấy quá trình trên làm chuẩn. Nếu tinh không tạo thành khí thì khí không có mà tinh khô tử hoại. Nếu khí không hóa thành Thần, thì Thần mê khí tuyệt. Nếu Thần không hoàn Hư thì Hồn chí mất. Các chứng này nếu gặp phải đều là chứng tạo ra bệnh, tật, cái chết và cả sự sống mà coi như đã chết.

Ở đây xin dừng lại đề cập tới khái niệm "Hư". Khái niệm "Hư" hoàn toàn không phải khái niệm siêu thực thần bí mà là khái niệm chỉ trạng thái tồn tại cao cấp nhất của con người với các đặc điểm sau:

- Trạng thái cân bằng đồng bộ ở mức sinh học cao trong con người.

- Trạng thái cân bằng, đồng bộ ở mức sinh học cao giữa con người với thế giới bên ngoài (còn gọi là trạng thái thiên nhân hợp nhất).

Ở trạng thái "Hư", mọi biến loạn Tâm - Thể của con người đều được giải tỏa, cơ thể con người trở nên tốt hơn, Tâm thức trở nên nhẹ nhàng và cuối cùng là năng lực sống cao hơn.

Trên thực tế trong nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới, trạng thái Hư của khí công có cùng bản chất với trạng thái Thiền - định.

Nói tóm lại bản chất của khí công là quá trình luyện tập "qui trình hóa" các hoạt động sinh học trong con người, dựa trên cơ sở khí. Chính vì vậy khí công pháp được coi là một trong những phương pháp luyện tập tốt của con người (trên thực tế chỉ có môn pháp Yoga là tương đương với khí công mà thôi).

Về mặt cơ thể học, ta có thể giải trình bản chất của khí công như sau:

- Sinh là tạo ra khí từ bể thận - đan điền.

- Hành là vận hành khí trong kinh, mạch, tôn mạch và huyết.

- Biến: là thực hiện các chức năng và cơ năng của khí trong phủ tạng, các cơ quan, hệ thống khác nhau trong con người, cũng như giữa con người và thế giới bên ngoài.

Tất nhiên trong con người không thuần túy chỉ có khí,

mà còn có nhiều thành phần khác nhưng thông qua các mối liên hệ với khí và bằng môn pháp khí công, chúng ta vẫn có thể luyện con người cả Tâm lẫn Thể.

IV. HỆ THỐNG KHÍ CÔNG PHÁP

Hệ thống khí công pháp được chia làm ba phần như sau: (xem lược đồ).

1. Hệ thống cơ bản

Còn gọi là hệ thống luyện nội khí - Khí công hay TĨNH CÔNG. Hệ thống này theo thứ tự bao gồm các bài cơ bản cho khí công như sau:

a. *Điều tức công*: XH tức là bài thở khí công. Bài này bao gồm ba phần khác nhau là:

- Luyện thở: Tức là luyện làm chủ sự hô hấp của phế vị với chu trình hít vào - nén lại - thở ra - ngưng thở. Sự làm chủ hô hấp của bài này có các ý nghĩa như sau:

+ Làm chủ quá trình hô hấp và ổn định nhịp tim.

+ Tạo điều kiện cho quá trình “hạ tâm hỏa góp tồn phong” để luyện khí tiên thiên.

+ Tạo điều kiện cho sự hòa đồng tốt giữa tiên thiên khí và hậu thiên khí, một sự hòa đồng không thể thiếu được trong khí công.

- Luyện thở cùng vận khí: Tức là luyện tâm pháp cho qui trình tạo khí tiên thiên, với các ý nghĩa như sau:

Dụng khí hậu thiên kích phát Đan điền khí (tức khí tiên thiên).

+ Qui trình hóa sự tạo khí tiên thiên.

+ Làm quen ban đầu với vòng vận khí.

- Luyện thở vô thức: Tức là luyện cho sự hô hấp trở nên tự động với các ý nghĩa sau:

+ Luyện làm chủ hoàn toàn quá trình hô hấp.

+ Luyện để tập trung vào việc kích phát và vận hành khí tiên thiên.

+ Luyện làm chủ Tâm thức ban đầu của khí công pháp.

Nói tóm lại là luyện để cho sự hô hấp tự động hóa, không cần điều tiết nữa, để giúp cho sự vận khí được cao độ và tốt hơn.

Lược đồ

HỆ THỐNG KHÍ CÔNG PHÁP

Hệ thống cơ bản (Luyện nội khí)

TĨNH CÔNG

Hệ thống nâng cao (luyện ngoại khí)

CÔNG PHU

Hệ thống kết hợp



Sơ đồ

b. Đan điện công

Bài Đan điện công là bài luyện quan trọng nhất của khí công, nó đặt tiền đề cho sự thành công của quá trình luyện khí công. Đan điện công tức là luyện Sinh khí ở Đan điện, tức là luyện phát sinh ra Đan điện khí hay chính là chân khí.

Đan điện là một tổ hợp sinh khí phức tạp của nội tạng, lấy tâm là luyện thượng thân, tức là nơi tàng trữ Tinh tiên thiên, do đó Đan điện công là luyện cho Tinh hóa khí.

Vòng vận khí của Đan điện công là vòng Nhâm đốc lấy Tâm luyện là Đan điện.

Đan điện công được chia làm ba phần sau:

- Đan điện công cơ bản: Là luyện Đan điện công theo vòng chính của chân khí, tức là theo vòng vận của Thái Cực Nội gia quyền.

- Đan điện công hoàn thiện: Là luyện Đan điện công theo cả hai vòng chân khí, tức là theo vòng vận của Thiếu lâm Ngoại gia quyền.

- Đan điện công nâng cao: là bài luyện dùng ngoại khí tiên thiên kích phát nội khí tiên thiên với bản chất là sự phối hợp Tam cung Thiên địa nhân (Thiên cung là thiên linh cái ở huyệt Bách hội, nhân cung là Đan điện, địa cung là khu vực hậu môn có tiếp giáp với đất khi luyện khí). Tức là một phần luyện mối quan hệ Thiên địa nhân với các đối tác, và tác nhân của thế giới bên ngoài.

Nói tóm lại Đan điện công chính là môn pháp luyện chân đơn của khí công mà các nhà đạo dẫn trường sinh thường hay gọi.

c. Nê hoàn công

Bài Nê hoàn công cũng là bài luyện khí cơ bản quan

trọng. Nê hoàn công là luyện tụ khí và biến khí tại Nê hoàn cung.

Nê hoàn cung là một tổ hợp quan trọng của Ngũ quan lấy tâm là huyết ấn đường (có liên quan tới thùy đại não trán nơi thần kinh tiền đình hoạt động), do đó Nê hoàn công là luyện khí hóa Thần, thêm vào đó bài Nê hoàn công là bài luyện cơ bản để luyện công phu Miêu công.

Vòng vận khí của Nê hoàn công cũng là vòng Nhâm đốc, lấy tâm luyện là Nê hoàn cung.

Nê hoàn công cũng chia ra làm ba phần như sau:

- Nê hoàn công cơ bản: tức là luyện Nê hoàn công với vòng vận khí chân khí chính tức là vòng vận Thái Cực Nội gia quyền.

- Nê hoàn công hoàn thiện: tức là luyện Nê hoàn công với cả hai vòng chân khí, tức là theo vòng vận của Thiếu lâm Ngoại gia quyền.

- Nê hoàn công nâng cao: tức là luyện Nê hoàn công, với chân khí Đan điền có sự kích hoạt và hỗ trợ của ngoại khí tiên thiên, với bản chất là mối quan hệ Tứ cung (thiên cung, nhân cung, địa cung, nê cung).

Bài Nê hoàn công là một bài khó luyện, dễ nhầm với bài Đan điền công. Vấn đề quan trọng là ở chỗ phải đặt tâm luyện tuyệt đối vào Nê hoàn cung, với cảm giác đặc trưng cho người luyện là biến động thần kinh tiền đình và ngũ quan, đồng thời tại huyết ấn đường có cảm giác khác thường, thậm chí có ảo quang, ảo hình (nhất là khi nhắm mắt). Bởi vậy yêu cầu ổn định tâm thức trong toàn bộ môn pháp khí công đã quan trọng, ở đây lại càng quan trọng.

d. Thái dương công

Bài Thái dương công là bài luyện khí công cơ bản quan

trọng, tức là luyện tụ khí và biến khí tại Thiên cung Linh cái.

Thiên cung Linh cái là một tổ hợp quan trọng của hệ thần kinh trung ương (bao gồm tủy sống và não bộ tức là sự tạo thần) lấy tâm là huyết Bá hội, tức là luyện ở "Thần hoàn Hư". Thêm vào đó Thái dương công là bài luyện cơ bản để luyện công phu Thần công.

Vòng vận khí của Thái dương công cũng là vòng Nhâm đốc, lấy Tâm luyện là Thiên cung Linh cái.

Thái dương công cũng chia làm ba bài sau:

- Thái dương công cơ bản: Là luyện Thái dương công với vòng vận chân khí chính, tức là luyện với vòng vận khí của Thái Cực Nội gia quyền.

- Thái dương công hoàn thiện: Là luyện Thái dương công với cả hai vòng chân khí, tức là luyện với vòng vận khí Thiếu lâm Ngoại gia quyền.

- Thái dương công nâng cao: Là luyện Thái dương công với chân khí Đan điền có sự kích hoạt và hỗ trợ của ngoại khí tiên thiên, với bản chất là mối quan hệ.

Bản chất của Thái dương công là luyện với dương khí tiên thiên bên ngoài. Nhưng trong bí pháp khí công cũng có bài luyện Thái âm công, về nguyên lý chung thì hai bài này giống nhau, nhưng đối tác luyện lại hoàn toàn khác nhau, do đó cũng gây các hiệu quả khác nhau và sự thành đạt cũng khác. Xét về mức độ bài Thái âm công khó khăn và phức tạp hơn bài Thái dương công, vì các tác động mang tính âm nhu khó xác định, khó có chuyển biến từng phần rõ rệt.

Nhìn chung môn pháp Thái dương công là bài luyện cơ bản cuối cùng, cho nên tuy mức độ khó, biến động Tâm thức lớn, nhưng buộc người luyện phải trải qua bằng mọi

giá.

e. Ngũ hành công

Bài Ngũ hành công là bài luyện cơ bản mang đặc tính ứng dụng cao, tức là đơn luyện ngũ khí ngũ tạng - luyện tụ khí và biến khí tại ngũ tạng.

Ngũ khí là Chân khí vào ngũ tạng sinh ra. Ngũ tạng là tâm, can, tỳ, phế, thận, cùng Tạng danh định là Tâm bào, tương ứng với tính chất khí là Tâm - hỏa khí, Can - phong khí, Tỳ - thấp khí, Phế - táo khí, Thận - hàn khí, và Tâm bào - thứ khí. Ngũ tạng, ngũ khí cũng tương ứng với tính ngũ hành là Tâm - Hỏa, Can - Mộc, Tỳ - Thổ, Phế - Kim, Thận - Thủy.

Thêm vào đó bài Ngũ hành công cũng là cơ sở để luyện công phu chủ công và chưởng công.

Ngũ hành công chia làm sáu bài như sau:

- Bài Tâm Hỏa công hay Huyền công: cho tâm khí theo vòng vận Tâm khí ở Tâm kinh và Tiểu trường kinh.
- Bài Can Mộc công hay Thanh công: cho can khí theo vòng vận Can khí, ở can kinh và đởm kinh.
- Bài Tỳ Thổ công hay Hoàng công: cho tỳ khí theo vòng vận tỳ khí, ở tỳ kinh và vị kinh.
- Bài Phế Kim công hay Bạch công: cho phế khí theo vòng vận phế khí, ở phế kinh và đại trường kinh.
- Bài Thận Thủy công hay Hắc công: cho thận khí theo vòng vận thận khí, ở thận kinh và bàng quang kinh.
- Bài Nhiệt Tâm công hay Xích công: cho Nhiệt tâm khí, theo vòng vận của Nhiệt tâm khí ở tâm bào kinh và tam tiêu kinh.

Ngũ hành công được chia làm ba phần sau:

- Luyện đơn kinh, tức là luyện riêng biệt cho từng kinh.
- Luyện vòng khí, tức là luyện theo vòng vận ngũ khí,

trong quan hệ biểu lý âm dương của tạng phủ.

- Luyện đối tác, tức là luyện ngũ khí với các đối tác mang đặc tính ngũ hành bên ngoài.

f. Đại chu Thiên pháp

Đại chu thiên pháp là bài luyện cho sự phối hợp giữa chân khí và ngũ khí theo vòng đại chu thiên. Vòng đại chu thiên là vòng luân chuyển khí theo thứ tự các kinh mạch ứng với thời gian trong ngày. Thứ tự Đại chu thiên như sau: Giờ Dần ở Phế kinh, giờ Mão ở Đại trường kinh, giờ Thìn ở Vị kinh, giờ Tỵ ở Tỳ kinh, giờ Ngọ ở Tâm kinh, giờ Mùi ở Tiểu trường kinh, giờ Thân ở Bàng quang kinh, giờ Dậu ở Thận kinh, giờ Tuất ở Tâm bào kinh, giờ Hợi ở Tam tiêu kinh, giờ Tý ở Đởm kinh, giờ Sửu ở Can kinh. Như vậy thứ tự chuyển ngũ khí trong cơ thể tính từ giờ Dần là: Phế khí - Tỳ khí - Tâm khí - Thận khí - Tâm bào khí - Can khí.

Bài này chia làm hai phần theo thứ tự như sau:

- **Bài Nội chu thiên:** tức là bài chuyển khí trong tạng phủ theo thứ tự đại chu thiên.
- **Bài Ngoại chu thiên:** tức là bài Đại chu thiên chính pháp, vận hành ngũ khí theo thứ tự Đại chu thiên trên kinh mạch.

Tất nhiên là sự luyện Nội hay Ngoại chu thiên cũng phải qua các quá trình luyện cơ bản (kích thích, tâm pháp) hoàn thiện (theo vòng Thiếu lâm) và nâng cao (với các đối tác cụ thể). Thông thường luyện đại Chu thiên pháp sau bài Ngũ hành công, và cùng với các môn động công thì mới có các kết quả rõ rệt. Bài luyện đại chu thiên khó luyện vì các tính chất tương đối phức tạp, tuy nhiên lại là bài luyện nối đa phần các biến động - đều là biến động tốt có lợi cho cơ thể, nhất là các hoạt động của phủ tạng

và gân cốt.

2. Hệ thống nâng cao

Hệ thống nâng cao hay hệ thống Công phu khí công là hệ thống các môn pháp luyện chính thống của Khí công, với mục đích luyện và sử dụng ngoại khí khí công tạo ra công phu đặc dị của Khí công.

Ngoại khí khí công tức là nội khí phát ra ngoài tác động lên các đối tác khác nhau với mục đích khác nhau.

Hệ thống luyện công phu có nhiều, nhưng đều có thể qui về các công phu căn bản là Chỉ công, Chưởng công, Miêu công và Thần công.

Các môn pháp công phu nói chung và các môn pháp nói trên đều là những khả năng kỳ lạ có thật của các võ sư cao siêu, mà không ít người đương đại đạt được. Ví dụ như Thần Chưởng hồi xuân Trương Huy, Hoa Đà tái thế Nghiêm Tân. Đại Nhạn thần công Dương Mai Quân v.v...

Công phu khí công là các môn pháp không phải dễ gì luyện được, nhưng cũng không phải là cái mà con người không thể với tới được. Trong luyện tập Công phu dưới các hình thức và mức độ khác nhau, đều có các bí thuật bí truyền của các môn phái Võ thuật và Khí công. Các môn pháp được trình bày ở đây là sự đúc kết, chuẩn hóa các bí thuật đó.

Năng lực của công phu Khí công có bản chất là năng lực tiên thiên của khí tiên thiên trong con người (là chân khí và ngũ hành khí), trong mỗi môn công phu đều sử dụng khí ở các tính chất và mức độ riêng biệt, cũng chính vì lẽ đó mà kèm theo các khái niệm khí cho các môn công đó là Chỉ khí, Chưởng khí, Miêu khí và Thần khí. Các môn công này trừ Chưởng công và Chỉ công có vài điểm giống nhau, đều là các môn chuyên luyện khác nhau, và

có các quá trình luyện, nguyên lý luyện và sử dụng tương đồng.

Do con đường tâm đạo cần thiết bắt buộc cho nên các công phu đặc dị của Khí công chỉ nên sử dụng vào mục đích chữa bệnh (gọi là công phu liệu pháp). Để chữa được bệnh cho người khác, các võ sư khí công ngoài năng lực khí ra, còn phải có kiến thức y học nhất định, và phải có kinh nghiệm qua thực tế, trong đó cần phải biết kết hợp giữa các loại hình công phu với nhau, giữa các loại hình công phu với các phương pháp khác (ví dụ như giải huyết, xoa bóp, thuốc v.v...) tức là phải biết có thật cần sử dụng công phu không, cần ở mức độ nào, ứng với loại hình nào là đạt được hiệu quả tốt nhất, nhất là không sử dụng tùy tiện năng lực để gây ra các hậu quả xấu ảnh hưởng tới sức khỏe và tính mạng người khác (dù là với mục đích xuất phát là chữa bệnh).

Quá trình luyện các môn pháp công phu, ngoài quá trình cơ bản là kích thích, tâm pháp và pháp còn có quá trình luyện với các đối tác. Để kích thích, trong luyện công phu hay dùng phương pháp giải huyết, ấn ma. Đồng thời trong thành phần của pháp bao giờ cũng phải có Dịch khí công và Càn Khôn Bát Thức để chuyên luyện thêm. Còn với các đối tác thì sự luyện có nhiều tính năng khác nhau vừa kích thích nội khí, vừa kích phát ngoại khí, vừa làm quen với việc sử dụng công phu.

Trong quá trình luyện và sử dụng công phu đều có các nguyên lý bất di bất dịch, từ các nguyên lý cơ bản như nguyên lý tương hợp Thái cực, nguyên lý thuận tự nhiên, nguyên lý Ý - Khí - Lực v.v... Cho đến các nguyên lý cương nhu, nguyên lý đối tác v.v....

Ngoại khí phát ra phụ thuộc rất lớn vào năng lực và

mục đích của người phát (tức là Tâm ý).

Các dạng tác động của ngoại khí là:

+ Tác động đột biến (đột ngột).

+ Tác động đồng biến (thâm nhập từ từ).

Các hiệu ứng do ngoại khí tác động lên đối tượng là: (hiệu ứng là tác động phụ có thể cảm giác và đo được).

+ Hiệu ứng nhiệt, tức là có tạo ra sự biến đổi nhiệt.

+ Hiệu ứng lan truyền, tức là tạo ra sự lan truyền khí và dạng vật chất tương đồng (trong đó có khái niệm điện từ và các hạt cơ bản).

+ Hiệu ứng áp suất: tức là tạo ra áp lực nào đó lên đối tượng.

+ Hiệu ứng nhu động: tức là tạo ra một sự chuyển động ở mức độ nào đó của đối tượng hay là thành phần nào đó của đối tượng.

Các kết quả chính của tác động công phu lên đối tượng hoàn toàn phụ thuộc vào mục đích cụ thể (tức là Tâm ý) của người phát.

Tác động của công phu không nhất thiết phải trực tiếp mà có thể qua khoảng cách hoặc qua một vật trung gian nào đó (tất nhiên phụ thuộc vào trình độ và mục đích cũng như yêu cầu phát công).

Tuy nhiên sự phát ngoại khí sẽ ảnh hưởng tới Chân khí người phát, ảnh hưởng này như sau:

Nếu người phát công có thể thu ngoại khí tiên thiên bên ngoài vào biến trực tiếp thành ngoại khí tác động thì hầu như không ảnh hưởng, hoặc chuyển ngoại khí bên ngoài thành nội khí bên trong rồi thành ngoại khí phát ra thì ảnh hưởng ít, còn nếu thu ít phát nhiều và phát không đồng bộ với nội khí thì ảnh hưởng lớn. Trường hợp không thu mà chỉ phát là cực kỳ nguy hiểm cần phải có các chu

trình Tĩnh công để phục hồi và ổn định chân khí.

Quá trình luyện các môn công phu có các đặc điểm sau:

- Là quá trình phá vỡ các cân bằng sinh học của khí cũ và thiết lập các cân bằng mới cao hơn.

- Là quá trình chuyên luyện để tạo ra các khả năng đi biệt hết sức cụ thể.

Chính vì vậy mà cơ thể người luyện luôn treo trên các nguy hiểm khôn lường, do đó phải luyện từ từ, hoàn thiện từng bước, từ đơn giản tới phức tạp, từ mức độ nhỏ đến mức độ mạnh dần và luôn luôn lấy quá trình Tĩnh luyện cơ bản mà luyện bổ trợ thường xuyên.

Nói tóm lại con đường luyện công phu là con đường gian khổ, phức tạp. Người luyện phải toàn tâm, toàn ý, phải hy sinh nhiều mới mong toàn đắc. Do đó ngoài tố chất tự nhiên, thì đặc tính tâm lý, ý chí của người luyện cũng mang tính bẩm sinh. Nói một cách khác người luyện phải có thiên thời (đặc tính thời gian có lợi cho sự luyện), địa lợi (điều kiện luyện, phương pháp luyện, tổ chất luyện) và nhân hòa (Tâm ý, Tâm đạo luyện). Điều đó cũng cho thấy tố chất sinh học khí của người luyện chỉ chiếm vị trí quan trọng vừa phải.

Tất nhiên một yếu tố thành công nữa cần phải có là mọi dạng luyện đều được sử dụng với hiệu quả cao nhất có thể được đó là tự luyện, song luyện với bạn, trợ luyện với thầy và đối luyện với đối tác.

Bởi con đường luyện công phu như vậy, nên ai chỉ muốn luyện cho biết, hay muốn phục vụ cái danh cái lợi của mình, thậm chí một ý định riêng tư nào đó (tất cả cái đó đều không phải là con đường tâm đạo) đều không nên luyện công phu vì như vậy khó luyện mà lợi thì ít, còn cái

hại thì khôn lường.

a. Chỉ công

Chỉ công là môn công phu phát ngoại khí ra các huyết ở đầu ngón tay.

Thành phần của Chỉ khí cơ bản là Tâm khí nhiệt tâm khí và phế khí, ở mức độ cao có thể đưa vào Thận khí, can khí và chân khí.

