

KHOA
HỌC CHO
MỌI
NGƯỜI

HOANG VUTHA VÀ
KIẾN THỨC TỔNG HỢP VỀ

KHI CÔNG TRUNG HOA



CHƯƠNG I

MỞ ĐẦU

Trung Quốc là một quốc gia có nền văn minh lâu đời, chứa ẩn trong đó một hệ thống triết học, vũ trụ quan và nhân sinh quan thâm thúy, đồng thời còn là cái nôi của một nền võ thuật và y học kỳ lạ, nhưng cũng rất cần thiết cho nhân loại.

Khí Công - Công Phu là vấn đề không kém phần quan trọng được nghiên cứu và khảo luận từ lâu. Ngày nay ở Trung Quốc có hơn ba nghìn trung tâm nghiên cứu và ứng dụng Khí Công - Công Phu, bao gồm nhiều môn phái và môn sinh trên toàn quốc. Các trung tâm khoa học hiện đại cũng tham gia nghiên cứu về Khí Công - Công Phu.

Tuy là một vấn đề quan trọng đối với sức khỏe, hạnh phúc và tiềm năng của con người, nhưng Khí Công - Công Phu cũng như nhiều lĩnh vực khác vẫn chưa đi đến một học thuyết hoàn chỉnh và phổ cập đi sâu vào lĩnh vực này. Còn biết bao nhiêu vấn đề nan giải được đặt ra. Thêm nữa, cách đặt vấn đề và chiết giải nó về mặt

phương pháp và khái niệm có một sự khác nhau, trong quá trình lịch sử Trung Quốc và có sự cách biệt với Khoa học hiện đại mang đặc tính của nền văn minh Tây phương.

Con đường vượt qua sự bí truyền, tâm truyền khắc phục được sự thất truyền để hiểu thấu đáo Khí Công- Công Phu đồng thời lại diễn giải dưới ánh sáng của Khoa học hiện đại để chỉ ra được bản chất của nó và phổ biến rộng rãi thật là khó khăn.

Muốn thấu hiểu được điều đó, cần phải đạt được những điều kiện tối thiểu sau :

1- Hiểu rõ triết học Trung Quốc, nhất là triết lý Kinh Dịch và tư tưởng Lão giáo ;

2- Hiểu rõ lịch sử Trung Quốc qua các thời đại ;

3- Hiểu rõ Đông Y học và thành công trong thực hành ;

4- Tự bản thân phải luyện Khí Công- Công Phu đạt được tới khả năng nào đó, để chứng nghiệm bổ khuyết lý thuyết đồng thời chứng minh được luận thuyết ;

5- Hiểu rõ vật lý, sinh học, y học Tây phương ;

6- Hiểu rõ triết học hiện đại.

Chưa nói đến biết bao sự liên quan khác và vấn đề ngôn ngữ.

Từ đó điều kiện đặt ra và yêu cầu bắt buộc đối với chúng ta thấy là vô cùng khó khăn, một tập thể, một trung tâm, một hệ thống chưa chắc đã làm nổi, huống chi là một con người.

Với từng đó những khó khăn, phức tạp, rất có thể vấn đề Khí Công - Công Phu mãi mãi chỉ là những khẩu cứu để tiến tới gần chân lý mà thôi.

Những vấn đề đặt ra trong lĩnh vực Khí Công- Công Phu có thể là những vấn đề sau :

- Bản chất Khí Công - Công Phu là gì ?

- Sự luân chuyển Khí trong cơ thể ra sao và liên quan như thế nào với cơ thể ?

- Từ Khí chuyển thành Công Phu như thế nào ?

- Các khả năng của Khí và Công Phu.

- Luyện tập Khí Công - Công Phu thế nào ? v.v...

Có một vấn đề hết sức có ý nghĩa trong giai đoạn hiện nay là sự nghiên cứu Khí Công cho phép nhân loại tìm một phương pháp Dưỡng sinh để chống lại bệnh tật và tuổi già, đó chính là một mối quan tâm rất lớn.

Trên thế giới hiện nay ngoài ba bệnh nan y là :

- *Thần kinh* : Biết bao người mắc bệnh suy nhược thần kinh đến các chứng Hysteri...

- *Ung thư* : Một căn bệnh khó phát hiện sớm, đến khi phát hiện được thì đã quá muộn, cơ may sống rất mỏng manh.

- *Tim mạch* : Các chứng bệnh huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, giãn tĩnh mạch, xơ cứng động mạch, gây ra không biết bao nhiêu cái chết đột ngột, hay xuất huyết não làm nhiều người trở thành tàn phế suốt đời.

Ngoài ra còn biết bao chứng bệnh phức tạp, mà từ các em bé đến người già đều có thể mắc phải, làm ảnh hưởng tới cuộc sống và hạnh phúc của mọi người.

Chẳng hạn, hiện nay bệnh SIDA, một hiểm họa ghê gớm mà con người hiện nay phải đương đầu, mọi phương pháp trị liệu đưa ra đều chưa tỏ ra có hiệu lực, trong khi đó số lượng bệnh nhân tăng từng ngày từng giờ ở các nước.

Các tổng kết ở nhiều nước trên thế giới cho thấy, riêng bệnh tật làm ảnh hưởng tới năng suất, thời gian lao động rất lớn. Hơn nữa lượng tiền đổ vào để chữa chạy cũng rất lớn. Cho nên trong tương lai phương pháp Khí

công chữa bệnh và tự chữa bệnh sẽ đóng góp rất lớn cho nền y học thế giới.

Như chúng ta đã từng biết, Khí công Công Phu gắn liền với võ thuật. Bất cứ ai học võ đều phải qua quá trình rèn luyện Khí công - Nội công - quyền thuật - binh khí.

Khí công thực chất ra đời trước võ thuật, gắn liền với Thiền học, với Đạo Phật, Yoga... và các phương pháp dưỡng sinh đạo dẫn, luyện trường sinh bất lão. Đến khi truyền tới Trung Quốc Khí Công mới được hoàn thiện và tách ra thành một môn độc lập, nhưng tất cả các môn khác đều lấy đó làm cơ sở.

Người Trung Quốc tự hào có một nền võ thuật Khí Công lâu đời đạt nhiều thành tựu. Như Giáo sư Tiền Học Sâm, cha đẻ của ngành Tên lửa Trung Quốc đã nói: "Trong hoàn cảnh hiện nay người Trung Quốc khó lòng đột phá vào khoa học cơ bản, vốn đã nằm trong tay người phương Tây. Trong tương lai người Trung Quốc muốn so tài với thế giới chỉ có hai con đường hoặc nghiên cứu Trung Y (y học cổ truyền) hoặc là nghiên cứu Khí công".

Hay như Giáo sư Trần Lý An, Bộ trưởng Bộ Kinh Tế Đài Loan, Nguyên chủ tịch Ủy ban Khoa học Nhà nước khẳng định: "Nghiên cứu Khí công là con đường duy nhất để người Trung Quốc đoạt được giải Nobel".

Hiện tại trên toàn Trung Quốc có hơn ba nghìn trung tâm nghiên cứu Khí công, từ các viện nghiên cứu, các trường đại học đến các bệnh viện.

Ngoài ra trên thế giới sự quan tâm tới Khí công Công Phu ngày càng nhiều, cùng với các dòng võ thuật Châu Á tràn sang châu Âu, châu Mỹ, châu Phi. Các môn Khí công Công Phu cũng để lại không ít sự ngạc nhiên cho người Tây phương.

Khí công ngày nay tuy có vẻ gạt bỏ được một phần nào màu sắc huyền bí, nhưng lại bỏ mất phần quan trọng nhất, tức là cái gốc bản chất, khả năng luyện tập, hiện tại lại thiên về phần ngọn, thật là đáng tiếc.

Việc đi tìm lại các cội nguồn, các nghiên cứu và kết quả của cổ nhân, là một vấn đề hết sức cần thiết, mà các nhà nghiên cứu Trung Quốc đã đạt được những kết quả đáng quan tâm. Hơn nữa họ đã chọn hướng đi là áp dụng vào việc chữa bệnh và tự chữa bệnh cũng như Dưỡng sinh là hướng đi cần thiết và mang nhiều ý nghĩa thiết thực.

Ý NGHĨA CỦA VIỆC NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG KHÍ CÔNG CÔNG PHU

Ngày nay, cùng với việc phát triển nhanh chóng của Khoa học Kỹ thuật, nhân loại thu được ngày càng nhiều những thành tựu mới, khám phá ra nhiều vấn đề. Nhưng không phải không phát hiện ra nhiều lỗ hổng, bế tắc trong kho tàng tri thức của nhân loại, hơn nữa ngày càng có nhiều vấn đề cấp bách đặt ra. Các hiểm họa bệnh tật (như bệnh SIDA...), các hiện tượng stress (sự căng thẳng thần kinh), sự tiến hóa của con người ra sao? Phải chăng cứ theo con đường mang tính chất cơ khí như hiện nay? Một vấn đề đặt ra nữa là sự cách biệt giữa quan niệm xưa và nay, giữa các nền văn minh của trái đất: văn minh phương Tây, văn minh Trung Quốc, văn minh Ấn Độ..., sự cách biệt đó từ thế giới quan đến nhân sinh quan, từ các quan niệm triết học tới các quan niệm Sinh học, vật lý...

Việc nghiên cứu Khí Công sẽ cho phép chúng ta có khả năng giải tỏa các bế tắc hiện tại, lý giải và hiểu biết thêm về nhiều vấn đề, hoàn thiện thêm một bước kho tàng tri thức của nhân loại và đóng góp một phần quan trọng cho hạnh phúc và sức khỏe của nhân loại.

Sau đây xin trình bày các phần chính.

1- Cách sống của người luyện Khí Công

Người luyện Khí công, dù chỉ ở mức độ dưỡng sinh cũng là con người ít bệnh tật, bình tĩnh, sáng suốt.

Con người với nhiều mối quan hệ, nhiều sự chi phối, nhiều việc phải làm cho nên đưa môn Dưỡng sinh vào không phải là chuyện dễ, nhưng cũng không phải là không làm được.

Thực chất môn Khí công Dưỡng sinh chia làm hai loại, loại khí công tự chữa bệnh và loại khí công duy trì sức khỏe chống bệnh tật, chống các biến động tâm - sinh - lý. Hai loại này có những phần giống nhau và khác nhau.

Nguyên lý của môn Khí công Dưỡng sinh là vận hành để lưu thông khí huyết bảo đảm sự đồng bộ của các cơ quan nội tạng, giải các phong tà xâm nhập, làm cho cơ thể hoạt động hợp lý, nhịp nhàng, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt với hiệu suất cao, áp suất máu giảm, do đó sự căng thẳng thần kinh cũng giảm.

2- Bản chất cấu tạo và khả năng của con người

Như chúng ta đã biết, môn Giải phẫu học hiện đại đã cho chúng ta thấy được cấu tạo của cơ thể. Cơ thể bao gồm các tổ chức tế bào, các cơ quan, các bộ máy hoạt động nhịp nhàng.

Nhưng y học Đông Phương, nhất là Trung Quốc (trong đó có cả Việt Nam) lại chỉ ra những quan điểm khác với

quan điểm Tây phương. Xin dẫn chúng ra một số điểm làm ví dụ.

- Y học Đông phương coi Khí và Chân Khí trong người là quan trọng nhất "Bách bệnh giai sinh vu khí", nhưng người phương Tây không tin vào điều đó, họ chỉ biết có thực khí của hệ hô hấp.

- Y học Đông phương chỉ ra, kể cả trên thực tiễn lâm sàng, là Khí chạy theo các đường Kinh mạch. Nhưng người Tây phương lại không công nhận, họ nói khi giải phẫu không thấy đường Kinh đó hay một dạng vật chất dẫn đường Kinh đó.

- Y học Đông phương chỉ ra các cơ năng rất quan trọng của cơ thể ngoài Phế khí còn có Tâm khí, Can khí, Tỳ khí. Ngoài ra còn có những cặp quan hệ mà theo lý luận Tây Phương không giải thích được, thí dụ như các cặp Phế - Đại tràng, Tâm - Tiểu tràng. Họ còn không công nhận Tâm bào và Tam tiêu.

- Trong hệ thống Đông Y cũng như Triết học cổ đều coi con người là một tiểu vũ trụ có liên quan hài hòa với vũ trụ bên ngoài, mọi sự thay đổi của trời đất đều ảnh hưởng tới con người v.v..

Tất nhiên quan điểm, khái niệm cũng như phương pháp nhận thức giữa Đông và Tây có một khoảng cách quá lớn nhưng cũng không phải vì thế mà không có tiếng nói chung. Thực tế là tiêu chuẩn của chân lý, do đó chân lý sẽ xóa đi khoảng cách đó. Trong tương lai, hai nền văn minh Đông - Tây sẽ có thể cùng nhau đạt được sự thống nhất và tiến thêm một bước trong nhận thức của nhân loại. Vấn đề Khí Công - Công Phu sẽ là những viên gạch đầu tiên cho quá trình đó.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÁC NHÀ KHÍ CÔNG VỚI CÁC YOGI, LẠT MA, VÀ CÁC NHÀ NGOẠI CẢM

1- Sự khác biệt giữa các nhà Khí Công, Yogi, Lạt Ma và các nhà ngoại cảm (Medium)

Các nhà Khí Công Đông Á (Trung Quốc, Việt Nam, Nhật...) và các Yogi, Phakya Ấn Độ, Lạt Ma Tây Tạng khác hoàn toàn các nhà ngoại cảm Tây Phương. Dưới đây là các điểm khác biệt chính.

- Các nhà ngoại cảm phần lớn do bẩm sinh và do vô tình hay sự cố nào đó mới biết và phát triển khả năng có sẵn của mình, còn các nhà Khí công, Yogi, Lạt Ma, Phakya thì lại trải qua một quá trình học tập và khổ luyện lâu dài.

- Các nhà ngoại cảm có khả năng thường hạn hẹp và mang tính bất thường, xác suất năng lực kém; những người tu luyện Yoga, Phakya, Lạt Ma... thường có khả năng sâu rộng, hành động được điều khiển theo tâm ý và bao giờ cũng đạt kết quả.

- Các nhà ngoại cảm thường không hiểu bản chất những việc mình làm, cho nên hay lý giải sai lầm và lại ham lý giải. Các nhà tu luyện hiểu biết các việc mình làm, lại ít lý giải và một khi đã lý giải thì lại hợp với một logic nào đó, hơn nữa trong lúc tu hành họ lại hay nghiên cứu theo lối biện ngẫu, thực chứng hay dùng hình tượng, còn các nhà Ngoại cảm lại hay nhất nhạnh cái của người khác làm của mình, hệ thống hiểu biết vì thế thành một mớ hỗn tạp, chấp vạ và khó hiểu.

- Các nhà ngoại cảm thường thích nổi tiếng, hay khoa trương tâm ý vọng động, tự thị. Ngược lại, các bậc tu luyện lại bình lặng, ghét danh hão, sống giản dị, thích làm

việc nghĩa, trọn đời theo Tâm đạo, bằng an khỏe mạnh, làm mười chỉ nói một.

- Một điểm quan trọng nữa là, với các nhà ngoại cảm thường là các hiện tượng đột biến, nên cơ thể thường hoạt động thiên lệch, dễ gây ra bệnh và chết sớm. Còn các bậc tu hành là các nhà hiền triết, sống Tâm đạo, vô bệnh, sống lâu, phong cách, cử chỉ như người thoát tục.

2- Sự khác biệt giữa các Lạt Ma, Yogi, Phakya

Sự khác biệt này chủ yếu là ở phương pháp và xuất xứ thôi, còn các bậc tu luyện đều khổ luyện và theo con đường Tâm đạo.

Nếu so sánh sự khác nhau dựa trên các quan niệm khác nhau thì quả thật là một việc không thể làm được. Nhưng dù sao cũng có thể nêu ra vài đặc điểm riêng của các bậc tu luyện.

a- Các Lạt Ma Tây Tạng. Phương pháp luyện bí hiểm, đôi lúc mang tính chất ma thuật và tôn giáo, hay dùng bùa chú, đôi khi cũng có những phái dùng độc dược để luyện, do vậy con đường tu luyện chung của các Lạt Ma trở thành một hình thức tôn giáo xã hội hóa, tức coi tu luyện để trở thành một Lạt Ma. Tuy nhiên các Đại Lạt Ma lại khác, họ xuất thế hoàn toàn, mai danh ẩn tích, đôi khi sống trong các vùng núi hay chùa.

b- Các Phakya. Các Phakya Ấn Độ là người có nhiều khả năng kỳ lạ, nhưng phần pháp gắn sâu vào tôn giáo chủ yếu của họ là thông qua việc tu luyện thờ một hoặc vài vị thần linh có nguồn gốc Bà La Môn giáo, họ là người hoàn toàn xuất thế.

c- Các Yogi là các nhà tu luyện theo phương pháp Yoga, là các bậc tu luyện khổ công ép xác, có phương pháp tương đối cụ thể, chẳng hạn Hatha Yoga với những động tác còn

nặng và khó hơn Dịch Căn Kinh của Thiếu Lâm, Laya Yoga thì chuyên chú Chuyển Pháp Luân, tức điều khiển hệ thống luân xa, ngoài ra còn nhiều hệ phái và bậc Yoga khác, ví như quan điểm Kamar Yoga, tức quan điểm định mệnh...

CHƯƠNG II

QUÁ TRÌNH LỊCH SỬ CỦA KHÍ CÔNG - CÔNG PHU

I - LƯỢC SỬ KHÍ CÔNG - CÔNG PHU

Con đường lịch sử Khí công - Công Phu thật là phức tạp, lúc đầu nhập với tôn giáo, sau lại tách ra, rồi lại nhập với võ thuật, sau lại tách ra. Đồng thời có sự xen lẫn các con đường chính thống với những phép luyện chân truyền Tâm đạo, với con đường ma thuật bí hiểm, có khi đem vào các môn thuốc man rợ và các cách vô nhân đạo với mục đích đen tối tà giáo.

Từ xa xưa, lẫn với tôn giáo, Khí công nằm trong phép Tọa thiền cùng các câu kinh, lúc đó sự phối thai của nó chưa được rõ ràng về phương pháp cũng như về khái niệm, nó gắn liền với hoạt động vô thức của con người. Qua thời gian nó được nâng lên với các phương pháp Yoga.

Đến đầu thế kỷ thứ VI, Bồ Đề Đạt Ma (vị La Hán thứ 28 ở Ấn Độ), từ Ấn Độ qua Tây Tạng rồi đến Trung Hoa, trú tại Thiếu Lâm Tự, tọa thiền Bích diện ép xác 9

nắm, phát kiến ra một môn thư giãn. Khí công được nâng lên một bước và bước đầu hình thành Công Phu. Các động tác được xuất hiện và chậm chạp, tập trung nội lực mãnh liệt, liên hệ với các thể tấn và cách thức hô hấp (các động tác này gọi là *Dịch Cân Kinh*). Để bổ trợ còn thêm môn Ấn Ma Pháp (một dạng tiền massage, xoa theo các huyệt vị) cùng với các động tác lắc đầu, lắc lư, liếm lưỡi, mắt nhìn chòng chọc, nhắm, mở, liếc, nhấp nháy. Cách thở có ba cách thở : bằng mồm, bằng mũi và hít bằng mũi thở bằng mồm. Hít và thở có thể "xi xèo" qua hai bờ môi, hoặc mở rộng cả miệng, hít vào bằng một tràng gấp gấp thở ra một lần hoặc ngược lại. Mỗi cách thở đều gắn với một tư thế Công Phu Dịch Cân Kinh, và đây cũng là lần đầu tiên Khí công thể hiện rõ nét bằng các phương pháp này, chỉ ra là có thể tự chữa bệnh cho mình, và bắt đầu gắn liền với quá trình võ thuật.

Cùng thời gian này, tại Tây Tạng xuất hiện nhiều ma thuật, phù chú có liên hệ với Khí công và tại Trung Quốc có thuật luyện trường sinh bất lão với phương pháp đạo dẫn. Trong thời gian dài dưới sự ảnh hưởng của Triết học Trung Hoa, cùng các y lý Đông Phương, Khí công tiến một bước quan trọng cả trong lý thuyết và trong thực hành, nhưng lại bị chia làm hai dòng : dòng theo võ thuật và dòng theo Y học.

Dòng theo võ thuật thiên về tập luyện tạo Công Phu, kinh lực đi sâu khai thác khả năng tiềm ẩn của con người. Ngoài Dòng Thiếu Lâm được gọi là *Ngoại Gia Quyền*, xuất hiện dòng khác, trong đó nổi bật nhất là hai phái :

- Phái *Thái Cực Nội Gia Quyền Võ Đang*, khai sinh bởi Tổ sư Cư sĩ Trương Tam Phong, lập nên dòng võ thuật sánh ngang với Thiếu Lâm Tự ;

- Phái Nga Mi của những người Lai vô ảnh khứ vô hình để lại biết bao truyền thuyết về Công Phu kỳ dị, xen lẫn ma thuật bí ảo.

Ngoài ra còn phát sinh bao dòng khác, đồng thời lại phân hóa phái Thiếu Lâm, Võ Đang, Nga Mi thành nhiều chi phái.

Dòng theo y học lại thiên về chữa bệnh và tự chữa bệnh, luyện tập dưỡng sinh vô bệnh, trường sinh bất lão.

Tất nhiên trên đây chỉ kể đến các dòng nhập thế, còn các dòng xuất thế thì có nhiều, nhưng mọi dòng đều không dụng Lý mà chỉ thuần dụng Tâm cho nên không phải không xét đến, mà vì không thể xét chung mà thôi (giống như thuyết *Đốn Ngộ* của Phật Giáo) !

Khí công cùng với võ thuật phát triển rực rỡ từ thời Đường mạt cho đến tận gần cuối nhà Thanh.

Các dòng võ thuật bị chìm do khẩu hiệu của họ là "Phản Thanh Phục Minh" và tiếng súng xâm lược của thực dân phương Tây. Khi cuộc chiến tranh Á phiến bắt đầu thì từ đó nó bị thất truyền và bí truyền cho đến ngày nay.

Khí công lại có một khuôn mặt mới, ít dính tới võ thuật. Các trung tâm nghiên cứu được lập ra, các công trình nghiên cứu được tiến hành, các phương pháp được khai thác, được hoàn thiện, được cải tiến cho phù hợp với thời đại. Nhưng vẫn không ít dòng Khí công bí truyền để lại những con người có khả năng kỳ lạ như Thần Chưởng Hồi Xuân Trương Huy, Hoa Đà tái thế Nghiêm Tân, Đại Nhạn Thần Công Dương Mai Quán...

Các nghiên cứu ngày nay cho thấy, do được, xét được bằng máy móc hiện đại. Các tác động và kết quả của Khí công cho phép hiểu thêm nhiều về bản chất cấu tạo và tiềm năng con người và đóng góp đáng kể vào nền Y học thế giới.

II. KHÍ CÔNG VÀ VÔ THUẬT CỔ TRUYỀN TRUNG HOA

1. KHÍ CÔNG THÁI CỰC NỘI GIA QUYỀN VÔ ĐANG

Trong tất cả các dòng võ thuật Trung Quốc thì Khí công Thái Cực Nội Gia Quyền Vô Đang chiếm một vị trí quan trọng, bởi các quan điểm, phương pháp Khí công được đề cập tương đối rõ ràng và có hệ thống.

Trong Quyền Phổ Nội Gia Quyền có ghi rõ các vấn đề sau :

Hàm Hung Bạt Bối

Có nghĩa là điều Khí trầm xuống đan điền (bụng) chuyển ra sau lưng. Đây chính là một khâu rất quan trọng trong luyện khí công, khí đan điền được sinh ra phải làm sao chuyển ra sau lưng, từ đó đi lên theo mạch Đốc rồi đi khắp cơ thể. Người nào thông được mạch Nhâm Đốc coi như đã hoàn thiện được bước đầu quan trọng trong luyện khí. Thông thường khâu này luyện bằng dùng Ý, ở đây có nghĩa là Tâm Ý, tập trung quán tưởng nhưng bình tĩnh để tránh biến động có hại, quán tưởng theo nhịp thở và định tâm dẫn khí.

- Mắt nhắm thì Hồn về Gan
- Tai không nghe thì Tinh về Thận
- Miệng ngậm thì Thần về Tâm
- Mũi bé thì Phách về Phổi
- Tâm định thì Ý về Tỳ

Phép luyện Khí chính là ở tư thế tĩnh tọa, cơ thể thư giãn, tư tưởng tập trung cách biệt với thế giới bằng cách bế các giác quan.

Thần, Hồn, Ý, Phách, Tinh có cội nguồn tại Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận (tức tim, gan, lá lách, phổi, thận)

Bách Hội

Ẩn Đường

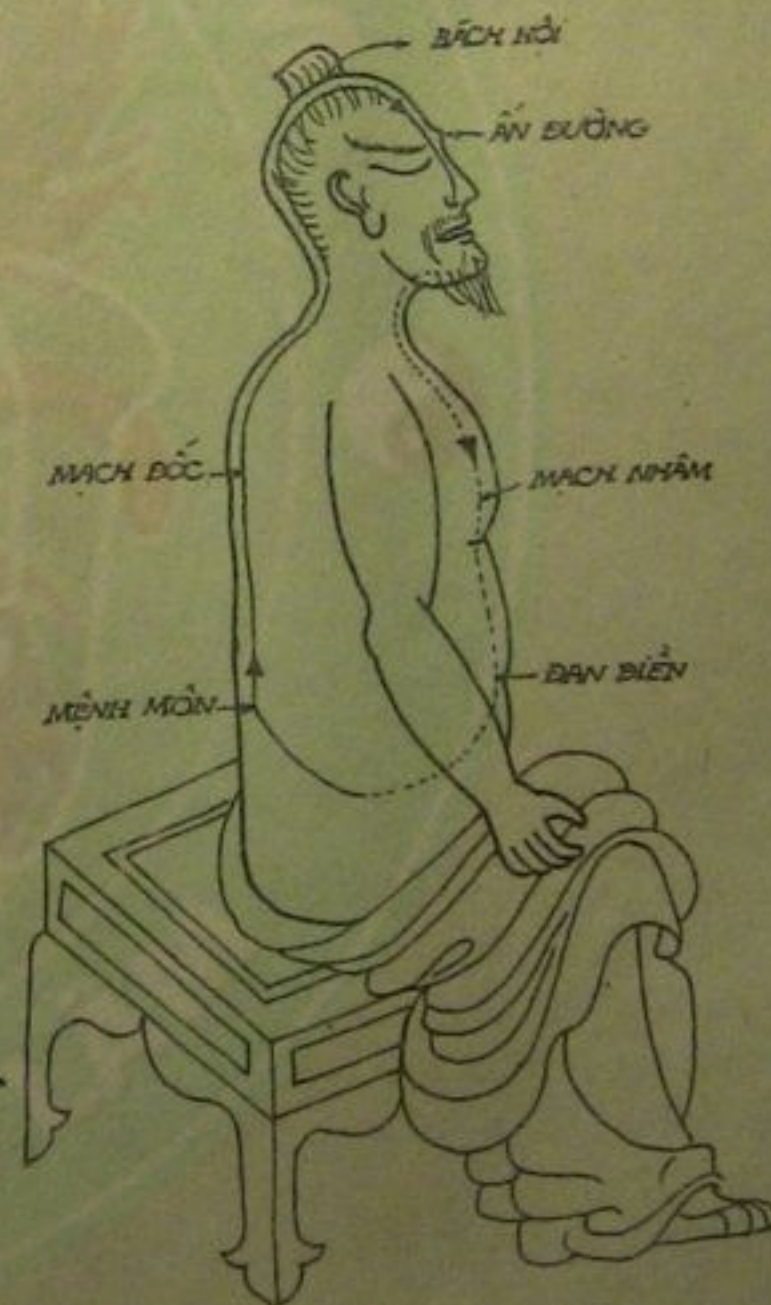
Mạch Đốc

Mệnh Môn

Mạch Nhâm

Đan Điền

Vòng vận khí thái cực nội gia quyền



mang tính chất ngũ hành Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, khai thông ra các giác quan.

Tất cả phải quay về cội nguồn nguyên phát của nó, thì tự nhiên thấy được thiên Tâm, phi thường sáng suốt linh mẫn diệu kỳ, phát hiện được những cảm giác khác hẳn người thường.

Liễu Hỏa Dương thường đề cập tới Phong, Hỏa, vì Hỏa là Thần, Phong là hô hấp của khí tiên thiên (Khí tiên thiên là khí chạy theo kinh mạch đi khắp cơ thể, còn khí hậu thiên là khí thở thường). Tức là luyện Khí công là làm sao luyện Tinh hóa Khí. Theo Liễu Hỏa Dương, "Nưh lửa đun sôi nước, dùng Thần hỏa chiếu xuống thì Tinh hóa Khí, Thần Hỏa hạ chiếu cùng với cổ động Tồn Phong, thì Hỏa vut cháy hóa Tinh thành Khí đi lên".

Nưh vậy khi Hàm Hung tức là hạ thần hỏa xuống, lúc phát động người luyện sẽ cảm thấy nóng bụng, đó là bởi Tinh trong người hóa Khí do Tồn Phong (gió ở cung Tồn), sau đó phải dụng Tâm để bạt bối, có nghĩa là đưa khí ra sau lưng từ đó đi lên.

Theo Lý Tiếp Dư tiên sinh thì hô hấp của Thái Cực Nội Gia Quyền theo thể khai hợp của cơ thể. Hấp là khai, hô là hợp. Hấp tự nhiên thăng lên. Hô là tự nhiên trầm xuống, hấp là nhập khí vào để đề khí, hô là xuất khí ra phải trầm khí.

Sự thăng giáng của Thái Cực Nội Gia Quyền vốn là sự tuần hoàn của khí tiên thiên hợp với bí quyết tĩnh tọa Kim đơn (thuốc) để ngăn trừ bệnh tật trường sinh ích thọ, nó giống thuật Đạo dẫn của nhiều môn phái.

Trong Phong Hỏa Kinh của Liễu Hỏa Dương lại có nói :

Hấp giáng hô thăng là tính cách chung của Khí tiên

thiên và hậu thiên, hậu thiên hấp giáng khí thì tiên thiên hô thăng khí. Thăng là thăng ở cung Càn, hậu thiên hô thì tiên thiên khí giáng, giáng là giáng ở cung Khôn. Tuần hoàn nưh vậy mà luyện cho chín. Luyện Thái Cực Nội Gia Quyền Khí Công không gì ngoài việc luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí hóa Thần, luyện Thần hoàn hư. Nếu Tinh hóa Khí được thì thể phách kiên cường, ngoại lực không xâm nhập được, luyện Khí hóa Thần được thì biến hóa phi đẳng, ý động hình theo. Nếu luyện Thần Hoàn Hư được thì quên cả người lẫn ta, tinh thần và thể xác siêu thoát, muốn gì đạt nấy.

Sự thăng giáng, hô hấp tuần hoàn của Khí tiên thiên và khí hậu thiên là rất quan trọng, nó quyết định sự hoạt động của toàn cơ thể, đẩy lui được bệnh tật, hóa giải được tà khí, tạo điều kiện cho con người hòa nhập vào vòng đại tuần hoàn với thế giới bên ngoài và đặt cơ sở để phát sinh và phát triển một số khả năng tiềm ẩn của con người.

Nưh vậy Khí Công Thái Cực Nội Gia Quyền Võ Đang có những vấn đề quan trọng sau :

- Tĩnh tọa, bế các giác quan để quay về cội nguồn nguyên phát, tạo động lực phát khí và hành khí ;

- Dụng Tâm kết hợp với nhịp thở điều hành hạ khí trầm vào trong bụng được đốt nóng lên tạo ra khí tiên thiên sau đó chuyển qua sau lưng là thông Nhâm Đốc chạy tỏa ra các Kinh, Mạch, Lạc toàn cơ thể.

- Hô hấp điều hòa, thăng giáng, tiên thiên, hậu thiên liên tục nhịp nhàng.

2- KHÍ CÔNG THIẾU LÂM NGOẠI GIA QUYỀN

Việc khảo cứu Khí Công Thiếu Lâm Ngoại Gia Quyền là một việc khó khăn bởi lẽ :

Nguồn gốc Thiếu Lâm Ngoại Gia Quyền là đạo Phật,

cho nên phần lớn các quá trình luyện Khí công cơ bản đều gắn với quá trình tu đạo.

Các quá trình Khí Công nâng cao (quá trình Khí Công cơ bản, có thể hiểu là luyện Nội Khí còn quá trình nâng cao là luyện Ngoại Khí xuất ra ngoại tạo công phu) lại bí truyền, và truyền bằng Tâm.

Quá trình rèn luyện của trường phái Thiếu Lâm chính thống, là một quá trình khổ luyện dày công nhiều phần, từ Khí công đến Công Phu, từ Nội Công đến Ngoại Công, từ Quyền Cước đến Bình Khí riêng quá trình luyện Nội Công (Nội Công là luyện năng lực khí hậu thiên và cơ bắp cho mình đồng da sắt), bao gồm Dịch Cân Kinh và Thập Bát La Hán Quyền chiếm một thời gian dài và khổ luyện.

Lịch sử Thiếu Lâm và Các môn phái võ thuật Trung Hoa, cho đến nay, mang tính chất bỏ gốc gác ngọn, tức là bỏ các phần cơ bản mà chỉ chuyên vào Quyền Cước, Bình Khí cho nên có thể nói Khí Công - Công Phu ngày nay, gần như thất truyền.

Hơn nữa Khí Công Ngoại Gia Quyền (cũng như nhiều môn phái khác) bị lẫn vào Nội Công. Đôi khi được coi là Âm Công (điều này trên thực tế là hoàn toàn sai lầm).

Ngày nay Ngoại Gia Quyền không còn nổi tiếng bởi Khí Công - Công Phu nữa, mà chủ yếu đi vào Quyền thuật và Nội Công đi vào động tác mang tính biểu diễn nhiều hơn, mà thực lực phát khí lại càng ngày càng kém. Phải chăng các võ sư tiền bối Ngoại Gia, ngày nay khó chọn được kẻ chân truyền, cho nên tuyệt học Khí Công - Công Phu ngày càng thất truyền, thật là đáng tiếc.

Vòng vận khí của Thiếu Lâm Ngoại Gia Quyền.

Vòng vận khí cơ bản của Thiếu Lâm Ngoại Gia Quyền, cũng giống như mọi môn phái khác, là đánh thức

Ân Đường

Bách Hội

Mạch Nhâm

Mạch Đốc

Đan Điền

Mệnh Môn

Trường Cứng

Hội Âm

Vòng vận khí, thiếu lâm ngoại gia quyền



khí đan điền đã thông Nhâm Đốc và vận hành nó.

Nguyên lý vận hành của Thiếu Lâm Ngoại Gia Quyền trên ba dạng Khai, Tụ, Hợp.

Ngoài dạng Khai hợp (hồ hấp, thăng, giáng), phép vận khí đưa vào thêm quá trình Tụ.

Tụ là tụ lại tại Đan điền, để Đan điền khí xuất hiện sung mãn đầy đủ, ngoài ra còn tụ tại Mệnh môn (sau lưng) để khí tràn sang nhiều và tụ tại Ấn đường (trên trán) để Nhân thần hoàn thiện xuất ra quang minh.

Vòng vận khí bắt đầu từ miệng dùng Tâm ý, dựa theo nhịp thở chạy theo Mạch nhâm xuống Đan điền, chờ khí Đan điền xuất hiện, tiếp tục đưa xuống tận huyệt Hội âm, tụ lại chuyển qua Trường cường, Mạch đốc và bắt đầu đi lên Mệnh môn, dừng lại một chút, sau đó theo Mạch đốc đi lên, qua Á môn tới Bách hội, cuối cùng là xuống Ấn đường về miệng, lúc đó là nối Nhâm đốc thành một vòng.

Sau đó cứ thế vận liên tiếp, liên tục cho đến khi Đan điền khí xuất hiện, tản ra toàn bộ cơ thể thì coi như đạt được bước đầu. Sau đó kiên trì rèn luyện cho sự tuần hoàn và lưu thông đó ngày càng mạnh, càng rõ.

Có một số chỉ phái hiện đại lại vận hành ngược lại, có nghĩa là bắt đầu từ mũi lên đầu theo đường Đốc đi xuống tới huyệt Trường cường, qua huyệt Hội âm, sau đó mới đi lên đến Đan điền, cùng Đan điền khí đi lên theo Mạch Nhâm, đến khoang miệng nối Nhâm đốc.

Sau đó lại có môn phái đề ra thờ Dương khí, tức là chỉ chuyển từ miệng xuống Đan điền đi lên.

Phân tích các loại vòng vận khí Ngoại Gia Quyền trên, cho chúng ta thấy, thực tế vòng xuống theo Mạch âm (Mạch nhâm), lên theo đường Dương (Mạch đốc và tản ra toàn bộ cơ thể là đúng đắn nhất.

III - CÁC NGHIÊN CỨU HIỆN ĐẠI

1- Nghiên cứu Khí công tại trường Đại học Đài Bắc

Sự nghiên cứu Khí công Công Phu tại trường Đại học Đài Bắc do Giáo sư Lý Tự Sâm, Chủ nhiệm Khoa Điện Cơ lãnh đạo. Các nghiên cứu cho thấy các kết quả sau.

Thử nghiệm đo sóng não α (Alfa) của võ sư Khí Công cho thấy, khi ở trong trạng thái Khí công sóng α có hiệu quả cao, duy trì lâu (đây cũng được coi là cách xác định người nào có thể gọi là phát khí hay nói cách khác là có Khí công). Theo y học hiện đại, khi sóng α xuất hiện, đầu óc tỉnh táo, cơ thể đồng bộ, tâm lý ổn định, khi tần suất sóng càng chậm, biên độ càng lớn thì hiệu suất Khí công càng cao. Trong người, thường sóng α xuất hiện khi nhắm mắt, hoặc nằm ngủ nhưng rất nhỏ, và có tạp sóng. Về tuổi tác, thì ở tuổi thanh niên, tình trạng sức khỏe tốt, thì sóng α lớn hơn thời niên thiếu và tuổi già.

Khi sóng α xuất hiện đạt được hiệu quả cao, thì ảnh hưởng tới khả năng tự chủ của hệ thần kinh thực vật (đây chính là chỉ ra khả năng dùng Ý điều khiển hệ thần kinh thực vật, thông qua đó điều khiển các hoạt động của các cơ quan, hệ thống theo ý muốn, và nảy sinh các khả năng tiềm tàng trong con người.

Khi sóng α xuất hiện, áp suất máu tăng, nhịp tim giảm, huyết quản giãn. Khi khí đi qua gan và mật, thì thể tích tăng 10%, lưu lượng máu tăng 6%. Khi đi qua ruột và dạ dày, kích thích làm cho nhu động tăng lên. Đối với những người luyện tập lâu năm, có kết quả thì sinh lý cơ thể thay đổi theo chiều hướng tốt, sự hoạt động của cơ thể trở nên đồng bộ và khỏe mạnh hơn, trừ được bệnh tật. Khí làm cho mạch máu lưu thông, nội tạng vận động có

hiệu quả. Khi ở vào trạng thái Khí công, thân nhiệt của võ sư tăng từ 0,6 đến 1,6°C, huyết áp giảm xuống, huyết quản giãn, chất thải đưa ra ngoài dễ hơn, sự trao đổi oxygen tăng lên, các chất dinh dưỡng dễ được hấp thu, tế bào phát triển tốt, phòng chống được nhiều bệnh như tim mạch, cột sống... Luyện tập Khí công cho phép tăng tuổi thọ. Đó là Nội khí.

Còn ngoại khí thì sao? Đó chính là chuyển từ Khí công sang Công Phu. Khi Giáo sư Lý Tự Sầm cho võ sư phát công thì nhận thấy rằng đối tượng, sau khi nhận công, trở nên khỏe mạnh, sáng khoái hơn, điều đó có nghĩa là sự phát công của võ sư đã gây ra sự cộng hưởng ở đối tượng, làm cho các cơ quan nội tạng hoạt động tốt hơn, vận động điều hòa dễ hơn.

Ngoại khí, theo giáo sư Lý Tự Sầm, chia ra làm 2 loại: thiện khí và sát khí. Thiện khí nếu sử dụng tốt có thể điều trị vết thương, cầm máu, chữa bệnh cấp tính và mãn tính, tùy các mức độ khác nhau của võ sư và tính chất bệnh của bệnh nhân. Sát khí có thể sát thương hay giết hại đối thủ từ xa. Các thí nghiệm cho thấy chính ngoại khí làm dịch chuyển các phân tử, thành phần của tế bào, do đó thiện khí hay sát khí do cách thức dịch chuyển phân tử tế bào để nó phát triển tốt hơn hay xấu đi, thậm chí phá hủy tế bào.

Về mặt khoa học, Giáo sư Lý Tự Sầm cho rằng, việc luyện tập Khí công làm cho sóng não tạo ra dao động có trật tự và rõ ràng, do đó sóng não của ai càng đơn giản càng dễ vào trạng thái Khí công. Tính tình người luyện Khí công có sóng não đơn giản thường lạc quan vui vẻ, bình tĩnh, sáng suốt. Anh ta luyện Khí công dù một mình hay cùng với người khác, bao giờ cũng có khả năng đạt kết quả nhanh

và tốt hơn. Ngược lại người có sóng não phức tạp, thường đa sầu đa cảm, kém bình tĩnh sáng suốt nên việc luyện tập khó khăn hơn rất nhiều. Cũng theo Giáo sư Lý Tự Sầm, người mới luyện Khí công nên tập đếm nhanh trong đầu hoặc niệm Phật hiệu thích hợp, cứ làm như vậy mười lăm phút mỗi ngày, sau bảy ngày là chậm nhất, dưới vùng rốn sẽ có hiện tượng nhả lại, nhóm lại chính giữa. Như vậy Khí Đan điền đã được đánh thức, khí này vận động lên ngực, làm cho hô hấp tạm thời ngưng lại, sau một thời gian dài nữa, người tập sẽ cảm giác thấy luồng khí chạy trên đường trung tâm trước (mạch Nhâm) và sau (mạch Đốc).

Khí công có hàng ngàn cách luyện khác nhau. Nhưng theo nghiên cứu của Giáo sư Lý Tự Sầm và trường Đại học Đài Bắc thì phương pháp *Tĩnh cộng tọa thiền* là chủ yếu nhất, vì đơn giản, dễ tập và tránh được nhiều sai sót đáng tiếc xảy ra. Khí công dễ tập nhưng khó giỏi. Một điều quan trọng là ở trạng thái Khí công, thần kinh tự chủ bị ảnh hưởng, vì thế ở mức độ nào đó nguy hiểm có thể xảy ra. Tại sao vậy? Vì Khí công sẽ làm cho dòng điện sóng não tăng đột ngột, nếu chưa thuần thục, không để nó tự nhiên mà dùng ý chí cưỡng lại, hoặc tăng cường dao động sóng não gò ép nó thì khi dòng điện sóng não tăng lên nó sẽ làm tiêu hủy các đốt thần kinh. Nếu vùng tổn thương đó thuộc vùng vận động, thì sẽ bị bán thân bất toại hoặc co quắp, nhẹ ỉa thì thần kinh vận động không còn chính xác nữa. Nếu vùng tổn thương là trung khu ý thức, sẽ gây ra rối loạn thần kinh, hoang tưởng, vọng tưởng hoặc ngớ ngẩn. Trong trường hợp nặng có thể gây ra hôn mê và chết người. Có nghĩa là các sự gò ép không thuận tự nhiên của luồng khí gây ra các biến động xấu tại nơi nào cũng nguy

hiếm, trên toàn bộ cơ thể thì nhẹ là bệnh, nặng là chết.

Các nghiên cứu trên của Giáo sư Lý Tự Sâm và Trường Đại học Đài Bắc phát xuất thuần túy khoa học, xác định trên các hiệu ứng vật lý và sinh học, tuy chưa thật đầy đủ, nhưng đã chỉ ra nhiều vấn đề về tác động Khí công, bản chất khí cũng như cách luyện và tránh một số biến động xấu.

Một điều hết sức quan trọng là dưới góc độ khoa học đã xác nhận sự tồn tại của khí và Khí công cũng như ảnh hưởng của nó.

Tuy nhiên, cũng theo Giáo sư Lý Tự Sâm, việc nghiên cứu Khí công Công Phu dựa trên các máy móc điện từ cũng có nhiều hạn chế. Vì hình như bản chất Khí không mang tính chất điện từ, mà là một bản chất khác, hiện nay chưa lý giải được một cách khoa học. Để hiểu được nó phải đưa ra một hệ thống quan điểm mới, dụng chạm tới nhiều vấn đề thuộc lãnh vực triết học và vật lý học. Còn hiện tại sự nghiên cứu bằng máy điện từ chỉ tìm được các hiệu ứng mang tính chất tương tác giữa hai loại có bản chất khác nhau và hiệu ứng đó dĩ nhiên thu lại thì rất nhỏ.

Ngay trong hiện tượng quy khí về phát sóng não, cũng chỉ là sự tương đồng mà thôi. Thực tế hoàn toàn khác nhau.

2- Nghiên cứu Khí công tại Trường Đại học Thanh Hoa.

Trường Đại học Thanh Hoa, Trung Quốc, nơi nghiên cứu Khí công nghiêm túc, Phòng Thực nghiệm Sinh vật, với các giáo sư tiến sĩ nổi tiếng, đã tiến hành hàng loạt các thí nghiệm với các võ sư Khí công nổi tiếng.

Các thí nghiệm chỉ ra rằng :

- Khi cho võ sư phát công vào khu vực trực tràng của đối tượng, thì các số liệu cho biết tốc độ sinh trưởng can khuẩn của đối tượng tăng gấp rưỡi, còn ngược lại thì giảm gấp rưỡi ;

- Do sự không chế bởi ý thức của võ sư phát công, làm cho ngoại khí có các hiệu quả khác nhau, thí dụ, khi cho phát công khác nhau vào các giống lúa, rau cải, cao lương, sự tăng giảm không đáng kể ;

- Với các phân tử sinh học, đặc biệt là DNA, mang tính chất quyết định với công năng di truyền của sinh vật và RNA ; với việc sử dụng máy quang phổ từ ngoại đo độ kiềm của DNA và RNA, khi có tác động của Khí công, các đường đặc thù của DNA và RNA đều thay đổi đến mức ảnh hưởng tới phân tử của vật mẫu (mà vật mẫu cũng được đối chứng với vật mẫu khác, không chịu tác động của Khí công).

Thêm vào đó các thí nghiệm tại Phòng thí nghiệm Hóa học cho thấy tác động Khí công làm cho các phản ứng hóa học dễ xảy ra hơn nhiều. Thí dụ với hỗn hợp gồm khí hydro và carbon. Trong công nghiệp cần áp suất hàng trăm Atmosphere và ở nhiệt độ khoảng 300°C . Khi có tác động của Khí công thì phản ứng có thể xảy ra ở điều kiện 1 Atmosphere và 13°C .

Các nhà nghiên cứu tại các Trường Đại học Bắc Kinh, Thanh Hoa, Giao Đại... nhất là tại Đại học Thanh Hoa, bằng máy phát tia Hồng ngoại, đã đo được sự biến đổi nhiệt độ khi phát công. Các thí nghiệm cho thấy rằng, khi phát công, nhiệt độ xung quanh bàn tay võ sư giảm, còn chính tay võ sư tăng. Như vậy bàn tay võ sư đã hấp thụ năng lượng xung quanh. Nếu đưa vào máy chụp X quang, năng lượng đó đủ thay đổi độ cảm quang của tấm phim

chụp X quang. Võ sư có thể thu nhập năng lượng đó vào cơ thể, làm tăng nội năng, duy trì sức khỏe hoặc truyền cho người khác dưới dạng chữa bệnh.

Ngoài ra khi phát công, sóng não của võ sư sẽ tác động ra môi trường xung quanh, các phần tử xung quanh, dưới tác động đó, sẽ tạo ra môi trường trung gian giữa võ sư và thế giới chung quanh. Chính môi trường này liên hiệp con người và thế giới, xóa bỏ các ngăn cách đồng thời thành một vòng đại tuần hoàn hòa đồng năng lượng. Và do đó năng lượng được truyền đồng bộ vào con người, cho phép duy trì sự sống một thời gian mà không cần ăn uống. Đây chính là lý do giải thích một số hiện tượng nhện ăn luyện công, vì chính sự tiêu hóa và thải chất làm tổn không ít tâm trí, công sức của con người. Hiện tượng này còn gọi là *Thiên Nhân hợp nhất*, chỉ cần môi trường bên ngoài không phải là chân không.

Sự xuất hiện sóng não của võ sư cho phép cộng hưởng với sóng não của người khác, từ đó tạo ra một mối giao cảm, mà ở mức độ cao sẽ cho phép võ sư đoán được một phần suy nghĩ của kẻ khác.

Các nghiên cứu đã cho thấy các phép chữa bệnh, kể cả chữa bệnh từ xa, là điều hoàn toàn có thể xảy ra mà quan trọng nhất là mức độ Khí công của võ sư (mức độ này có thể xác định bởi thông số của sóng não α).