Đặc điểm của Chỉ khí như sau:

- + Tạo thành những tia khí mảnh, nhỏ, có cường độ mạnh, mức độ đơn khí rất lớn.

- + Sự phát khí từ các ngón tay tả hữu đều khác nhau và có các tính năng riêng biệt.

- + Hiệu ứng của Chỉ khí chủ yếu là hiệu ứng lan truyền.

Do các đặc điểm trên cho nên Chỉ công có tác dụng rất đặc biệt tốt lên các điểm, nhất là các huyết vị lên con người.

Vị trí xuất khí của Chỉ khí không trực diện ở các Tĩnh huyết trên thần kinh mà thông qua các huyết phụ trợ, đó là các huyết Thập Tuyên ở đầu ngón tay, đó là do cấu tạo đặc biệt của ngón tay cho phép các tĩnh huyết quan trọng trên lục kinh tức không bị biến loạn khí, hay bị tác động cơ học.

Các dạng sử dụng Chỉ công có nhiều, nhưng chủ yếu chỉ nên sử dụng ở mục đích nhân đạo là chữa bệnh. Trong Chỉ công liệu pháp có các hình thức tác động sau:

- Đặt chỉ vào huyết cần tác động của đối tượng (tác động trực tiếp).

- Hướng chỉ vào huyết tác động khí (tác động Tĩnh gián tiếp).

- Hướng chỉ vào huyết thay đổi cách tác động nhờ các di chuyển chỉ (tác động Động gián tiếp).

- Hướng chỉ vào huyết đột ngột phát khí (tác động Động đột biến).

Quá trình luyện chỉ công bao gồm cả khí công cơ bản, khí công kết hợp (Động công) và các phương pháp chuyên biệt với các đối tác.

b. Chưởng công

Chưởng công là môn công phu phát khí ra các huyết ở lòng bàn tay.

Thành phần của Chưởng khí cơ bản là Tâm khí nhiệt tâm khí, phế khí ở mức độ cao có thể có chân khí, thận khí và can khí.

Đặc điểm của Chưởng khí như sau:

- + Tạo thành từng tia lớn có cường độ vừa phải, khó có sự đơn khí mà thông thường là đa khí.

- + Sự phát khí hai tay đều khác nhau và có tính năng riêng.

- + Hiệu ứng chủ yếu là hiệu ứng nhiệt.

Do đặc điểm trên cho nên, Chưởng công có tác động rất đặc biệt lên các vùng nhất là các tâm, cung và khu vực đặc biệt về cấu tạo và hoạt động của con người.

Các dạng sử dụng Chưởng công có nhiều nhưng chủ yếu là sử dụng vào mục đích chữa bệnh, các hình thức sử dụng như sau:

- Đặt Chưởng trực tiếp vào các vùng cần tác động (tác động trực tiếp).

- Đặt Chưởng cách vùng tác động một khoảng cách Chưởng không chuyển động (tác động Tĩnh gián tiếp).

- Đặt Chưởng cách vùng tác động một khoảng cách, và chuyển động chưởng (tác động Động gián tiếp).

- Đột ngột phát trường vào vị trí cần tác động (tác động Động đột biến).

Ngoài các cách trên tác động vào các vùng, thì tác động lên các đường kinh theo dạng trên nhưng các nguyên lý tác động phải tương hợp với tính chất của kinh mạch.

Quá trình luyện Chưởng công bao gồm cả khí công cơ bản, động công, và các pháp chuyên luyện với các đối tác.

c. Thần công

Thần công là môn công phu tuyệt đỉnh có liên quan rất nhiều tới nhiều khả năng kỳ dị của con người. Thần công tức là phát khí ra Thiên cung Linh cái.

Thành phần của Thần khí thần công bao gồm:

+ Thần khí do Chân khí hóa ở huyết Bá hội.

+ Thần khí do Thần khí hóa ở như huyết Tứ thần thông.

Thần khí do Chân khí hóa khi đi từ tủy sống vào não bộ.

Thần khí có đặc điểm sau:

- Tính lan truyền và vô định rất lớn mặc dù hoàn toàn có thể định hướng bằng tâm ý sau thời gian luyện tập lâu dài.

- Tính Tương thích Thần và khí với các đối tác, nhất là con người rất lớn.

- Dạng phát Thần khí chúng ta có thể gọi một cách đơn giản là dạng phát sóng não, vì khi đó điện não đồ cho thấy tính chất đơn sóng của sóng não cao (thường là sóng ???) và biên độ lại lớn, bởi vậy có khả năng cộng hưởng với các nguồn sóng sinh học, nhất là của con người, chính đây là lý do mà các nhà khoa học Trung Quốc giải thích về hiện tượng đọc suy nghĩ của người khác.

Sự luyện tập thần công rất khó khăn, vì hầu như không có sự hỗ trợ của các phương pháp tác động khác ngoài những đối tác luyện mang tính chất kích thích bên ngoài.

Trong quá trình luyện thần công thì phần cơ bản là phải hoàn thiện Thái dương công sau đó mới đi vào chuyên luyện các bước và nâng cao ứng dụng. Ứng dụng của môn pháp thần công cũng rất nhiều, nhưng do hiếm có người đạt đến khả năng này để đánh giá đầy đủ, nhưng trong việc ứng dụng vào chữa bệnh đã được nhiều nhà khí công thử nghiệm và thu được các kết quả thực tế rất đáng quan tâm.

d. Miêu công

Miêu công là môn công phu siêu đặc dị có bản chất giống thuật thôi miên, tức phát khí từ Nê cung.

Thành phần của Miêu khí bao gồm:

+ Chân khí từ huyết ấn đường.

+ Thận khí từ nhị huyết Toàn trúc.

+ Thần khí nhân thần từ hai mắt.

Miêu khí có các đặc điểm sau:

- Tạo thành luồng khí, với tính vô hình cao.

- Do chỉ có một cách phát khí nên có tính năng chung.

- Hiệu ứng chủ yếu là hiệu ứng lan truyền.

Do đặc điểm trên nên Miêu khí tác động lên các điểm tâm, cung, khu vực đều tốt. Đặc biệt là có tác động lên hệ thần kinh của con người.

Sự luyện tập của Miêu công được tập chung vào luyện mắt, tức là huyết nhân thần từ các bài chủ yếu sau:

- Luyện điều tiết cơ mắt (luyện nhìn điểm, luyện với gương phản chiếu).

- Luyện phát Nhân thần (luyện hình hương).

- Luyện thu phát Miêu khí (nhìn vào mặt trời mặt trăng và các đối tác khác nhau).

Nhìn chung luyện Miêu công căng thẳng, phức tạp, nhiều biến động ngũ quan, nhân thần và hệ thần kinh.

Sang đến giai đoạn luyện ứng dụng càng phức tạp đòi hỏi người luyện phải có khí công cơ bản rất vững, sự biến khí đã linh hoạt, Tâm ý hầu như làm chủ được tuyệt đối.

Các ứng dụng của Miêu công rất nhiều nhưng chủ yếu nên áp dụng vào chữa bệnh và cũng chỉ áp dụng khi cần thiết với một mức độ vừa đủ có tác dụng chữa bệnh.

3. Hệ thống kết hợp

Hệ thống kết hợp hay còn gọi là Động công là hệ thống môn pháp luyện kết hợp sự vận động cơ bắp với sự vận, nén, và chuyển khí, cao hơn nữa là sự kết hợp năng lực Tiên thiên vào Võ thuật (tức là sinh kinh khí tạo kinh lực) và luyện công phu khí công (là Chỉ công và Chủy công).

Bản chất của Động công có những liên hệ mật thiết đến Dịch cân kinh. Thập bát la hán quyền (Thiếu lâm), Thái cực quyền (Võ Đang) và một số các cương quyền hay tấn nội công của các môn phái võ thuật.

Hệ thống kết hợp bao gồm ba môn pháp chính là Dịch khí công, Càn khôn bát thức và Cửu chuyển khí công. Người luyện khí công muốn cho toàn đắc không thể không luyện Động công; hơn nữa các môn pháp động công có vẻ rất phù hợp với con người hiện đại (vốn động dễ hơn tĩnh!).

Sau khi luyện Động công người luyện còn có thể tiến thêm một bước luyện các môn pháp cao siêu là Kim cương pháp, Kinh lực pháp và Kinh khí pháp.

Nói tóm lại Động công là sự vận động để luyện khí. Tuy nhiên các nguyên lý vận hành của động công còn mang nhiều tính chất bí ẩn, nhất là sự vận hành dựa trên các nguyên lý Kinh dịch.

Các mức độ luyện của Động công (nhập môn, cơ bản, nâng cao) đều gắn bó mật thiết đến các chu trình luyện khí công tương ứng, nhất là các ứng dụng kỳ lạ của Động

công vào chu trình luyện Công phu khí công lại là không thể thiếu được. Cho nên ở Động công không thể phân chia trước sau trong quá trình luyện được.

a. Dịch khí công

Dịch khí công là một môn pháp vừa là chuyên luyện cơ bản, vừa là nâng cao. Bản chất của Dịch khí công xuất phát từ bản tính Thăng Thượng của khí. Thăng là hoạt tính biến vị của khí. Bởi vậy phải đưa khí thăng lên để giao hòa với Tâm. Thượng là tính hoạt dụng của khí vừa là để khí hóa thần ở não bộ ngũ quan, vừa để phát khí ra các bộ vị Thượng (đó là Nê cung, Thiên cung linh cái và Thủ tâm ở hai lòng bàn tay).

Bản chất của luyện dịch khí công là dồn khí lên bằng các vận động cơ bắp phối hợp.

Bài dịch khí công bao gồm tam thức như sau:

- Khai thức: là thức khởi pháp chuẩn bị với mục đích là tĩnh trước khi động và quan trọng nhất là để khởi phát được Đan điền khí.

- Tụ thức: là thức tụ khí vào Thượng bộ sau chu trình dồn từ Đan điền lên.

- Tán thức: là thức giải tỏa khí ra khỏi Thượng bộ, không để bế khí thượng bộ.

Nhìn chung bài Dịch khí công nếu luyện đúng rất căng thẳng có nhiều biến động cơ bắp, khí và Tâm thần, một hiệu ứng rõ nét nhất là sự dồn máu lên Thượng bộ. Bởi vậy khi luyện Dịch khí công phải hết sức thận trọng, tập trước luyện sau, nhu trước cương sau, nâng dần sự cương lên từng bước, kết hợp với hô hấp thật đồng bộ. Đồng thời không nên ham mà tập trong thời gian quá ngắn, số lượng tập quá nhiều.

Cuối cùng là phải lập tức luyện các môn pháp Tĩnh

công để lấy lại cân bằng và ổn định phục hồi khí, giải tỏa các biến động có hại.

Dịch khí công được áp dụng triệt để nhất trong luyện công phu Chưởng công và Chỉ công.

b. Càn khôn bát thức

Càn khôn bát thức là một môn pháp luyện kết hợp giữa năng lực cơ bắp với năng lực tiên thiên, luyện tương hợp Thái cực giữa nội khí và ngoại khí, luyện kết hợp với Bát cung trong cơ thể. Cơ sở kỳ dị của càn khôn bát thức là sự dịch chuyển theo nguyên lý bát quái hậu thiên trong các mục đích khác nhau. Sự dịch chuyển này hàm chứa nhiều bí ẩn chưa giải thích (kể cả về triết lý kinh dịch và ứng dụng kỳ lạ trong luyện khí) quan niệm này bắt nguồn từ quan niệm về Lò bát quái luyện Chân đơn và các phương pháp luyện của các đạo sĩ luyện trường sinh. Khác với Dịch khí công (chủ động lấy động thể tĩnh, Càn khôn bát thức lại là Động - Tĩnh kết hợp hài hòa theo các thức bát quái).

Bởi vậy các biến động căng thẳng có phần giảm so với Dịch khí công, nhưng nếu không kết hợp với điều tức tốt và luôn giữ sự tĩnh thì các biến động của càn khôn bát thức cũng không lường trước được. Ở càn khôn bát thức các tư thế cơ bản đều ổn định, sự động được hoàn toàn dành cho sự chuyển động của đôi tay theo tám tư thế khác nhau.

Thông thường luyện càn khôn bát thức sau khi đã luyện Đan điền công cơ bản, hay tiến hành song luyện cùng các công phu khí công tức là càn khôn bát thức vừa là luyện cho khí công cơ bản vừa là luyện cho tất cả các môn công phu cao siêu của khí công.

c. Cửu chuyển khí công

Cửu chuyển khí công là một môn pháp luyện dùng động hóa tĩnh. Bản chất của Cửu chuyển khí công là sử dụng chín bước chuyển động của cơ thể để dẫn tâm ý thực hiện chín bước luyện sinh khí trong toàn bộ cơ thể.

Nguyên lý vận hành của khí công cũng là sự áp dụng Cửu Cung Dịch học cho các phương vị sinh khí và cho quá trình sinh khí từ hạ tâm hỏa góp tổn phong đến tụ lại sinh Đan điền khí và cuối cùng là sinh ngũ khí. Bản chất của Cửu chuyển khí công là sự phối hợp Động hư Tĩnh thuật, tức là sự động chỉ là một hình thức để cho sự trình tâm ý được hoàn thiện hơn mà thôi, cho nên tính chất dồn nén khí rất ít, sự biến động trong lúc luyện không nhiều, nhưng cũng vì thế sự thành công lại là rất lâu. Ở đây sự kết hợp với Điều tức cũng không thể không có, nhưng nếu thực hiện được bước ba của Điều Tức công (tức là điều tức vô thức) thì sẽ đạt được nhiều kết quả tốt.

Thông thường luyện Cửu chuyển khí công sau đã khi luyện Đan điền công thuần thực, sau càn khôn bát thức và dịch khí công.

Nói tóm lại Phủ chuyển khí công là môn pháp luyện Động công cao siêu cơ bản là bước cuối cùng phải qua trước khi kết thúc khí công cơ bản để đi vào chuyên luyện khí công nâng cao và khí công ứng dụng, đồng thời cùng với Đan điền công.

Cửu chuyển khí công là bài luyện thường xuyên cho việc giữ gìn nguyên khí, nhất là sau khi thực hiện các công phu cao siêu làm tổn hại tới nguyên khí.

4. Hệ thống ứng dụng

Trong ứng dụng của Khí công, ngoài việc ứng dụng để tự chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện nâng cao khả năng, thì cần phải nói đến ứng dụng vào Võ thuật (vì ứng dụng vào

chữa bệnh và dưỡng sinh là mức độ thấp của khí công cơ bản, ứng dụng nâng cao khả năng là ở phần khí công nâng cao).

Hệ thống Khí công ứng dụng được chia làm ba môn pháp: Kinh khí pháp, Kim cương pháp và Kinh lực pháp. Hệ thống ứng dụng này của Khí công và mọi môn pháp của Khí công cho đến nay đều là các bí pháp chưa phổ biến.

Bản chất của quá trình luyện này là việc luyện Kinh. Kinh là gì? Kinh là cương khí khí công, sở dĩ có sự phân biệt này là vì phần khí công cơ bản chuyên luyện nhu khí, còn phần công phu lại là cương nhu kết hợp, cho nên ở phần này là luyện thuần cương.

Trên thực tế nếu muốn đi trọn vẹn con đường luyện khí là phải luyện được cương khí mới thực sự làm chủ được khí, tức là mới là luyện xong Khí công. Ngay trong các môn công phu nếu phần cương không rõ thì các công phu ngoại khí cũng chẳng phát huy được các khả năng kỳ dị của mình. Ngoài ra cần phải nói thêm rằng luyện khí công ở mức độ cơ bản mà không phát cương bảo vệ cơ thể được, thì sự luyện tập cũng chỉ đạt được mức độ giao tranh với sự biến loạn của khí, chứ chưa thật sự làm chủ được sự biến loạn đó, tức là cũng chưa có thể là bất khả xâm phạm được.

a. Kinh khí pháp

Kinh khí pháp là môn pháp chuyên luyện của khí công để tạo ra được Kinh tức cương khí khí công. Trên thực tế luyện tập khí công qua thời kỳ cơ bản thì đã phát được một phần kinh khí, nhưng muốn thực sự tạo kinh thì phải chuyển hẳn sang một giai đoạn luyện tập mới. Trong giai đoạn này các môn động công nhất là Dịch khí công và các môn

pháp chuyên biệt của kinh khí pháp, đồng thời xen lẫn ít nhiều các môn pháp nội công của võ thuật.

b. Kim cương pháp

Kim cương pháp tức là luyện phát kinh ra ngoài bảo vệ cơ thể, ở mức độ cao hơn là phát kinh tạo ra được bức ngăn vô hình ngăn chặn mọi tác động, thậm chí cả tác động va chạm cơ học, ngoài ra nó cho phép luyện cơ thể đạt được trạng thái gần như kim cương bất hoại. Ngay môn Thiết bố sam công hay Kim cương Thiếu lâm pháp của Thiếu lâm võ phái đều có nhiều liên hệ bản chất với Kim cương khí công pháp này.

c. Kinh lực pháp

Kinh lực pháp là môn pháp chuyên luyện để phát kinh tạo lực (dù là ở mức độ kết hợp với năng lực cơ bắp trong võ thuật hay tạo lực để nâng cao hiệu năng của công phu), tuy nhiên kinh lực là một môn pháp tạo vũ khí sát thủ cho Võ thuật và công phu khí công, cho nên người luyện phải xác định tâm đạo của mình trước, nếu không chỉ chồng thêm nghiệp chướng cho bản thân mà thôi.

Ý nghĩa của sự tạo lực ở đây không còn thuần túy như trong khí công cơ bản (tức tạo lực khí ở mức độ nhất định để vận hành khí) mà còn là tạo ra các cương lực mang tính chất vật lý của khí, mà các tác động của nó lên đối tác nặng về sự phá hủy nhiều hơn (chính vì thế mới gọi là sát thủ). Một ý nghĩa nữa của Kinh lực pháp là sự chống lại ngoại kinh tác động và nội kinh phản chấn.

V. CÁC TÁC NHÂN LUYỆN KHÍ

Các tác nhân luyện khí là các nguyên nhân tác dụng khác nhau tác động lên quá trình luyện khí mà ảnh hưởng tới sự thành công trong luyện khí. Chúng ta chia làm hai

loại tác nhân chính sau:

1. Tác nhân NỘI

Tác nhân nội mang ý nghĩa là tác nhân bên trong, có tính chủ quan của chính người luyện. Các tác nhân này là:

a. *Pháp*: Tức là tác dụng của việc luyện theo bài bản các môn pháp của Khí công.

b. *Tâm pháp*: Tức là tác dụng của việc luyện khí vô thức để làm chủ tâm thức có lợi cho khí.

c. *Chế độ sinh hoạt*: Tức là các lịch trình sống bình thường. Nếu các chế độ sinh hoạt mà phù hợp với việc luyện khí công, thì có tác động rất tốt cho việc luyện khí.

2. Tác nhân NGOẠI

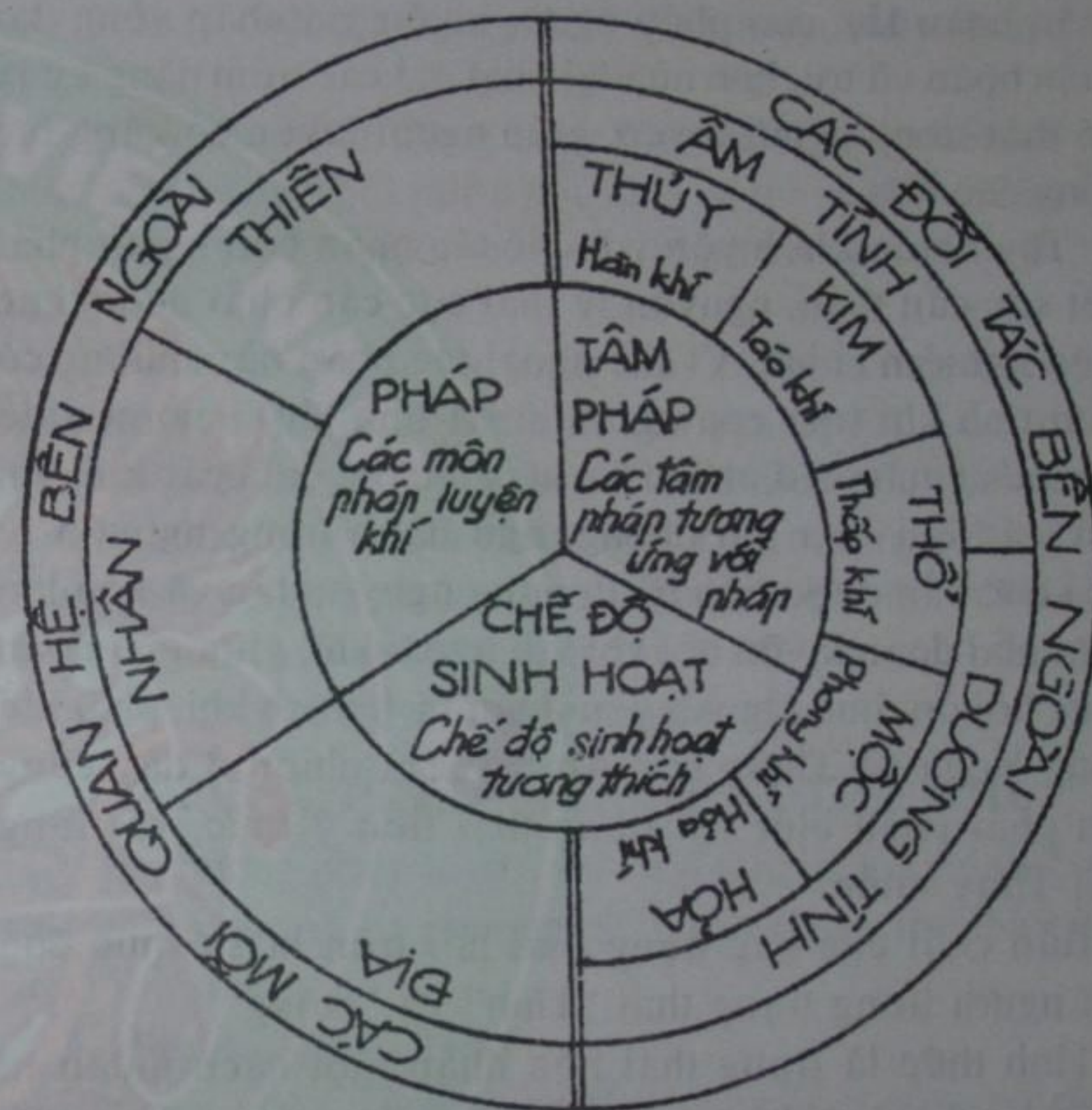
Tác nhân ngoại mang ý nghĩa là tác nhân từ bên ngoài mang tính chất khách quan tác động lên quá trình luyện, được qui về khí như sau:

a. Các tác nhân mang tính chất mối liên hệ giữa con người với bên ngoài, các tác nhân này là thiên khí tiên thiên (bức xạ vũ trụ). Địa khí tiên thiên (bức xạ vật chất), khí hậu thời tiết (sự giao hòa giữa địa khí tiên thiên và thiên khí tiên thiên) và nhân khí (cả tiên thiên và hậu thiên).

b. Các tác nhân mang ý nghĩa là các đối tác tương hỗ.