Hơn nữa, các nghiên cứu cũng cho thấy, một số khả năng tiềm ẩn của con người mà một số người đạt được cùng với một số môn Công Phu huyền bí, là có thể tồn tại và việc nghiên cứu cần được tiếp tục với sự tham gia tích cực của các võ sư nổi tiếng.

CHƯƠNG III

BÀN VỀ BẢN CHẤT KHÍ & CÁC KHÁI NIỆM LIÊN QUAN

I - BẢN VỀ CHÂN KHÍ

Theo Đại tự điển Trung Quốc thì Chân khí (chính khí) là khí Tiên thiên và Hậu thiên, tạo thành để nuôi dưỡng toàn thân. Mọi cơ năng hoạt động và sức chống bệnh của con người đều quan hệ trực tiếp đến Chân khí, cho nên Chân khí là động lực cho hoạt động sinh mạng của con người.

Theo quan niệm của các đạo sĩ cổ truyền thì Chân khí, chính là khí Tiên thiên, còn gọi là Hồn nguyên khí mà con người trong bào thai được hưởng của cha mẹ và đất trời mà có. Khí Tiên thiên mất lúc nào là chết đến gần, vô phương cứu chữa. Khí Tiên thiên mà hư lúc nào là bệnh lúc đó. Hư lâu ngày thì thành tật, hư mãi đến lúc tuyệt là chết.

Vậy sao Chân Khí lại có khác biệt trong quan niệm như vậy? Nó là Khí Tiên thiên hay là cả Tiên thiên và Hậu thiên?

Hậu thiên khí tạo ra từ sự ăn, uống, thở. Đó là cơ sở để con người có thể duy trì và vận hành khí Tiên thiên. Do đó Hậu thiên mất thì Tiên thiên cũng tuyệt. Hậu thiên hư thì Tiên thiên cũng loạn.

Cho nên nói Chân khí là khí Tiên thiên, đó là sự phân biệt bản chất, còn nói là cả khí Tiên thiên và Hậu thiên tức là nói mối quan hệ biện chứng, là hai mặt của một vấn đề, là sự thống nhất trong các mặt đối lập. Ta phân lập một đối tượng, tức là ta chỉ hiểu được bản chất cấu tạo, còn sự tồn tại hoạt động của nó thì làm sao thấy được (rất tiếc đây là cách hay làm của các nhà nghiên cứu hiện đại thích chẻ nhỏ vấn đề mà quên sự thống nhất, thích nghiên cứu con người trên xác chết với tim, phổi cắt lìa).

Bàn về khí Tiên thiên và Hậu thiên cũng có nhiều vấn đề.

Trong ba cõi trời, đất, loài người (động vật) đều có khí Tiên thiên và Hậu thiên.

Thế giới tồn tại trong đó có con người là trên cơ sở mối quan hệ biện chứng các mối quan hệ đó (nếu tách ra là hỏng).

Không khí thở của chúng ta, đó chính là khí Hậu thiên của trời đất giao hòa cùng cây cỏ, sông núi, khí hậu. Khí Tiên thiên của trời mang tính Dương hạ xuống giao với khí Hậu Thiên của đất mang tính Âm vươn lên (ví như mùi thơm của bông hồng phải tạo ra do trời đất giao hòa) con người lấy khí Hậu thiên giao hòa đưa vào mũi dẫn xuống phổi kết hợp thực khí đi lên tạo khí Hậu thiên của mình rồi cùng với khí Tiên thiên của trời đất sinh ra khí Tiên thiên của mình mà từ đó mới sống và tồn tại.

Như vậy chân khí là gì? Chân khí chính là một thứ vật chất tinh vi tồn tại dưới dạng khí. Chân khí sinh ra do

sự thăng hoa tinh chất Tiên thiên của con người. Tinh hoa vật chất tiềm ẩn trong Bể thận, một tổ chức phức tạp và đồn trú tại tuyến thượng thận, khi với một điều kiện nào đó cái mà Đông y thường nói là hạ phong hỏa (hay Tâm hỏa) với Tồn phong, gió vào bụng, Tinh vọt cháy thành khí bay lên, đó chính là chân khí.

Trong cơ thể luôn luôn có chân khí. Với người bình thường chân khí thường sinh ra ít và hay gián đoạn, nếu chạy nghịch đường hay loạn là sinh bệnh.

Với người vô bệnh, khỏe mạnh, sống lâu, có nhiều khả năng kỳ lạ thì chân khí dồi dào, liên tục sinh ra, chạy đúng đường, hành đúng hướng.

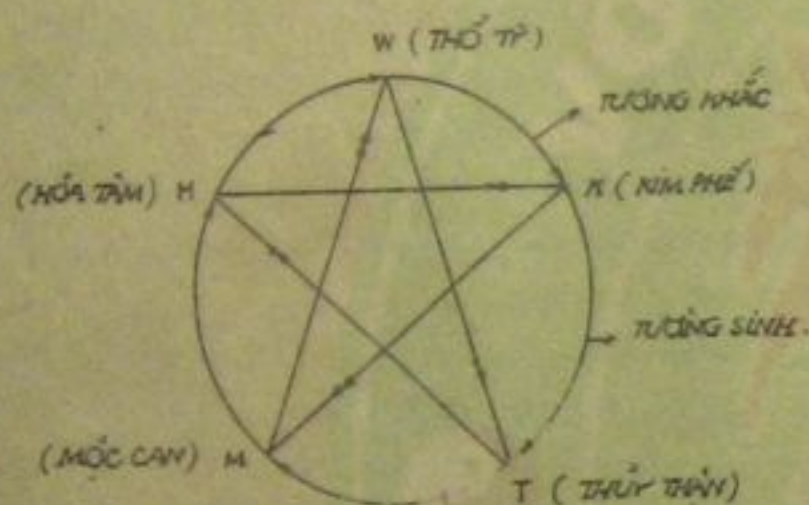
Do đó người luyện khí công là người luyện cho chân khí luôn sinh ra, luôn chạy đúng hướng tản ra toàn cơ thể, dẫn thông kinh mạch, giải tỏa bế tắc làm cho cơ thể đi dần vào thể ổn định đi đến đồng bộ, và quá trình Tâm - Sinh - Lý ngày tốt hơn, ổn định hơn và từ đó ngày càng phát sinh các khả năng tiềm ẩn trong con người.

II. BÀN VỀ BẢN CHẤT NGŨ HÀNH KHÍ

1 - Những quan điểm về cấu tạo và chức năng trong Đông y.

Trong người có ngũ tạng (Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận) các tạng này đều có tính khí tiết ra chạy vào mười hai kinh mạch, gọi là ngũ hành khí. Ngũ hành khí chính là Chân khí của con người vào các tạng mà phát ra. Gọi là ngũ hành khí vì mỗi khí đều có tính Ngũ hành (một quan điểm triết học Trung Quốc) cũng như Ngũ tạng. Đó là luật tương sinh và tương khắc của ngũ khí nhưng sự sinh khắc ở đây nên hiểu là tác động ảnh hưởng tốt xấu lên nhau. Ví như Can khí bổ trợ tốt cho Tâm khí và được Thận khí bổ trợ, và Can khí ảnh hưởng xấu tới Tỳ khí

WC (Thổ Ty)
 Tương Khắc
 (Hỏa Tâm) H K (Kim Phế)
 Tương Sinh
 (Mộc Can) M T (Thủy Thận)



và bị Phế khí làm ảnh hưởng tới bệnh tật con người, Vượng quá cũng hỏng, suy quá cũng hỏng, loạn cũng hỏng, bế dẫu bệnh đó, nghịch dẫu nguy đó, hoạt động đồng bộ của các Khí khiến con người vô bệnh (bên trong không bị trạng thái thất tình : mừng, giận, lo, nghĩ, buồn, sợ, hãi; bên ngoài không bị lục dâm phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa là tà khí). Thất tình và lục dâm là nguyên nhân chính dẫn đến nội thương.

Ngũ khí tạo ra vật chất cơ bản của cuộc sống, đó là Tinh, Khí, Tào, Dịch, Huyết.

III - BÀN VỀ TAM BẢO TINH - KHÍ - THẦN

Đây là hệ thống lý luận nói lên hoạt động sinh lý của cơ thể. Đó là cái gốc để sinh mạng sản sinh và biến hóa.

Tinh muốn hóa sinh phải nhờ Khí, Tinh khí đủ thì

Thần vượng, Tinh khí suy thì Thần suy, cho nên Tinh - Khí - Thần có một quan hệ mật thiết. Cùng còn, cùng mất, Tinh cạn cũng chết, Khí thoát cũng chết, Thần mất cũng chết.

Tinh - Khí - Thần là cốt lõi tồn tại của cơ thể.

1 - Tinh là gì ?

Vật chất cơ bản cấu tạo nên thân thể và duy trì hoạt động của sinh mệnh phần tạo thành cơ thể gọi là Tinh của Sinh thực hoặc Tinh của Tiên Thiên, phần tất yếu để duy trì hoạt động của sinh mệnh gọi là Tinh của Thủy cốc hoặc Tinh của Hậu Thiên.

Tinh của Tiên Thiên là cơ sở của nôi giống, nối tiếp Tinh của Hậu Thiên, do đồ ăn uống hóa sinh không ngừng từ ngoài đưa vào, để duy trì hoạt động của sinh mạng là vật chất luôn trao đổi hàng ngày. Bình thường Tinh tăng ở thận, khi cơ năng sinh thực phát dục đầy đủ thì biến thành Tinh của sinh dục, Tinh khí không ngừng tiêu năng và càng không ngừng được Tinh của Thủy cốc tu dưỡng bổ sung. Tinh là cơ sở của sinh mạng. Tinh đủ thì sinh mạng khỏe, cơ thể thích ứng với biến hóa của ngoại cảnh mà ít hoặc không bị bệnh. Tinh hư thời sinh mệnh giảm đi, cơ năng thích ứng và sức chống bệnh cũng giảm.

Một chức năng quan trọng của Tinh là cơ sở vật chất để hóa thành Khí, tức là tạo Chân khí. Tinh được tàng ở bể Thận do hoạt động hô hấp. Tinh hóa Khí đi lên vào kinh mạch và tạng phủ.

2 - Khí là gì ?

Là một dạng vật chất tinh vi có khả năng dinh dưỡng phong phú, lưu động trong cơ thể ; cơ sở hoạt động của Khí đó là các kinh mạch, mạch lạc, tôn lạc.

Lúc mới phát động gọi là Chân khí, đi vào kinh mạch

gọi là Vinh khí, đi vào Tạng phủ tạo Ngũ khí, ra Tôn lạc ngoài da gọi là Vệ khí phát Dương bảo vệ cơ thể.

Ngoài ra Khí còn dùng để chỉ năng lực hoạt động của phủ, được áp dụng trong chẩn đoán và chữa bệnh.

Khí có một mối liên hệ mật thiết với huyết, khí và huyết đi đôi đồng cặp với nhau, khí tới đâu huyết tới đó, khí không có huyết là gặp bệnh thực chứng, huyết không có khí thời gặp bệnh hư chứng.

Khi vận khí, khí chạy tới đâu huyết nhuận tới đó (xem thêm phần *Thủy hóa khí huyết*).

3 - Thần là gì ?

Thần là thần thái, trí giác, vận động (thần kinh) giữ vai trò đầu não cho mọi hoạt động sinh mạng. Bàn đến cơ sở vật chất của Thần là một vấn đề rất khó.

Quan điểm Đông y cho rằng cơ sở vật chất của Thần là do Tinh của Tiên Thiên sinh thành, kết hợp với sự nuôi dưỡng của Tinh khí, từ đồ ăn thức uống của Hậu thiên hóa sinh, mới có thể duy trì và phát sinh Công năng.

Thần có vị trí quan trọng trong cơ thể, Thần khí đủ thì thân thể khỏe mạnh, Thần khí suy bại thì mọi hoạt động cơ năng bình thường đều bị phá hoại.

Thần bao gồm Ương năng trung khu thần kinh, đại não, nhưng xuất phát từ Tâm, cho nên nói *Tâm Tàng Thần* là như vậy.

Trong hệ thống quan niệm của Đạo gia về cấu tạo con người có thể, vía, phách, thần, hồn. Quan điểm này mang nhiều màu sắc duy tâm tôn giáo, nhưng không phải không có chỗ hữu lý, nên Thần ở đây được xếp vào hàng gần cuối, tức là về tầm quan trọng thua linh hồn. Thần ở đây được coi như biểu hiện cao nhất của mọi hoạt động cơ thể (kể cả hệ thần kinh), nó là đoạn đầu của sự sống,

là đoạn cuối của sự chết và là đoạn giữa của sự giao cảm của con người với thế giới bên ngoài (mà Đạo gia vẫn coi là thế giới thần linh).

Nói tóm lại Tinh - Khí - Thần là ba yếu tố cơ bản của sự sống, trong đó khí chiếm một vị trí trung gian quan trọng, là nhịp cầu bảo vệ và cân bằng sự sống bên ngoài thống nhất với thế giới bên trong hoàn thiện cơ thể, bên trong giải tỏa thất tình, ngoài ngăn cản Lục Dâm.

IV-BÀN VỀ THỦY HÓA KHÍ - HUYẾT

Trong cơ thể có Âm và Dương và Âm tức Thủy Dương, tức Hỏa, Thủy thì hóa Khí, Hỏa thời hóa Huyết.

Thủy hóa khí là gì ? Khí sinh ra từ đan điền nơi thận và bàng quang Thủy, Thủy không tự nhiên hóa Khí mà phải nhờ khí hô hấp vào phế quản đưa Tâm hỏa xuống đan điền thành Khí đưa lên, một khi khí đã sinh ra theo mạch Nhâm Đốc và Thái Dương ra ngoài thành vệ khí giao lên phổi làm hô hấp cho lục phủ ngũ tạng. Song Khí sinh ở Thủy thời có thể hóa ở Thủy, Thủy hóa ra Khí cũng hay làm bệnh cho khí. Khí Thái dương ra bì mao làm ra mồ hôi, đó là khí mang Thủy Âm ra ngoài, Khí hóa ở dưới thì thủy đạo thông làm ra nước tiểu. Khí Thái dương lên phổi thì thủy âm của bàng quang và thận theo khí thăng lên để làm ra tân dịch, đó cũng là khí mang thủy Âm lên.

Hỏa hóa huyết là gì ? Huyết sắc đỏ, đó là hóa sắc Hỏa chủ ở Tâm Hỏa sinh huyết nuôi cơ thể, Hỏa là dương mà sinh ra huyết là Âm, lại nhờ Âm huyết nuôi Hỏa cho nên Hỏa không cháy lên, mà huyết chảy xuống tạng chứa ở Can và gởi ở Huyết hải do bá mạch Xung, Nhâm, Đới đi khắp nuôi dưỡng cơ thể, huyết chạy đến đâu mang Hỏa theo đến đấy, cho nên cơ thể nơi nào huyết ít đến là lạnh, ngược lại, Hỏa đi đến đâu huyết nhuận đến đó, nên cơ thể

nơi nào nhiều Hỏa là huyết đến. Hỏa vào Tỳ cùng tinh chất ở tủy đốt lên tạo huyết, và Hỏa hành huyết giúp cho sự trao đổi chất nuôi dưỡng cơ thể được dễ dàng.

Thủy - Hỏa, Khí - Huyết liên quan thế nào? Thủy âm ở khí phận phải đầy đủ, để cho dương khí không vượng quá mà phạm vào huyết. Huyết dịch ở Âm phận không đầy đủ thì tân dịch không xuống, do đó khí vượng hỏa mà phương hại đến huyết.

Thủy âm ở dưới cơ thể, Hỏa dương ở trên cơ thể, phải giao hòa với nhau. Thủy âm hóa khí Dương lên trên, tức âm-dương, thủy-hỏa giao hòa. Hỏa dương sinh ra huyết âm đi xuống do đó khí - huyết giao hòa. Trong Âm có Dương, trong Thủy có Hỏa và ngược lại Khí huyết đồng bộ hạ tiêu huyết hải và bàng quang cùng ở một nơi, ở thượng tiêu phế chủ thủy đạo, Tâm chủ huyết mạch ở cùng nơi, Khí huyết trong Kinh mạch dựa nhau mà đi, cùng nhau mà tiến, một Âm một Dương, một thủy một Hỏa, Khí huyết song hành duy trì phát triển sinh mạng con người.

V. BÀN VỀ BỀ THẬN

Sự phát triển của y lý Đông phương qua nhiều giai đoạn, gặt hái được nhiều thành công trong nghiên cứu bản chất cấu tạo của con người (dựa trên cơ sở nhân tạo là chữa bệnh).

Càng ngày các học thuyết về thận càng gây sự chú ý, từ việc đặt bài toán thận làm trung tâm để chữa bệnh cho đến việc truy xét nguyên nhân của mọi bệnh quy về thận. Trong đó khái niệm bề thận là một khái niệm liên quan rất nhiều tới bản chất Khí và luyện tập Khí công - Công phu.

Vòng vận khí của Nội gia quyền Thái Cực và Ngoại gia quyền khác nhau. Tại sao một bên vận khí vào đan điền sau đó ra sau lưng, một bên lại đưa xuống tít phía

dưới, sau đó mới đưa ra sau? Tất nhiên các phương pháp nhiều khi khác nhau, không phải bản chất khác nhau mà cách tiếp cận bản chất khác nhau và quá trình cũng như điều kiện tiến hành khác nhau. Một trong nguyên nhân khác biệt giữa hai bên Nội - Ngoại là do sự phát dục tự nhiên khi vận Khí. Khi vận Khí vào Đan điền, Đan điền khí phát nếu đưa tiếp xuống khí Tinh đã thành Khí, không cần thận khí hạ xuống trở lại thành Tinh với sự chuyển sang sinh thực nhiều hơn, do đó nhu cầu sinh dục đột phát gây nhiều trở ngại chi phối con người và làm tổn thương tới Tinh huyết. Nếu như luyện đã nhuần, ý tưởng đã hạn dục thì mới có thể chuyển Khí xuống dưới mà bồi bổ thêm chân Khí, phần dưới từ Hội âm Trường cường và song cước địa khí đi lên, Do Ngoại gia quyền là của người xuất gia cho nên họ chọn cách đó, còn Nội gia quyền là bậc sử sĩ nên họ không làm như vậy.

Nhưng cả hai đều thành công trong việc luyện khí vì cái chính là Đan điền, và bề thận là mục đích duy nhất.

Như chúng ta biết bề thận là nơi sinh Khí, nơi sinh Khí có một tầm quan trọng là cần có mối liên quan đủ tính chất Thủy Hỏa Âm Dương để có thể đốt Tinh thành Khí đi lên là Chân khí, tản ra bốn phía thành Ngũ khí.

Bề thận lấy tâm là tuyền thượng thận, tàng chứa tính chất Tiên Thiên, trên liên đới với Thượng tiêu phế, Tâm lấy Thần Hỏa hạ xuống để đốt được Tinh thành Khí. Dưới liên quan tới huyết hai bàng quang và cơ quan sinh dục. Trước liên quan tới phủ tạng lấy cửa đón tổn phong vào là huyết Khí hải. Hậu liên quan tới cột tủy lấy cửa phát khí ra là huyết Mệnh môn. Còn trung tiêu bên phải được Tỳ khí, bên trái được Can khí hai bên hỗ trợ. Tính được Tỳ khí, bên trái được Can khí hai bên hỗ trợ. Tính Âm Dương của bề thận mang đặc tính của Âm Dương trong

Thượng (Tâm, phé)

Thái dương

Hậu cốt Tủy

cửa ra mệnh môn

Tả, Tỳ, Vị

Thiếu dương

Dương minh

Tiền phủ tạng cửa vào khí hải

Quyết âm

Hữu Can, Đờm

Thiếu Âm

hạ (Thận, bàng quang, sinh dục)

Thái Âm

HẢI CỐT TỬY
CỬA RA MỆNH MÔN

DƯƠNG MINH

HẢI CAN ĐỜM
THIẾU ÂM

THƯỢNG (TÂM, PHÉ)
THÁI DƯƠNG

TẢ TỖ VỊ THIẾU DƯƠNG

TIỀN PHỦ TẠNG
CỬA VÀO KHÍ HẢI QUYẾT ÂM

HẠ (THẬN, BÀNG QUANG, SINH DỤC)
THÁI ÂM

đồ hình Thái Cực đạo tiên âm, hậu dương.

- Mạch nhâm từ miệng xuống vào Khí hải, lên từ Hội âm vào Khí hải.

- Mạch đốc lên từ Mệnh môn vòng xuống Ngăn giao, xuống từ Mệnh môn đến Trường cường.

Khí được tạo ra cơ bản là theo Mạch đốc Dương minh khí từ cửa Mệnh môn, còn thì thăng lên trên là Thái Dương khí tạo phé khí, Tâm khí hạ xuống dưới là Thái âm khí tạo thận khí tràn sang bên hữu là Thiếu Dương khí tạo Tỳ khí, tràn sang bên tả là Thiếu Âm khí tạo can khí, ngấm ra phía trước là Quyết Âm khí bảo vệ hung trung (tạng phủ giữa bụng).

VI. BÀN VỀ MỐI QUAN HỆ GIỮA CON NGƯỜI VÀ TRỜI ĐẤT TRONG LĨNH VỰC KHÍ

Như phần Chân khí của con người đã nói, ở đây xét cụ thể hơn.

Khí Hậu thiên của trời và đất giao hòa thăng giáng tạo nên không khí hô hấp cho con người. Con người thở vào bằng mũi qua phé xuống vị tạo Hậu thiên thực khí đi lên, ra bằng miệng.

Khí Tiên Thiên của trời dưới dạng bức xạ vũ trụ mà con người thu vào từ Bách hội (đôi khi từ Ấn đường), theo Mạch đốc ra trước, tràn xuống khoang miệng, trợ Âm Tiên thiên của con người, theo sau gáy xuống Mệnh môn vào bễ thận, kích Dương Tiên thiên con người.

Khí Tiên Thiên của đất ở dạng bức xạ vật chất theo huyết Hội âm lên bễ thận kích Âm Tiên thiên của con người, theo huyết Trường cường đi lên, theo Mạch đốc vào bễ thận trợ Dương khí của con người.

Mối quan hệ giữa con người và trời đất phải giao hòa, thăng giáng và sự luyện tập là bước đầu tạo ra sự cân bằng, sau đó nâng dần các mức cân bằng lên, tức là sẽ đạt được các khả năng ngày càng cao.

Ngoài cơ chế cơ bản trên, sự cảm thụ khí trời đất còn từ da, lông của con người vào Tôn lạc, từ Tôn lạc vào Lạc mạch, từ Lạc mạch vào Kinh mạch, từ Kinh mạch vào tạng, từ tạng vào phủ.

Con người là tiểu vũ trụ trong đại vũ trụ. Ở đây có một vấn đề là thực chất mối quan hệ đó gồm những cái gì? Con người ngoài mối quan hệ trên, còn mối quan hệ không thể thiếu được là mối quan hệ giữa người với nhau. Mối quan hệ này ngoài khía cạnh mà người ta vẫn gọi là quan hệ xã hội thuần túy hay còn một khía cạnh

hiện nay đang gây sự chú ý. Đó là giả thuyết tồn tại Trường sinh học của cơ thể sống, tác động lên nhau, ngoài các tác động vật lý, tâm sinh lý bình thường. Chính lý luận Trường sinh học gây ra bao nhiêu câu hỏi, ví như phải chăng tồn tại thế giới linh hồn? Phải chăng tồn tại các hiện tượng tiên tri, thần giao cách cảm, biến chuyển... đó là con đường dễ sa vào mê tín dị đoan.

Tất nhiên còn quan hệ với thế giới bên ngoài bằng ngũ quan cửu khiếu.

A. NGŨ TẠNG

Năm tạng (Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận) nói chung chỉ các tổ chức chứa đầy đặc nằm trong khoảng ngực, bụng, là những tạng khí có công năng tàng trữ và gạn lọc, chế tạo ra tinh khí.

Nội dung nhận thức về 5 tạng khí trong nhận thức của Y học cổ truyền, có khi chỉ thực chất tạng khí và phản ánh biến hóa bệnh lý của tạng khí ấy, vì thế có những điểm khác với các tạng khí trong nhận thức của Y học hiện đại. Thí dụ: Tỳ là bộ phận có công năng trong hệ thống tiêu hóa, lại có cả công năng trao đổi trong hệ thống huyết dịch; lại như Tâm vừa chỉ thực thể trạng tâm lại vừa chỉ công năng sinh lý trong hệ thống tuần hoàn. Cộng thêm hoạt động của hệ thống trung khu thần kinh (tư duy, tình thần) và nhiều công năng khác nữa, Y học cổ truyền coi trọng tác dụng sinh lý nội tạng, mặt khác coi trọng cả phản ánh biến hóa bệnh lý của nội tạng. Vì phối hợp với 6 phủ trong ngũ tạng còn thêm Tâm bao lạc, nên gọi là lục tạng.