- Tính âm dương của đối tác bên ngoài mà đối tác chủ yếu thuần dương là mặt trời, thuần âm là mặt trăng.

LƯỢC ĐỒ CÁC TÁC NHÂN LUYỆN KHÍ



c. Tính ngũ hành của đối tác bên ngoài. Đó là tính ngũ hành kim, mộc, thủy, hỏa, thổ tương ứng tính ngũ khí tảo, phong, hàn, hỏa, thấp. Ngoài ra trong lục khí đồ còn có thêm tính thử nhiệt.

Các tác nhân trong luyện khí đóng vai trò rất quan trọng, chúng vừa kích thích khí, vừa định lượng tập trung khí, lại vừa làm cho khí thâm nhập mà tác động tương hỗ với đối

tượng ở các mức độ khác nhau và với các mục đích khác nhau. Chính các tác nhân này góp phần quyết định sự thành công trong công đoạn luyện Khí hòa thần và luyện thần hoàn Hư, cho phép người luyện gia nhập vòng đại tuần hoàn vũ trụ, hơn nữa lại khai mở các tiềm năng kỳ lạ có thật trong người luyện, giúp người luyện có năng lực sống cao hơn.

Tuy nhiên khi luyện với các tác nhân bên ngoài phải hết sức cẩn thận, nguyên lý thái cực cần phải được thực hiện nghiêm chỉnh. Vì các ngoại tác nhân này thường có Đơn tính khí (mà con người là đa tính khí), cho nên dễ gây ra sự mất ổn định khí và sự cân bằng giữa các khí, bởi vậy các qui luật âm dương, ngũ hành trong nguyên lý thái cực cần được tiến hành đúng nguyên tắc và xen lẫn giữa giai đoạn luyện nội khí với ngoại khí, giữa giai đoạn phục hồi ổn định khí với giai đoạn kích thích khí, phát khí trong Yoga và Thiền học Ấn Độ. Tất nhiên ở đây cũng cần phải phân biệt với trạng thái tiền ý thức, và trạng thái Thụy miên.

Bản chất của các trạng thái nói trên là sự thức của con người trong trạng thái “Tĩnh” và “Động”.

Tĩnh thức là trạng thái hòa nhập một cách thuận tự nhiên hoàn toàn, không có hoạt động của ý thức con người.

Động thức là trạng thái hòa nhập một cách thuận tự nhiên, nhưng lại có hoạt động định hướng nào đó của ý thức con người.

Trên quan điểm tĩnh động như trên ta có thể phân tích các khái niệm thức đã nêu ở trên như sau:

- Hư: là trạng thái Tĩnh thức, để đặt tiền đề cho “Động thức”.

- Thiền: là trạng thái Tĩnh thức.

- Định: là trạng thái Động thức.

(Cho nên trong Thiền học chia ra thành tọa Thiền và Nhập định là vậy).

- Tiền ý thức: là trạng thái Tĩnh thức, một cách vô thức.

- Thụy miên: là trạng thái Tĩnh thức, một cách có ý thức, như trong Thôi miên học chia ra thành thôi miên tự kỷ ám thị, và thôi miên bởi tác động bên ngoài, tức là bị thôi miên.

Nói tóm lại Hư và các trạng thái trên có cùng một bản chất, và là trạng thái đặc biệt của con người. Các trạng thái này hiện nay đang được các nhà khoa học coi là một trong những bí ẩn cần khám phá của con người, nó sẽ mang một ý nghĩa rất lớn cho nhận thức của nhân loại về chính mình, và là một minh chứng tốt để phá tan bức màn mê tín dị đoan đang đè nặng nhân loại.

VI. CÁC PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ

Các phương pháp luyện khí chia làm ba loại hình Tĩnh, Động và Phụ trợ, ba phương pháp này được trình bày tóm lược như sau:

1. Phương pháp Tĩnh

Phương pháp Tĩnh trong Khí công bao gồm ba dạng sau:

a. *Thở thư giãn*: Tức là dựa trên cơ sở điều hòa nhịp thở để đưa cơ thể vào trạng thái luyện khí.

b. *Tâm thức*: Tức là sự định tâm với mục đích cụ thể “hồi quang, phản phục”, tức là đưa hoạt động tâm thức và ngũ quan vào cội nguồn nguyên phát mà “phát động thiên tâm” trong trạng thái hư tĩnh.

c. *Ý tưởng*: Tức là sự quán tưởng tâm ý với mục đích

làm chủ sự hoạt động của khí, khiến nó phát sinh vận hành và biến vi theo ý muốn.

Trong luyện khí công, phương pháp tâm ý tuyệt đối quan trọng, nếu chưa thuần được nó coi như chưa luyện được Khí công vậy. Trong nguyên lý vận hành cơ bản của khí công là nguyên lý Ý - KHÍ - LỰC thì cái ý chính là ý tưởng mà qua các phương pháp luyện ý tưởng đạt được. Có như vậy mới sinh khí tạo lực một cách trọn vẹn được.

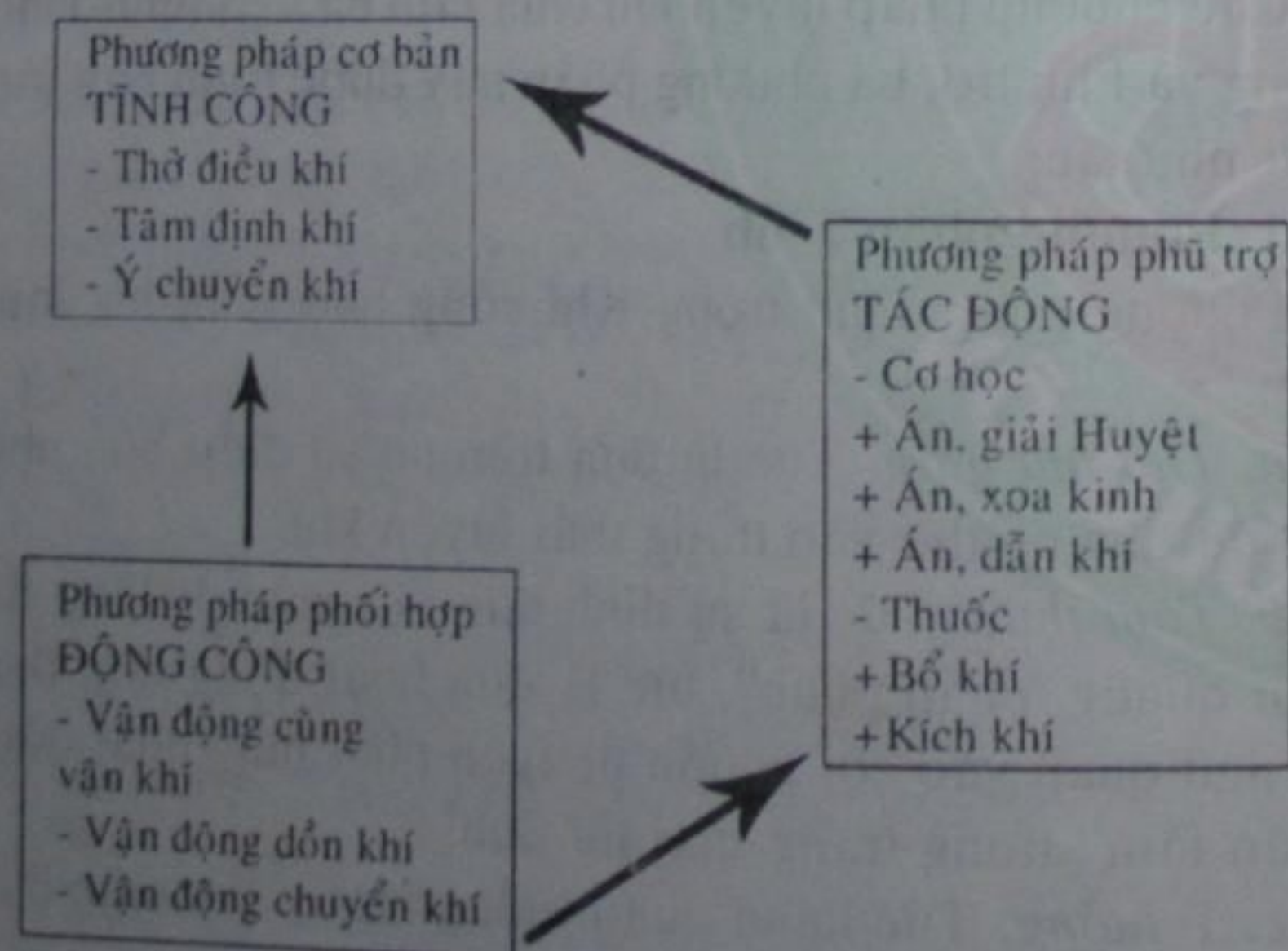
Các phương pháp luyện Ý trong Khí công bao gồm:

- Sự quán tưởng tâm ý theo đường vận hành khí mà chủ yếu là quán tưởng vào các huyết.

- Sự kiểm soát thời gian và sự tập trung bằng cách đếm thầm. Cường độ đếm và số đếm rất quan trọng trong quá trình luyện khí.

- Sự đọc mật lệnh thay vì hình thức đọc mật chú, hay niệm kinh, các mật lệnh để trở thành mã khóa cho việc phát sinh và sử dụng khí.

LƯỢC ĐỒ CÁC PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ



2. Phương pháp Động:

Phương pháp động trong Khí công là dùng sự vận động của hệ gân cơ xương để tác động lên sự truyền khí, đó là các bài hết sức bí truyền và có tính năng kỳ diệu. Phương pháp động được chia ra như sau:

a. Phương pháp vận động cơ thể dẫn khí:

Phương pháp này là dùng sự dẫn nén của gân cơ thông qua tác động lên hệ cân kinh (tương ứng với 12 kinh mạch chính của khí có 12 kinh cân) mà tác động lên khí.

Trong các phương pháp được sử dụng để dẫn khí thì phương pháp "Dịch khí công" được nâng lên làm môn pháp luyện chính của Khí công với mọi mục đích.

b. Phương pháp vận động cơ thể cùng vận khí:

Phương pháp này là vận dụng sự vận hành theo các phương vị của cơ thể để vận khí một cách tương ứng. Các tác động này cũng thông qua hệ cân kinh mà tác động lên khí.

Trong các phương pháp vận động cùng vận khí, thì phương pháp "cần khôn bát thức" được nâng lên làm môn pháp chính của Khí công. Phương pháp này kết hợp với sự vận hành của đôi tay theo các phương vị bát quái ứng với các "tính năng tương hợp" của khí nên rất kỳ diệu.

c. Phương pháp vận động cơ thể chuyển khí:

Phương pháp này là vận dụng sự vận hành đặc biệt của cơ thể để chuyển khí theo đồng bộ, các tác động này chủ yếu tác động vào sự sinh khí.

Trong các phương pháp vận động chuyển khí thì phương pháp "Cửu chuyển khí công" được nâng lên thành một môn pháp chính của luyện khí công. Môn pháp này với sự vận hành đặc biệt ứng với chu trình sinh chân khí tạo ngũ khí nên rất kỳ diệu.

Các phương pháp động công trên đều ít nhiều có liên quan tới môn pháp bí truyền Dịch cân kinh của Đát Ma sư tổ và môn phái Thiếu lâm ngoại gia quyền. Các môn pháp Động công này đều chứa những điều kỳ diệu mà người luyện càng khai thác được nhiều càng thu được thành công trong luyện Khí công.

3. Các phương pháp phụ trợ.

Các phương pháp phụ trợ là các phương pháp có tác dụng hỗ trợ cho quá trình luyện khí, các phương pháp này được đưa ra như sau:

a. Các tác động cơ học:

Đó là các tác động mang tính chất cơ học lên huyết, kinh mạch và khí trong đó bao gồm:

- Tác động lên huyết:

Các tác động lên huyết được áp dụng vào Khí công là:

+ Phương pháp giải huyết: Phương pháp tác động lên huyết khác với giải huyết chữa bệnh là ngoài tác động điều chỉnh phục hồi các hoạt động của huyết còn có tác động nhằm kích thích sự hoạt động của huyết vào mục đích luyện khí.

+ Phương pháp ấn huyết: Là một trong ba phương pháp của Ấn ma pháp, với các kỹ thuật đặc biệt tác động lên các huyết tương ứng để luyện khí. Do tính chất tương hợp giữa kỹ thuật, mục đích và đặc tính của huyết, Ấn huyết có tác dụng rất tốt cho luyện khí, nhưng hiện nay phương pháp này vẫn còn là bí truyền.

- Tác động lên kinh mạch:

Các tác động lên kinh mạch được áp dụng vào Khí công là:

+ Phương pháp xoa theo kinh mạch: Phương pháp tác động lên kinh mạch để khai thông kinh mạch. Điều đáng

tiếc là hiện nay các chỉ định xoa và kỹ thuật xoa chưa được rõ ràng, chưa hoàn thiện, cũng như chưa có tác dụng tốt trong các mục đích chữa bệnh dưỡng sinh và luyện khí.

+ Phương pháp ấn kinh: Là một trong ba phương pháp của Ấn ma pháp, với các kỹ thuật đặc biệt, tác động lên các tiết đoạn kinh đặc biệt để luyện khí. Do tính chất tương hợp giữa kỹ thuật ấn, mục đích ấn và đối tượng ấn, Ấn kinh có tác dụng rất tốt cho mọi mục đích trong đó có luyện khí công, nhưng hiện tại phương pháp này vẫn bí truyền.

- Tác động lên khí:

Các tác động lên khí không tác động trực tiếp vào khí mà thông qua các vùng, đường kinh mạch có liên quan tới sự hoạt động của khí.

Các tác động lên khí được áp dụng vào Khí công là:

+ Phương pháp xoa dẫn khí: Là phương pháp xoa theo chiều vận hành của khí trên các vùng và kinh mạch, tác động này cũng tạo ra kết quả rất tốt cho mọi mục đích, trong đó có luyện Khí công, song hiện nay các kỹ thuật và chỉ định của phương pháp này chưa rõ ràng.

+ Phương pháp ấn khí: Là phương pháp cao nhất, kỳ diệu nhất của ba phương pháp Ấn ma với kỹ thuật ấn đặc biệt, lên các tiết đoạn khí đặc biệt để luyện khí. Do tính chất tương hợp kỳ lạ giữa kỹ thuật, mục đích và đối tượng cũng như tác động gần như trực tiếp vào sự biến vi hoạt động của khí. Phương pháp ấn khí là phương pháp kỳ diệu với mọi mục đích trong đó có luyện Khí công. Tuy nhiên hiện nay Ấn khí cũng như Ấn ma pháp vẫn bí truyền.

Tất nhiên còn rất nhiều phương pháp tác động cơ học khác nhưng không thể nào bằng các phương pháp kể trên.

b. Các tác động bằng thuốc:

Tức là phương pháp sử dụng thuốc Đông y để luyện khí với hai dạng sau:

- Thuốc bổ khí: Tức là sử dụng các bài thuốc bồi bổ phục hồi và hoạt hóa khí.

- Thuốc kích thích khí: Tức là sử dụng các bài thuốc kích thích sự phát sinh và vận hành của khí.

Cách sử dụng thuốc được đưa ra như sau:

- Thuốc ngâm: Dùng ngâm chân tay hay tắm.
- Thuốc dán: Dùng dạng cao dán lên huyệt.
- Thuốc xoa: Dùng để xoa bóp.
- Thuốc uống: Dùng để uống mà thông qua hệ tiêu hóa để tác động lên khí.

Thuốc uống luyện khí thường hay được ngâm rượu, hòa mật ong, hòa huyết Sơn dương và một số chất phụ gia với mục đích thăng giáng khí.

VII. CÁC HÌNH THỨC LUYỆN KHÍ CÔNG

Đối với người luyện Khí công có các dạng luyện tập sau:

a. *Dạng tự luyện*: Tức là tự mình luyện khí theo các phương pháp Khí công, tự mình thực hiện toàn bộ quá trình luyện. Đây là dạng luyện công căn bản.

b. *Dạng song luyện*: Tức là luyện với một vài người cùng luyện với mình. Dạng này có các ý nghĩa sau:

- Cùng nhau trao đổi nhận thức và kinh nghiệm.
- Bổ trợ cho nhau cái hơn cái kém trong mức thành đạt của quá trình luyện.
- Liên kết, kích thích hỗ trợ nhau về mặt khí, xử lý giúp nhau các biến động khi luyện.

c. *Dạng trợ luyện*: Tức là luyện với sự hỗ trợ của người đi trước, người đi trước này phải thấu hiểu và thành đạt

trong việc luyện khí ở mức độ nào đó, để có thể gọi là người thầy dạy được. Dạng này có các ý nghĩa sau:

- Giải thích về mặt lý thuyết, hướng dẫn về mặt thực hành.

- Theo dõi quá trình luyện và xử lý kịp thời các biến động xấu.

- Đả thông huyết mạch, truyền ngoại khí vào người luyện.

Lưu ý: Ở dạng song luyện chỉ liên kết, kích thích và hỗ trợ mang tính chất tự nhiên như là luyện với đối tác. Còn sự trợ luyện đầy đủ, thật sự là sự giúp đỡ của người thầy.

Lẽ dĩ nhiên tự luyện khó hơn song luyện và càng khó hơn trợ luyện nhưng tìm người cùng luyện với mình là khó, và tìm được người thầy xứng đáng lại là rất khó trong lĩnh vực Khí công. Một vấn đề không thể không nói đến là sự luyện tập theo môn phái. Ngày nay môn phái riêng biệt về Khí công hầu như không có, còn trong các môn phái võ thuật thì phần khí công rất ít và chưa thật đúng. Tất nhiên điều đó không có nghĩa là hoàn toàn không có, mà các môn phái Khí công còn sót lại cho đến ngày nay vẫn còn bí truyền. Việc luyện tập theo môn phái có các ý nghĩa sau đây:

- Kỷ luật của môn phái khiến cho người luyện dễ luyện hơn.

- Tôn chỉ đúng của môn phái khiến cho người luyện dễ định tâm hơn.

- Môn pháp, kinh nghiệm và sự chuyên biệt về một khả năng nào đó trong lĩnh vực khí công, khiến cho người luyện dễ thành đạt hơn.

Tuy các môn phái Khí công ngày xưa dễ lẫn vào một số quan niệm siêu thực, tôn giáo mê tín dị đoan nhưng cốt

lỗi là tôn chỉ mục đích và con đường tâm đạo vạch ra. Một môn phái đúng đắn là một môn phái có con đường tâm đạo đúng đắn, xét cho cùng có tâm đạo tốt mới có thể luyện thành công mỹ mãn trong lĩnh vực khí công, đồng thời tránh được các biến động gây hậu quả xấu không lường trước được.

Tất nhiên sự luyện Khí công còn được hướng dẫn bởi sách vở, nhưng sách vở về Khí công ngày nay rất hiếm, một lý do chính là vì lĩnh vực Khí công là lĩnh vực rất phức tạp về lý thuyết cũng như thực hành.

VIII. TRÌNH TỰ LUYỆN KHÍ CÔNG

Trong phần này xin trình bày trình tự luyện Khí công của một buổi luyện, một pháp luyện, một đợt luyện. Trình tự này như sau:

1. Luyện môn pháp

Tức là luyện một bài trong hệ thống luyện Khí công với thứ tự như sau:

a. Kích thích khí: Tức là sử dụng các tác động phụ trợ kích thích khí trong cơ thể. Thông thường được sử dụng là Giải huyết pháp và Ấn ma pháp, các phương pháp này tác động vào huyết, kinh mạch, thông qua đó mà tác động vào khí. Trong luyện Khí công, sự đả thông huyết mạch và kích thích khí rất quan trọng, nó giúp cho khí phát sinh tốt, đi đúng đường, hành đúng hướng và biến vi hoạt dụng dễ dàng cho các mục đích luyện của môn pháp cụ thể.

b. Luyện tâm pháp: Tức là luyện sinh khí và hành khí theo vòng vận khí bằng tâm pháp. Trong Khí công, tâm pháp đặc biệt quan trọng. Nếu luyện tập tâm pháp không thuần thực, thì không nên hành khí vì như vậy qui trình hoạt động của khí chưa được định ra và như vậy sẽ gây ra

biến loạn khí ngay. Nói một cách khác, tâm pháp là vận hành khí vô thức, là đoạn đầu của nguyên lý Ý - Khí - mở đầu cho quá trình biến đổi Tâm - Sinh - Lý của cơ thể có lợi cho khí. Hơn nữa tâm pháp của môn pháp chính là sự quy trình hóa để tiến tới Mã hóa sự vận hành của pháp. Điều này trở thành tối quan trọng cho sự luyện Công phu Ngoại khí khí công, nếu không thuần thực tâm pháp thì không thể phát khí thực hiện công phu được.

c. Pháp: Tức là luyện vận khí theo môn pháp đã định, đây chính là nội dung quan trọng của pháp. Sự phát sinh, vận hành và sử dụng khí theo từng môn pháp đều có mục đích và bản chất khác nhau, cũng như có các hướng dẫn cụ thể riêng biệt.