Sự phối hợp tạng và phủ (cũng gọi là biểu lý lẫn nhau, phủ là biểu, tạng là lý) là tam hợp tiểu trường, Tỳ hợp Vị, Can hợp Dờn, Phế hợp Đại trường, Thận hợp Bàng quang, Tâm bao lạc hợp tam tiêu.

hậu Thiên trời

ấn đường

bách hội

hậu Thiên đất

hậu Thiên người

phế

vị

bể thận Đan điền

Khí hải

Mệnh môn

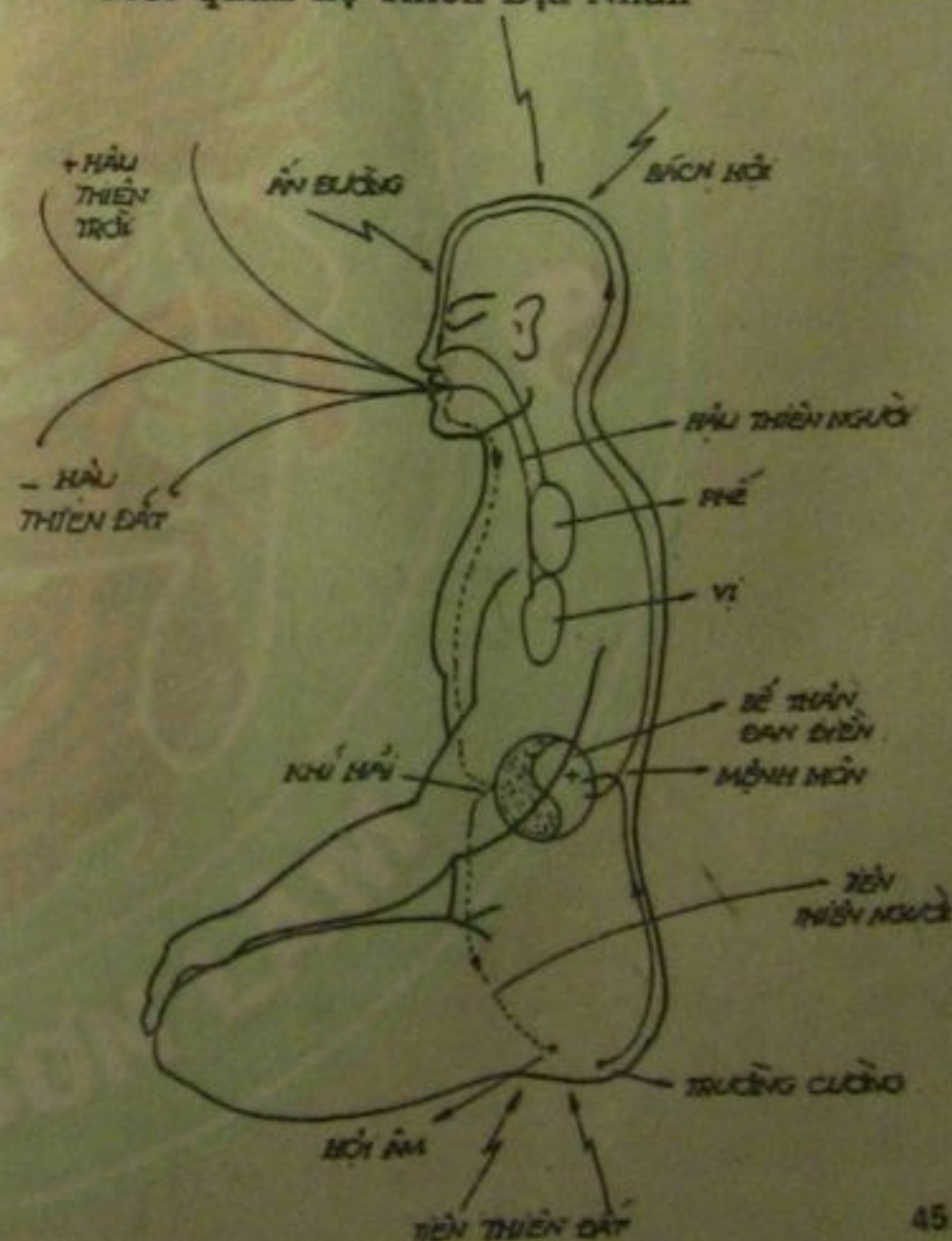
Tiên Thiên người

Hội âm

Trường cường

Tiên Thiên đất

Mối quan hệ Thiên Địa Nhân



1- NGŨ TẠNG HÓA DỊCH

Dịch của 5 tạng, "Năm tạng hóa dịch. Tâm là mồ hôi, Phế là nước mũi, Tỳ là nước dãi, Thận là nước bọt (nước miếng) gọi là ngũ dịch" (Tuyên minh ngũ dịch).

Về nguồn gốc của Ngũ dịch, Trương Chí Thanh cho rằng "năm tạng chịu chất tan của ngũ cốc, trào ra ngoài khiếu mà thành ngũ dịch".

Thận có đường lạc liên gốc lưỡi thông với hai huyết Liêm tuyền, Ngọc dịch mà thành nước bọt, cho nên nước bọt là Thận dịch.

Can, Tỳ, Phế chia ra các khiếu mắt, miệng, mũi; nước mắt chảy ra từ mắt, nước dãi chảy ra từ miệng, nước mũi chảy ra từ mũi, cho nên nước mắt là Can dịch, nước dãi là Tỳ dịch, nước mũi là Phế dịch.

Ngũ tạng sở chủ : y lý tâm chủ mạch, Phế chủ da (bì), Can chủ gân, Tỳ chủ thịt (nhục), Thận chủ cốt (xương).

Ngũ tạng sở tàng : mối liên hệ hoạt động giữa tinh thần, tư duy thuộc trung khu thần kinh với năm tạng. Có 2 cách giải thích :

a- Tâm tàng thần, Phế tàng phách, Can tàng hồn, Tỳ tàng ý, Thận tàng trí (Tuyên minh ngũ khí).

b- Can tàng hồn, Phế tàng phách, Tâm tàng Thần, Tỳ tàng Ý và chí, Thận tàng tinh và trí (nạn thứ 34 Na).

Lý luận ngũ tạng sở tàng này dựa theo phân loại quy nạp và phối hợp học thuyết ngũ hành, không những hoàn toàn không phù hợp với thực tế lâm sàng mà cũng không thể tách hoạt động tinh thần của con người với bối cảnh xã hội. Vì vậy khi vận dụng cần phân tích sâu thêm.

2- NGŨ SẮC NGŨ VỊ SỞ NHẬP

Một nội dung của học thuyết được vật quy kinh. Đây là lý luận do cổ nhân xuất phát từ học thuyết ngũ hành,

thông qua sự quy thuộc ngũ sắc, ngũ vị với ngũ hành cộng với sự kết hợp của kinh mạch tạng phủ, suy luận ra sắc xanh, vị chua thuộc mộc vào Túc quyết âm Can, Túc thiếu dương Đờm; sắc đỏ vị đắng; thuộc hỏa vào Thủ thiếu âm Tâm, Thủ thái dương Tiểu trường; sắc vàng vị ngọt thuộc Thổ vào Túc thái âm Tỳ, túc dương minh Vị; sắc trắng vị cay thuộc Kim vào Thủ thái âm Phế, Thủ dương minh Đại trường; sắc đen vị mặn thuộc Thủy vào Túc thiếu âm Thận, Túc thái dương Bàng quang. Những dẫn chứng trên chịu ảnh hưởng của học thuyết ngũ hành, có tính chất gò ép, khiến cưỡng, khi vận dụng cần nghiên cứu thêm.

B. LỤC PHỦ

Sáu phủ bao gồm : đờm, vị, đại trường, tiểu trường, bàng quang, tam tiêu phủ, nói chung chỉ các khí quan trống rỗng có công năng chuyển hóa thủy cốc, đó là các nội tạng truyền, hóa vật mà không chứa.

Y học hiện đại với Y học cổ truyền, bàn về công năng của lục phủ, đại thể là nhất trí, nhưng cũng có chỗ khác nhau. Thí dụ : tam tiêu chỉ riêng có trong học thuyết tạng phủ của Y học cổ truyền, mặt khác Y học cổ truyền nói tạng phủ liên hệ với học thuyết Tạng phủ và học thuyết Kinh lạc thì công năng của chúng có thể khác với giải phẫu học trong Y học hiện đại. Thí dụ : *đờm* là bộ phận liên với *gan*, chứa đờm chấp, nó cùng với các phủ khác có công năng truyền hóa thủy cốc và cặn bã trong Y học hiện đại có sự khác nhau rõ ràng. Còn trong Đông Y thì Đờm và Can cùng quan hệ biểu lý, "Can chủ mưu sự, Đờm chủ quyết đoán", nói lên Can và Đờm có liên quan tới hoạt động của thần kinh trung khu, mà trên bệnh lý là tính Hỏa.

Sự phối hợp tạng và phủ (cũng gọi là biểu lý lẫn nhau, phủ là biểu, tạng là lý) là Đờm hợp với Can, Vị hợp với Tỳ, Phế hợp với Đại trường, Tiểu trường hợp với Tâm, bàng quang hợp với Thận, Tam tiêu hợp với Tâm bào lọc.

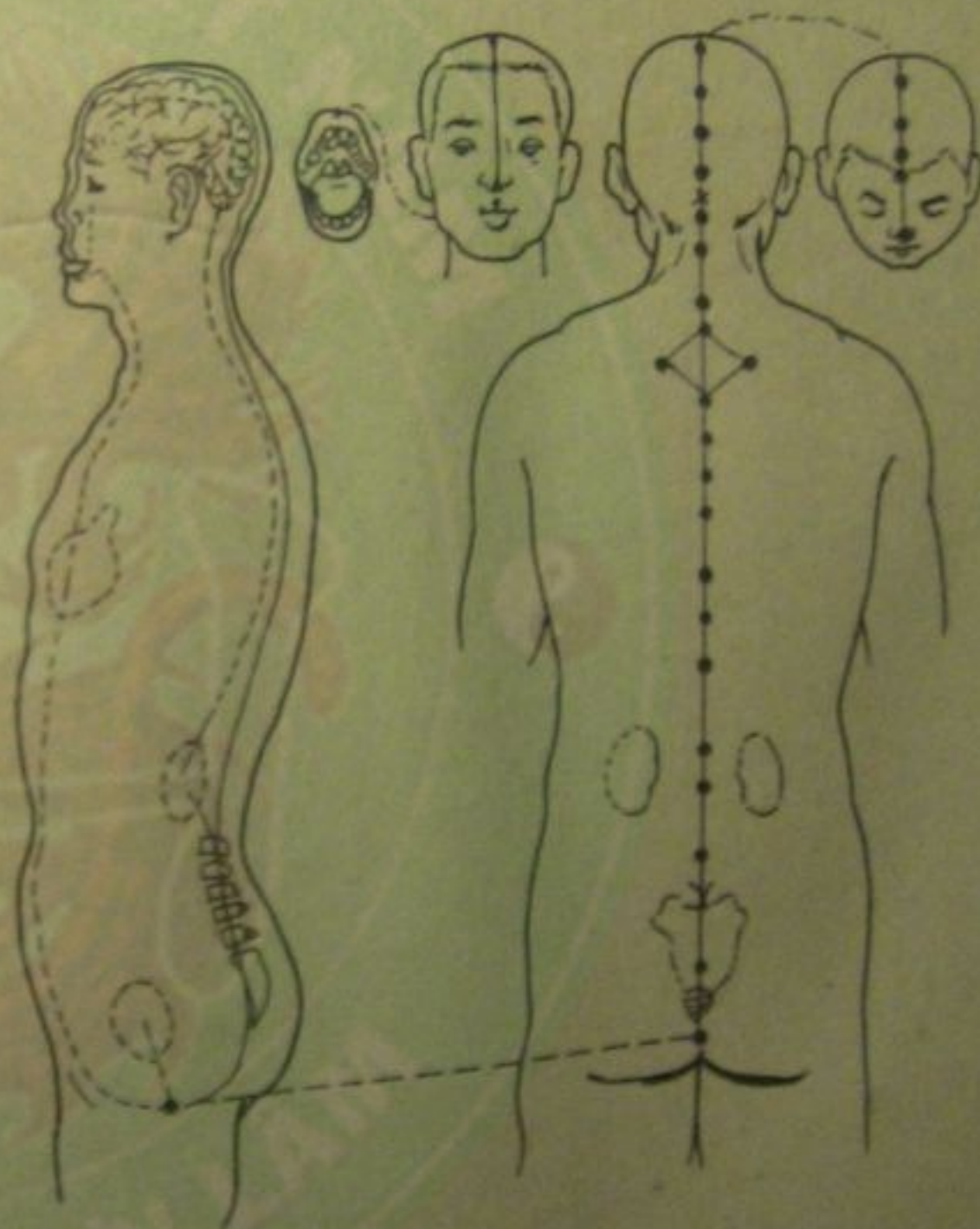
Công năng của 6 phủ. Sáu phủ là 6 cơ quan chuyển hóa vật, đưa vào sự phân công hợp tác cộng đồng, để hoàn thành chức năng tiêu hóa đồ ăn, hấp thụ, chuyển vận chất tinh vi, bài tiết cặn bã... như vị giữ vai trò thu nạp tiêu hóa, đưa cặn bã đồ ăn xuống đường ruột. Sự sơ tiết đờm chất của đờm đón nhận thủy cốc của tiểu trường, hấp thụ và gan lọc trong dục : đại trường hấp thụ thủy phân và đẩy phân ra ngoài, bàng quang chứa đựng và bài tiết nước tiểu... Tam tiêu thì liên hệ với công năng các bộ phận khác hiệp đồng làm ngấm như thủy cốc, đẩy mạnh năng lực khí hóa và làm con đường giao thông chủ yếu về sự thăng giáng và bài tiết thủy dịch...

Sáu phủ so với 5 tạng có điều khác nhau, vì 6 phủ có ra, có vào, có khi thực, có khi hư..., đó là tập thể lớn có vai trò xuất nạp tiêu hóa và chuyển vận. Vì vậy 6 phủ quý ở chỗ cơ năng hiệp điều thông sướng, không trở ngại, trái lại thì sẽ ảnh hưởng tới công năng chuyển hóa vật, cho nên mới nói lục phủ dĩ thông vi dụng.

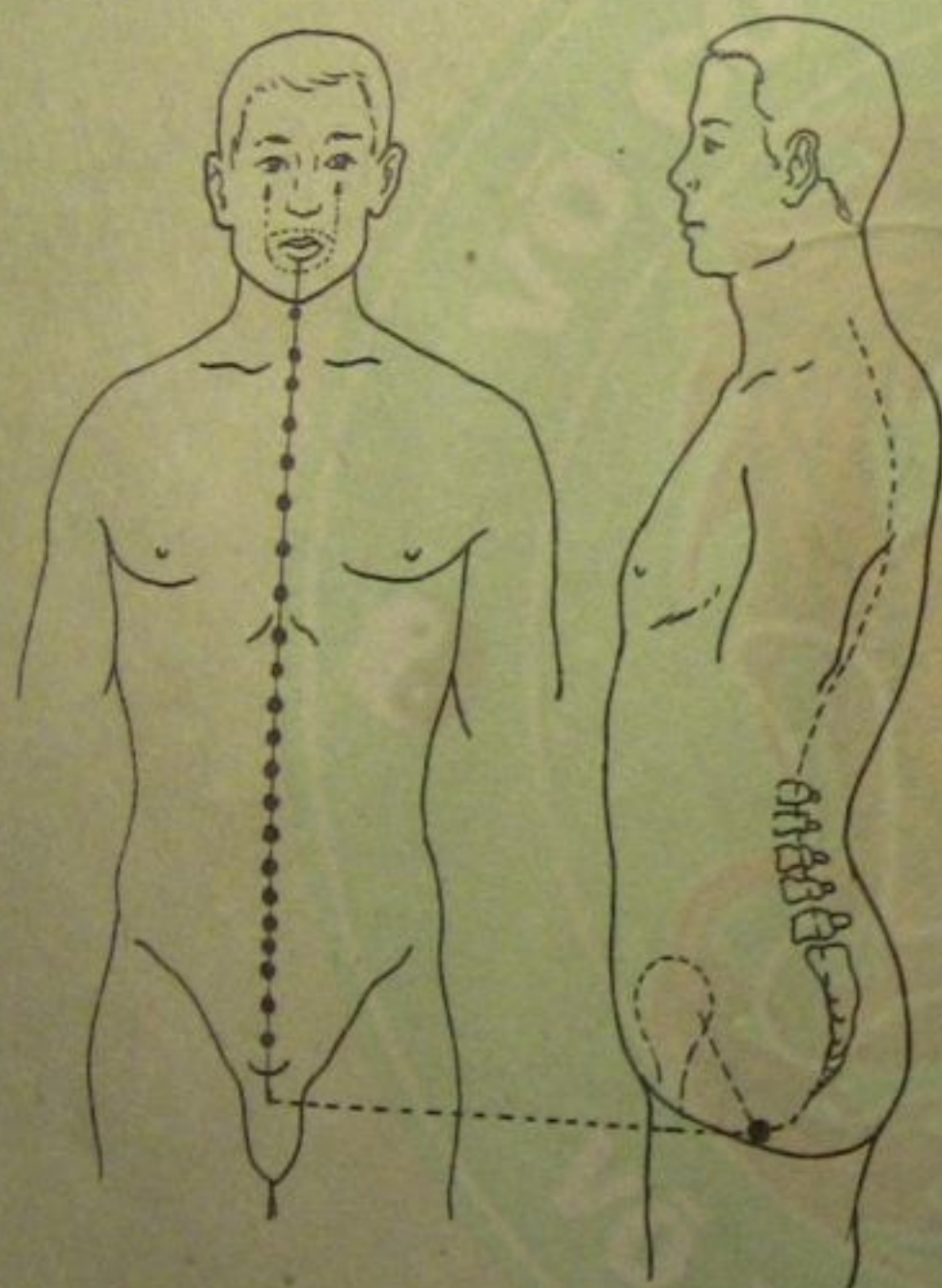
NHÂM ĐỐC MẠCH

Mạch Nhâm và mạch Đốc trong cơ thể con người, thì lấy bụng và lưng để nói ; còn Tý và Ngọ trong trời đất, thì lấy hướng Nam và hướng Bắc để nói. Có thể phân có thể hợp. Phân chia ra để thấy Âm Dương không lộn xộn hỗn

XIII. MẠCH ĐỐC



XIV. MẠCH NHÂM



tập, còn hợp lại để thấy Khí hồn luôn ở trời, đất, không xen hở, một mà hai, hai mà một, chỉ có những sự sai không hiểu được mạch này, đều chấp hành ý kiến thiên lệch cấm ăn, cấm đi, cấm nói, chặt cánh tay, nướng ngón tay, thiêu mình, ngồi cho khô mà chết, thật là đáng thương.

Và lại còn có bảo tồn một việc, mà chờ thần khí ngưng tụ. Có vận tinh hoa của Tam hoa ngũ khí¹, để rửa xương cạo lông. Có lan vận Chu thiên hóa hầu². Có ban ngày vận rốn, ban đêm vận nê hoàn³ luyện thể. Có hô (thở) cửu linh⁴, chú (hít) tam tinh⁵, để về linh phủ⁶. Có đảo ngược cán sao Bắc Đẩu⁷ để vận hóa cơ. Có xuất hồn châu thượng đế, có uống hơi, nuốt mây rắng, có nín thở để tồn thần, có hái luyện nhật tinh, nguyệt hoa⁸, có thở hít đạo dẫn, có đan vận khí, hành hóa hầu. Có đầu thai đoạt xá⁹, có bàn môn cửu phẩm¹⁰, tiệm pháp nhị thừa¹¹ ... nhiều giống không đồng nhau, há rồi được mạch Nhâm và Đốc sao? Bởi hiểu rõ mạch Nhâm và Đốc để bảo vệ thân thể cũng vì mình quân hay yêu dân, thì có thể an được nước, nếu dân chết thì nước cũng còn, mạch Nhâm suy hư thì cơ thể tàn tạ. Ấy là lấy theo lời của thượng nhân triết sĩ, y theo lời chỉ dạy trước, để dẫn đạo các kinh, điều dưỡng thuần thực, tức là tiên gia có thể xây đắp nền móng, rồi

(1) Tức tam bảo, ngũ khí.

(2) Vòng đại chu thiên, vòng thứ tự của 12 kinh 2 mạch.

(3) nê hoàn = ấn Đường, tức là ngày luyện đan diễn khí, đêm luyện nê hoàn công.

(4) Cửu linh = Cửu khiếu, tức là chín khiếu đều thở (Thu khí Trời, đất)

(5) Tam Tinh = Tinh hoa Tam giới.

(6) Linh phủ = Bể thận.

(7) Tức làm Âm Dương giao hòa.

(8) Thu khí trời (+), nhập khí trăng (-).

(9) Có nghĩa là xuất hồn cho tâm trong, thu phách cho thể mạnh.

(10) Chính phẩm chất làm người.

(11) Đại thừa, tiểu thừa.

sau đó mới tạo trừ vong niệm, lấy định tĩnh làm cơ bản để thu sự xem ngó, trở sự nghe (thu thì phản nghịch) giữ rọi ánh sáng (hồi quang, hàm quang) lẳng lẳng điều hòa hơi thở, miệt mài nắm giữ ở trong chú ý nơi huyền quang, bỗng chốc trong nước có lửa phát lên, hoa nở trong tuyết, hai quả cật như nấu nước sôi, bong bóng đường lửa nóng. Nhâm đốc như bánh xe, tứ chi như núi đá, chùng trong một bữa ăn, thiên cơ tự động, chùng đó nhẹ nhân hành, êm âm cử động, hơi lấy í phân định thì Kim và Mộc tự nhiên dung hòa, Thủy Hỏa tự nhiên thăng giáng, như kiết cao gọi nước, như bông lúa đọng sương. Thành hình một hột to như hột nếp rơi vào cung huỳnh đình chân bí của phép lấy chi nấu đơn.

Trong khi đến đó, Ý không nên tán, Ý tán thì Đơn không thành. Tử Dương Chân Nhơn viết : Chân Hồng sinh ở Lý, nhưng dụng lại ở Khâm, Càn¹. Suất Nữ qua vườn Nam, tay cầm ngọc Cầm Lãm là thế.

Ngày ngày thi hành không gián đoạn, không sai lệch mấy như thế, luyện một khắc sẽ được chu thiên một khắc, luyện một giờ sẽ được chu thiên một giờ, luyện trong một ngày sẽ được chu thiên một ngày, luyện 100 ngày sẽ được chu thiên 100 ngày, gọi là Lập cơ (đắp nền), luyện được 10 tháng gọi là Tiên thai. Công Phu đến đó Thân tâm nhẹ nhàng phơi phới, cũng ngang bằng với Khí hư không, không biết đến thân hình đó là Ta hay Ta là thân hình. Cũng không biết đó là Khí dong, Khí đó là Thần, không quy trung mà tự quy trung, không thai tức mà lại thai. Nước không tìm mà tự sinh, Lửa không tìm mà tự ra, nơi nhà trắng mà sinh đất đen trắng.

1. Lý, khâm, càn : các quẻ của bát quái

Dẫn chân mà không biết tại sao như thế, cũng không biết mạch. Nhâm là mạch Đốc, mạch Đốc là mạch Nhâm. Đến lục hại (sáu hại) không trừ thập thiếu (10 ít) không giữ, ngũ yếu (năm yếu) không đều, tuy là tiểu tiết bình thường, sau rồi cũng làm hệ lụy cho Đại Đạo.

Thế nào là Lục hại ? Một là khinh bạc danh lợi, hai là căm thanh âm sắc, ba là liêm khiết của cải, bốn là giảm bớt mùi vị ngon béo, năm là đuổi ngán hư vọng, sáu là bài trừ ghen ghét. Trong sáu điều thì có một điều đạo Dưỡng sinh xa cách, chưa thấy được sở đắc. Tuy tâm thuần diệu lý, miệng niệm chân kinh, nhai nuốt tinh hoa, hô hấp cảnh tượng, cũng không thể bỏ tức được những điều sơ thất.

Thế nào là Thập thiếu ? Một là ít hư tưởng, hai là ít vọng niệm, ba là ít cười, bốn là ít nói, năm là ít uống rượu, sáu là ít giận, bảy là ít khoái lạc, tám là ít buồn rầu, chín là ít ưa thích, mười là ít cơ mưu.

Vả lại, nhiều tư tưởng thì Thần hao tán, nhiều vọng niệm thì Tâm lao nhọc, cười nhiều thì tạng phế bị lật ngược lên, nói nhiều thì khí huyết hư hao, uống rượu nhiều thì thương thần tổn thọ, giận nhiều thì Lý chạy nổi vượt ra ngoài, nhiều khoái lạc thì tâm thần lãng mạn, nhiều lo sầu thì dầu mặt khô khan, nhiều ưa thích thì chí khí tan lờ, nhiều cơ mưu thì chí bị mê mết. Ấy là loại chặt đứt mạng sống con người còn hơn rìu búa, ăn tính tình người hơn sài lang, người biết phép Dưỡng sinh nên chú trọng giữ gìn.

Muốn biết mạch Nhâm Đốc, hai mạch mà một công dụng, trước tiên đóng hết các cửa ngoài, hai mắt xem xét bên trong (nội quan) mặc tưởng mình điều khiển một hạt chân (nội công) từ từ nuốt một cụm hơi, chậm chậm nạp vào Đan điền, Mệnh môn đẩy lên dẫn mạch Đốc qua

xương cùn (vĩ lư) mà thẳng tới mê hoàn đuôi thao các gốc động tĩnh, dẫn mạch Nhâm giáng xuống tràng lân mà trở về Khí hải (Đơn điền), hai mạch lên xuống xoay vòng như cái vòng không đầu mối, trước giáng sau thẳng, luôn luôn không dứt.

Tâm như nước đứng, thân như cái bầu rỗng không đựng vật, liền nhón nhẹ hậu môn (thót lỗ đít) mũi từ từ nín thở, nếu có căng thẳng thì từ từ hít hơi vào.

Nếu tinh thần hôn mê, cần mãi làm thêm, thực hiện kiên trì, Quan khiếu tự mở, mạch lạc lưu thông, trăm bệnh không phát. Quảng Thành Tứ viết : Đơn tác hà xa, Đừng làm vất vả là thế ấy.

ĐƯỜNG VẬN HÀNH CỦA NHÂM ĐỐC

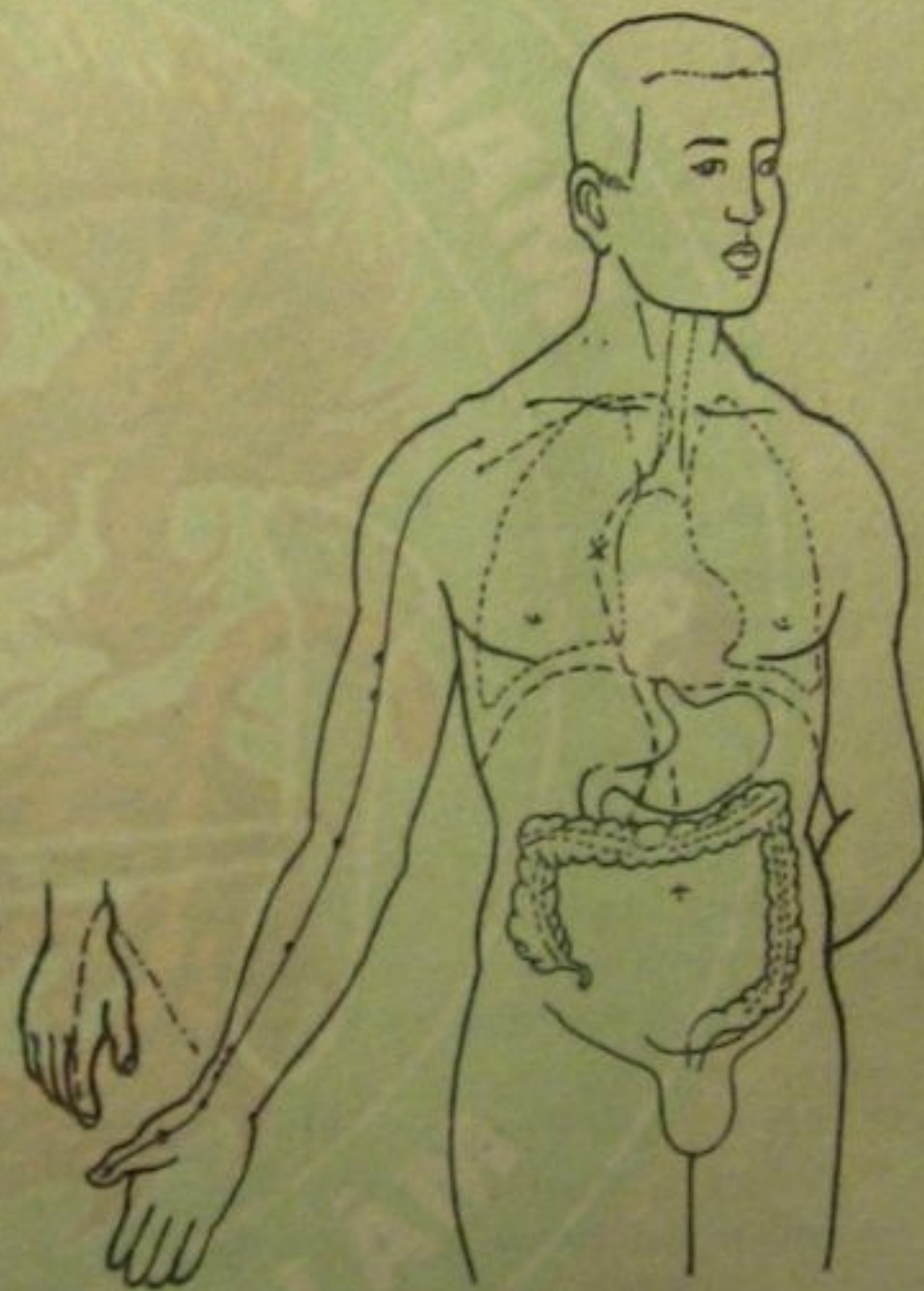
1. *Đốc mạch* : Khởi từ huyết Trường cường, dùng ở huyết Ngâm giao là một kinh Dương chạy theo chiều hướng tâm, dọc theo sống lưng từ xương cụt cho đến xương môi lợi trên. Kinh này có hoạt động song đôi. Phần hạ bộ từ xương cụt đến đốt xương cụt thứ 6 tác động chính về năng lực sinh lý. Phần cơ thể trên, từ đốt xương cổ thứ 7 đến xương môi (lợi) trên, chạy dọc theo chính giữa sọ và mũi, tác động chính về năng lực tâm linh và trí tuệ. Vai trò của kinh này là hòa hợp các chức vụ với nhau.

2. *Nhâm mạch* : Bắt đầu từ huyết Thừa dương, kết thúc tại huyết Hội âm, là một kinh chạy theo chiều hướng tâm, dọc theo đường giữa bụng từ Hội âm cho đến cằm. Nó tương hợp cho một nhóm chức vụ, tác dụng khác nhau từ mỗi ba phần vụ này :

a - Từ Hội âm tới lỗ rún, các huyết đều có tác dụng chính về các cơ quan sinh dục và bài tiết nước tiểu ;

b - Từ lỗ rún cho tới xương ức, các huyết đều có tác dụng chính về các hoạt động tiêu hóa ;

I. KINH THỦ THÁI ÂM PHÉ



c - Từ xương ức cho tới cằm, các huyết đều có tác dụng về các tác động hô hấp.

KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

Nội kinh nói : Phế là quan tướng phổi, quyền năng hô hấp Khí ban ra từ đó, sung vinh ở nơi da, là Thái Âm vong Dương thông ở Khí mùa thu, phương Tây màu trắng, vào thông ở phổi khai kiến có mũi, tàng trữ Tinh ở phổi, cho nên bệnh ở lưng, vị : cay, loại kim ; giống súc là ngựa ; ngũ cốc là nếp, ứng với bốn mùa trên là sao Thái Bạch, thế nên biết bệnh ở da lông ; âm thanh là thương ; số là 9 ; mùi là-tanh ; tân dịch là nước mũi.

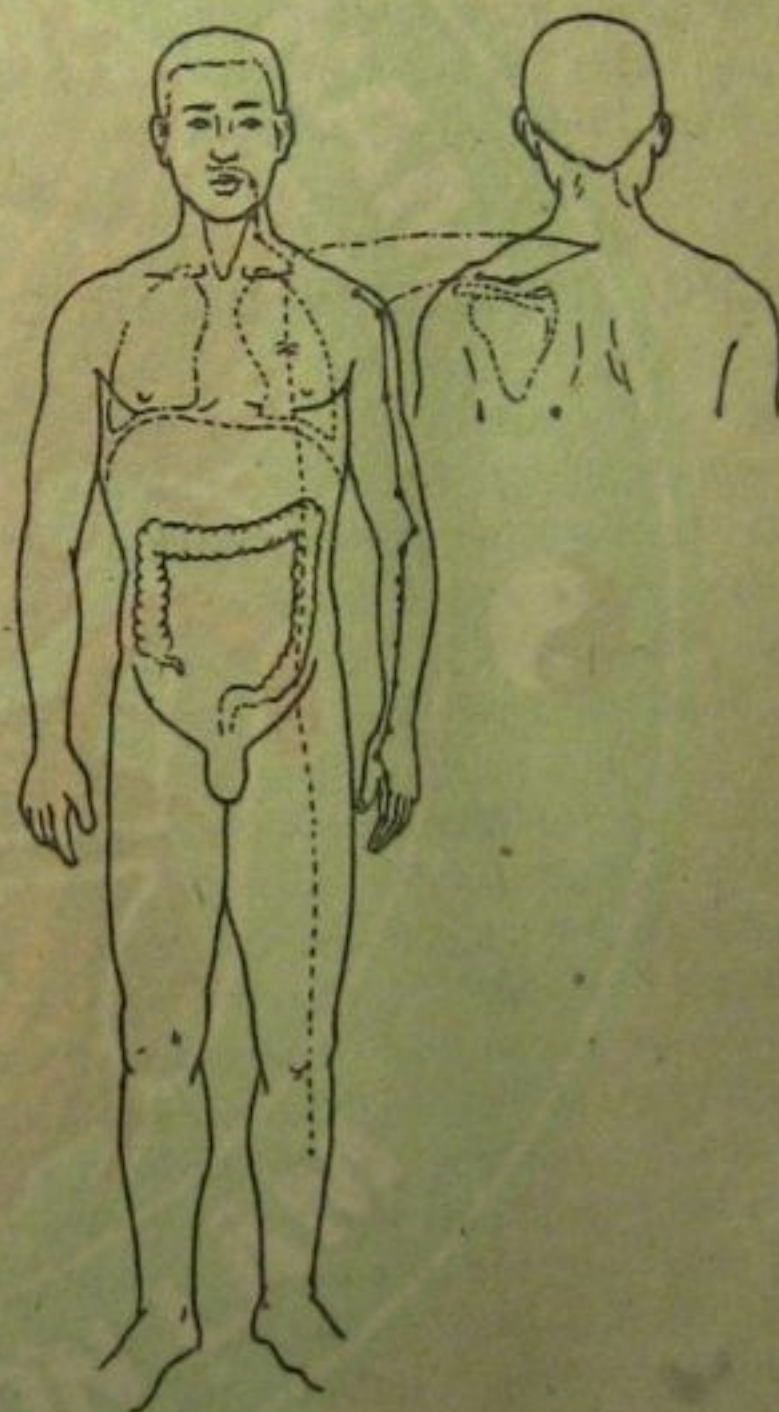
Phương Tây sanh chất nóng ráo, nóng ráo sinh chất kim, kim sanh vị cay, vị cay sinh phế, phế sinh da lông, da lông sinh thận.

Phế chủ về lỗ mũi ở trên trời là khí ráo, ở dưới đất là chất kim, ở cơ thể là da lông, ở tạng là phế, ở tiếng là tiếng khóc, ở biến động làm ho, ở khí là lo lắng, lo lắng là tổn thương phế, mừng thắng ho, nóng làm tổn thương da lông, lạnh thắng nóng, vị cay làm tổn thương da lông, vị đắng thắng cay.

Kinh này khởi ở huyết Trung phủ, kết ở huyết Thiếu thương cùng với Ngự tể, Thái uyên, Kinh cừ, Xích trạch cùng phối hợp với các huyết Tĩnh, Vinh, Du, Kinh, Hiệp.

Mạch khởi ở Trung tiêu, xuống liên lạc đại trường lại làm theo vị, lên các mô (cơ hoành), nối liền ở phế, đi ngay ra dưới nách. Theo mé trong bắp tay đi trước đường Kim mạch của kinh thái Thiếu âm tâm chủ, xuống phía trong cùi chỏ lần theo phía trong cánh tay lên xương quay tay và

II. KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG



thốn khẩu lần lên cổ tay, đi ra ở đầu ngón tay cái.

Có đường nhánh từ sau cườm tay, chỗ huyết liệt khuyết thẳng ra phía trong ngón tay trỏ, đầu nối giao tiếp với kinh Thái dương minh đại trường.

Kinh này nhiều khí mà ít huyết, đến giờ dần là khí kinh mạch chạy đến đây, ấy là tạng Tân kim.

KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG

Nội kinh viết : Đại trường là cơ quan truyền đạo, biến hóa ra nơi đó lại nói : Đại trường là Mạch trường.

Kinh thủ Dương minh đại trường, phát khởi ở huyết thương dương, chung cuối ở huyết Nghinh hương, lấy huyết Thương dương, Nhị gian, Tam gian, Hiệp cốc, Dương Khê, Khúc tri để phối hợp với Tĩnh vinh du nguyên kinh hiệp.

Kinh mạch khởi ở đầu ngón tay trỏ (phía ngón cái) lần theo mé trên ngón tay lên Hiệp cốc khoảng giữa 2 xương rẽ đi lên vào giữa 2 gân, lần theo mé trên cánh tay vào mé ngoài cánh trỏ, lần theo mé ngoài bắp tay ra phía trước lên vai, ra mé trước xuống vai, đi lên ra nơi xương trụ cột hội, xuống vào khuyết bôn, liên lạc với phế, xuống cách mô nối liền với đại trường.

Đường nhánh từ khuyết bôn lên cổ, xuyên qua hàm vào trong lợi răng lại ra cặp theo miệng giao chéo qua nhân trung qua bên đối diện lên cặp sống mũi nơi theo hòa liên tận cùng ở nghinh hương để giao tiếp với kinh túc minh vị.

Kinh này khí huyết đều nhiều, đến giờ mẹo thì khí huyết chạy đến đây thọ lãnh của kinh Thủ thái âm phế

giao qua là phủ canh kim, mạch hiện rõ ở bộ thốn khẩu bên phải. Nếu thực thì mạch đi thực, cảm thương khí nóng thì ruột đầy không thông, vị cay ẩm có thể tả được. Nếu hư thì mạch hư, bị cảm thương khí lạnh, nên ruột sôi, ỉa chảy mà đau bụng. Bỏ đại trường phải dùng đồ chua mát.

KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ

Nội kinh viết : Vị là cơ quan thương lẫm (giữ kho đun), 5 mùi vị đều ra nơi đó, lại nói rằng vị là Hoàng trường.

Năm vị vào miệng, tàng trữ ở vị, để nuôi dưỡng khí của 5 tạng vị là cái bể chứa cơm nước, là nguồn suối lớn của 6 phủ, vì vậy khí của 5 tạng 6 phủ đều xuất phát ở vị.

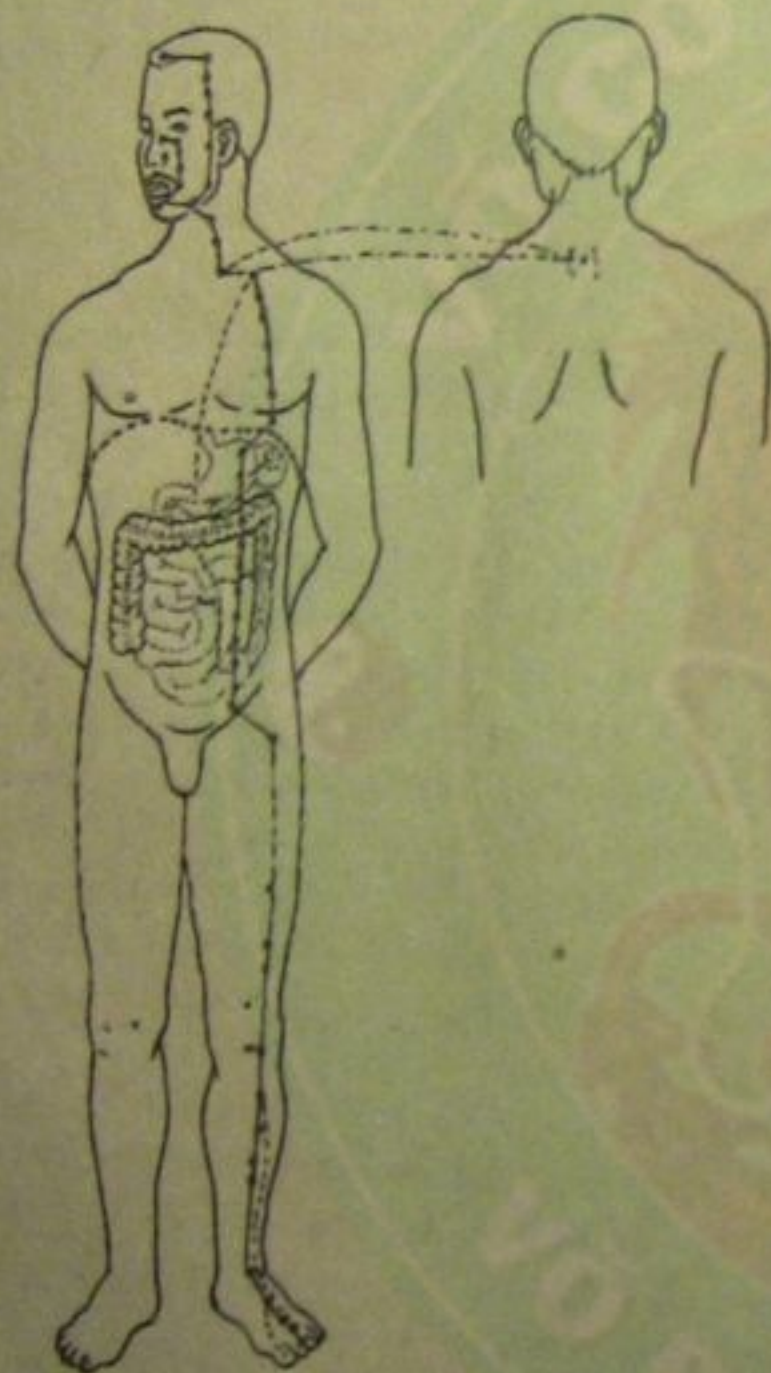
Đường kinh mạch phát khởi ở lỗ mũi, giao chéo nhau ở trán đi tủa ra theo đường kinh mạch của kinh Thái Dương Tiểu trường và bàng quang đi xuống lần theo ngoài lỗ mũi, len vào trong răng, lại ra cặp với miệng, vòng theo môi, đi xuống giao chéo nhau huyết Thừa tương, lại lần theo mé dưới sau xương hàm ra huyết Đại nghinh, đi cặp theo gián xa, lên trước lỗ tai, qua huyết khách chủ nhờn lần theo mí tóc lên trán.

Đường nhánh, đi từ trước huyết Đại nghinh xuống huyết Nhân nghinh lần theo cuống họng vào lổm vai xuống cách mô vào nối liền với vị, liên lạc với Tỳ.

Đường đi thẳng từ lổm vai xuống mé trong vú xuống cặp theo vằn vào trong khi xung.

Một đường nhánh nữa phát khởi ở miệng dưới dạ dày, lần theo đường trong bụng xuống đến khí xung, rồi hiệp lại đi xuống bể quan đến Phúc thọ, xuống đầu gối,

III. KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ



vào xương bánh chè, xuống theo mé ngoài ống chân đến bàn chân, vào mé ngoài ngón chân giữa.

Một nhánh nữa ở dưới xương đầu gối 3 tấc, tách riêng ra đi xuống bàn chân, để vào khoảng ngoài ngón chân giữa.

Một đường nhánh nữa, tách riêng từ trên bàn chân, vào khoảng ngón chân cái, ra đầu mũi ở đó để giao tiếp với kinh Túc thái âm Tỳ.

Kinh này nhiều huyết nhiều khí. Mỗi ngày đến giờ Tỳ là khí huyết vận hành đến đây là phủ Mật Thở, vị trí mạch ở bộ quan bên phải, mạch vị khí là mạch bình hòa, 5 tạng yên ổn. Vị thực thì mạch thực, môi miệng khô mà dưới nách lưng nhức, nên tả vị thổ (tức Tam lý) hư thì mạch hư, bụng đau sôi mà mặt mắt hơi phù, dùng thuốc nên ôn bổ.

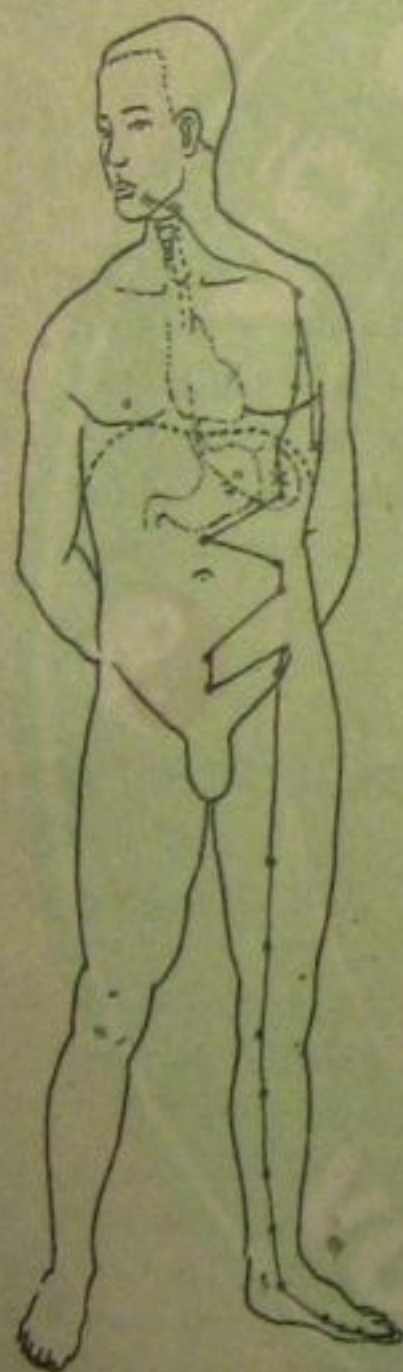
KINH TÚC THÁI ÂM TỠ

Nội kinh viết : Tỳ là cơ quan giám nghị, tri hoa phát ra nơi đây.

Tỳ là góc của kho tàng, vinh khí ở nơi đó, tinh hoa ở môi và tứ bạch, sung vinh ở da, thuộc loại chí âm, thông ở thổ khí, có tạng để rưới khắp 4 bên Tỳ chủ tứ chi cùng với Vị vận hành tân dịch.

Trung ương màu vàng, vào thông ở Tỳ, khai khiếu ở miệng, tàng trữ tinh khí ở Tỳ. Cho nên bệnh ở góc lưỡi, vị ngọt, loại thổ, gia súc là con trâu, loại lúa tẻ, ứng với bốn mùa, trên là sao Trấn tinh. Thế nên biết bệnh ở thịt, âm thanh là tiếng cung, số là 5, mùi là thơm, tân dịch là nước miếng.

IV. KINH TÚC THÁI ÂM TỲ



Trung ương sanh thấp, thấp sanh thổ, thổ sanh vị ngọt, ngọt sanh Tỳ, Tỳ sanh thịt, thịt sanh phế, phế sanh chỉ về lỗ mũi. Ở trên trời là khí thấp, ở dưới đất là thổ, ở cơ thể con người là thịt, ở tạng là Tỳ, ở âm thanh là tiếng ca hát, ở biến động là ụa, ở chỉ là lo nghĩ, lo nghĩ tổn thương Tỳ, giận thẳng lo nghĩ, thấp tổn thương thịt, phong thẳng thấp, ngọt tổn thương thịt, chua thẳng ngọt.

Mạch khởi ở đầu ngón chân cái, theo mé trong ngón chân, chỗ thịt trắng, qua sau xương bàn chân, lên mé trước mắt cá trong, lên bắp chân, lên theo sau xương chân, giao ra trước kinh Quyết âm, lên theo đầu gối, mé trước bắp vế trong vào háng, thuộc Tỳ liên lạc với Vị, lên cách mô, cặp theo cổ nổi liền với góc lườn.

Một đường nhánh lại Tỳ Vị chạy tách lên cách mô, chạy vào tân kinh này ít huyết mà nhiều khí, đến giờ Ty (10-11 giờ) khí huyết chạy đến đấy.