2. Một buổi luyện

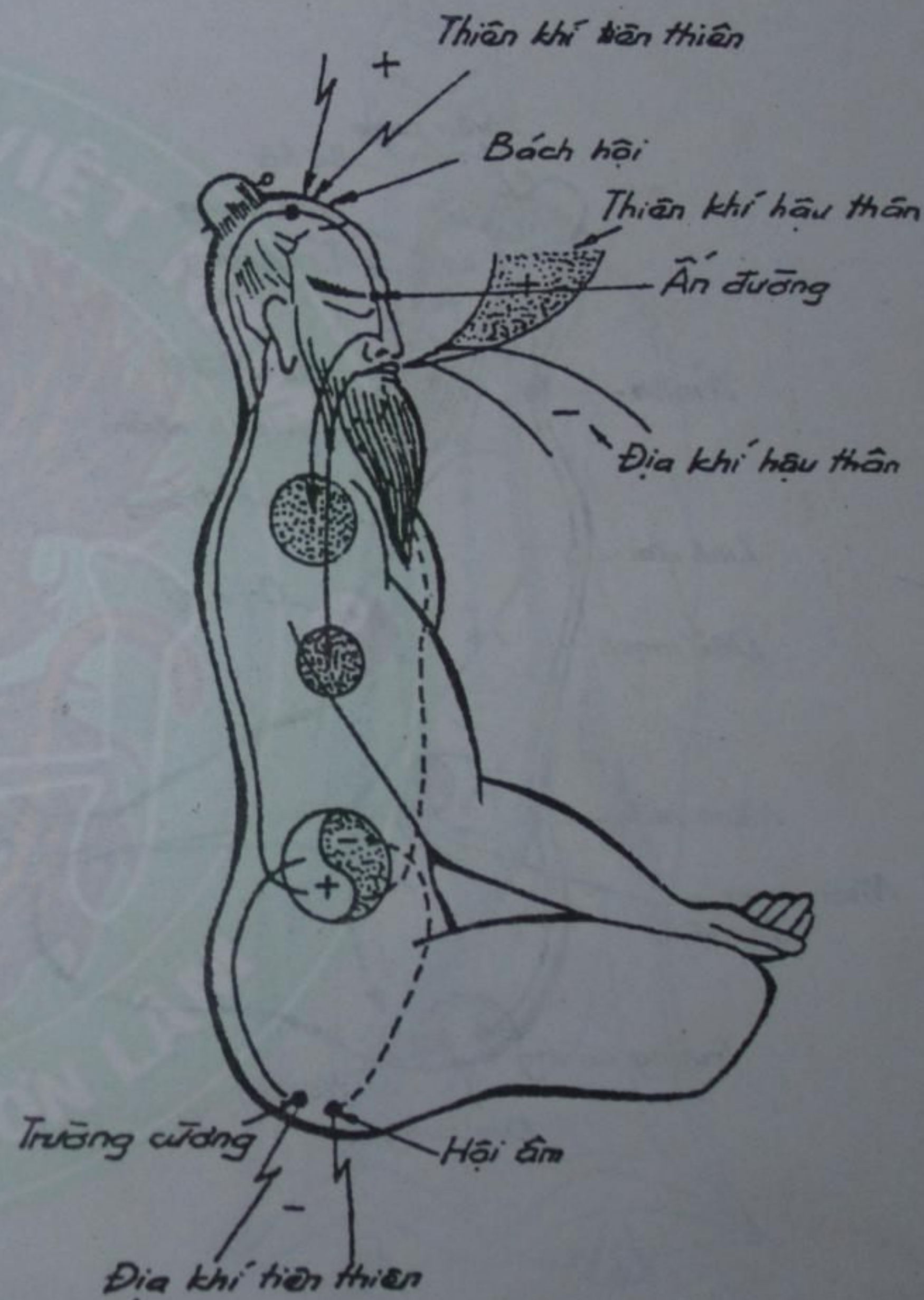
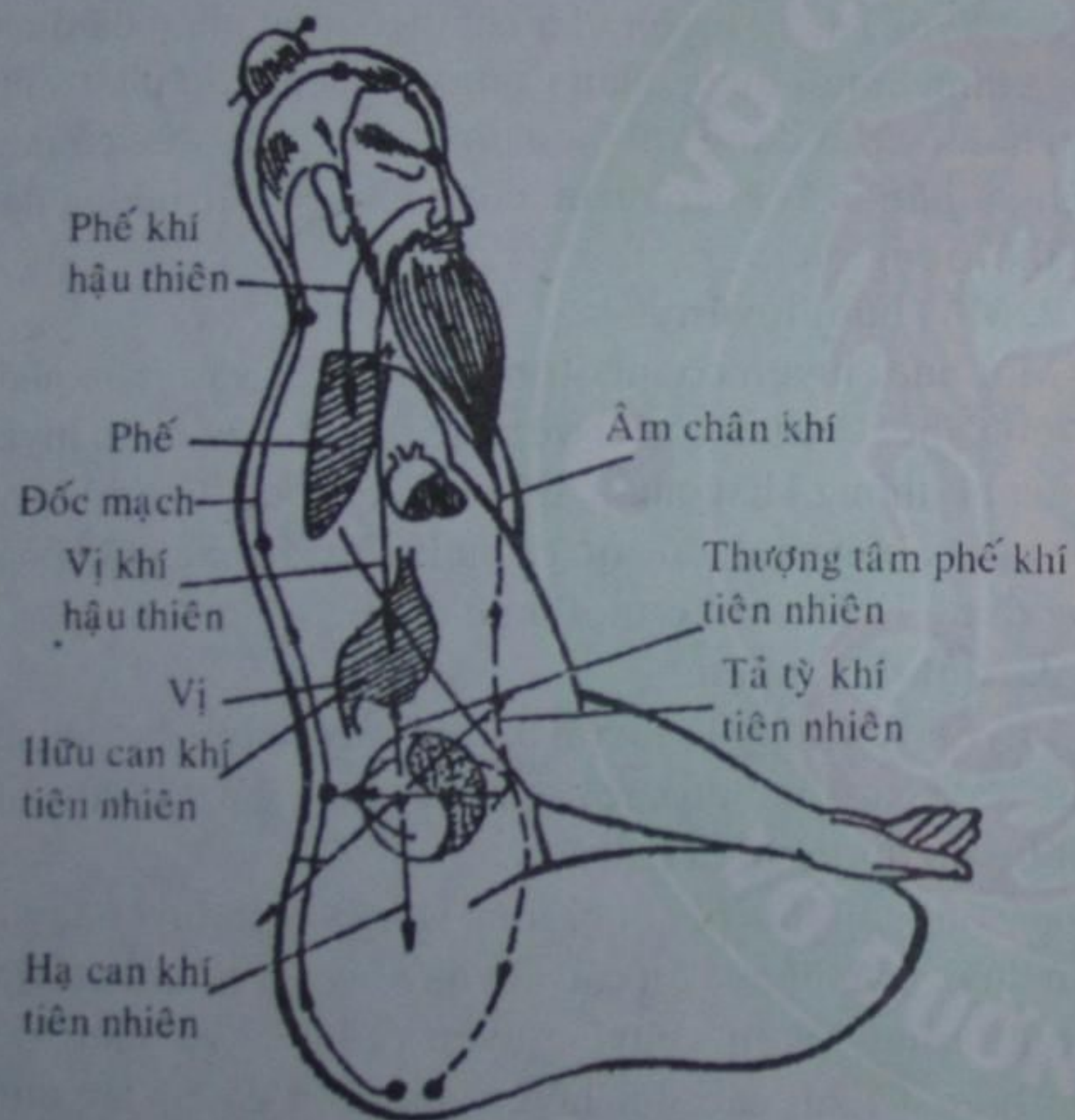
Một buổi luyện có quá trình phụ thuộc vào môn pháp luyện. Như đã trình bày ở trên, hệ thống môn pháp luyện có ba hệ thống khác nhau, đó là động công, tĩnh công và công phu, bên cạnh đó còn có sự luyện tập các môn pháp ứng dụng Khí công (ở mọi mục đích).

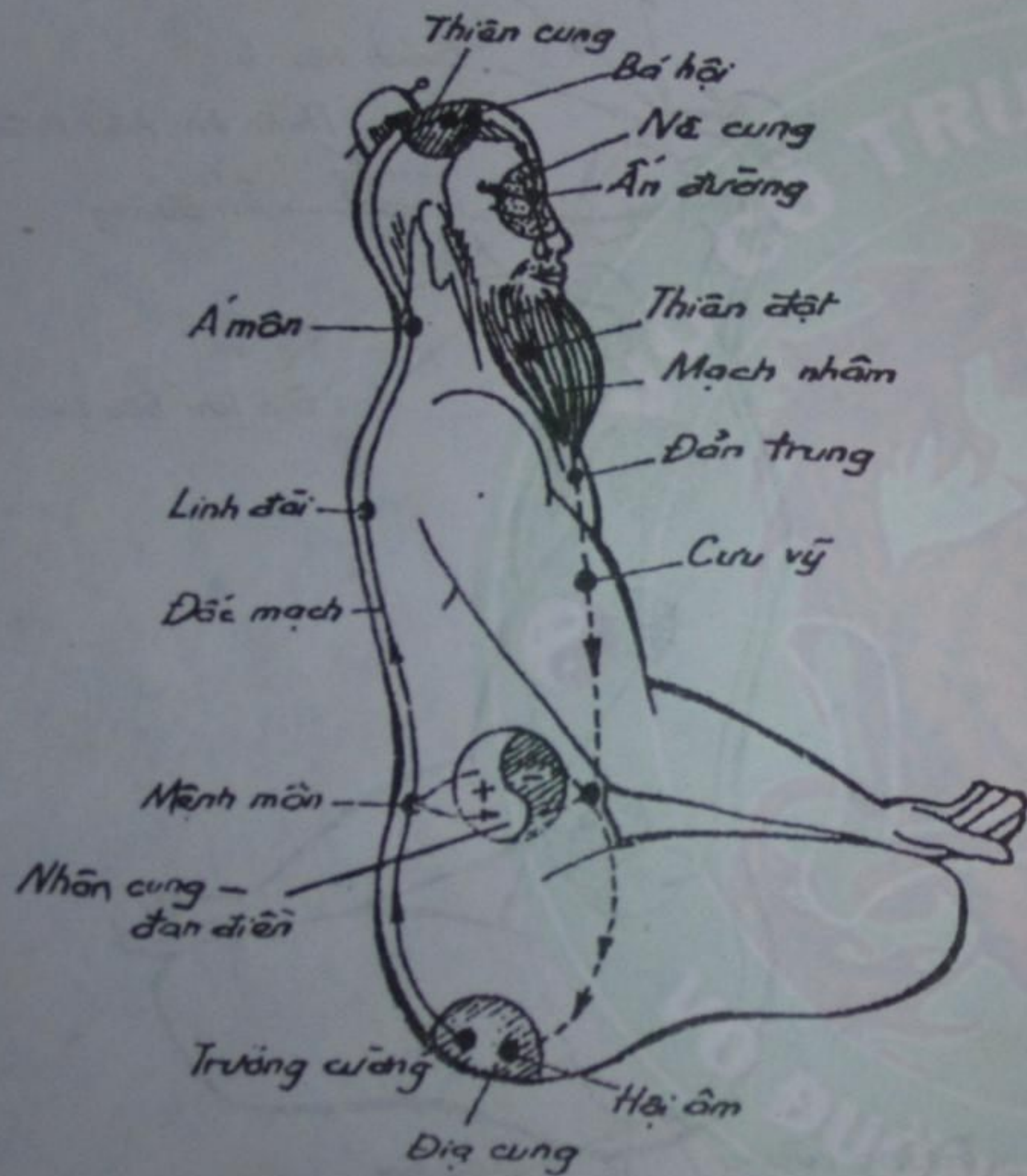
3. Một đợt luyện

Luyện Khí công là luyện thường xuyên liên tục, nhưng thực tế lại luyện theo các đợt khác nhau, ý nghĩa của mỗi đợt luyện được chỉ ra như sau:

- Trong luyện Khí công, song song với sự luyện tập cơ bản duy trì và nâng dần các kết quả luyện, còn cần những lúc tập trung luyện, chuyên luyện và luyện với điều kiện đặc biệt. Chính các đợt luyện như trên đã có tác dụng gây ra sự đột biến, mà rút ngắn được thời gian luyện, cũng như đạt được kết quả cao hơn.

- Với con người hiện đại, chịu nhiều sự ràng buộc thì việc luyện theo các đợt hết sức quan trọng, nó tạo ra khả năng luyện Khí công, mà không nhất thiết phải gạt bỏ những ràng buộc tối thiểu của con người (như gia đình, công ăn việc làm, quan hệ xã hội v.v...).

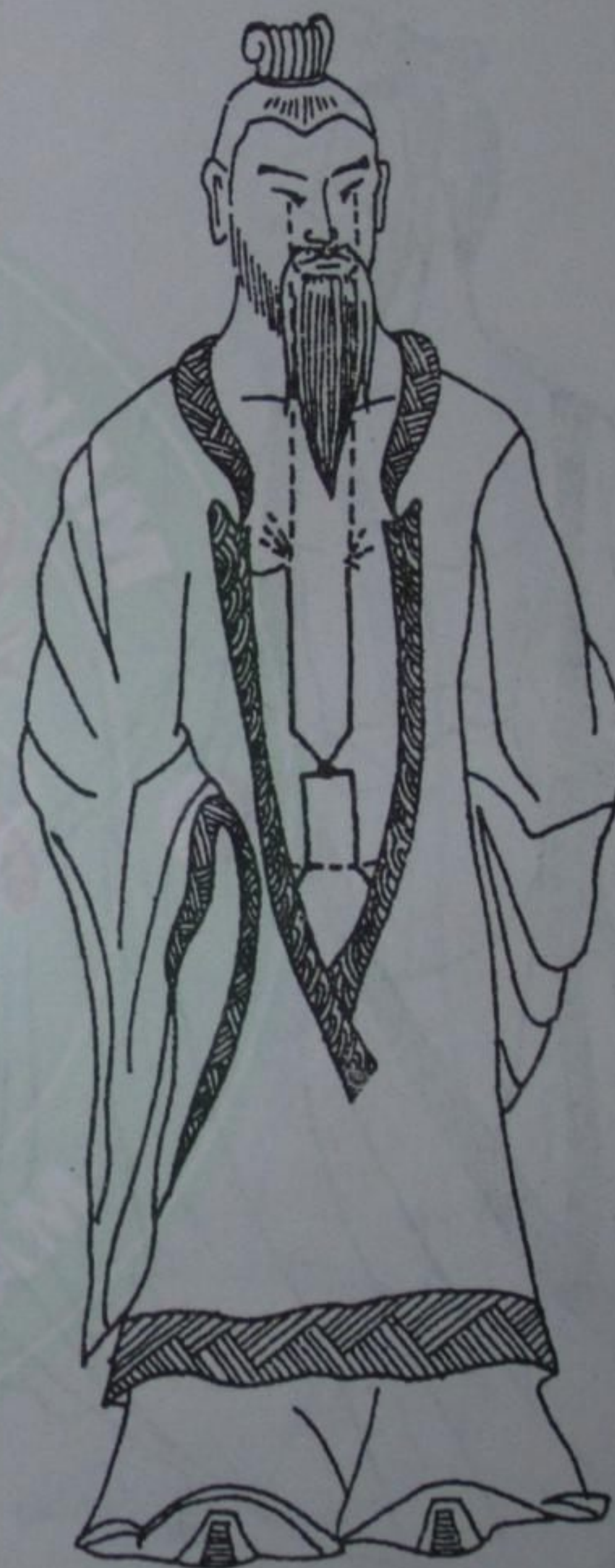




NHÂM MẠCH



ĐỐC MẠCH



MẠCH XUNG



MẠCH ĐỐI



MẠCH ÂM DUY



MẠCH DƯƠNG DUY



MẠCH ÂM KIỀU



MẠCH DƯƠNG KIỀU



KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ



KINH THÁI ÂM TỶ



KINH THIỂU ÂM THÂN



KINH THIẾU ÂM TÂM



KINH THIẾU DƯƠNG ĐỒM



KINH QUYẾT ÂM TÂM BÀO



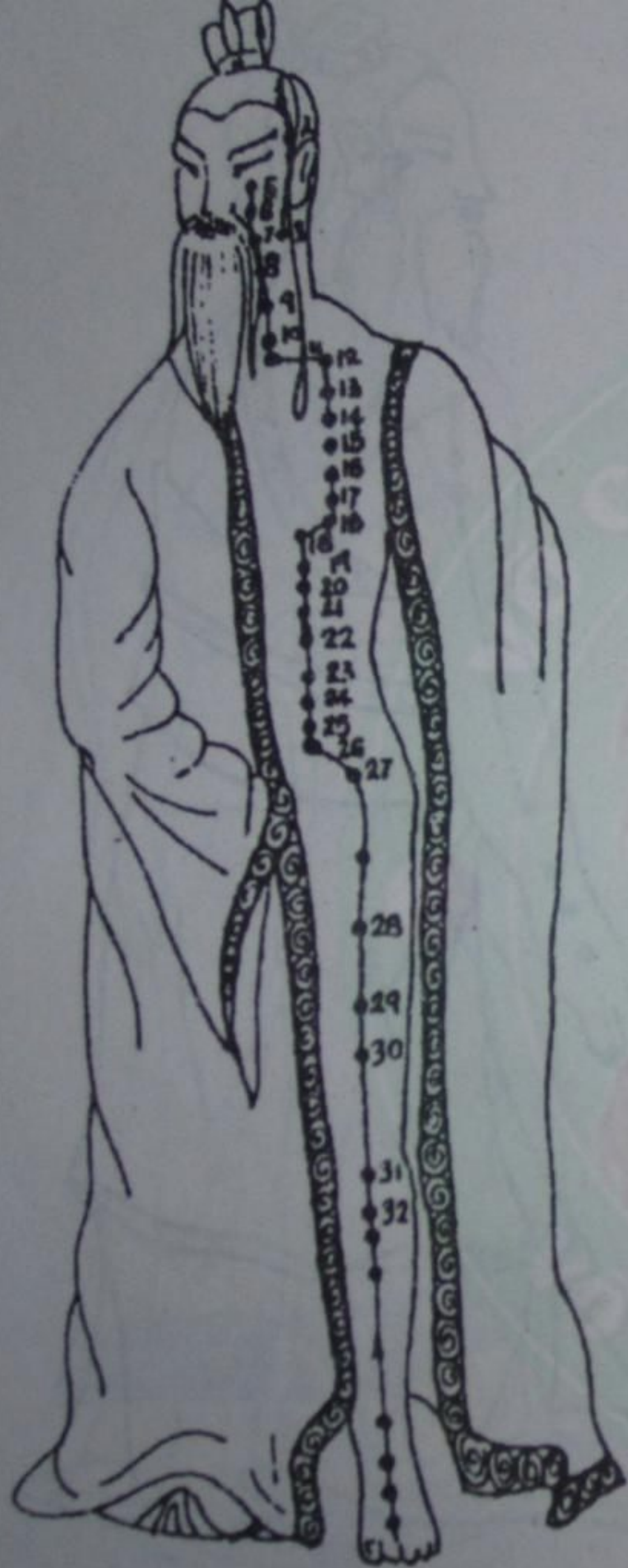
THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG KINH



KINH THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU



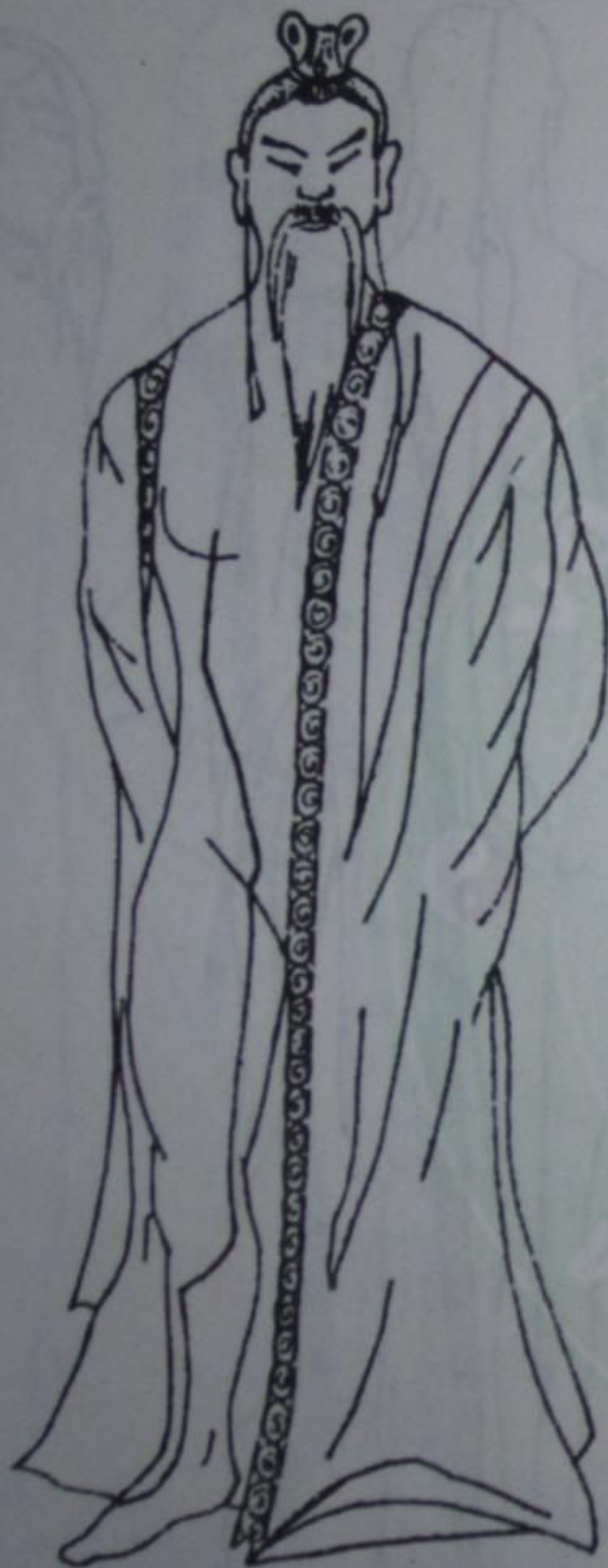
THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG KINH



KINH DƯƠNG MINH VI



KINH THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG



KINH QUYẾT ÂM CAN

PHẦN THỨ HAI **KHÍ CÔNG & YOGA**

Khí công và Yoga là hai môn pháp kỳ diệu của phương Đông. Khí công là tinh hoa về phương pháp rèn luyện con người của văn minh Ấn Độ. Tất nhiên ở Ấn Độ cũng như Trung Hoa và các nước phương Đông khác (nhất là Tây Tạng, Việt Nam, Nhật Bản và Triều Tiên) có các phương pháp rèn luyện khác nhau, nhưng chung qui lại không thể bằng hai môn pháp Khí công và Yoga. Chúng ta có thể đưa ra một số nhận xét liên quan như sau:

a. Xét về mặt phương pháp:

Về mặt phương pháp luyện tập (cũng như lý luận) thì hai môn pháp Khí công và Yoga có hệ thống, đầy đủ, logic và những ứng dụng toàn diện hơn.

b. Về mặt bản chất:

Về mặt bản chất của việc luyện tập tâm - thể thì mọi phương pháp khác đều chịu ảnh hưởng ít nhiều với hai môn pháp Khí công và Yoga.

c. Về mặt lịch sử:

Về mặt lịch sử thì môn pháp Yoga hình thành sớm nhất. Sau đó lan sang Trung Hoa phối kết với các phương pháp Trung Hoa mà thành Khí công, khi du nhập vào Tây Tạng, Nhật Bản, Việt Nam, Triều Tiên cũng đều có sự phối kết mà hình thành các phương pháp riêng biệt. Trên thực tế hai môn pháp Khí công và Yoga đã phát triển và hình thành ở mức độ hoàn thiện cao hơn các phương pháp khác. Tất nhiên sự phát triển của một môn pháp bao giờ cũng kèm theo sự phát triển của văn minh.