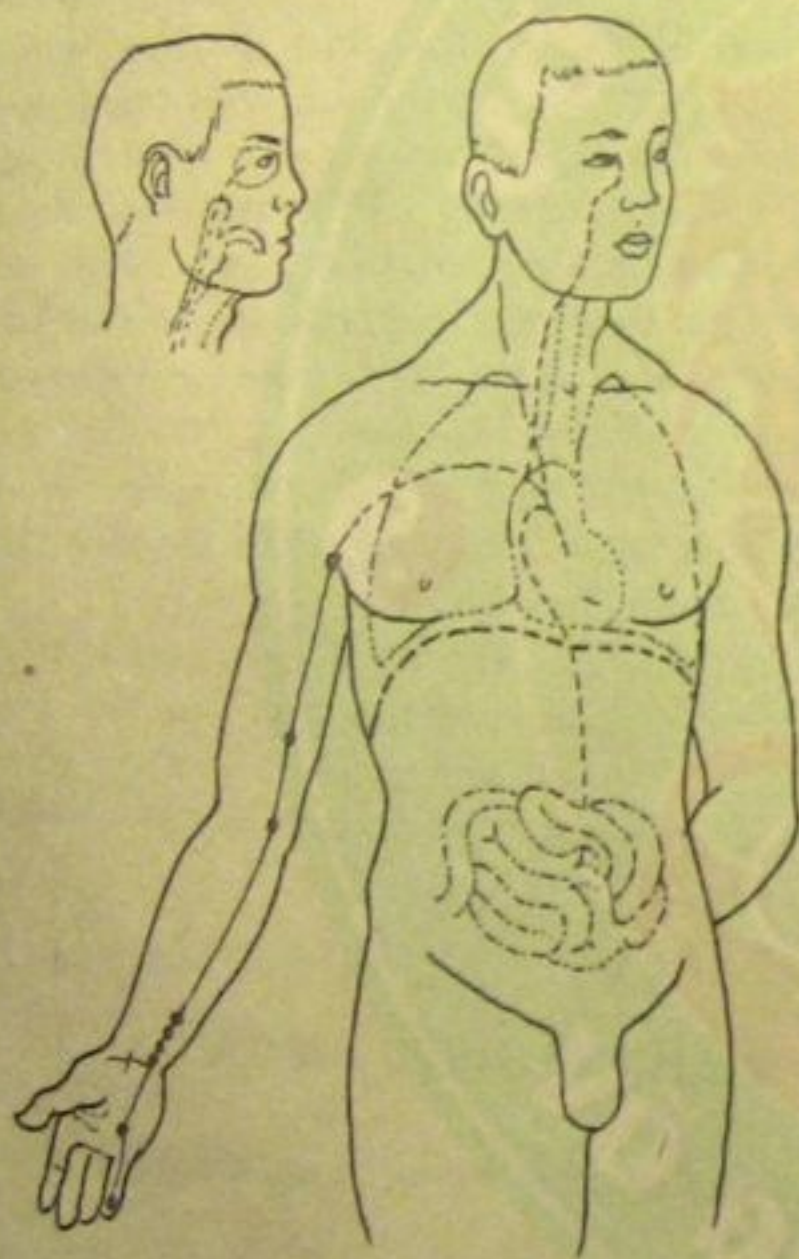
Mạch tạng của Kỷ - Thổ ở bộ quan bên phải. Nếu thực thì ăn uống mau tiêu mà thịt trơn mịn. Nếu hư thì thân thể gầy ốm, tứ chi không cử động. Chân phù, lời rún, mạng sống khó khăn : miệng xanh, môi đen, cuộc đời dễ chết.

KINH THỦ THIỂU ÂM TÂM

Nội kinh viết : tâm là cương vị quân chủ, Thần minh phát ra nơi đó.

Tâm là cột gốc của thận, là biến hóa của thần, tinh ba ở mặt vinh ở huyết mạch, là Thái Dương trong dương, thông với khí mùa hạ.

V. KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM



Nam phương màu đỏ, vào khoảng ở Tâm, khai khiển ở lưỡi, chứa Tinh ở Tâm. Cho nên bệnh ở 5 tạng là mùi vị đắng, là loại Hỏa, là giống súc con dê, là lúa mạch ứng với 4 mùa, trên là sao Huyền hoặc. Thế nên biết bệnh ở mạch, âm thanh là chùy, số là 7, mùi là khét, nước là mồ hôi.

Phương nam sinh nóng, nóng sinh Hỏa, Hỏa sinh vị đắng, đắng sinh Tâm, Tâm sinh huyết, huyết sinh Tỳ. Tâm chủ về lưỡi, ở trời là khí nóng, ở đất là lửa, ở cơ thể là mạch, ở tạng là tâm, ở tiếng là cười, ở biến động là ưu tư, ở khí là mừng, mừng tổn thương Tâm, sợ hãi thắng mừng, nóng tổn thương khí, lạnh thắng nóng, đắng tổn thương khí, mặn thắng đắng.

Mạch khởi ở trong Tâm đi ra thuộc tâm hệ, xuống cách mô, liên lạc với tiểu trường.

Đường nhánh từ Tâm hệ lên cặp với yết hầu, lên nối liên.

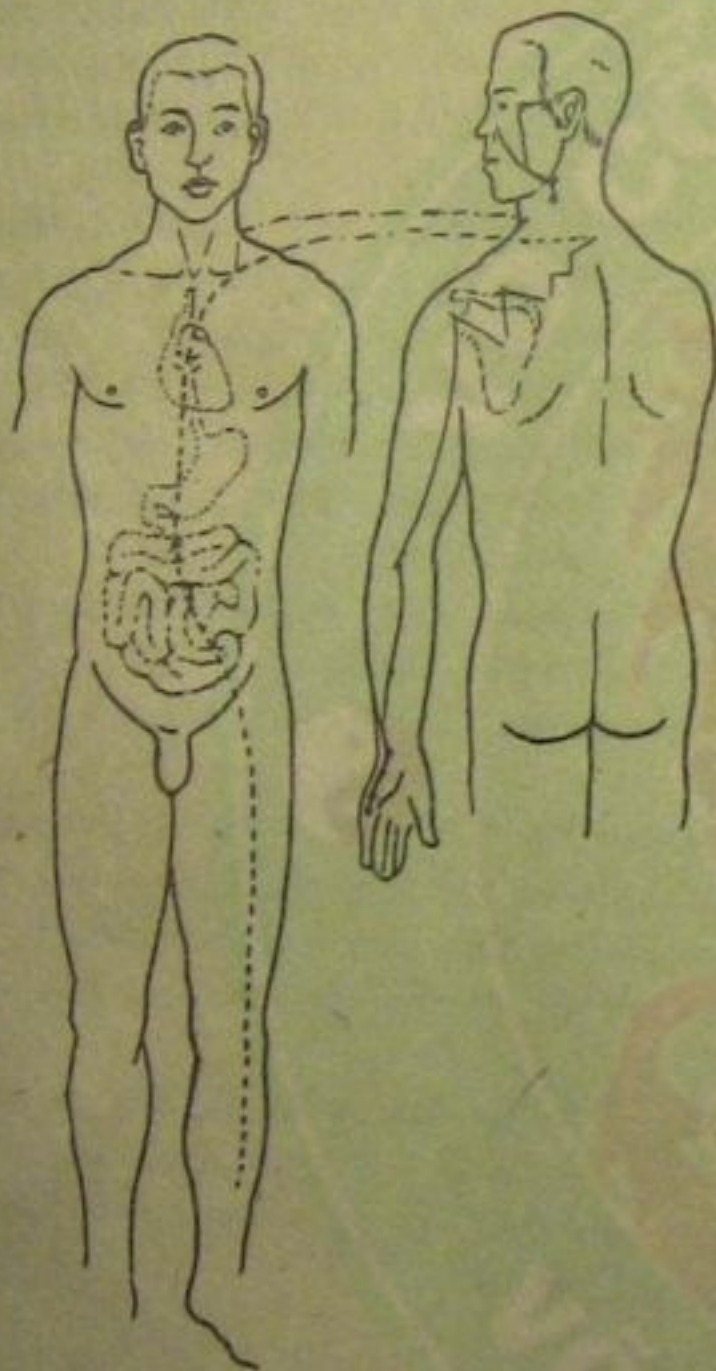
Đường thẳng lại Từ tâm hệ thẳng lên phế, ra dưới nách, xuống lần theo mé sau phía trong bắp tay, ở sau kinh Thái âm phế và Tâm chủ, xuống mé trong cùi chò, lần theo phía sau mé trong cánh tay, đến sau bàn tay, đi ra ở đầu ngón.

Kinh này nhiều khí mà ít huyết, đến giờ Ngọ thì khí huyết chạy dồn về đó. Ấy là tạng Đỉnh hỏa, mạch ở bộ Thốn bên trái, nếu thực thì nóng, còn hư thì lạnh, tĩnh thì yên mà động thì bút rút.

KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG

Nội kinh viết : tiểu trường là cơ quan tiếp nhận (thụ

VI. KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG



trình) tiêu hóa vật ra nơi đây, lại nói : tiểu trường là xích trường.

Miệng dưới của vị là miệng trên của tiểu trường, ở trên rún 2 tấc, cơm nước được gạn lọc ra ở đó. Miệng trên của đại trường là miệng dưới của tiểu trường. Đến đó gạn lọc ra trong đục, chất nước trong thấm vào bàng quang, cặn bã chảy vào đại trường.

Mạch khởi ở đầu ngón tay út, theo phía ngoài bàn tay lên cườm tay, ra giữa mắt cá tay thẳng lên, lần theo mé dưới xương cánh tay, chạy lên mé trong cùi chỏ, khoảng giữa 2 xương lên lần theo mé sau phía ngoài bắp tay lên bả vai, bọc vòng xương bả vai, giao chéo nhau trên vai vào lổm vai, vào liên lạc với tim, lần theo yết hầu xuống cách mô, đến vị, nối liền với tiểu trường.

Một chi từ hõm vai xuyên qua cổ lên hàm, đến đuôi mắt lại vào trong lỗ tai.

Chi khác nữa, từ xương hàm đến mũi vào đầu mắt.

Kinh này nhiều huyết mà ít khí, đến giờ mùi thì khí huyết chạy đến đây, là phủ bình Hỏa, mạch ở bộ Thốn bên trái.

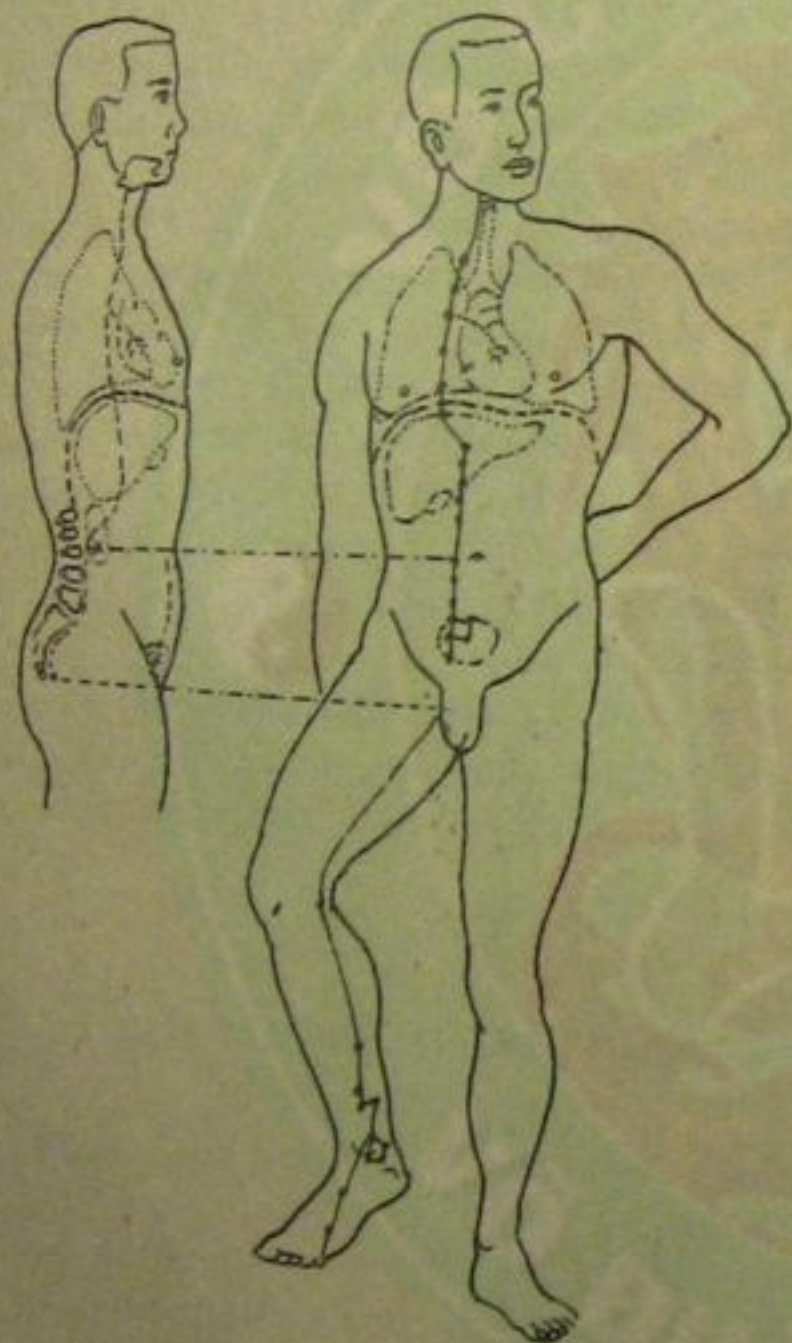
KINH TÚC THIỂU ÂM THẬN

Nội kinh viết : thận là cơ quan tác cường kỷ sảo đều phát ra từ đó.

Thận chủ về gốc tàng trữ và niêm phong, là chỗ ở của Tinh, Tinh hoa phô ở tóc, sung vinh ở xương, là Thái Âm trong Âm, thông khí ở mùa đông.

Phương bắc màu đen, vào thông ở thận, khai thiếu ở tai, chủ tàng trữ Tinh ở thận. Cho nên bệnh ở khớp

VIII. KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN



xương, vị là mặn, loại là thủy (nước), giống súc là con heo, lúa là đậu, ứng với 4 mùa, trên là sao Thần tinh. Thế nên biết bệnh ở xương, tiếng (âm thanh) là tiếng vũ, số là 6, mùi là mùi thức, nước là nước bọt.

Phương bắc sinh lạnh, lạnh sinh nước, nước sinh vị mặn, vị mặn sinh thận, thận sinh xương tủy, tủy sinh can. Thận chủ về tai, ở trời là lạnh, ở đất là nước, ở cơ thể con người là xương, ở tạng là thận, ở tiếng là tiếng rên, ở biến động là run, ở chỉ là sợ hãi, sợ hãi tổn thương thận, lo nhớ thẳng sợ. Lạnh tổn thương máu, nóng ráo thẳng lạnh. Mặn tổn thương máu, ngọt thẳng mặn.

Mạch này khởi đầu ở mé dưới ngón chân út, đi xiên đến lòng bàn chân ra dưới huyết Nhiên cốt, men theo phía sau mắt cá chân, đi tách vào gót chân, đi lên vào mé trong bắp chuối ra phía trong nhưng sau đầu gối, lên mé trong sau bắp vế, suốt lên cột sống, nối liền với thận, liên lạc với bàng quang.

Một đường thẳng, từ thận xuyên lên can, cách mô vào trong phế theo yết hầu lên cặp gốc lưỡi.

Một chi khác từ phế ra liên lạc với Tâm, chạy vào trong ngực.

Kinh này nhiều khí mà ít huyết, mỗi ngày đến giờ đậu là huyết chạy đến đây.

Là tạng Quý Thủy, mạch vị ở bộ xích bên trái, một tạng mà 2 hình : bên trái gọi là thận, đàn ông dùng để chứa tinh, bên phải là mệnh môn, đàn bà nhờ đó mà giàn giữ thai bào, là gốc của nguyên khí, là nhà của tinh thần, thọ bệnh cùng quy về với bàng quang, chẩn đoán chia 2 phần Thủy và Hỏa.

KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG

Nội kinh viết : Bàng quang là cơ quan chân đở, tân dịch tàng trữ nơi đó, được khí hóa thì bài tiết ra, lại nói : bàng quang là Hắc trường.

Các sách nói về bàng quang không nhất trí, có nơi nói có miệng trên, không miệng dưới, có nơi nói trên dưới đều có miệng, có nơi nói có một lỗ để bài tiết, đều là không đúng. Bàng quang duy có lỗ ở dưới để bài tiết nước tiểu, còn ở trên là do lọc thấm vào. Bàng quang vào và ra đều do ở khí thì hóa. Nếu khí ở trên không thì, thì sẽ chảy vào đại trường mà làm ra ỉa chảy, còn khí ở dưới không thì, thì căng gấp, gắt rắt, khó khăn không đi tiểu được, làm chứng làm lậu.

Mạch khởi ở mé trong con mắt, lên trán giao hội nhau ở đỉnh đầu.

Một chi từ đỉnh đầu vào liên lạc với não, lại tách riêng ra đi xuống cổ, lần theo mé trong bắp tay, bả vai cặp theo xương sống đến thắt lưng, lần theo xương chậu vào liên lạc với thận thuộc về bàng quang kinh.

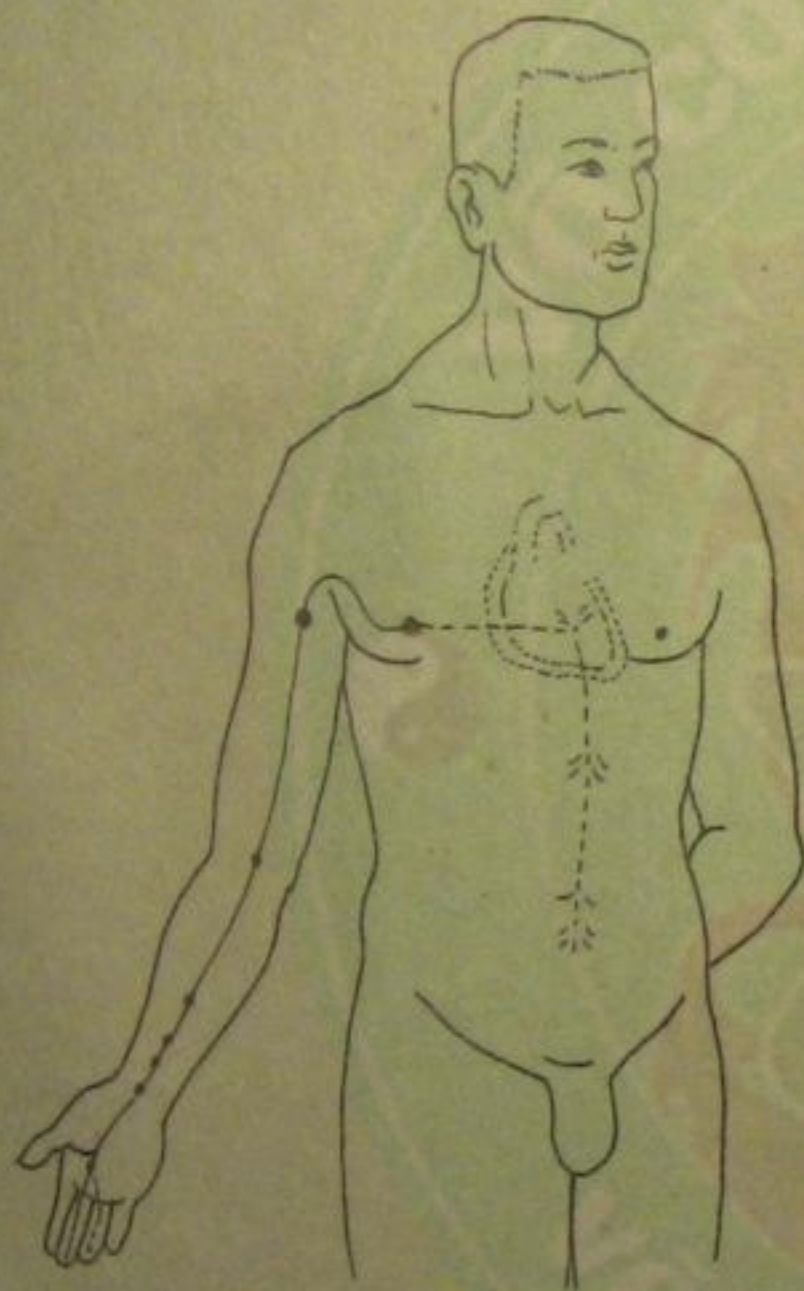
Một chi nữa đi từ trong thắt lưng, xuống mông vào trong nhượng sau đầu gối.

Một chi khác nữa đi trong bắp tay, tả hữu đi xiên xuống, xuyên qua bả vai, cặp theo đường xương sống, đi qua khớp háng, theo phía sau đùi xuống hiệp lại ở trong nhượng sau đầu gối, đi xuống xuyên qua bắp chân, ra sau mắt cá ngoài, lần theo huyết kinh cốt đến mé ngoài, đầu ngón chân út.

Kinh này nhiều huyết và ít khí, đến giờ thân thì khí huyết chạy đến đây là phủ Nhâm Thủy, mạch ở bộ xích bên trái.

VII. KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG





IX. KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO

KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO LẠC

Hoạt Bá Nhân viết : Thủ quyết âm tâm chủ, lại nói là Tâm bào Lạc là tại sao ?

Quân hòa là lấy tên, tướng hòa là lấy vị. Thủ quyết âm thay cho quân hòa để hành sự, là lấy dụng mà nói, cho nên gọi là Tâm chủ, còn lấy Kinh mà nói, thì gọi là Tâm bào lạc, một kinh mà hai tên, thật ra là Tướng hòa.

Kinh này phát khởi ở huyết Thiên tri tri..., tận cùng ở huyết Trung xung. Lấy huyết Trung Xung, Lao Cung, Đại lũng, Giám sử, Khúc Trạch cùng phối hợp với : Tĩnh, Vinh, Du, Kinh, Hiệp.

Mạch phát khởi trong ngực, ra nối liền với tâm bào, xuống cách Mô, liên lạc với tam tiêu.

Một chi từ ngực đi ra háng, xuống dưới nách 3 tấc, lên vòng dưới nách, xuống lần theo mé trong bắp tay trên, đi khoảng giữa kinh Thủ thái âm Phế và Thủ thiếu âm Tâm vào mé trong khuỷu tay, xuống cánh tay dưới, đi giữa hai gân, vào lòng bàn tay, lần theo ngón tay út và áp út ra ngoài đầu ngón.

Kinh này nhiều huyết ít khí, đến giờ tuất là khí huyết chạy đến đây, chịu sự bàn giao của kinh tức Thiếu âm thận, đường liên hệ cùng với hệ thống Tam tiêu liên thuộc nhau, cho nên chỉ là tạng tướng hòa, thật là màng bao tim. Nơi đây là nơi an thận lập mạng, mặc hội chân khí.

KINH THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIÊU

Nội Kinh viết : Tam tiêu là cơ quan công rãnh (quyết

độc), đường nước ra nơi đó, lại nói : Thượng tiêu như sương mù, Hạ tiêu như cống rãnh.

Nhân tâm vắng lặng, đục tường không dấy, thì tinh khí tan ở Tam tiêu, vinh hoa ra trăm mạch. Nếu khi tường niệm khởi lên, đục hòa đốt cháy, gom tùm tinh khí ở Tam tiêu chạy tràn ở Mệnh môn tuôn ra mà đi, cho nên gọi phủ đó là Tam tiêu.

Kinh này khởi ở huyết Quan xung, cuối ở huyết Nhĩ môn, lấy Quan xung, Dịch môn, Trung chữ, Dương trì, Chi lâu, Thiên tinh cùng phối hợp với Tinh, Vinh, Du, Nguyên, Kinh, Hiệp.

Kinh mạch khởi ở đầu ngón áp út, xuất phát từ nơi đầu áp út lần theo phía ngoài cườm tay, lên cánh, khoảng giữa 2 lần gân, xuyên lên cùi chỏ, theo bắp tay ngoài lên vai, giao hội với huyết của Kinh Túc thiếu dương Đờm. Vào hõm vai giao nhau ở Chiên trung. Rồi tan ra trong màng bao quả tim, xuống cách mô, chỉ lệ thuộc với Tam tiêu.

Một chi từ Chiên trung lên khỏi hõm vai đi lên cổ, cặp theo sau lỗ tai, thẳng lên góc trên tai, quặt xuống hàm đến má.