Trở lại vấn đề nguồn gốc của khí công từ Yoga, chúng ta dựa trên việc nghiên cứu so sánh về mặt phương pháp (tất nhiên không thể thiếu các dẫn liệu lịch sử). Các phương pháp của Yoga về mặt bản chất có những sự tương thích kỳ lạ với các phương pháp của khí công. Ta có thể đưa ra mối quan hệ tương đồng này như sau:

a. Phép điều tức trong Yoga và phép điều tức của khí công về cơ bản là giống nhau, nhất là thông qua trung gian là phương pháp Bát đoạn Cẩm của Đạt ma tổ sư.

b. Phương pháp Hatha Yoga và Động công của khí công có nhiều điểm tương đồng nhất là thông qua phương pháp trung gian Dịch cân kinh của Đạt ma tổ sư.

c. Phương pháp Chuyển pháp luân xa của Yoga và các phương pháp vận khí của Tĩnh công khí công có nhiều điểm tương đồng, nhất là vòng vận khí của Thiếu lâm ngoại gia quyền.

d. Kỹ thuật thiền - định của Yoga và sự quán tưởng tập trung tâm ý trong tĩnh công và công phu của khí công có nhiều điểm tương đồng.

Như vậy thông qua môn pháp Yoga, khí công đã đúc kết và kết hợp với các phương pháp Trung Hoa mà thành.

Tuy nhiên sự liên hệ lịch sử trên giữa môn pháp Yoga và Khí công, hoàn toàn không có nghĩa là sự khẳng định nguồn gốc của Khí công là Yoga (nguồn gốc ban đầu của Khí công là thuật đạo dẫn của các đạo sĩ Trung Hoa). Bên cạnh đó sự liên hệ này cũng thể hiện sự giao lưu tất yếu giữa hai nền văn minh vĩ đại của lịch sử phát triển văn minh nhân loại.

Về mặt lịch sử, chúng ta có thể truy xét mối liên hệ giữa khí công và yoga như sau:

Mối liên hệ giữa Yoga và Khí công được ấn chứng bởi sự phát sinh của khí công Thiếu lâm ngoại gia quyền hay chính xác là của Đạt ma sư tổ phái Thiếu lâm. Đạt ma sư tổ xuất thân là một đạo sĩ yoga vượt Tây Tạng vào Trung Hoa tu tại chùa Thiếu lâm Trung Sơn. Có thể nói một cách gần đúng là Đạt ma sư tổ đã “Trung Hoa hóa” yoga, tức là đã chắt lọc tinh hoa của yoga lúc bấy giờ hòa nhập với các tinh hoa Trung Quốc (là các phương pháp đạo dẫn, luyện khí, y học v.v...) mà đưa ra môn pháp khí công, tất nhiên xuất phát từ sự ứng dụng vào võ thuật. Dù trước Đạt ma tổ sư cũng có nhiều khuynh hướng đồng hóa môn pháp yoga vào Trung Quốc, con đường đồng hóa này theo chân các nhà thuyết pháp Phật giáo (và một số đạo khác) nhưng cũng là sự biến cải ở mức độ vừa phải cho người tu đạo (tất nhiên không kể sự du nhập hoàn toàn môn pháp yoga vào Trung Quốc).

Cần phải nhấn mạnh rằng môn pháp yoga về thực chất không phải là của riêng đạo giáo nào ở Ấn Độ (mặc dù sơ khai là gắn với đạo bà La môn, Ấn Độ giáo và sau này là thêm đạo Phật). Tất cả đạo giáo Ấn Độ đều lấy các phương pháp của yoga ở các mức độ và trình tự khác nhau, làm con đường pháp để tu luyện Thể trong tâm của

con đường Tâm linh của Đạo. Thêm vào đó các trạng thái Tâm đạo của mọi Đạo giáo đều mang dấu ấn của kỹ thuật thiền - định (các trạng thái tâm đạo này là các trạng thái cầu kinh niệm phật, suy niệm tôn giáo v.v..., kể cả các hình thức Đạo lễ).

I. CON ĐƯỜNG PHÁP CỦA YOGA

Để hiểu rõ mối liên hệ giữa khí công với yoga, chúng ta tìm hiểu con đường pháp của yoga.

Con đường pháp là gì?

Con đường pháp là quá trình rèn luyện theo các phương pháp Tâm - thể khác nhau để ổn định, hoàn thiện và nâng cao thể xác và tâm linh con người.

Điều đó có nghĩa là các phương pháp cụ thể, đưa đến tác dụng có thật cho sự biến đổi theo xu hướng tốt của cả thể xác lẫn tâm linh con người. Tất nhiên sự biến đổi này không ngoài mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh và nâng cao khả năng của con người, với bản chất là sự phục hồi, ổn định và nâng cao các quá trình tâm - sinh - lý của con người. Bất cứ con đường nào không đạt được những yêu cầu trên đều không phải là một phương pháp, và càng không phải là cách thức mà con người phải làm, nên đi và đáng theo với ý nghĩa từ thiết thực đến cao siêu. Chính vì thế trong phương pháp tương lai của nhân loại, thì khí công và yoga đóng góp những vai trò hết sức quan trọng.

Trong môn pháp yoga phương pháp được đưa ra tương đối rõ ràng và cụ thể, nhưng do nguồn gốc của nó, nó chỉ phù hợp hoàn toàn với các đạo sĩ tu luyện ép xác khổ ải. Ngày nay dù có nhiều nghiên cứu để đơn giản hóa nó, nhưng vẫn chưa thấy sự phù hợp với con người hiện đại, tức là nó vẫn quá nặng nề và phức tạp quá cao, đòi hỏi ở

người luyện so với mức cao nhất cơ thể của người hiện đại. Nhất là sự ứng dụng yoga cho mục đích chữa bệnh lại càng khó, vì người đã bị bệnh thì sự luyện tập cũng vì thế mà khó khăn, mặc dù cần phải có sự chuyên luyện mới mong khỏi bệnh nhưng nó vẫn chưa thực sự làm cho quá trình phục hồi thắng được quá trình bệnh lý. Mặt khác các tâm pháp trong phương pháp yoga lại quá siêu hình, quá mang tính chất tôn giáo, thậm chí mang nhiều màu sắc mê tín dị đoan; điều này không phù hợp với con người hiện đại, vốn chịu nhiều chi phối tâm thức và hay suy nghĩ, hành động thiên về duy lý (tất nhiên trong sự rèn luyện bất kỳ một môn pháp nào, đều nên gạt bỏ sự duy lý, và nên duy tâm trong chừng mực thích hợp nào đó, còn nếu duy lý thì phải duy lý ở mức độ tâm thức thật tốt, thật cao, thì ngược lại sẽ thu hoạch được kết quả tốt). Chính vì lẽ đó mà các lộ trình cao siêu của yoga (như Raja - yoga) khó có thể phù hợp trọn vẹn với con người hiện đại.

Sự phát triển ngày nay của môn pháp yoga phân chia thành hai xu hướng đối nghịch như sau:

- Xu hướng siêu thực hóa đến mức mê tín dị đoan, khiến cho con người đi theo suy nghĩ và hành động không đúng với những điều cần thiết (thậm chí không ít trường hợp sùng bái đến mức độ bệnh hoạn).

- Xu hướng đơn giản hóa cho mọi người, nhất là cho người bệnh. Xu hướng này làm mất nhiều bản chất, ý nghĩa, cũng như phương pháp đích thực của yoga, thậm chí các ứng dụng của yoga bị lạm dụng một cách vô nguyên tắc và làm tăng sự phức tạp về chi tiết luyện không cần thiết.

Nói tóm lại, chân pháp của yoga vốn đã cần phải được làm sáng tỏ dưới tri thức hiện đại, lại bị mất đi và thay

vào đó bằng những thứ lai tạp khó sử dụng có kết quả thiết thực. Tất nhiên cũng phải công nhận là không ít tân pháp yoga có tác dụng tốt, nhưng phiên diện khó thu được kết quả tốt (trong khi công vô ích lại tăng). Một trong những lý do gây ra tình trạng này là sự bí truyền tâm truyền và thất truyền của môn pháp yoga.

II. SỰ TƯƠNG THÍCH GIỮA QUAN NIỆM VỀ KHÍ CỦA KHÍ CÔNG VÀ YOGA

Phần này xin trình bày sự tương thích giữa những quan niệm cơ bản của phương pháp của khí công và yoga. Sự tương thích này như sau:

1. Quan niệm KHÍ

Quan niệm khí giữa khí công và yoga có những sự tương thích sau:

- Khái niệm khí là dạng vật chất vô định hình.
- Cơ năng khí là năng lượng của sự sống, và sự liên quan bản chất với hoạt động của thần kinh hệ.
- Quan niệm khí là cơ sở của sự sống bên trong và là cơ sở của mối quan hệ hữu cơ bên trong cơ thể với thế giới bên ngoài.
- Quan niệm khí là động năng cho các khả năng kỳ diệu mà có thật của con người.
- Quan niệm sự biến loạn của khí gây ra bệnh tật và cái chết cho con người.
- Quan niệm về sự bẩm sinh không hoàn thiện của khí trong con người từ khi sinh ra.
- Quan niệm về sự biến hoạt theo xu hướng thăng tán của khí.

Nhưng những khác nhau sau đây là nguyên nhân chính trong sự khác biệt giữa khí công và yoga.

h. Khí trong khí công là có đủ các tính chất âm dương ngũ hành, nhưng trong yoga lại chỉ là thuần dương hỏa, cho nên còn gọi là khí prana, là Hỏa xà Kundalina.

i. Khí trong khí công có các chức năng thực thể rõ ràng, có sự hoạt động và biểu hiện đầy đủ với mọi quá trình tâm - sinh - lý trong cơ thể, nhưng trong yoga lại không được rõ ràng, chi tiết như vậy.

j. Khí trong khí công biến vi hoạt dụng với cơ sở là sự biến đổi âm dương ngũ hành, còn trong yoga, khí chỉ thuần túy là phát tán nhiệt.

k. Khí trong khí công có nguồn gốc vật chất là Tinh nhưng trong yoga thì lại không phải thế. Quan niệm về khí trong yoga không được vật chất hóa chính thức như vậy.

2. Quan niệm về nguồn khí

Nguồn khí là nơi tàng trữ và phát sinh ra khí.

Quan niệm về nguồn khí giữa khí công và yoga, nói chung là giống nhau về mặt tính năng và hoạt động. Nhưng lại khác nhau về vị trí.

Trong quan niệm của khí công đó là Đan điền (bể thận). Đan điền tàng trữ tinh tiên thiên, tinh tiên thiên này nhờ hoạt động của Đan điền mà hóa khí.

Đan điền là một tổ hợp phức tạp của các cơ quan nội tạng và các hệ thống trong cơ thể. Vị trí của Đan điền lấy tâm là tuyến thượng thận (tuyến này tây y chỉ ra vị trí ở phía trên hai quả thận) phía trên liên hệ với tâm, phế và tuyến thượng tiêu, phía dưới liên hệ với thận, hạ tiêu, bên tả liên hệ với tỳ, bên hữu liên hệ với can, phía trước liên hệ với trung tiêu tiền nội tạng, phía sau liên hệ với cốt tủy.

Còn nguồn chân khí prana lại nằm ở xương cùng.

Tất nhiên sự khác biệt này xuất phát từ quan niệm khí (nhất là tính chất), việc này lại chịu ảnh hưởng tương hỗ

bởi việc luyện tập của hai môn pháp. Hoạt động phát sinh khí của cả hai giống nhau về cảm giác nóng. Như Đan điền khí ấm nóng và tê tê, còn prana thì nóng mạnh bốc lên theo cột sống, điều này cũng do sự luyện tập khí công là luyện âm dương còn yoga lại luyện thuần dương (chính sự luyện thuần dương này khiến cho việc luyện tập yoga rất nguy hiểm).

3. Quan niệm về đường vận hành khí

Quan niệm về đường vận hành của khí trong khí công là các đường kinh, mạch, và mạch lạc, tôn lạc; đó là các quan niệm hoàn chỉnh được Trung y và Võ thuật nêu ra rất rõ ràng. Nhưng theo môn pháp yoga thì đường vận hành của chân khí prana (hay luồng hỏa xà kundalina) là một con đường đặc biệt mang tên Sushumna. Quan niệm về đường Sushumna có một số điểm sau:

a. Đường sushumna chạy thuận chiều từ dưới lên trên (không có trở lại không có tuần hoàn). Điều này không hề mâu thuẫn với chiều vận hành của dương chân khí tiên thiên, tức là theo mạch đốc từ huyết trường cường lên tận đỉnh đầu.

b. Về vị trí hóa con đường Sushumna, có hai quan niệm khác biệt sau:

+ Quan niệm về đường Sushumna chạy dọc theo cột sống và chân khí prana hoạt hóa trong tửu sống. Quan niệm này có phần tương đồng với con đường mạch đốc.

+ Quan niệm về đường Sushumna chạy ở đường rỗng nhỏ giữa các đốt sống. Quan niệm này không có cơ sở khoa học, vì khí vận động trên cơ sở quá trình biến vi hoạt dụng, chứ không phải là sự truyền tải mang ý nghĩa vật dẫn như huyết mạch.

c. Quan niệm về đường vận hành khí là phải có đường

chính, đường phân chia, và đường hóa khí. Trong khí công đó là các đường mạch, kinh, mạch lạc và tôn lạc, thể hiện sự vận hành của khí một cách lô-gíc với các cơ năng và chức năng của khí.

Nhưng trong yoga lại không phải như vậy. Các mạch Sushumna nhỏ chia khí đến các luân xa hoàn toàn chỉ là hình tượng, không có chỉ định rõ ràng về vị trí (cũng như tất cả các đặc điểm cần có khác).

Những điểm trên đây không phải là sự sai lầm của quan niệm Sushumna, mà lý do tồn tại đúng đắn của nó thực tế lại phụ thuộc vào quan niệm khí cũng như sự biến vi hoạt dụng của khí.

4. Quan niệm về vị trí đặc biệt của khí

Quan niệm về vị trí đặc biệt của khí ngoài nguồn khí và đường vận hành khí là các vùng và các điểm đặc biệt. Trong quan niệm khí công và các vùng đặc biệt của khí, gọi là Cung và Tâm, còn các điểm đặc biệt gọi là Huyệt. Trong quan niệm Yoga thì đưa ra một khái niệm Luân xa (Chakras). Khái niệm Luân xa tương đương với khái niệm cung và tâm, và các khu vực đặc biệt của khí công.

Hệ Luân xa

- Muladhra:

Ở xương cùng nơi tàng trữ chân khí prana hay hỏa xà Kundalina.

- Svadischana: Ở bộ phận sinh dục.

- Manipura: Ở vùng dưới rún.

- Anahata: Ở vị trí quả tim.

- Vischuda: Tại yết hầu.

- Sahasrara: Tại đỉnh đầu.

- Ajna: Tại giữa hai chân mày.

- Svadhishana: Tại vị trí lá lách (tỳ).

- Mulhadhara: Ở cột sống ngang hông.

Các Cung, Tâm

- Dương phận của Địa cung nơi có huyết khởi của mạch đốc là huyết trường cường.

- Âm phận của Địa cung nơi có huyết kết của mạch nhâm là huyết Hội âm.

- Âm môn của Nhân cung nơi có huyết khí hải thuộc mạch nhâm.

- Hỏa cung là nơi tàng chứa chân hỏa của cơ thể.

- Có thể coi là khí cung nơi huyết thiên đột, chỉ sự hô hấp.

- Thiên cung linh cái với tâm là huyết Bá hội.

- Nê cung với tâm là huyết Ấn đường.

- Có thể coi là huyết cung nơi có liên quan tới hỏa cung, chủ sự sinh huyết chất.

- Dương môn của Nhân cung (Đan điền) nơi có huyết mệnh môn thuộc đốc mạnh.

III. SỰ TƯƠNG THÍCH VỀ LUYỆN CỦA KHÍ CÔNG VÀ YOGA

Trên thực tế, quá trình luyện khí công đi sâu vào phương thức luyện với những phương pháp cụ thể. Ngược lại trong yoga lại nghiêng về các hoạt động tâm thức hơn. Nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là trong yoga không có sự luyện tập thật sự của cơ thể, như phần con đường pháp của yoga có trình bày. Ở đây xin trình bày những sự tương thích giữa hai môn pháp khí công và yoga.

Như các phần trên chúng ta đã đề cập chân lý bản chất khí trong con người chỉ có một, nhưng xuất phát từ quan niệm khác nhau, các mục đích luyện khác nhau, mà dẫn đến các lý luận và thực hành khác nhau. Và thực tế chân

lý là sự minh chứng đúng đắn nhất giá trị của một môn pháp, môn pháp khí công và yoga đã chứng minh được giá trị bản thân và các giá trị tương đồng, cuối cùng là giá trị tương hợp với nhau. Tất nhiên mối quan hệ này lấy tiền đề là mối quan hệ bản chất, thông qua sự gắn bó về mặt lịch sử. Cụ thể môn pháp khí công có các sự tương thích nhau với yoga về quá trình luyện như sau:

Khí công pháp

Thở khí công

Động công (Dịch cân kinh)

Tĩnh công cơ bản

Tĩnh công nâng cao

Yoga pháp

Điều tức

Hatha yoga

Chuyển pháp luân xa

Kỹ thuật thiền định

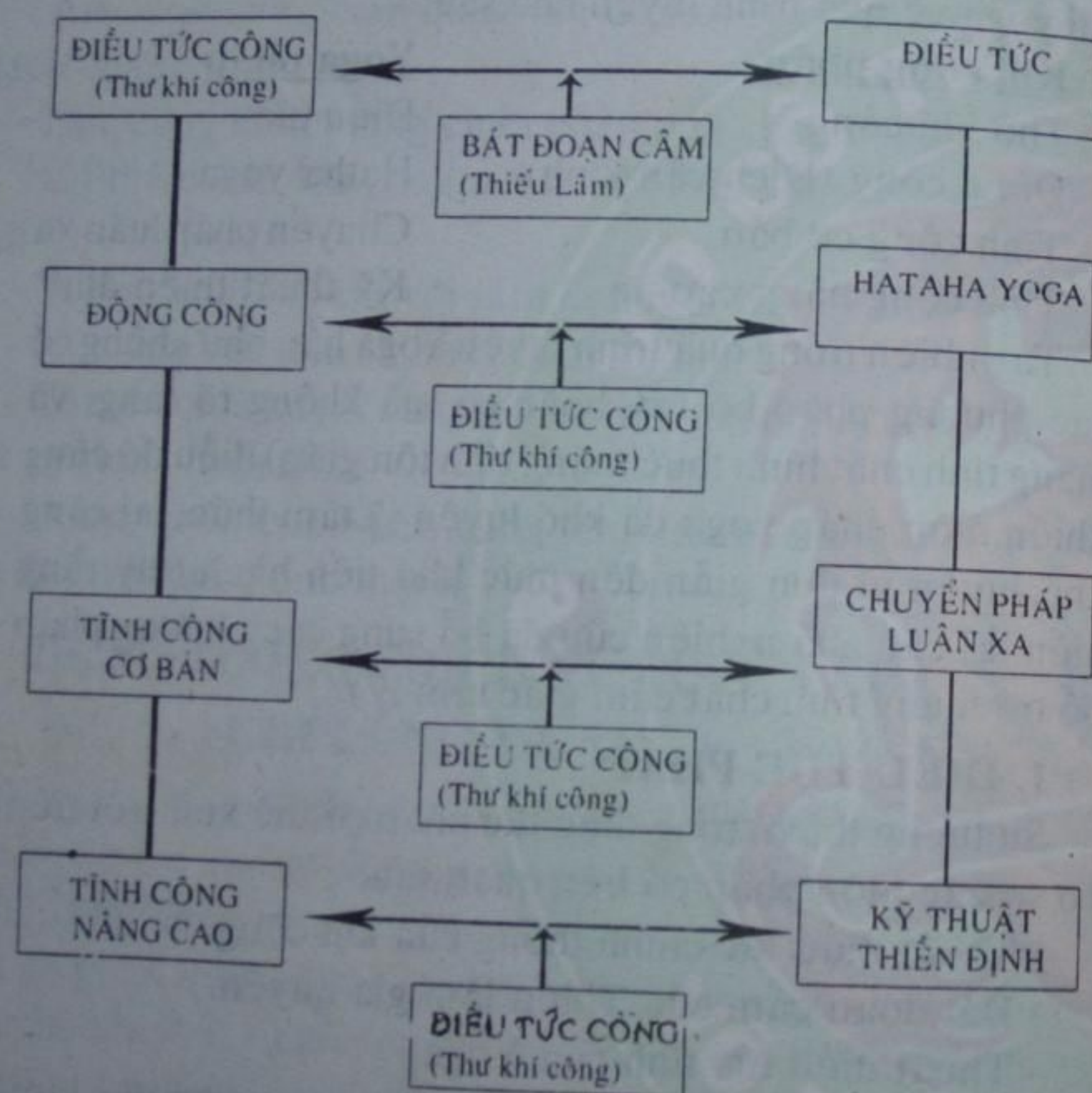
Tuy nhiên trong quá trình luyện Yoga hầu như không có các phương pháp hỗ trợ, hoặc có mà không rõ ràng, và mang tính chất hình thức (nặng tính tôn giáo) điều đó cũng khiến môn pháp yoga đã khó luyện vì tâm thức, lại càng khó luyện vì đơn giản đến mức khó tiến hành (tuy rằng hiện tại các nhà nghiên cứu đã bổ sung các phương pháp hỗ trợ mang tính chất cảm giác tâm lý).