Một chi nữa từ sau tai vào trong lỗ tai, đến khoé ngoài mắt (đuôi mắt). Kinh này nhiều Khí ít huyết, mỗi ngày đến giờ Hợi là khí huyết chạy đến đây, chịu sự bàn giao của kinh Thủ quyết âm Tâm bào, lạc, là phủ trung thành dẫn đạo âm dương khai thông bế tắc, dùng được nên linh động giống như lăn tràng hạt, chớ nên cố chấp, khác nào nghe để tìm gương (đã nói ở chương trước) mong các đồng nghiệp nên phân biệt rõ ràng.

X. KINH THỦ THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU



KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỒM

Nội Kinh viết : Đờm là Quan trung, chánh, mọi việc quyết đoán đều từ đây. 11 tạng đều lấy quyết đoán ở Đờm, Đờm và Thanh trường.

Lại nói : Đờm là phủ thanh tĩnh, các phủ điều tổng đạt đồ uế trọc, duy có Đờm không tổng đạt chất dơ, cho nên gọi là thanh tĩnh. Đờm hư thì mắt mờ, nếu ỏi làm tổn thương Đờm. Nếu Đờm đảo ngược thì xem vật thấy chống ngược đầu.

Kinh này phát khởi ở huyết Đồng tử liêu, kết thúc ở huyết Khiếu âm. Lấy huyết khiếu âm, Hiệp khô, Lâm khấp, Khân khư, Dương phụ Dương lăng tuyền phối hợp cùng Tinh, Vinh, Du, Kinh, Nguyên hiệp.

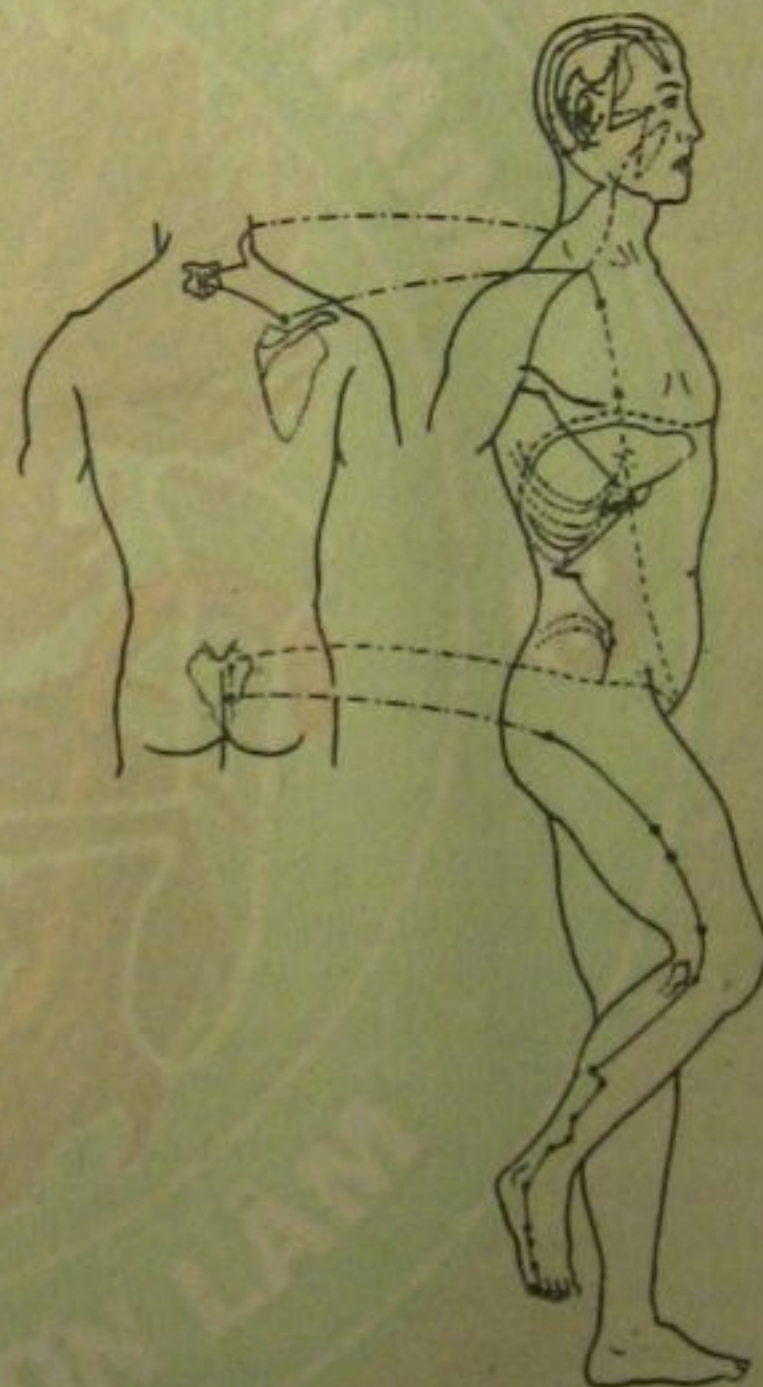
Kinh mạch phát khởi ở khoeé mắt ngoài đi lên đầu, lại trở xuống sau lỗ tai, lần theo cổ đi trước kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu, đến trên vai, lại giao ra ở kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu, vào trong hõm vai.

Một đường thẳng từ sau lỗ tai vào trong lỗ tai, chạy đến trước tai, đến sau khoeé ngoài mắt.

Một chi nữa, tách riêng từ khoeé mắt xuống huyết Đại nghinh, hiện với kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu đến dưới hàm, theo giáp xa, xuống cổ, hiệp lại ở hõm vai, xuống ngực, xuyên qua cách mô, vào liên lạc Can, nối liền với Đờm lần theo mé trong xương sườn, ra ở khí nhai, bọc vòng chùm âm mao, đi ngay vào trong khớp háng.

Một đường thẳng đi từ hõm vai xuống nách, lần theo ngực xuống dưới sườn cụt, hiệp nhau trong khớp háng để xuống, theo phía ngoài bắp vế, ra phía ngoài đầu gối, xuống phía ngoài xương ống chân, thẳng xuống đầu xương chêm (tuyệt cốt), xuống mắt cá ngoài lần theo bàn chân, vào khoảng giữa ngón chân áp út.

XI. KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỒM



Một chi khác tách từ trên bàn chân, vào ngón chân cái, lần theo trong kẽ ngón, ra đầu mỗi nơi đó, lại xuyên vào trong móng, ra ở chòm lông chũm ngón chân.

Kinh này nhiều khí ít huyết, mỗi ngày đến giờ Tý thì khí huyết chạy đến đây, là phủ giáp mộc, chẩn đoán mạch ở bộ quan bên tả Đờm, bệnh thì mảy nhẩn, mịệng đắng mà ới nước ứ đọng, hay thở mạnh, sợ như có người đến bắt. Đờm thực thì mạch thực, mà tinh thần không giữ được, bán hạ thang cho tả rất hay. Nếu hư thì mạch hư, làm xốt xa bứt rứt không ngủ được, dùng ôn Đờm thang để bổ.

KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN

Nội kinh viết : Can là quan tướng quân, các mưu lược đều phát ra nơi đó.

Can là gốc của bãi cực (cùng lột) là chỗ của hồn, thăng hoa ở móng tay, sung vinh ở gân, để sinh ra huyết khí là khí Thiên dương trong Dương, thông khí ở mùa xuân.

Phương đông màu xanh, vào thông ở can, khai khiến ở mắt, tàng trữ Tinh ở Can, cho nên bệnh phát làm kinh hải thuộc vị chua, chủng loại là thảo mộc, giống súc là con gà, ngũ cốc là lúa mạch. Ứng với 4 mùa trên là sao Tuế tinh, thế nên biết bệnh ở gân, âm thanh là tiếng gió, ở số là 8, ở mùi là khét, tân dịch là nước mắt.

Phương đông sinh phong, phong sinh mộc, mộc sinh vị chua, vị chua sinh can, can sinh cân, cân sinh Tâm. Can chủ về mắt ở trời là Huyền, ở người là đạo, ở đất là hóa, hóa sinh 5 vị (ngũ vị). Đạo sinh tri (tri giác). Huyền sinh thần, ở trời là gió, ở đất là cây, ở cơ thể là gân, ở

XII. KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN



tạng là can, ở màu sắc là xanh, ở âm thanh là tiếng hét, ở biến động là cảm nắm, ở chí là giận. Giận thương tổn can, bị thương thắng giận, phong thương tổn gân, vị tảo thắng phong. Vị chua thương tổn gân, vị cay thắng chua.

Kinh này khởi đầu ở huyết Đại đôn, tận cùng ở huyết Kỳ môn, lấy huyết Đại đôn, Hàng gian, Thái xung, Trung phong Khúc tuyền để phối hợp Tinh, Vinh, Du, Kinh, Hiệp.

Kinh mạch khởi ở chòm lông chũm ngón chân cái, đi lên lần theo mé trên mu bàn chân, cách mắt cá trong một tấc, lên mắt cá 8 tấc, lại đi giao chéo qua sau kinh Túc thái âm, bộ lọc vòng âm khí, đến dạ dưới, cặp theo vị, nối liền với can, bọc Đờm đi lên xuyên cơ hoành tâng ra sườn hông, lần theo sau cuống họng, lên vào trán liền với mục hệ, lên ra trán, cùng với đốc mạch giao hội ở đỉnh đầu.

Một đường thẳng, từ mắt xuống mé trong gò má, bọc vòng trong môi.

Một đường nhánh lại từ can tách ra xuyên qua cơ hoành chạy lên phế.

Kinh này nhiều huyết và ít khí. Mỗi ngày đến giờ Sửu là khí huyết chạy đến kinh này.

CHƯƠNG IV

BÀN VỀ NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN TỚI LUYỆN KHÍ CÔNG - CÔNG PHU

I- KHÔNG GIAN VÀ THỜI GIAN

Không gian và thời gian của quá trình tập thì không bắt buộc lắm. Nhưng đối với luyện thì là cả một sự ràng buộc ; đối với từng môn Công, từng giai đoạn đều có những yêu cầu riêng biệt.

Ở đây xin được đề cập đến những nét chung cho Khí công và Công Phu.

I- KHÔNG GIAN

Không gian luyện có những đặc tính cần thiết sau :

- Không gian tĩnh, tránh các loại sóng âm thanh và sóng điện từ cho tai dễ bé, tâm dễ định ;
- Không gian trong sạch cho mũi dễ bé.
- Không gian có khí Thiên hạ Thủy, trầm xuống khí Địa vượng Hỏa thăng lên để khí Tiên thiên Hậu thiên của cơ thể và vũ trụ giao hòa thăng giáng.
- Không gian mang tính Âm Dương, Ngũ hành, tùy theo từng giai đoạn và các môn công.

Các không gian mà người luyện Công Phu thường sử dụng là các vùng núi, nơi đó không khí trong sạch, âm thanh yên tĩnh, khí Trời trầm xuống, khí Đất vượng lên. Con người cảm thấy thoải mái, khí huyết dễ lưu thông, Tâm dễ định. Các vùng thuộc mạn Bắc và Nam của rặng núi Hy Mã Lạp Sơn, vùng Cao nguyên Tây Tạng... rất được ưa chuộng để luyện công.

Đặc biệt Đức Mohamet, Đấng Tiên tri của đạo Hồi lại tu luyện trong sa mạc và sáng lập ra Hồi giáo, một trong ba tôn giáo mạnh nhất thế giới (đạo Thiên Chúa, đạo Phật, đạo Hồi).

Vùng sa mạc có những đặc điểm rất kỳ lạ, mà theo người Trung Quốc đó là thể vượng Hỏa thuần Dương, chứa nhiều điều kỳ diệu mà con người thường không chịu được.

II. THỜI GIAN

Vấn đề thời gian cũng phức tạp và quan trọng, bởi nó gắn với nhịp sinh học trong con người. Thời gian trong một giờ, một ngày, một tháng, một hoa giáp (60 năm) đều có tính Âm Dương, Ngũ hành. Cho nên người luyện tập nếu nắm được những biến chuyển của Trời Đất, thì sẽ rút ngắn thời gian và đạt được nhiều thành công. Ngược lại, sẽ vất vả và gặp không ít nguy hiểm mà vô tình phạm phải.

Các chu kỳ Khí trong một ngày được các nhà Y học Đông phương cô tổng kết như sau :

Vào giờ Dần, Khí ở Phế
Vào giờ Mão, Khí ở Đại tràng
Vào giờ Thìn, Khí ở Vị
Vào giờ Tỵ, Khí ở Tỳ
Vào giờ Ngọ, Khí ở Tâm

Vào giờ Mùi, Khí ở ở Tiểu tràng
Vào giờ Thân, Khí ở Bàng quang
Vào giờ Dậu, Khí ở Thận
Vào giờ Tuất, Khí ở Tâm bào
Vào giờ Hợi, Khí ở Tam tiêu
Vào giờ Tý, Khí ở Đờm
Vào giờ Sửu, Khí ở Can

Đó là vòng Khí chạy, còn được gọi là vòng Đại Chu thiên. Như vậy trong ngày, luyện Khí vào giờ nào là đắc nhất ? Điều đó cũng phụ thuộc vào mức độ của người luyện. Người mới tập nên tập vào giờ Dần, tức là từ 3 giờ đến 5 giờ sáng, khi đó Khí đang ở Phế, dễ kết hợp Tiên thiên và Hậu thiên. Sau đó tập vào giờ Thìn (tức 7 giờ đến 9 giờ sáng), lúc đó Khí đang ở Vị (dạ dày), dễ phát động Đan điền khí. Sau đó đến giờ Dậu, Khí đang ở Thận, lúc đó dễ phát huy năng lực chân thân (năng lực chân thân thực tế xuất phát từ Thận), và cuối cùng là giờ Tý, nghĩa là khi đã thành thực, giờ Tý, Khí đang ở Đờm kinh, sự vận động sẽ hoàn thiện, kết hợp được khí Tiên thiên với Ngũ khí nội tạng. Dương khí khởi phát, làm cho con người dễ thành công.

Cổ nhân thường nói "Thiên cơ đến lúc nửa đêm", đó chính là lúc giờ Tý. Giờ mà khí Tiên thiên của con người và trời đất giao hòa, lúc đó Âm khí chuyển thành Dương nên kết hợp nội khí dễ dàng.

Trong con người còn một vấn đề thuộc về thời gian nữa, đó là chu trình của nhịp Sinh học, chu trình thay đổi của cơ thể, ví như cổ nhân nói :

Thất thất huyết chất hoán
Cửu cửu cốt chất biến
Tam niên tất tiểu thành

Thập niên hoạt thần tiên.

Có nghĩa là :

49 ngày huyết thay đổi

81 ngày cốt thay đổi

3 năm đạt được thành công đầu

10 năm đạt được đại thành công.

Với người luyện tập như vậy (theo chu kỳ) sẽ xảy ra biến động rất lớn (đôi khi mắc giả bệnh).

Qua 49 ngày đầu huyết thay đổi tốt lên, qua các chu kỳ sau ngày càng tốt, nên tập luyện chuyên cần không lơ là.

Qua 81 ngày, gân cốt biến đổi, thân hình có biến động, đôi khi đau nhức khôn tả và hay rơi vào trạng thái bứt rứt, khó chịu. Càng về sau gân cốt càng tốt thêm, nhưng cũng phải hết sức cẩn thận.

Việc kết hợp chu kỳ khí - huyết rất quan trọng, làm khí thông, huyết nhuận, phủ tạng ổn định, gân cốt cứng hoạt.

Về lứa tuổi, có những vấn đề sau :

- Mười tuổi, cơ quan mới bắt đầu ổn định, khí lực đang tập trung ở dưới, khó luyện Khí công Công Phu ;

- Hai mươi tuổi, khí huyết đang vượng, nên luyện phải từ từ, cẩn thận hoàn thiện bước đầu ;

- Ba mươi tuổi, ngũ quan đủ điều kiện, khí lực tối đa, nên luyện tập, hoàn thiện phần cơ bản quan trọng ;

- Bốn mươi tuổi, Khí bắt đầu xuống, nên giữ gìn, bồi bổ thường xuyên (thiên về nhu, chủ về tĩnh) ;

- Năm mươi tuổi, Can khí giảm, do đó hạn chế cương động, tăng cường nhu tĩnh. Đi sâu vào bí thuật Khí công Công Phu, nghiền ngẫm, chiêm nghiệm hoạt động vô thức, không động Tâm.

- Sáu mươi tuổi trở lên, giữ thân, tiêu trí, bền lòng thì mới có thể trở thành bậc tiên thần.

Về Tháng có mối quan hệ với Khí như sau.

- Tháng giêng, hai Thiên khí mới bắt đầu, có Khí tượng thăng phát, địa khí bắt đầu mạnh động, nhân khí tại Can ;

- Tháng 3, 4 Thiên khí đang lúc thịnh vượng, Địa khí sung mãn mà muốn đâm hoa, kết quả... nhân khí tại Tỳ ;

- Tháng 5, 6 Thiên khí cực thịnh, địa khí bốc lên, nhân khí ở vùng Đầu.

- Tháng 7, 8 Âm khí bắt đầu vượng nhân khí tại phế.

- Tháng 9, 10 Âm khí Thịnh dần, Địa khí bế tàng nhân khí ở Tâm..

- Tháng 11, 12 Âm khí cực, Dương khí ẩn tàng Địa khí đóng chặt, nhân khí ở Thận.

II - TƯ THẾ

Tư thế tức là tư thế của người trong lúc luyện. Trong lúc tập, điều đó không quan trọng. Trong lúc luyện các môn công, thì tư thế phụ thuộc vào các yêu cầu của từng môn. Ở đây chỉ bàn đến tư thế lúc luyện Khí công cơ bản mà thôi.

Khi luyện Khí công cơ bản, ngoài các vấn đề đã bàn ở phần trước, thì tư thế cũng chiếm phần rất quan trọng. Như chúng ta biết phép luyện cơ bản là phép Tĩnh tọa. Phép Tĩnh tọa cũng có nhiều cách, trong đó thế Kiết già và Bán Kiết già là quan trọng nhất.

Phép ngồi Kiết già được coi trọng bởi những lý do sau :

- Khi vào thế Kiết già, lưng tự thẳng, bụng tự lỏng, do đó đạt được yêu cầu thông Nhâm Đốc ;

- Khi vào thế Kiết già, cơ thể ở một tư thế khóa, có

nghĩa là khi bị dao động, nếu khi đến bất chợt, chưa kịp làm chủ, như vậy tránh được nhiều hậu quả xảy ra, như ngã, loạn khí...

- Khi vào thế Kiết già, tâm dễ định, ngũ quan dễ bề, âm dương dễ thông, Đan điền dễ phát, thế chủ động của người luyện dễ đạt được...

Nhưng thế Kiết già khó, bởi mới luyện sẽ đau và sẽ bị hiện tượng chuyển gân cốt hành hạ, nhưng chuyên cần sau một thời gian sẽ qua.

Các yêu cầu của tư thế có thể tóm tắt vào các điểm chính sau :

- Mắt nhắm để định thần ;
- Tư tưởng tập trung theo ý và nhịp thở ;
- Lưng thẳng cho mạch Đốc thông ;
- Bụng lỏng cho mạch Nhâm thông ;
- Cơ bắp thư giãn cho mười hai kinh thông ;
- Miệng ngậm để giữ Khí ;
- Lưỡi để trên hàm trên để thông Nhâm Đốc ;
- Hướng ngồi thường là theo Bắc - Nam cho hợp với địa từ.

Trong tất cả các bộ phận trong cơ thể, mọi cái đều có sự khó khăn, nhưng khó khăn nhất là đôi tay. Như trên đã nói, lưng thẳng, bụng lỏng, chân Kiết già, thêm nữa, đầu hơi ngừng, còn tay để ra sao, đó là điều hết sức phức tạp, mà trong lịch sử đã tranh cãi và phân chia nhiều. Nhà Phật đưa ra phép *Ấn Chuẩn Đề*, là các động tác phức tạp của tay. Cũng theo nhà Phật mọi tư thế *Chuẩn Đề* đều đưa đến công năng hiệu dụng khác nhau. Tư thế tay Dương chỉ hữu hướng thiên, Âm chỉ tả hướng Địa với ý nghĩa nhà Phật "Thiên thượng hạ Địa, duy ngã độc tôn", được khảo cứu nhiều nhất và có công năng đáng sợ nhất.

Trên thực tế, tay có hai công năng, Chương và Chi cho phép con người kết hợp rất tốt với các tư thế khác trong luyện tập. Nhìn chung, tay có hai loại hình chính :

a) Loại hướng nội, tăng nội năng nổi kinh mạch tự bỏ tả các huyết có vấn đề ;

b) Loại hướng ngoại, tiếp xúc với thế giới bên ngoài (khi luyện dùng loại này công năng phát thu khí mau thành đạt). Thế giới bên ngoài chủ yếu được chia ra làm hai Thiên và Địa (Trời và Đất) cho nên tùy từng mức độ và tay có tư thế thích hợp, thậm chí khi luyện Công Phu đặc dị, hoặc Âm, hoặc Dương hay Âm Dương phối hợp tay cũng có các tư thế khác nhau.

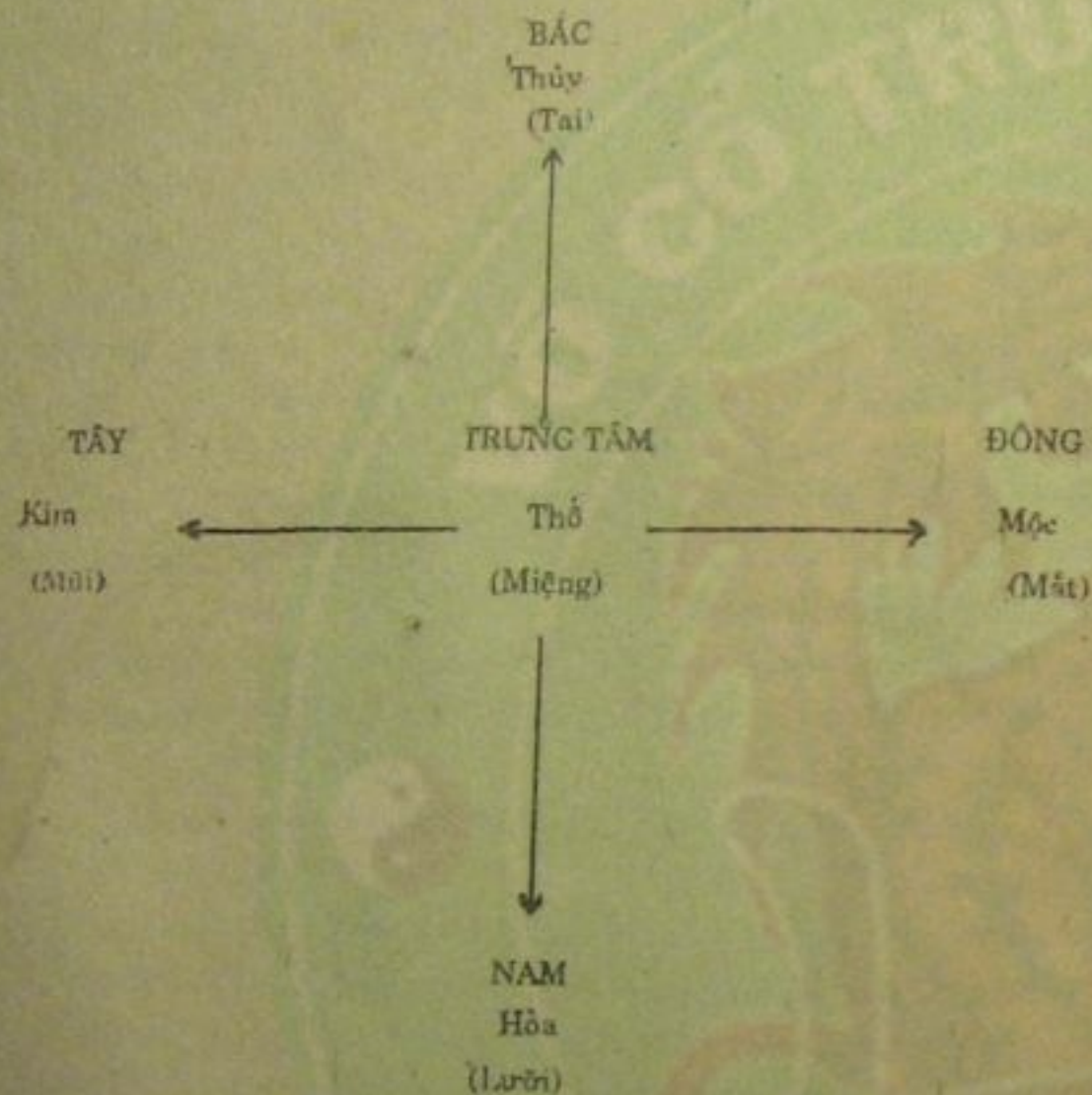
Một trong những điểm hết sức quan trọng trong tư thế là phải đảm bảo nối Nhâm Đốc, mà Nhâm Đốc có hai điểm nối :

- Điểm nối trên là ở khoang miệng khi lưỡi đặt lên hàm trên ;

- Điểm nối dưới là nối giữa hai huyết Hội âm (mạch Nhâm) và huyết Trường cường (mạch Đốc), nhiều môn phái quan niệm là muốn đạt được điều đó phải biết điều tiết hậu môn. Nhưng không phải vậy, Trường cường và Hội âm nối với nhau qua trung gian là Địa khí, khi đó tư thế Tĩnh tọa buộc phải tiếp xúc với Địa khí, và kết hợp với Nhân khí (ví dụ ngồi trên chiếu). Trong tư thế kiết già lúc đó hai huyết Hội âm và Trường cường càng tiếp xúc với đất cho nên nối nhau dễ dàng.