1. ĐIỀU TỨC PHÁP

Sự tương thích trong điều tức pháp có thể xem xét trên cơ sở các môn pháp có liên quan sau:

- Thuật điều tức chính thống của khí công.
- Bát đoạn cẩm của Thiếu lâm gia quyền.
- Thuật điều tức tĩnh của Yoga.
- Thuật điều tức động (có kèm theo các tư thế đặc biệt) của Yoga.

LƯỢC ĐỒ VỀ SỰ TƯƠNG THÍCH GIỮA LUYỆN KHÍ CÔNG VÀ LUYỆN YOGA



Tất nhiên không thể tham khảo các thuật điều tức nằm trong các môn pháp khác như trong Đan điền công, Dịch khí công, Càn khôn bát thức, Cửu chuyển khí công (của môn pháp khí công). Cũng như trong Dịch cân kinh, Thập bát la hán quyền (của Thiếu lâm ngoại gia quyền), Thái Cực quyền (của Thái Cực nội gia quyền). Và trong hatha yoga (nói một cách chính xác thuật điều tức có mặt trong mọi môn pháp luyện, và trở thành cơ sở tồn tại có ý nghĩa của bất kỳ môn pháp nào).

Sự tương thích hay khác biệt của kỹ thuật điều tức giữa hai môn pháp này như sau:

Điều tức Yoga.

- Mục đích chính là làm chủ sự hô hấp.
- Sự phân chia dựa trên cơ sở các tư thế khác biệt với các tính năng khác nhau, do đó sự gò bó của cơ thể theo tư thế rất khó khăn.
- Sự biến động trong quá trình luyện rất lớn, nhất là ảnh hưởng tới nhịp tim, do đó hiệu suất luyện thấp.

Điều tức khí công.

- Ngoài mục đích làm chủ sự hô hấp còn là sự hài hòa giữa khí thở hậu thiên và khí tiên thiên.
- Sự phân chia dựa trên cơ sở chu trình và tính năng của sự hô hấp, tuy sự gò bó ít, nhưng sự chuyên sâu lại cũng ít. (tuy nhiên trong Bát đoạn cẩm và Thập nhị đoạn cẩm có phần giống điều tức Yoga).
- Sự biến động trong luyện tập ít hơn cũng như sự ảnh hưởng tới nhịp tim cũng ít, do đó hiệu suất luyện cao hơn.

2. ĐỘNG CÔNG & HATHA YOGA

Hai môn pháp động công và hatha yoga là hai môn pháp chuyên biệt của sự kết hợp vận động của hệ gân cơ xương với quá trình vận khí có kèm thuật điều tức ở các

mức độ.

Giữa động công chính thống và hatha yoga còn có môn pháp Dịch cân kinh của Thiếu lâm ngoại gia quyền.

Sự tương thích cũng như khác biệt (về phương pháp và lý luận) giữa hai môn pháp này như sau:

Động công pháp

- Về mặt hình thức Động công pháp chia ra là:
 - + Động công dồn khí.
 - + Động công vận khí.
 - + Động công nén khí.
- Về quan điểm động thì Động công của khí công có tính động nhiều hơn tức là sự vận động nhiều hơn.
- Mối quan hệ với sự vận khí ở mức độ vô thức nhiều hơn.
- Về mặt chu trình Động công là theo sự động trước, sau là động vùng vận khí. Cuối cùng là Động vô thức (tức không lụy vào sự động nữa).
- Sự gò ép gân cơ vừa phải và phân bố hoạt động tương đối đều, đồng thời không quá ảnh hưởng tới tâm ý của quá trình luyện, các hậu chứng của hệ vận động không nhiều.

Hatha yoga

- Trong hatha yoga không có sự phân chia về hình thức mà chỉ có sự phân chia về mặt tư thế.
- Ý nghĩa động của hatha yoga chỉ dừng ở mức độ chuyển thể, tức là chuyển đổi từ tư thế này sang tư thế khác.
- Mối quan hệ với sự vận khí của Động công nhiều hơn.
- Về mặt chu trình của hatha yoga thì lấy động để làm cơ sở cho sự tĩnh, tính chất tĩnh được tiếp cận thâm nhập vào tư thế và nhanh chóng trở thành chủ đạo.
- Sự gò ép hệ gân cơ xương rất lớn, sự phân bố tư thế hoạt động không cân xứng, biến động nhiều, khó luyện

có ảnh hưởng tới Tâm thức rất lớn, đòi hỏi phải có thuật Tâm thức, sự tập trung tâm thức phù hợp và cao độ ở trạng thái bình thường hay để lại hậu chứng cho hệ vận động.

3. TĨNH CÔNG & CHUYỂN PHÁP LUÂN XA

Về phương diện pháp (cũng là môn pháp quan trọng bậc nhất) của khí công và Yoga, thì Tĩnh công cơ bản và Chuyển pháp luân xa có những tương thích tương đối rõ ràng. Sự tương thích và khác nhau này còn có thể xem xét qua các môn pháp Khí công của Thái Cực và Thiếu lâm. Sự tương thích này được chỉ ra như sau:

Tĩnh công

- Sự vận hành xuất phát từ Đan điền theo kinh mạch qua các huyết và tụ lại ở các cung.
- Sự vận hành lên mạch Đốc xuống mạch Nhâm.
- Nguyên lý vận hành là dụng tâm dẫn ý, phát khí tạo lực.
- Tĩnh công cơ bản với mục đích chủ yếu là luyện nội khí và sự giao hòa vô thức giữa Nhân khí và Ngoại khí.
- Trong quá trình luyện, sức khỏe có xu hướng tốt lên.
- Các chủ thuật cảm giác tâm lý hầu như không có và không nên có.

Nói tóm lại, Chuyển pháp luân xa và Tĩnh công có phần giống nhau và khác nhau nhưng đều là môn pháp hết sức quan trọng.

Chuyển pháp luân xa

- Sự vận hành xuất phát từ xương cùng theo đường Sushumna qua các luân xa và tự loại ở luân xa.
- Sự vận hành thuần túy từ dưới lên.
- Nguyên lý vận hành chủ yếu là sự quán tưởng Tâm ý.
- Chuyển pháp luân xa với cả mục đích luyện các quyền năng siêu thực, mà người luyện hay theo các mục đích

thiếu tính thực tế.

- Trong quá trình luyện, sức khỏe của cơ thể có xu hướng biến động cả xấu lẫn tốt và khó lường được hậu quả.

- Các thủ thuật cảm giác tâm ý là điều bắt buộc quyết định sự thành công rất lớn.

4. TÍNH CÔNG & KỸ THUẬT THIỀN ĐỊNH

Tính công nâng cao và kỹ thuật Thiền định là hai đoạn đường cuối cùng của hai môn pháp Khí công và Yoga. Sự tương thích và khác biệt giữa hai môn pháp này như sau:

Tính công nâng cao

- Tính công nâng cao bao gồm hai mục đích là:

+ Chuyên luyện nội khí ở mức độ cao với quá trình hướng nội của tâm thức.

+ Luyện phát ngoại khí ra ngoài tạo công phu với quá trình hướng ngoại của tâm thức, phát động khả năng của công phu bằng cả Tâm lẫn Khí cho nên các khả năng mang nhiều tính thực thể hơn chiêm nghiệm.

+ Trong quá trình luyện có thể xen lẫn với một số phương pháp phụ trợ (nhưng cũng vừa phải).

Kỹ thuật thiền định

- Kỹ thuật thiền định bao hàm hai mục đích:

+ Ổn định hài hòa bên trong với sự vô thức hoàn toàn của Tâm thức (thiền).

+ Luyện tập trung tâm thức vào một quyền năng nào đó mà phát động quyền năng này thuần túy bằng tâm thức (định) và quyền năng này cũng mang tính Tâm thức là chủ yếu, nên khó kiểm nghiệm.

+ Trong quá trình luyện rất cần các thủ thuật tâm lý (mang nặng tính tôn giáo siêu thực).

Nói tóm lại, quá trình luyện Khí công nghiêng về phần Thể và liên quan trực tiếp tới khí, còn kỹ thuật Thiền

định hầu như là Tâm và công liên quan tới khí. Do đó luyện Thiền - Định khó hơn, cùng sự thành đạt của khí công cho phép con người gia nhập quần thể xã hội tốt hơn (nếu muốn), còn Thiền - Định Yoga lại tạo ra khả năng tách rời khỏi quần thể nhiều hơn. Giữa Tính công và kỹ thuật Thiền - Định có thể tìm hiểu các phương pháp Tâm thức của các môn phái võ thuật. Tuy nhiên các môn pháp này mang nặng kỹ thuật Thiền định vì nó gắn với quá trình tu đạo của các võ sư.

IV. SỰ TƯƠNG THÍCH VỀ KHẢ NĂNG CỦA KHÍ CÔNG & YOGA

Tuy các phần trên có đề cập ít nhiều về khả năng của khí công và yoga nhưng phần này xin nêu cụ thể sự tương thích cũng như khác biệt về khả năng thành đạt của quá trình luyện hai môn pháp này.

Khí công

1. - Về khả năng tác động lên con người nói chung:

Các khả năng của khí công nghiêng về các khả năng thực tế mang tính chất thực thể có các ứng dụng chi tiết và chỉ định rõ ràng, mức độ gắn với tôn giáo vừa phải có thể tách ra được và phổ cập, hòa đồng tốt với xã hội.

2. Về khả năng chữa bệnh và dưỡng sinh:

Khả năng luyện khí công để chữa bệnh và dưỡng sinh rất tốt vì có sự ứng dụng và chỉ định cụ thể, có kết quả.

3. Về khả năng cao siêu, luyện khí công ở mức độ cao có nhiều khả năng thực tế nhất là có ứng dụng vào võ thuật, đạo dẫn trường sinh và công phu siêu khí công một cách rõ ràng, dễ kiểm nghiệm, với các tiêu chuẩn duy vật.

Yoga

- Khả năng chữa bệnh và dưỡng sinh không phải không

có, nhưng khó đạt được vì sự ứng dụng và chỉ định không rõ ràng.

Các khả năng của yoga nghiêng về các khả năng Siêu thực mang tính chất Tâm thức, các ứng dụng và chỉ định không rõ ràng, mức độ gắn với tôn giáo cao, khó tách biệt, khó phổ cập, khó hòa đồng thực sự với xã hội.

Khả năng cao siêu của Yoga gắn liền với các quyền năng tâm thức tuy có nhiều tính siêu thực nhưng lại cũng là khả năng mà con người có thể đạt được (dù chỉ là ở một mức nào đó) các kết quả đạt được thường khó kiểm nghiệm.

Những so sánh trên cho thấy, khả năng đạt được của Khí công và yoga chỉ liên quan mật thiết về phần tâm thức, còn phần thực thể có sự khác nhau do mối quan hệ giữa thực thể và tâm thức.

V. NHÀ KHÍ CÔNG & CÁC YOGI

Ở phần này xin trình bày sự so sánh giữa nhà khí công và các Yogi.

Nhà Khí công

- Trải qua quá trình khổ luyện với mức độ phức tạp chi tiết, nhưng lại dễ đạt được năng lực nào đó.

- Phải trải qua quá trình biến đổi cả Tâm lẫn Thể nhưng theo mục đích nâng cao dần lên và có xu hướng tốt cho sức khỏe và khả năng sống.

- Qua một giai đoạn luyện tập ở mức độ nào đó có thể trở thành một con người Tâm đạo và giúp ích được nhiều cho xã hội.

- Các mức độ thành đạt nâng dần và không nhất thiết gắn vào Tôn giáo.

Các Yogi

- Phải trải qua quá trình khổ luyện, nhưng sự phân lập

về mức độ và quá trình ít, không rõ ràng, khó đạt được năng lực thực tế.

- Chủ yếu trải qua quá trình biến đổi Tâm, các mức độ không được hạn định chi tiết, biến động Tâm thể nhiều đôi khi ảnh hưởng tới sức khỏe và khả năng nên sự ràng buộc rất lớn.

- Qua một giai đoạn rèn luyện nào đó có được một con đường Tâm đạo, nhưng dễ xa lánh xã hội, sự giúp ích cho xã hội có ý nghĩa Tâm thức nhiều.

- Các mức độ thành đạt khó xác minh, có sự gắn bó tôn giáo, nhưng điều quan trọng là gắn với tôn giáo nào. Tôn giáo đó có thể là một hình thức tinh thần tốt không.

Nói chung các đạo sĩ Yoga và các nhà Khí công đều có xu hướng trở thành con người có thể chất và Tâm thức cao, khả năng lớn, ở mức độ xuất thế đều có thể ở trạng thái Trường sinh phần Thể, biến ngẫu phần Thức, thoáng đạt phần Tâm, và đều có ích cho xã hội ở các mức độ khác nhau. Nếu kết hợp hoàn hảo được hai môn pháp trên trong một con người thì sẽ là một con người toàn diện nhưng điều đó rất khó.

VI. KHẢ NĂNG TỔNG HỢP GIỮA

KHÍ CÔNG & YOGA

Ở đây xin trình bày khả năng phối kết trong tương lai của Khí công và Yoga.

1. Khả năng phối kết về mặt quan niệm

Đây là khả năng rất khó vì sự phối kết ở mức độ hòa hợp dễ phá vỡ các ý nghĩa của từng môn pháp. Tuy nhiên trong tương lai, có thể phối kết giữa hai môn pháp dưới dạng bổ sung, phối hợp theo quá trình, hay ở dạng cao hơn là đúc kết tinh hoa của hai môn pháp này để tạo ra một

môn pháp mới kết hợp hài hòa hai môn pháp này (với tiêu chuẩn là chân lý thực tế).

2. Khả năng phối kết về mặt luyện tập

Khả năng phối kết về mặt luyện tập giữa hai môn pháp này rất tốt, khả năng này cho phép bổ khuyết cho nhau và làm cho việc luyện tập theo phương pháp chủ công đạt hiệu quả cao hơn, tức là có ba dạng luyện để kết hợp như sau.

a. Theo môn pháp khí công: Trong quá trình luyện Khí công - công phu, nếu kết hợp được với môn pháp Yoga để tăng cường luyện Tâm thì sự thành đạt chóng hơn, chắc hơn và cao hơn.

b. Theo môn pháp Yoga: Trong quá trình rèn luyện theo đường pháp của Yoga, nếu kết hợp được với các phương pháp luyện Tâm - Thể của Khí công thì con đường luyện Yoga trở nên dễ hơn và khả năng đi tới cùng của môn pháp đầy kỳ dị này rất lớn.

c. Dạng phối kết: Dạng này tức là không đi theo hẳn môn pháp nào mà chủ yếu phối kết hai phương pháp, sử dụng các tinh hoa riêng biệt của chúng và phối kết ở mức độ cao. Tuy nhiên dạng này cực kỳ khó khăn, nếu giải quyết được những mâu thuẫn giữa hai môn pháp và phối luyện được thì dù ở mức độ nhỏ, thành công cũng rất lớn.

3. Bản chất của sự phối kết

Qua những sự so sánh trong các phần trên về hai môn pháp, chúng ta có thể đưa ra nhận định sau:

- Tuy "Tâm" và "Thể" đều là những phần quan trọng trong cả Khí công và Yoga nhưng Yoga nghiêng về phần Tâm hơn còn khí công nghiêng về phần Thể hơn cho nên sự phối kết giữa hai môn pháp này về thực chất là nâng cao mức hoàn thiện của Tâm - Thể lên đến một mức độ

hết sức cao.

- Các cơ sở của Yoga, từ quan niệm Khí, tính chất vận hành, khả năng Khí cho đến sự luyện khí, so với khí công đều tổng hợp hơn còn trong khí công lại chi tiết, hợp lý hơn, bởi vậy sự phối kết giữa hai môn pháp có thể hiểu là sự phối hợp của sự Tổng hợp và chi tiết, tất nhiên là phải hóa giải được nhiều mâu thuẫn nội tại (trong luyện tập phối kết giữa tác động phụ trợ của khí công và thủ thuật tâm thức của Yoga thì khả năng thành đạt rất lớn).

- Bản chất của sự phối kết khí công và Yoga là sự phối kết tinh hoa hai nền văn minh Trung Hoa và Ấn Độ, nên sự phối kết này phải ở mức độ toàn diện từ triết học cho tới sinh học, nhất là thêm được sự hỗ trợ tinh hoa của văn minh phương Tây hiện đại thì trở thành một sự hoàn hảo tuyệt vời.

Qua đó chúng ta thấy con đường phối kết của Khí công và Yoga hoàn toàn không đơn giản và cũng lại là con đường tất yếu mà nhân loại phải đi để có thể tiến tới chân lý Chân - Thiện - Mỹ, một cách thiết thực.

PHẦN THỨ BA

ĐIỀU TỨC CÔNG

I. ĐIỀU TỨC LÀ GÌ?

1. Sự thở trong cơ thể con người

Con người có hai hoạt động cơ bản là Sống và Tồn tại. Quá trình Sống và Tồn tại gắn liền với nhau một cách hữu cơ.

a. Sống là gì?

Quá trình sống là quá trình hoạt động của con người với mọi cơ năng, mọi quan hệ giữa bên trong cơ thể và bên ngoài thế giới xung quanh. Đó là các mối quan hệ sau:

- Mối quan hệ mang tính chất sinh học: Đây là mối quan hệ nền tảng giữa quá trình sinh học trong cơ thể và các quá trình sinh học của thế giới bên ngoài.

- Mối quan hệ mang tính chất vật lý: Đó là sự tồn tại của con người, được coi như là một thực thể vật chất trong các mối quan hệ của quá trình vật chất.

Theo quan điểm Đông phương chia các quan hệ này ra làm các dạng sau đây: (xem lược đồ Mối quan hệ Khí).

- Mối quan hệ Thiên - Địa - Nhân, giữa con người và trời đất gọi là Tam Tài. Chính mối quan hệ này có thể diễn giải dựa trên quan niệm KHÍ, tức là con người và trời đất giao hòa khí tiên thiên và hậu thiên, mà cái đích

của sự giao hòa này là con người, nói cách khác Vũ trụ bên ngoài tổng hòa lại trong con người.

- Mối quan hệ giữa người và người cũng có thể lý giải với nền tảng là KHÍ (chính hiện nay, các quan niệm của khoa Cận tâm lý (Parapsychologie) và Trường sinh học đang là đề tài mới gây nhiều tranh luận nảy lửa rất lý thú, cũng như tầm quan trọng của nó trong quan niệm mới về con người). Mối quan hệ này có một khía cạnh khác gọi là mối quan hệ xã hội của con người.

Theo quan niệm của Đông y thì mọi mối quan hệ đều dựa vào Ngũ quan, Cửu khiếu, Ngũ quan là nơi khai khiếu của Ngũ khí Ngũ tạng (Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận).

Như vậy quá trình sống là quá trình con người thực hiện các cơ năng và chức năng, bản thể của mình trong Thế giới bên ngoài, và các mối quan hệ xã hội.

b. Sự tồn tại là gì?

Quá trình tồn tại là quá trình sinh học trong cơ thể. Quá trình này bao gồm hai loại chủ yếu là sự ăn uống Tiêu Hóa và Thở.

Sự ăn uống là quá trình hấp thụ đồng hóa và dị hóa các thức ăn bên ngoài đưa vào nuôi sống cơ thể; còn gọi là quá trình hấp thụ Tinh hoa của Thực cốc.

Sự thở là quá trình trao đổi khí với khí bên ngoài để cấp dưỡng khí cho sự sống, bên cạnh đó sự thở còn có tác dụng trong quá trình sinh khí.

Như vậy sự tồn tại là quá trình hoạt hóa sinh học trong con người, để từ đó có thể duy trì sự tồn tại của con người, quá trình này là quá trình tồn tại một cách thực thể.

c. Sự thở trong cơ thể con người: (xem lược đồ hô hấp).

Sự thở trong cơ thể con người mang các ý nghĩa sau:

- Quá trình cung cấp dưỡng khí cho cơ thể thông qua

yếu tố cơ sở là **Huyết (máu)**.

- Quá trình hài hòa hậu thiên khí với tiên thiên khí trong con người.

- Theo quan điểm Đông y thì sự thở có bản chất là sự hài hòa và phát động cơ năng của hậu thiên khí. Hậu thiên khí bao gồm: Phế khí hậu thiên và vị khí (Tất nhiên Ngũ Tiên thiên khí của Ngũ tạng đều có dạng hậu thiên, nhưng sự thở chủ yếu của Phế và Vị khí liên quan trực tiếp tới sự thở và tiêu hóa).

Cũng theo quan điểm Đông y "Phế chủ khí" cho nên hoạt động hô hấp của Phế liên quan mật thiết đến sự hoạt hóa của Khí.

Theo quan điểm của Khí công thì hoạt động của hệ hô hấp lại đóng vai trò quan trọng trong chu trình tạo khí "Hạ Tâm hỏa, góp Tồn phong đốt Tinh thành khí". Nhưng việc Hạ Tâm hỏa và phát động Tồn phong lại là hậu quả của quá trình hô hấp. Tâm hỏa muốn hạ lại là do dụng hô hấp mang Tâm hỏa hạ hành. Còn Tồn phong lại chính là Phế khí.

Cũng theo quan điểm của Đông y thì quá trình hô hấp gắn liền với việc điều tức Ngũ khí Ngũ tạng. Nạn kinh viết: "hít vào là thở Tâm Phế, ngưng nín là thở Tỳ, thở ra là thở Thận gan". Đó chính là sự hô hấp đã phát động cơ năng của Ngũ tạng.

2. Các cơ quan tham gia thở

Các cơ quan tham gia vào sự thở chủ yếu là Phế (phổi) và Vị (dạ dày). Cùng với các cơ quan thực hiện là mũi và miệng, các cơ quan dẫn khí là thực quản và phế quản.

a. Phế là hai lá phổi nằm ở khoang ngực, trên hoành cách mô. Phế không đơn giản là nơi hấp thụ dưỡng khí cho huyết. Theo quan điểm Đông y, Phế - là Tạng (một

trong Ngũ tạng) nơi phát sinh ra Phế khí (bao gồm cả phế khí hậu thiên và phế khí tiên thiên). Ngay như không khí bên ngoài (là hậu thiên khí của trời đất giao hòa) cũng không phải là đã trở thành khí hữu dụng trong phế, mà phải có sự đồng hóa với phế khí hậu thiên mới thành dưỡng khí được. Sự đồng hóa này trở thành một trong những chức năng chủ của Phế và Phế khí. Trong Phế (cũng như các Tạng phủ khác) có Phế dịch, là một loại nội tiết tố do Phế tiết ra mà từ đó thành tính đặc trưng thực hiện các chức năng của Phế.

b. Vị là dạ dày nơi tiêu hóa thực cốc, nhưng vị lại có liên quan mật thiết đến sự thở. Vị không đơn giản làm nhiệm vụ co bóp và tiết dịch ra tiêu hóa thức ăn mà còn là nơi Thực khí phát sinh do thức ăn được dịch vị tác động. Thực khí này được ngoại khí theo thực quản vào phát động lên rồi hòa đồng với vị khí hậu thiên, đi nghịch thực quản lên thoát ra ngoài. Một đặc tính quan trọng do hoạt động của vị gây ra cho vị khí là nhiệt tính. Vị tiếp nhận chân hỏa do Tâm bào khí (Nhiệt tâm khí) đi xuống Tam tiêu mà thành, chân hỏa này ngẫu như Thủy cốc gây ra tính Thực nhiệt, do đó hơi thở ra mang thực khí ra ngoài luôn có độ nóng nhất định, đó chính là thực nhiệt cần phải thoát ra.

c. Mối quan hệ Phế - Vị

Theo Đông y, âm thanh của con người từ khoang miệng thoát ra được chia làm hai, là Âm và Thanh. Chính trong hệ hô hấp thì Âm vực được tạo ra từ sự hoạt động của vị, còn Thanh lại là do Phế sản sinh ra.

Theo Phương vị thì Phế thượng, Vị hạ. Theo Âm Dương thì Phế Âm, Vị Dương, theo phân chia Tạng phủ thì Phế tạng, Vị phủ. Sự tổng hòa của các cơ quan cùng trong một cơ thể, cùng thực hiện một chức năng là phải có Thượng

Hạ phải giao nhau, Âm Dương phải thăng giáng, tạng phủ phải song hành. Do đó Phế vị phải phối hiệp. Phế là hư, Vị là thực. Phế là Thanh, Vị là Trọc. Phế khí thoát ra ở mũi, Vị khí thoát ra ở miệng, nhưng khoang miệng và hốc mũi có liên hệ về mặt cấu tạo. Trong Đông y Phế kinh phần nội lại bắt nguồn từ Trung Tiêu, từ Vị tức là vị khí tiên thiên (về bản chất là âm phần, dương tính của Tỳ khí) đã bổ trợ và kích thích phế khí.

II. DIỄN TỨC PHÁP

Theo quan điểm Đông phương chu trình thở được chia ra làm hai phần chủ yếu như sau:

- Hô: tức là thở ra, là sự đưa khí ra bên ngoài.
- Hấp: tức là hít vào, là sự đưa khí bên ngoài vào.

Ngoại khí được hít vào, sau thời gian đồng hóa được đẩy ra mang theo thực khí có hại. Bởi vậy sự hô hấp phải là chu trình tuần hoàn thăng giáng nhuần nhuyễn, hô là giáng khí xuống mà mang dưỡng khí vào, đồng thời hạ tâm hỏa xuống. Hấp là thăng khí mà đưa khí ra đem theo Thực nhiệt ra ngoài. Sự thở tốt nhất là hô hấp phân bạch mà lại thăng giáng hòa đồng. Nếu hô hấp rối loạn, dưỡng khí và thực khí xâm phạm nhau sẽ làm cho sự dưỡng kém đi, mà sự ứ thực khí tăng lên. Hô hấp rối loạn làm cho chân hỏa không giáng hạ, thực nhiệt không thăng thoát. Đó là những điều có hại. Dương khí kém dưỡng chất trong huyết hư, thực khí không thoát tiêu hóa hỏng. Chân hỏa không xuống, chân khí bất sinh và không có nhiệt ngầu như thùy cốc. Thực nhiệt không thăng thoát là ứ nhiệt, thực nhiệt ứ tại đâu là phát ở đó. Động ở dưới là đi tiểu tiện nhiệt hành để xuất huyết hoặc bí kết. Động ở giữa là hung trung nhiệt thành tiêu hóa rối loạn, ăn uống không tiêu làm viêm loét phát sinh kết ở tả là hại tỳ, kết ở hữu là

bại can. Kết ở trên là Tâm phế nhiệt hành, kết ở hầu họng là nhiệt hành hầu họng sưng đau, khí mất thanh còn trọc nhiệt. Cuối cùng là thần khí phát vượng, tâm thần nao loạn và nhiệt hỏa bốc lên ngũ quan nhiệt hành.

Bởi vậy giữ sự thở là giữ sự vận hành của hô hấp liên tục tuần hoàn không rối loạn. Đó cũng là một trong điều kiện giữ gìn chân mạng vậy.

Trong phép điều tức, vấn đề tối quan trọng đặt ra là sử dụng mũi và miệng hai khí quan, như thế nào cho chu trình hô hấp được tốt. Tuy mũi và miệng đều có thể hô hấp được, nhưng từ cấu tạo đến hoạt động đều khác nhau. Sự khác nhau này đã tạo sự ứng dụng một cách tương thích của từng khí quan cho từng chu trình.

Trong sự thở bình thường thì hít vào nên được tiến hành bằng mũi, vì mũi có bộ phận lọc khí đưa vào phế vị và hạ tâm hỏa tốt hơn (do thanh tính cao hơn), hơn nữa lại không hít bằng miệng để thực khí thực nhiệt không bị đẩy trở lại mà kết ở hung trung. Còn thở ra lại thở bằng miệng cho thực khí, trọc khí thoát nhanh hơn, thực nhiệt thoát dễ hơn, mà chân hỏa không bị mạnh động thăng lên nguy hại đến Ngũ quan não bộ.

Như vậy, hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng là chu trình hợp lý nhất cho con người (không kể người luyện khí công).

Một điểm cần lưu ý nữa trong chu trình thở là sự thở phân tách của phế và vị. Sự phân tách này được đặc trưng bằng hoạt động của hoành cách mô (cơ hoành) cùng với hệ cơ ngực bụng. Khi thở, phế cơ hoành đẩy lên trên, lồng ngực nâng cao và cơ bụng thóp lại, ngược lại khi thở cho vị cơ hoành hạ xuống, cơ bụng đẩy ra, cơ ngực ép vào. Có được như vậy thì dung tích phế vị mới tăng lên mà

dung lượng khí lớn hơn, cũng từ đó mà phế vị hoạt động với hiệu quả cao mà không bị rối loạn nhịp thở.

Để đảm bảo sự vận hành của hô hấp, phép điều tức đã đưa ra bốn chu trình luyện và vận hành cơ bản là hít, nén, thở ra và ngưng. Ý nghĩa của các chu trình này là làm cho sự thở trở nên thuận thực, sự điều tiết trở nên đồng bộ (mà vẫn tách bạch), đồng thời các cơ quan của hệ hô hấp hoạt động với hiệu quả cao.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Trong dưỡng sinh từ ngàn đời nay bằng mọi hình thức phương pháp nào vẫn lấy việc giữ gìn Tam bảo Tinh - Khí - Thần làm nguyên tắc.

Tinh liên quan tới hoạt động sinh dục.

Khí liên quan tới hoạt động của miệng (nói cười).

Thần liên quan tới hoạt động của mắt (tức là Nhân Thần).

Trong Tam pháp giữ Tam bảo, thì khí và hoạt động của miệng liên quan tới bí pháp Điều tức.

Bí pháp Điều Tức của các nhà luyện trường sinh luôn lấy sự tịnh khẩu (ngậm miệng) làm đầu, xét theo sự hoạt động của hệ hô hấp thì như vậy là không đúng. Nhưng sự không đúng là không đúng với người bình thường. Còn những người luyện các môn pháp của khí công thì lại lấy điều này làm cơ sở với các lý do sau:

- Miệng ngậm khí không thoát. Lúc này khí có hại (thực khí) lại lên khoang mũi mà thoát ra, như vậy thực nhiệt được giữ lại. Sau khi đẩy chất trọc ra rồi, còn chân hỏa được đưa lại cơ thể, đó là hiện tượng cố hỏa, mà hỏa cố được thời không vong khí.

- Miệng ngậm thì lưỡi để ở hàm trên, đây lại là sự nổi mạch nhâm đốc, mà vện vòng chân khí (trong luyện khí

công với các môn tinh công mà hở miệng là Thất công vô ích, thậm chí có hại).

Ngoài ra sự ngậm miệng còn ngăn được hiện tượng hít vào bằng miệng (dù vô thức) trái với nguyên tắc thở, đồng thời miệng ngậm, răng cắn sẽ khiến cho các hoạt động cơ bắp kèm theo sự thở trở nên dễ dàng hơn.

Tuy nhiên luyện để hoàn toàn không cần thở bằng miệng cũng không dễ gì.

Ý nghĩa của sự thở điều tức với trị bệnh.

Sự điều tức hợp lý hài hòa và nâng cao lên một bước sẽ giúp con người phòng bệnh và chữa bệnh có hiệu quả hơn rất nhiều. Các ý nghĩa này như sau:

- Trong mọi trạng thái bệnh lý (đều có thể qui về nguyên nhân khí) thì việc giữ được và điều hòa sự thở của hậu thiên khí (phế khí - dưỡng khí, vị khí - thực khí) sẽ tạo điều kiện cho sự phục hồi chân khí và ngũ khí ngũ tạng tiên thiên mà cho phép ngăn chặn sự phát triển của bệnh và giải trừ bệnh lý.

Khi giữ được sự thở, tức là sẽ giữ được phế và vị khí hậu thiên, rồi tiên thiên, do mối quan hệ trong cơ thể của ngũ hành khí mà các khí còn lại cũng được giữ gìn.

- Khi giữ được sự thở sẽ giữ được sự ăn. Mà sự ăn uống và sự thở được giữ gìn thì cơ thể còn đủ sức chống lại và giải trừ bệnh tật.

- Khi giữ được sự thở sẽ giữ được tiền đề của các quá trình cân bằng cần thiết trong cơ thể (trong, ngoài, trên, dưới, phải, trái v.v...) và do đó giữ được chân mạng.

Phụ Lục 1

TRẬN THI ĐẤU TÚC CẦU “KHÍ CÔNG”

Xin giới thiệu với bạn đọc sự so sánh giữa hai trường phái khí công nổi tiếng của hai trường phái võ thuật danh tiếng là THÁI CỤC NỘI GIA QUYỀN và THIẾU LÂM NGOẠI GIA QUYỀN. Để góp phần sinh động, xin được trình bày dưới dạng một trận thi đấu bóng đá hữu nghị giữa hai trường phái trên. Trái bóng đó là chân khí. Chiến thuật thi đấu là phương pháp luyện khí và kết quả là sự thành công trong luyện khí.

Mời các bạn nhập cuộc và tôi (tác giả) đóng vai người tường thuật tại chỗ, mong các bạn thứ lỗi vì không có sự ám chỉ đơn thuần luyện khí công như là đá bóng.

Thưa các bạn! Hôm nay là ngày giáp dần của năm Nhâm Tý, giờ này là nửa cuối Ty, sắp đến giờ Ngọ là khai đấu.

Thưa các bạn chúng ta cùng theo dõi một trận cầu lịch sử, đầy ý nghĩa nhân đạo trong tình hữu nghị của hai “đội bóng” Võ Đang và Thiếu lâm. Đó là hai đội được các bạn hâm mộ võ thuật và khí công đều biết tiếng và dành những sự ưu ái đặc biệt. Trước khi vào cuộc đấu, tôi xin mạn phép được giới thiệu cùng các bạn những điều cần biết.

Vâng thưa các bạn! Thật là vinh dự cho cuộc thi đấu lịch sử này lại có nhiều bậc cao quý đến dự. Trên khán đài danh dự chúng ta thấy Vạn Thế Sư Khổng Tử đang nói chuyện với Cụ Lão Tử. Vạn Thế Sư không hề liên quan đến khí công, nhưng học thuyết của người là Kinh Dịch, lại trở thành rường cột cho “đấu pháp” khí công. Cụ đến để động viên hậu thế áp dụng học thuyết của mình như thế nào. Còn cụ Lão tử, người khai lập học thuyết “Vô vi” cũng đến để xem xét trong khí công thực tế thuận tự nhiên đến đâu, có trái với qui luật đất trời không? Và người đá bóng khí có lụy vào khí không. “Vô Vi nhĩ dã bất vô vi”. Cụ đã từng dạy như vậy. Cách đó một chút là vị Hoàng đế cổ đại Trung Quốc đang được lão thần y sư Kỳ Bá trình bày, cả hai cụ đều là Sư Tổ của Trung y, cũng là của Đông y ngày nay. Vua hoàng đế rất coi trọng những nguyên tắc đông y, người đã lo cho thân dân của người (và mọi kiếp người) nên ra lệnh cho Y sư Kỳ Bá soạn cuốn sách nổi tiếng “Tổ Vấn Nội Kinh” là sách gối đầu giường của mọi nhà Đông Y, chệch về phía phải là một vị bí ẩn giấu tên tuổi, ý chừng như là một đạo sĩ xuất thế, cũng hạ thế để xem nhân tình luyện khí công thế nào, có hợp với đạo dẫn đại Trường Sinh không. Tiếp đến là Ramakrisna một vị thánh Yoga đang được một vị lạt ma hiện đại là Loshang Rampa trình bày sự tương thích giữa Yoga và Khí công, chính Loshang Rampa đã viết bảy cuốn sách nổi tiếng về kỹ thuật thiền định với những môn pháp kỳ dị. Bây giờ xin giới thiệu một số vị khách của phương Tây xa xôi. Đầu tiên phải kể đến ông tổ của thôi miên học Tây phương Mesmer đang đàm đạo với chủ tịch hội thôi miên học thế giới hiện đại V.Raikov người đang ủng hộ phương pháp của M.Kashpirovsky. Cả hai người đang quan tâm đến sự

tương đồng Đông - Tây trong một "lối đá" giống nhau giữa Thôi miên học Đông phương và Miêu công của Trung Quốc. Tiếp đến bên cạnh đó là hai vị tiến sĩ của khoa học hiện đại, đó là tiến sĩ Rhine người đặt nền móng cho khoa cận tâm lý học (parapsychologie) và tiến sĩ Raydakh là chủ tịch cận tâm lý Thế giới, cả hai cùng cho rằng các công phu tuyệt hảo của võ sư khí công không khác gì các khả năng kỳ dị của các Medium (các nhà ngoại cảm Extra-Sensor). Tiếp đến là đại diện của học thuyết "Trường sinh học" Nga là hai vị tiến sĩ Kaznachev và Spirkin, họ đến để thăm dò khả năng lý giải hay bổ sung học thuyết của họ bằng các luận điểm "Tây hóa" Khí công. Cuối cùng là các nhà kỳ nhân khí công đương đại của Trung Quốc là Cụ bà Đại Nhân Thần Công Dương Mai Quân, Thần Chưởng Hồi Xuân Trương Huy; Hoa Đà Tái Thế Nghiêm Tân, rồi Phú Lực Phạm Ứng Liên, Dương Toàn Lương v.v...

Tiếp đến xin giới thiệu với các bạn các "cổ động viên" ở các khán đài. Đầu tiên phải kể đến lực lượng đông đảo các đệ tử mọi thế hệ mọi chư phái Thiếu lâm, họ là các cổ động viên cuồng nhiệt cho "đội" Thiếu lâm. Còn các cổ động viên trầm lặng hơn cho đội Võ Đang. Ngoài trường phái Võ Đang, còn có các đệ tử phái Nga Mi, Côn Luân v.v... họ rất đồng tình với phong cách uyển chuyển biến hóa của phái Võ Đang.

Trên khán đài, chúng ta còn thấy vị giáo sư danh tiếng Tohei đệ tử siêu việt của Tổ Sư môn phái AIKIDO Uyclseba, giáo sư quan tâm đến sự tương đồng giữa phép vận khí ở Đan điền của khí công với phép tập trung nhất điểm của Aikido. Xa một chút vị giáo sư võ thuật Dương Chấn Bát với môn phái võ thuật HAPKIDO mà các minh

tinh Hồng Kông Đài Loan đều theo học, bên cạnh đó trong lúc Lý Tiểu Long người lập ra môn phái Triệt quyền đạo và là tài tử kỳ diệu, đang có vẻ bức mình khi nghĩ đến không ít người kết tội cho sự ra đi của mình khỏi dương thế, vì lý do không chịu luyện khí công. Trong khi đó tài tử Thành Long lại hân hoan, khi các Công phu tuyệt hảo của mình được coi là một trong những thành công của khí công. Còn lại trên võ đài là tất cả các môn phái võ thuật tự cổ chí kim từ Tây sang Đông đang rất quan tâm tới khí công. Tất nhiên thật là có lỗi khi không nói đến các nhà Y học cả Đông lẫn Tây đến để nghiên cứu và tìm hiểu môn pháp khí công.

Nói tóm lại tất cả đều quan tâm tới khí công để từ đó tìm hiểu cái cổ nhân truyền lại, để thực hành cho hiện đại và tìm con đường cho tương lai nhân loại.

Thưa các bạn, như đã nói đây là cuộc thi đấu hữu nghị học hỏi lẫn nhau về khí công. Chúng ta có thể nhìn thấy các loại biểu ngữ, biểu trưng nói về khí công và tinh thần khí công. Như các tấm biển "Tất cả vì hạnh phúc con người", "Trường sinh - Vô bệnh", "Hãy phát động khả năng tiềm ẩn", "Hãy lấy tâm đạo làm lẽ sống", rồi là "Ý - Khí - Lực", "Thuận tự nhiên", đó là hai nguyên lý cơ bản của khí công v.v...

Thưa các bạn, chỉ còn vài khắc nữa là trận đấu được tiến hành. Xin giới thiệu với các bạn Ban tổ chức của trận đấu. Như đã nói đây là trận thi đấu hữu nghị vì con người nên tất cả đều nhất trí thành lập ban tổ chức là các chuyên gia Y học, mọi thể lệ và luật đều dựa trên tiêu chuẩn Y học. Trọng tài chính là nhà Đông Y học nổi tiếng và lại kiêm là nhà Tây Y có khả năng. Hai trọng tài biên di chuyển một là Đông Y, một là Tây Y. Giám trận là

một nhà giải phẫu học nổi tiếng đầy nghiêm khắc. Việc đưa các nhà Tây Y vào đã gây không biết bao dư luận, nhưng sự thật vẫn là sự thật, không còn cách nào khác.

Thưa các bạn đến đây xin giới thiệu đôi nét về hai “đội” giàu truyền thống này.

Đội Thiếu lâm của “Câu lạc bộ” trường phái Thiếu lâm ngoại gia quyền, do Sư Tổ Đạt ma sáng lập. Đạt ma Sư Tổ vốn là vị la hán thứ 28 của Phật giáo, lại là một yogi uyên thâm, sau chín năm “Bích diện tọa thiền” đã sáng lập ra môn phái thiếu lâm với nhiều môn pháp kỳ diệu như “bát đoạn cầm”, “Án ma pháp”, “Dịch cân kinh”, “Thập bát la hán quyền” và cả các bí pháp như “Kim cương pháp”, “Đạt ma thần công” vô cùng ảo diệu. Trụ sở của Thiếu lâm phái là chùa Thiếu lâm Trung Sơn, hiện thời chúng ta nhìn thấy dưới khu vực dành cho “huấn luyện viên” là Phương Trượng chùa Thiếu lâm, cùng các cao tăng đại đức. “Chiến thuật” khí công của Ngoại gia quyền dựa trên nguyên lý khai, tụ, hợp với lối phòng ngự chặt như kim cương và tấn công nhanh như tia chớp. Đặc điểm chủ yếu của Thiếu lâm là triệt để sử dụng “Kỹ thuật cá nhân” và cuộc “đấu pháp” hết sức bài bản. Chúng ta thấy ngay các cầu thủ áo vàng của đội Thiếu lâm, như các hộ pháp với các cơ bắp cuộn cuộn, nội điều này cũng đủ cho chúng ta thấy tính chất Cương trong khí công pháp của Thiếu lâm. Lối tấn công của Thiếu lâm và dùng mũi nhọn đột phá vào tận “khu vực 16m50” tức là đến vĩ lộ rồi “Sút bóng ghi bàn” đó là tuyệt chiêu của họ.

Ngược lại với “đội” Thiếu lâm, “đội” Thái cực lại là những nhũ thư sinh Đạo sĩ “trên sân cỏ” với sắc áo xám truyền thống. Trường phái Thái cực Nội gia quyền do Tổ sư Cư sĩ Trương Tam Phong sáng lập. Trụ sở của “Câu lạc

bộ” Thái cực ở núi Võ Đang. Chúng ta có thể nhìn thấy ngay trên hàng ghế huấn luyện viên của Thái Cực là các “Chiến lược gia” tài ba như Lý Tiệp Dư tiên sinh, hay cụ Liễu Hỏa Dương, người đề ra nguyên lý lấy “Phong hỏa” làm gốc, mà quyển sách Phong hỏa kinh của cụ trở thành bảo bối gối đầu giường của mọi nhà khí công. Chiến thuật của Thái cực dựa trên nguyên lý Khai hợp hô hấp thăng giáng. Với lối “Chơi” biến ảo như các nghệ sĩ múa, phòng ngự hay tấn công đều là tập thể, mọi đấu pháp đều dựa trên nguyên lý Thái cực với các trận đồ Ngũ hành, Bát quái, Thất tinh đầy biến ảo. Lối tấn công của các thư sinh Thái cực là dẫn bóng xuống trung lộ (Đan điền) tụ lại lật cánh sang hai biên tạt vào và bình tĩnh ghi bàn trong lúc đối thủ của mình đang ngỡ ngác “vào hay chưa” và vì thế chẳng bao giờ “Sập bẫy việt vị cả”. Nói tóm lại với lối đá, biến ảo đẹp mắt hào hoa. “Đội” Thái cực trở thành giấc mơ của nhiều “cầu thủ” khí công tương lai.

Một điểm nữa xin lưu ý các bạn, chắc các bạn thấy các “cầu thủ” khí công hơi già? Người trẻ nhất cũng ngoài 40 tuổi. Thưa các bạn, điều đó không có gì ngạc nhiên cả nếu các cầu thủ bóng đá nổi danh ở lứa tuổi trên 20 và từ già sân cỏ ở lứa tuổi trên 30 vì hết phong độ, thì ngược lại các “cầu thủ” khí công lại trên 40 tuổi mới là bắt đầu và càng lớn tuổi tài nghệ càng tinh thông và khả năng càng cao, thậm chí nếu mới được một vài cụ trên trăm tuổi ẩn danh, ra thi thố tài nghệ điều khiển “trái bóng” khí thì lại càng tuyệt hảo, hơn nữa lớp trẻ hiện đại càng ngày càng xa rời khí công không biết do bí truyền hay họ thích quyền cước côn đao hơn.

Và thưa các bạn, bây giờ trọng tài đã cho hai “đội” ra sân. Trong bước tiến rầm rập của đội Thiếu lâm chúng ta

có thể thấy các đệ tử Nam Quyền Bắc Cước của Thiếu lâm với khát vọng chiến thắng thể hiện trên ánh mắt, đôi tay và đôi chân. Còn bước tiến thông thả thư sinh như đi “thường nguyệt” của đội Thái Cực đối với họ đi đâu cũng thế, làm gì cũng vậy, ung dung tự tại, ánh mắt hiền hòa, tư phong thoát tục.

Đúng như phong cách của riêng mình, đội Thiếu lâm chiếm “Thiên cơ” là ra bóng trước còn đội Thái cực lại nhận “Địa lợi” là chọn “sân”, cả hai đều có lý do đúng đắn phù hợp trong cách chọn của mình.

Thưa các bạn bây giờ đã chính Ngọ, cuộc thi tài khí công chưa từng có trong lịch sử bắt đầu.

Bắt đầu trọng tài chính “gõ một hồi chuông” đội Thiếu lâm tràn lên tấn công sau một thoáng “Tiền đạo” của họ đã đưa “bóng” khí đến trung lộ “Đan điền”, sau khi chờ đồng đội lên hỗ trợ Tiền đạo này quyết định đột phá cá nhân, bằng tài năng của mình, nhưng tiếc thay người đi bóng ở lại khi Tiền đạo nhận ra được tình thế thì trái bóng đang nằm trong trận đồ Ngũ hành của đội Thái cực. Sau một thoáng qua vạch giữa sân các thư sinh đạo sĩ đã biến thành thế trận bát quái, một “Tiền vệ” của Ly (Hỏa) phối hợp với hậu vệ phòng ở cửa Tốn (gió) cùng đưa bóng xuống Trung lộ (Đan điền), chậm quá, chậm quá chẳng các bạn họ tụ lại ở Trung lộ thế là bóng bị “hậu vệ” cứng rắn của đội Thiếu lâm lấy được và phát lên. Lại một cú đột phá cá nhân hết sức táo bạo. Sút! Thưa các bạn vào rồi! Không vào, trái bóng đã đi ngang qua cột dọc (của cột sống) và ra ngoài, khí không phát được thật đáng tiếc.

Và bây giờ đội Thái cực lại ung dung phát động đợt tấn công, lại thế trận Ngũ hành rồi bát quái đến trung lộ bóng

được lật qua cánh phải ở cửa chấn (sấm) một tiền đạo có cú sút hào hoa nhưng không kém phần kinh khủng. Anh sút ư, hay đột phá cá nhân? Không theo đúng trận đồ anh lại lật cánh sang, bên trái ở cửa Đoài (Đầm) cho đội trưởng tài ba của mình để tấn công tiếp đảm bảo thắng lợi. Nhưng thật đáng tiếc, trái bóng đi ra khỏi vạch biên dọc. Thế là đội Thiếu lâm lại tấn công như vũ bão sau hai đường chuyển bóng đã ở trung lộ và lại cú đột phá của Trung Phong tài danh, sút ư? Không, anh gạt bóng lại cho tiền vệ hồng phá vỡ thế trận bảo vệ Thất tinh của đội Thái cực, và thừa các bạn vào rồi, tiền vệ tài ba này nhanh hơn vài khắc đã đưa được bóng vào lưới, thật xứng đáng cho những cuộc tấn công không biết mệt mỏi để vượt qua sự bảo vệ đầy biến ảo của đối thủ.

Các “cầu thủ” và cổ động viên của đội Thiếu lâm hét vang phấn khởi trước chiến thắng. Nhưng các “cầu thủ” và “Lãnh đạo” đội Thái cực vẫn ung dung chúc mừng bạn, họ coi chuyện đó là bình thường “trái bóng” khí còn lăn, cuộc đấu đang còn tiếp tục chưa biết thế nào.

Quả thật vậy sau “bàn thắng” các “cầu thủ” đội Thiếu lâm có vẻ mất sức, không kiểm soát được “trái bóng” khí và thế là đội Thái cực tổ chức kiểm soát bóng tấn công, họ vẫn bình tĩnh như không, vẻ mặt như mơ màng thậm chí tưởng đang làm thơ ca ngợi thiên nhiên hay đang chiêm nghiệm một siêu thuyết nào đó, tuy vậy trong thế trận biến ảo họ vẫn bình tĩnh cầm giữ bóng là tiến hành tấn công đồng đội. Trái bóng cứ bay đi bay lại trong thế trận và trong chân đội Thái cực làm cho đội Thiếu lâm ngỡ ngàng không biết đường nào. Bóng đã đến chân tiền đạo cấm ở cửa Khảm, đây là một tiền đạo nổi tiếng có duyên làm bàn. Cả cầu trường nín thở lo cho đội Thiếu lâm. Không

một chút chậm trễ (mà vẫn ung dung) thế trận bát quái biến thành thế trận thất tinh qua hai lần phối hợp nhỏ bóng đã trở về cung cang của thất tinh trận và vào! Thừa các bạn đội Thái cực đã bình tĩnh đưa vào cái lưới trống của đội Thiếu lâm khi thủ môn sa lờ trớn.

Hòa! Cả cầu trường vui vẻ, các cầu thủ và cổ động viên cuồng nhiệt của đội thiếu lâm càng phải phục tài đội bạn mà ôm lấy nhau vui vẻ.

Cả hai đội rời sân trong tinh thần để chờ hiệp hai đấu tiếp. Thật là trận cầu hấp dẫn vui vẻ và sinh động.

Trong lúc giải lao chờ hiệp mới, tôi xin được giới thiệu cụ thể đấu pháp hai “đội” sử dụng ở hiệp một. Đội Thái cực dùng các đấu pháp Ngũ hành (Kim Phế), Mộc (can), Thủy (thận), Hỏa (Tâm) và Thổ (Tỳ) để sử dụng ngũ khí Ngũ hành hỗ trợ cho chân khí. Còn trận bát quái gồm tám cửa Càn (thần), Đoài (tỳ), Ly (tâm), Chấn (tinh), Cấn (can), Khảm (thận), Tốn (phế), Khôn (khí) là phép luyện chân khí bằng (Lò bát quái). Tứ Ly (tâm hỏa) cùng Tốn (phong) hạ xuống phối hợp với Hữu cấn (can) và Tả (tỳ), tụ lại Khôn (khí ở bụng), rồi cùng Càn (thần) Chấn (tinh) quy về Khảm (Thận) để phát động khí. Còn trận đồ thế tinh có bốn trận theo Thập nhị bát tú một trận đồ phức tạp có nhiều cơ diệu. Trận đồ trong hiệp một là trận thất tinh của các sao giác, cang, đề phòng, tâm, vĩ, cơ, sao cang chủ phế, phế chủ khí mà từ đó phát động khí, nhờ hô hấp mà phát động khí “Chiến thuật” của Thái cực là theo mạch nhâm tụ lại tại Đan điền sau đó chuyển sang mạch Đốc đi lên, sau khi kết hợp với phủ tạng.

Còn Thiếu lâm ngoại gia quyền là phép luyện căng thẳng của các nhà sư, với phép luyện vận xuống Đan điền,

đi tiếp xuống hội âm, sang trường cường theo mạch Đốc đi lên, với việc chuyên tâm luyện nhâm Đốc cho khí được phát động một cách hơi gò một chút, trong khi các cơ chế phụ trợ lại tự động. Nguyên do này có hai lý do, thứ nhất là do bản gốc khí công của các nhà sư có phần nằm trong các nghi thức tôn giáo, thứ hai là dòng võ thuật do đạt ma tổ sư có nhiều phép luyện gọi là Động công có liên quan tới khí công, do đó phái Thiếu lâm chủ trương là vậy. Bên cạnh đó các nguyên lý dịch học trong khí công của Thiếu lâm lại biến thái theo xu hướng khác.

Thưa các bạn bây giờ là hiệp hai của cuộc thi đấu hữu nghị. Bây giờ hai bên đổi sân và “đội” Thái cực được phát “bóng” trước. Lập tức đội hình Thái cực lại triển khai trận ngũ hành, rồi bát quái trận. Khi trái “bóng” khí đến cửa khảm (thủy) thì đột nhiên trong sự ngỡ ngàng của đội bạn trận thế biến thành trận cửu cung đầy biến ảo. Lúc thành vòng thập thiên can lúc lại là thập nhị địa chi, điều tất nhiên là một bàn thắng đẹp được tạo thành. Cả cầu trường ồ lên thán phục vui vẻ, ngay cả “đội” thua cũng mừng cho bạn. Thế là đội Thiếu lâm lấy lại phong độ, hai “cầu thủ tiền đạo” nổi tiếng thuộc cao thủ của Thiếu lâm tự vào sân. Lập tức cầu trường lại sôi nổi lên trước các pha tấn công biểu diễn tài năng công phu tuyệt hảo tranh giành bóng ngay trên phần sân của đội Thái cực, và bây giờ một cú đột phá táo bạo của tiền đạo đội Thiếu lâm. Bong! Bong! Lập tức trọng tài phạt đội Thái cực “lỗi 12” tuy không phải là cố ý. Tiền đạo đội Thiếu lâm đứng dậy hơi đau đớn. Ngay lập tức, thưa các bạn, một hành động “Fair-play” một đối thủ đội Thái cực đến bên và vận khí truyền sang cho bạn rồi qua một lúc cả hai cùng đứng lên vui vẻ. Cú phạt như trái phá bị “thủ thành” của đội Thái cực bắt

gọn. Thế là hai đội thay nhau vây hãm khung thành nhau trong không khí biểu diễn tài nghệ. Thừa các bạn, hiện giờ bóng lại ở trong chân của đội Thiếu lâm, bóng lại được đưa vào trung lộ (Đan điền) rồi lại đẩy xuống tiếp. Vào! Thừa các bạn Trung Phong của đội Thiếu lâm với tài nghệ biểu diễn thập bát la hán quyền siêu việt đã đưa bóng vào lưới một cách hết sức đẹp.

Phụ lục 2

MỘT SỐ QUAN ĐIỂM DỊCH HỌC CẦN BIẾT

Dịch học hay kinh dịch là hệ thống quan điểm triết học cổ đại Trung Quốc, kinh dịch đã đi sâu vào mọi quan niệm của văn minh Trung Quốc. Trong Đông Y, các quan niệm của kinh dịch chiếm vị trí bất di bất dịch. Từ các quan điểm cấu tạo, hoạt động của cơ thể cho đến các phương pháp trị liệu trong Đông Y đều được hiểu và tiến hành theo quan niệm của kinh dịch.

Kinh dịch là một hệ thống triết học tương đối hoàn chỉnh, nhưng cũng rất phức tạp, không thể trình bày một cách đầy đủ ngắn gọn trong một cuốn sách như thế này: Để hiểu một phần nào đó về sự cần thiết của kinh dịch trong Đông Y nhất là để áp dụng tốt phương pháp Án Ma Pháp, xin được trình bày các quan niệm như sau:

- Quan niệm Âm Dương và qui luật Âm Dương Tiêu trưởng.

- Quan niệm Ngũ hành và qui luật ngũ hành Sinh Khắc.

- Quan niệm Lục Khí ĐỒ.

- Hệ thống dịch đồ như sau:

Thái cực

Lưỡng nghi (âm dương)

Tam tài (Thiên, Địa, Nhân)

Tứ tượng (Thái âm, Thiếu âm, Thái dương, Thiếu

dương)

Ngũ hành (Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ)

Lục đồ (thái âm, thiếu âm, quyết âm, Thái dương và Thiếu dương và Dương Minh)

Bát quái (càn, đoài, ly chấn,坎, khảm, tốn, khôn)

Cửu cung

Thập nhị cung

Trùng quái

1. QUAN NIỆM ÂM DƯƠNG

Quan niệm Âm Dương là quan niệm cơ bản của Dịch học với những quan niệm cần biết như sau:

- Âm Dương là hai thuộc tính cơ bản của sự vật và hiện tượng. Mọi sự vật và hiện tượng hoặc là Âm, hoặc là Dương hoặc là Âm Dương pha trộn.

- Âm Dương là hai thuộc tính đối lập nhau nhưng lại hòa đồng trong thái cực.

- Trong Âm có Dương và trong Dương có Âm.

Âm và Dương được coi là những thuộc tính cơ bản của vật chất. Bất cứ một sự vật, hiện tượng nào tồn tại đều phải mang thuộc tính cơ bản là Âm Dương.

Thuộc tính Âm Dương vừa là khái niệm mang tính chất khái quát vừa là Thể tính (tính chất bản thể) vừa là Dụng tính (tính chất hoạt dụng).

Bất cứ sự vật, hiện tượng nào muốn tồn tại và chứng tỏ sự tồn tại của mình đều thông qua cái Dụng để biểu hiện cái Thể của mình.

Âm và Dương là hai thuộc tính đối lập mà lại quan hệ biện chứng với nhau, ở đâu có Âm ắt phải có Dương và ngược lại. Đó chính là sự hòa hợp trong Thái cực của Âm và Dương, cả hai cùng tồn tại và biến dụng trong mọi sự vật, hiện tượng.

Đức Khổng Tử gọi học thuyết của mình là Dịch tức là biến dịch. Muôn vật vạn loài phải mang tính Âm Dương và biến dịch Âm Dương qua lại mà Sinh, Tồn, Diệt là vậy.

Một sự vật không phải là Âm hay là Dương, hay là Âm Dương phối hợp, thì không phải là sự vật. Một hiện tượng không có tính Âm hay là Dương hay là Âm Dương phối hợp thì không phải là hiện tượng.

Rõ hơn, một sự vật mang bản chất âm thì phải có thuộc tính Dương mà biến vi Dương để tồn tại và ngược lại.

Trong con người khí là Âm thì hoạt tính là Dương. Thở, Huyết là Dương thì hoạt tính là Âm giáng, để Âm Dương giao hòa mà khí huyết đồng hòa, khí thấm huyết nhuận, tràn ra cơ thể nuôi dưỡng sự sống.

2. QUI LUẬT ÂM DƯƠNG TIÊU TRƯỞNG

Qui luật biến đổi Âm Dương tiêu trưởng bao gồm các phần sau đây:

a. Âm trưởng thì Dương tiêu và ngược lại Dương trưởng thì Âm tiêu.

b. Âm trưởng đến cùng cực thì Dương sinh, Dương trưởng đến cùng cực thì sinh âm.

Ví như khí sinh ra ở Âm phận muốn biến vi hoạt dụng lại là mang Dương tính. Khí theo kinh Âm đi ra, mà Dương trưởng Âm tiêu đến cuối kinh Âm Dương, cùng cực mà sinh Âm lại theo kinh Dương mà Dương tiêu Âm trưởng để về định ở Dương phận rồi từ đó Âm cùng cực sang Âm phận mà Dương sinh mà lại theo kinh Âm với Dương tiêu Âm tiêu. Cứ như vậy mà Âm Dương giao hòa tiêu trưởng tương thích.

Trong Lục Đồ Âm Dương của qui luật biến đổi Âm Dương như sau:

Thái Dương - Thiếu Âm - Quyết Âm - Thái Âm -

Thiếu Dương - Dương Minh - Thái Dương.

Thái Dương là Lão Dương, là Dương cực thịnh mà Âm sinh ra mà Âm trưởng Dương tiêu biến vi khiến cho Tính Âm từ còn ít (Thiếu Âm) mà lớn dần lên (Quyết Âm). Tính Âm lên đến cùng cực (Thái Âm) thì tính Dương sinh mà Âm tiêu Dương trưởng biến vi, khiến cho tính Dương từ có ít (Thiếu Dương) đến lớn dần lên (Dương Minh) rồi tính Dương lên đến cùng cực (Thái Dương) để rồi tính âm phát sinh cứ như thế mà biến dịch liên tục.

3. QUAN NIỆM NGŨ HÀNH

Quan niệm Ngũ hành cũng là quan điểm quan trọng trong dịch học. Ngũ hành được tượng hình như sau:

- Kim tượng hình là kim loại, ở phương Tây, mé tả.
- Mộc tượng hình là cây cối, ở phương Đông, mé hữu.
- Thủy tượng hình là nước, ở phương Bắc, mé trên.
- Hỏa tượng hình là lửa, ở phương Nam, mé dưới.
- Thổ tượng hình là đất, ở trung tâm.

Tính kim là rắn.

Tính mộc là mềm.

Tính thủy là nhuần.

Tính hỏa là tán.

Tính thổ là hợp tính.

Tượng ở không khí: Kim là Táo khí, Mộc là Phong khí, Thủy là Hàn khí, Hỏa là Nhiệt khí, Thổ là Thấp khí.

Tượng ở người ngũ tạng là: Tâm là Hỏa, Can là Mộc, Tỳ là Thổ, Phế là Kim, Thận là Thủy.

Các dịch chất trong cơ thể: Hỏa là Huyết, Thủy là Tinh, Mộc là Tân, Thổ là Dịch, Phế là Khí.

Qui luật của sự sinh - tồn - diệt theo ngũ hành: Sinh là Mộc tính, Vượng là Hỏa tính, miếu bình là Thổ tính, hãm suy là Kim tính, Tuyệt là Thủy tính.

Ngũ hành có bản chất cội nguồn từ Tứ tượng,

- Thái Dương là Thuần Dương là Hỏa.

- Thái Âm là Thuần Âm là Thủy.

- Thiếu Dương là Dương lên là Mộc.

- Thiếu Âm là Âm phát là Kim.

- Thổ là hợp tính.

Nói tóm lại, quan điểm ngũ hành là thuộc tính cơ bản thứ hai của vật chất, thuộc tính này là sự thể hiện cụ thể hóa các thuộc tính Âm Dương, cũng như bát quái, cửu cung là phát triển của đồ hình Thái cực vậy.

4. QUI LUẬT NGŨ HÀNH SINH KHẮC

Ngũ hành tương sinh:

Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy, Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ.

Ngũ hành tương khắc:

Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim, Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ.

Như vậy mỗi một hành có các mối quan hệ sau đây, với tứ hành còn lại:

- Là hành khác sinh ra (là con).

- Sinh ra hành khác (là mẹ).

- Khắc hành khác.

- Hành khác khắc.

Đó chính là qui luật ràng buộc của sự vật hiện tượng trong sự vật hiện tượng khác.

Qui luật ngũ hành sinh khắc tạo dựng một mối quan hệ cân bằng giữa các sự vật hiện tượng. Mọi sự phát triển của sự vật hiện tượng đều phải dựa trên qui luật ngũ hành sinh khắc nếu thuận là đảm bảo được sự cân bằng phát triển tốt, nếu nghịch là phá vỡ sự cân bằng mà sự vật hiện tượng đi đến chỗ hủy diệt.

Bốn mối quan hệ của sự vật hiện tượng đối với thế giới bên ngoài phải luôn luôn được đảm bảo và cùng tồn tại dung hòa khắc chế lẫn nhau.

5. LỤC KHÍ ĐỒ

Theo kinh dịch, có sáu thứ khí trong trời đất đó là:

- Phong khí: là khí phong động tức là gió.

- Nhiệt khí: là khí nóng.

- Thử khí: là khí oi bức.

- Thấp khí: là khí ẩm.

- Táo khí: là khí khô.

- Hàn khí: là khí lạnh.

Qui luật của sự biến đổi lục khí như sau:

Khí phong động quá thì sinh Nhiệt (Hỏa), nhiệt hành quá thì sinh Thử (oi bức), Thử quá sinh Thấp (ẩm), Thấp ẩm quá sinh Táo (háo khí), Táo quá phát sinh lạnh (hàn), hàn quá thì sinh phong động khí.

Bản chất của quá trình này, không vì ngoài sự biến vi Âm Dương Ngũ Hành trong khí.

Như Hàn khí tính ngũ hành là tính Thủy, tính Âm Dương là tính Thái Âm (trong con người là Thận khí) do đó khi biến vi thì Thái Âm sinh dương sinh ra khí Dương Minh.

MỤC LỤC

Phần thứ nhất: Tổng quan về khí công.....6

I. Lược sử khí công.....	7
II. Khí là gì?.....	21
III. Bản chất của khí công.....	31
IV. Hệ thống khí công pháp.....	32
V. Các tác nhân luyện khí.....	54
VI. Các phương pháp luyện khí.....	57
VII. Các hình thức luyện khí công.....	62
VIII. Trình tự luyện khí công.....	64

Phần thứ hai: Khí công & Yoga.....89

I. Con đường pháp của Yoga	
II. Sự tương thích giữa quan niệm về khí của Khí công và Yoga.....	94
III. Sự tương thích về luyện của Khí công và Yoga...	98
IV. Sự tương thích về khả năng của Khí công và Yoga.....	105
V. Nhà khí công & các Yogi.....	106
VI. Khả năng tổng hợp giữa Khí công và Yoga.....	108

Phần thứ ba: Điều tức công110

I. Điều tức công là gì.....	110
II. Điều tức pháp.....	116
III. Những điều cần biết.....	116

Phần phụ lục.....118

1. Trộn tức cầu khí công.....	118
2. Một số quan điểm dịch học cần biết.....	128