Một trong những vấn đề quan trọng của tư thế đó là phương vị ngồi luyện. Ở đây ta xét thêm về quan niệm của cổ nhân.

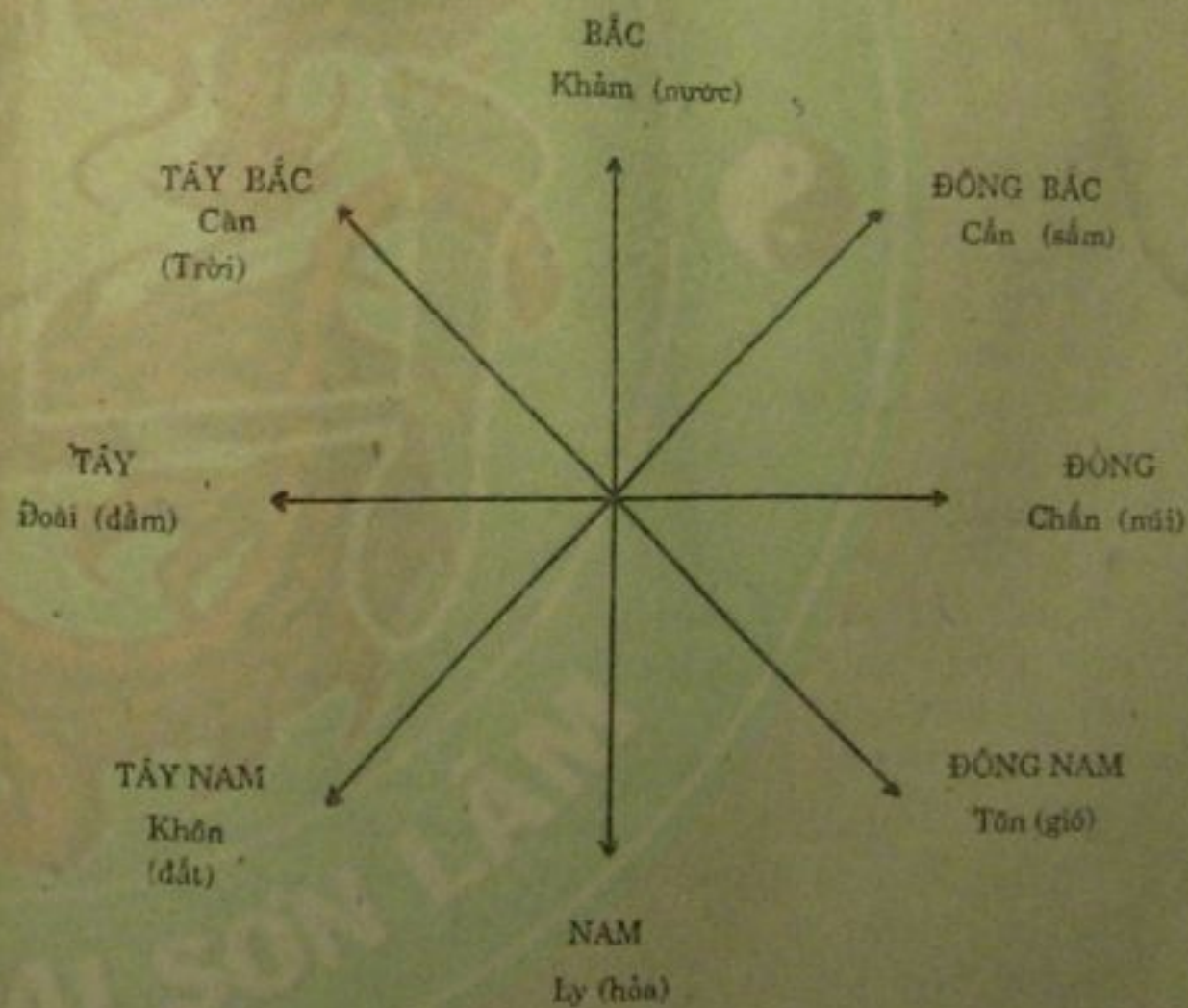
Đây là phương vị Ngũ hành, phương hướng được gắn với tính chất Ngũ hành, cùng với phân bố ngũ quan.



Như ta đã biết, luyện Khí công là luyện hô hấp hấp giáng của Chân khí và Trời Đất cho nên hướng đúng nhất là hướng Bắc - Nam. Nhưng đặc biệt phải chú ý là mặt quay về Bắc, lưng hướng về Nam. Vì sao vậy? Bởi mạch trước người là mạch Nhâm, là âm khí (hay thủy khí) nên ở hướng Bắc. Còn mặt sau là mạch Đốc (dương khí hay hỏa khí) nên ở hướng Nam. Trong địa chất học, hướng được xác định theo địa cực từ của Trái Đất, do đó hướng Bắc - Nam là hướng hợp lý. Đó là khí ngồi, còn khi nằm đầu để hướng Bắc, chân đạp hướng Nam.

Trên thực tế, bản thân người luyện, phụ thuộc vào trạng thái tâm lý và sức khỏe, có thể tự xác định hướng có lợi cho sự luyện tập của mình. Nhưng phải bình tâm mà lựa chọn sẽ chính xác hơn. Hơn nữa trong quá trình sinh khí, hành khí và phát khí lại là những quá trình khác nhau. Do đó phương vị cũng khác nhau. Trong đó quá trình sinh khí nên theo hướng trên, còn quá trình khác phụ thuộc vào từng bài và phụ thuộc vào nguyên lý Sinh - Khắc của Ngũ Hành.

Một loại phương vị nữa mà ta xét đến là phương vị Bát Quái:



Phương vị Bát quái gắn liền với tám quẻ (quái) là một quan niệm rất phức tạp và cao siêu, nhất là ứng dụng vào lĩnh vực luyện công. Mọi phương vị, mọi quẻ đều có những ứng dụng lạ kỳ. Ví như Liễn Hỏa Dương, trong *Phong Hỏa Kinh*, có nói: "Dụng ý hạ tâm hỏa xuống, cổ động Tồn phong, Tinh vệt cháy thành Khí đi lên".

Ở đây Tồn phong là gì? Xét về phương vị, phương của cung Tồn là phương Đông Nam, hướng không còn là Bắc Nam nữa mà hơi xoay một chút về phía Tây Bắc - Đông Nam (đây cũng hợp với thiên văn học hiện đại về sự lệch trục của tâm trái đất với cung Hoàng Đạo).

Nhưng đây là khâu rất khó, không phải là bậc trí giả không thể biết mà cũng không thể làm được, có làm thì cũng chỉ hứng lấy hậu quả xấu mà thôi.

Thực tế, người nhập được với giai đoạn này là người đã luyện lâu năm, thậm chí cảm nhận được những biến đổi của Trời Đất và cảm thấy mình cần gì và nên làm gì, đến lúc nào thì nên làm, lúc nào thì không, hay nói "xuất quỷ nhập thần".

Nói tóm lại, tư thế, phương vị là yêu cầu rất quan trọng. Người luyện phải hiểu thấu đáo, nếu chưa hiểu phải tuân thủ mọi qui ước ràng buộc của một phương pháp đã chọn, không nên sanh dị tâm để ảnh hưởng công khổ luyện, phải cảnh đã tròng xe cát.

III- TẬP VÀ LUYỆN

Quá trình luyện Khí công Công phu là quá trình tưởng đơn giản mà lại phức tạp.

Các phương pháp có chỗ sai biệt khác nhau, thậm chí đối nghịch nhau, sự sai đúng khó phân biệt và các chỉ định cũng không rõ ràng.

Một trong những nguyên nhân cơ bản đó là sự phân

biệt giữa quá trình tập với quá trình luyện. Hai quá trình này hoàn toàn khác nhau, vậy tập là gì? Và luyện là gì?

1- TẬP

Tập là một quá trình mang các đặc tính sau:

- Tập là làm cho cơ thể quen và thích hợp với quá trình tâm - sinh - lý của Khí công;
- Tập là luyện từng bộ phận, từng phần, nhất là những bộ phận và phần của cơ thể tỏ ra chưa thích ứng và có vấn đề sai lạc;
- Tập là quá trình không vận khí Tiên thiên mà chủ yếu vận khí Hậu thiên cho quen;
- Tập là tập khai mở các huyết đạo bằng Tâm pháp không vận khí;
- Tập không ràng buộc thời gian, không gian hay một số yêu cầu bắt buộc khác;
- Tập có thể sử dụng kết hợp với một số phương pháp phụ trợ như xoa bóp, day huyết, thậm chí vận động quyền, cước hay thể dục;
- Tập có thể tham khảo các phương pháp khác bổ sung mà không sợ bị biến động;
- Tập là tập sử dụng Công phu (có thể xen lẫn với nội công, ngoại công) nhưng cũng không phát khí mà chỉ mang tính rèn luyện làm quen, tạo lập các phản xạ cần thiết, cùng chuẩn bị các trạng thái tâm - sinh - lý phù hợp.

Ngày nay con người có nhiều ràng buộc, nhiều cái chi phối Tâm. Vì thế khi luyện Khí công phải kéo dài quá trình tập cho đến khi thuần thục mới nên bắt đầu luyện và xen lẫn giữa luyện và tập để đạt kết quả tốt hơn.

2- LUYỆN

Luyện là quá trình mang đặc tính sau:

- Luyện là cơ chế chính thức đi vào Sinh khí và Hành khí cũng như Phát khí sử dụng Công phu.

- Luyện là vận hành khí theo các mạch đả thông Nhâm Đốc, đề khí Tiên thiên, tạo ngũ khí nội tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận).

- Luyện là kết hợp khí Tiên thiên và Hậu thiên nhuần nhuyễn.

- Luyện Sinh khí và Hành khí phải chịu ràng buộc thời gian, không gian, tư thế, chế độ sinh hoạt và một số qui định nghiêm ngặt khác.

- Luyện không được phép có phương pháp phụ trợ. Các phương pháp này chỉ có thể tiến hành trước hoặc sau khi luyện.

- Luyện buộc phải chuyên chú vào một phương pháp được chọn, không lẫn lộn, không xen kẽ ; nếu không sẽ cực kỳ nguy hiểm.

- Trước khi luyện, Tâm phải định, hơi thở phải điều hòa, không có biến động trong nội tạng, phải cắt đứt các tạp niệm.

Cho nên ngoài một số môn phái có kết chặt với tôn giáo, các môn phái khác cũng tạo ra một hình thức gần như mê tín là trong lúc luyện phát khí có một số yêu cầu sau :

+ *Dụng ý bất dụng lực.* Dụng ý, hành khí, phát khí, khi chưa thành thực mà sử dụng năng lực Hậu thiên sẽ làm cho khí dễ loạn, dễ bế, và đi không đúng đường cần thiết ;

+ *Nguyên lý Viên-Hoạt-Tung-Nhuyễn.*

Viên là tròn, là tự nhiên và phân Tâm sẽ làm cho khí phát ra mất tự nhiên dẫn đến hiệu quả kém và dễ gây ra phản chấn nội thương trong cơ thể.

Hoạt tức là linh hoạt, là khí xuất ra phải có mục đích, có cương nhu.

Tung là phát khí ra từ từ, nhưng cũng đến điểm cần phát khí, tạo kết quả thì phải mang tính chất đột biến, tạo hiệu năng cao. Do đó lúc luyện cũng phải luyện như vậy.

Nhuyễn là gì ? Đó là cương nhu giao nhau luân chuyển. Tính chất khí về cơ bản là nhuyễn, là mềm, cho nên khi sử dụng buộc phải nhuyễn, chính sự nhuyễn của khí làm cho khí dễ thâm nhập đối tượng, chịu tác động của Công phu.

- Lúc luyện phát khí qua giai đoạn tập tới lúc luyện và cuối cùng là hành, phải làm sao tạo ra được một số động tác kèm theo (mang tính chất là phản xạ có điều kiện) cho mỗi loại hình Công phu. Nhưng các động tác này mang tính vô thức, mang tính hư để tạo tính thực (và như vậy là năng lực Hậu thiên).

- Lúc luyện phải đảm bảo các nguyên lý phối hợp sau :

+ *Âm Dương phải giao hòa.* Tính Âm, tính Dương của Khí phải giao hòa, phải phối hợp trọn vẹn. Nếu sử dụng tính thuần thì phải nhanh gọn và lập tức chuyển sang tính đối để tự cân bằng và tạo ra đột biến trong tác động của Công phu. Ví như đang sử dụng tính Âm lập tức nhanh sử dụng tính Dương. Nếu làm được như vậy thì kết quả của Công phu sẽ rất kỳ lạ.

+ *Tiên thiên - Hậu thiên tương thích.* Như chúng ta đã biết, Tiên thiên sở dĩ có và phát là nhờ qua trình Hậu thiên kích phát, cho nên phải làm sao tương thích để khí Tiên thiên luôn luôn được tạo ra. Ở đây chính là thực khí, do đó sự thở phải là tương hợp lúc nhanh, lúc chậm, lúc tự nhiên khi nén, lúc cương, khi nhu, tùy Công Phu và tùy ý định phát công.

+ *Nội Ngoại tương đồng.* Khi phát khí ra bao giờ cũng

lưu lại, không được dùng hết, lượng khí do khổ công luyện được chỉ cho phép sử dụng cao nhất là 2/3 như thật nhanh và sau đó phải tĩnh công để tránh hậu quả và bồi lại sức đã mất.

+ *Thiên-Địa-Nhân tương hợp*. Khi phát khí, nếu chỉ lấy Chân khí trong người phát ra thì vừa phí vừa nguy hiểm, bậc thượng thừa sử dụng có khi lấy toàn khí Tiên thiên bên ngoài của trời đất, sau đó đưa vào cơ thể phát ra theo cơ chế, cho nên lúc luyện Sinh, Hành, Phát khí phải chuyên luyện và sử dụng khí Tiên thiên bên ngoài, nhưng đó là bậc tiên thần, kẻ tu luyện bình thường vẫn phải mất một phần chân khí của mình, nên lấy sự tương hợp thiên-địa-nhân làm đầu, đó là sự thể hiện vòng đại tuần hoàn giữa tiểu vũ trụ và đại vũ trụ (tức con người và thế giới bên ngoài).

Khi tập, luyện, hành ta phải hiểu được các nguyên lý trên. Công phu muốn thực hành thì lúc đầu khí phải thâm nhập vào đối tượng tự nhiên, khi đã thâm nhập xong lập tức gây đột biến, tức là tung khí ra, lúc đó Công phu mới được thực hiện, nhưng khi thu khí lại tự nhiên, các điều kiện, nguyên lý phải đảm bảo tuyệt đối trong lúc luyện là giai đoạn quan trọng nhất, lại càng phải tuân thủ nghiêm minh.

IV PHÁP VÀ TÂM PHÁP

Pháp và Tâm pháp đó là hai phần tương hợp, nhưng khác nhau, cùng quyết định trong quá trình luyện tập Khí công Công phu.

Pháp và Tâm pháp nói lên một quá trình tâm sinh lý rất đặc biệt, và đòi hỏi người luyện phải thấu hiểu được các bản chất của quá trình này.

Trong hệ thống không tách rời nhau của con người

hệ thống tâm sinh lý, thì pháp bao gồm quá trình tâm sinh.

1- Pháp là gì?

Pháp là phương pháp, là quá trình luyện và tập đi đến biến đổi sinh học trong cơ thể để có được Công phu mang tính vật lý.

Cổ nhân vẫn thường nói có nhiều pháp để đạt được một chân lý, nhưng khi đã theo một pháp thì không nên tự biến đổi nó. Có nghĩa là có nhiều phương pháp để đạt được mục đích, nhưng đã theo một phương pháp nào thì không nên thay đổi chế biến nó, tất nhiên có thể thay đổi những điểm phụ cho phù hợp với bản thân; ở đây lưu ý thêm một vấn đề đó là *Đức Tin*. Nếu cái gì ta cũng tin thì thật là dở, nhưng cái gì cũng không tin thì thật là nguy hiểm. Lòng tin phải được xác định, theo thực chứng của thời gian, có nghĩa là phải tin, nhưng có quyền kiểm nghiệm thực chứng. Sau đó, khi đã tin thì không nên đổi lòng.

Quay lại vấn đề pháp trong luyện công. Cổ nhân hay dùng Tâm Ý tuyên thụ, nên chúng ta phải theo pháp nào đó, khi đã lựa chọn thì sau đó buộc mình phải theo. Khi mình theo không có kết quả, vậy là mình chọn lầm, mình làm sai, chứ không nên trách tiền nhân.

Như trên đã nói, Pháp gắn liền với quá trình sinh lý trong cơ thể, luyện tập pháp là để quá trình sinh lý trong cơ thể biến đổi theo chiều hướng tốt và nảy sinh những khả năng tiềm ẩn trong người.

2 - Tâm pháp là gì?

Bàn về Tâm pháp là một vấn đề rất phức tạp, nhưng tuyệt đối quan trọng.

Trong luyện tập Khí công Công Phu, con đường đây

khó khăn. Có được Pháp đúng mà luyện đã là khó, vậy mà khi luyện được Pháp mà bỏ Tâm pháp thì không mấy thành công, đến khi có Tâm Pháp mà không hoàn thiện thì thành công cũng chưa đáng nói, mà cái lợi ít cái hại nhiều.

Vậy Tâm pháp là gì ?

Là quá trình rèn luyện cái "Thức" của bản thân, làm chủ các quá trình pháp của môn công.

"Thức" là gì ?

Quá trình nhận thức của con người đối với sự vật, hiện tượng bao giờ cũng đi từ quá trình vô thức đến ý thức, tức là từ thực giác đến tư duy lý trí.

Nhưng trong võ công thì lại theo con đường ngược lại, đó là từ ý thức đến vô thức, cụ thể hơn, theo lý thuyết thần kinh thì quá trình tập các môn công đi từ phản xạ có điều kiện đến không điều kiện, đi từ phản xạ có điều kiện đến chỉ cần ít điều kiện, tức là làm chủ được bản thân, không phụ thuộc hoàn cảnh bên ngoài.

Trong khoa học hiện đại, ngành tin học, một thành tựu của loài người. mọi thông số dữ kiện, quá trình đến được kết quả đều được mã hóa, chỉ cần đưa chia khóa mã hóa vào là có câu trả lời. Trong luyện tập Khí công Công Phu, ví dụ trong quá trình phát khí Tiên Thiên cũng vậy. Ở mức độ cao, chỉ mới chớp nghĩ đến phát nó thì trong vài giây nó đã tràn ngập cơ thể, và có thể phát ra nơi nào muốn, tốc độ của nó nhanh hơn suy nghĩ, nhanh hơn hành động và kết quả đạt hiệu suất cao nhất có thể của bản thân mình.

Như vậy quá trình rèn luyện Tâm pháp là quá trình rèn luyện làm chủ cơ thể, điều tiết cho phù hợp với Pháp, sau đó gọi là chương trình hóa các công phu khả năng, các điều kiện, khi đó mới có thể đạt được và phát huy được các tiềm năng bí ẩn trong con người.

Tâm pháp có mối liên quan tới Tâm đạo, kẻ muốn luyện tập Tâm pháp tốt phải có Tâm đạo, nếu không thì khó đạt được Tâm pháp.

Chính trong quá trình tâm sinh lý, trong nguyên lý Ý Khí Lực, Tâm pháp là luyện được cái Ý.

Trong tất cả các công đoạn luyện tập từ thấp đến cao bao giờ cũng là một quá trình luyện tập, mà Tâm pháp kết hợp với Pháp liên hệ chặt chẽ, phù hợp với nhau. Trong quá trình đó bao giờ Tâm pháp cũng đi trước một bước, tạo điều kiện thực hành Pháp đạt hiệu quả cao.

Tâm pháp cũng có nhiều dạng, ví dụ :

- *Niệm kinh* : Đó là phương pháp chủ yếu của các môn phái có gắn liền với tôn giáo. Họ đọc các kinh kệ phù hợp với luyện tập. Ở đây, họ tạo được trạng thái tâm lý ổn định dựa trên cơ sở Đức Tin.

- *Tập trung quán tưởng*, có hai loại chính :

+ Tập trung quán tưởng vào ấn định (giữa hai chân lòng mảy).

+ Tập trung quán tưởng theo vòng khí vận hành theo mạch Nhâm Đốc, vào các vị trí quan trọng như Đan điền, Bể thận Mệnh môn, Bách hội, Ấn đường và Trường cường, Hội âm...

- *Tập đếm, suy nghĩ nhanh*, đánh thức hoạt động não bộ từ đó điều khiển toàn thân được chính xác, nhanh và đồng bộ hơn.

- *Niệm tượng* : Đó là sự sắp đặt tâm lý mà đôi khi người ta gọi là vọng tưởng, ảo tưởng, hoang đường. Có nghĩa là sự tưởng tượng mình sẽ đạt được và đã đạt được mục đích, và sử dụng khả năng thành công. Hay tưởng tượng một hình thái cao siêu hơn, khoáng đạt hơn hiện thực mà phù hợp với mục đích luyện tập một khả năng nào đó.

Nói tóm lại, Tâm pháp là quá trình thay đổi cái thức của con người, từ ý thức đến vô thức, thậm chí cả tiềm ý thức, như các nhà nghiên cứu siêu thiên định tại Trường Đại học Maharishi đưa ra, và tiềm thức đề cập trong lý luận nhận thức hiện đại.

Trong Thiên định là Tâm pháp trước tiên, là làm cho thức trống, tâm trong. Sau đó là tiến tới thức vào dương định, Tâm vào dương tạo.

Trong Đạo Lão Trang sự vô vi cũng là con đường Tâm Thức, tuy siêu thực và xuất thế.

V. CHẾ ĐỘ SINH HOẠT

Chế độ sinh hoạt của con người bao gồm những vấn đề sau :

- Nghỉ ngơi
- Ăn
- Uống

I - NGHỈ NGƠI

Sự nghỉ ngơi của người luyện Khí công Công Phu bao giờ cũng kèm theo các trạng thái thư giãn hay vận hành khí huyết nhẹ nhàng. Đối với người luyện Khí công thì không cần nghỉ vì chính sự luyện khí, vận khí là sự nghỉ ngơi, bởi bỏ năng lượng tốt nhất. Trong khi luyện Công Phu thì sự nghỉ ngơi lại là sự trở lại luyện Khí công xen kẽ nhau.

II - ĂN

Người luyện ăn càng ít càng tốt, miễn là đủ duy trì hoạt động nội tạng, ăn các chất dễ tiêu, để đỡ mất năng lực và thời gian tiêu hóa, ăn các chất lợi khí để dễ vận hành khí.

Trong khi luyện Khí công - Công Phu, từng giai đoạn với Âm, Dương khí, Ngũ hành khí cũng có những chất tương ứng giúp cho chóng thành công.

Chế độ kiêng ăn thịt của các nhà tu cũng phù hợp với quá trình này. Nhưng trên thực tế, nếu từ người bình thường đi vào luyện tập thì từ từ giảm bớt để cơ thể khỏi thiếu chất, mất thăng bằng, dịch vị dạ dày biến loạn dễ gây tổn thương cho nội tạng.

IV - UỐNG

Thông thường uống nước lọc có pha chút muối ; nếu ăn kiêng có thể uống sữa tươi, nước hơi ấm để lợi dẫn khí.

Trong các giai đoạn khác nhau, có thể uống các bài thuốc bổ của Đông Y (thuốc Bắc), hoặc một số loại thảo mộc (thuốc Nam), ví như các bài *Bổ trung ích khí*, *Bổ Dương*, *Bổ Âm*, hay *Dưỡng Âm*...

Bên cạnh đó cũng chấp hành các điều giới luật của đạo sĩ về hành động, cá tính và triết lý sống.

CHƯƠNG V

KHÍ CÔNG

I - VÒNG VẬN KHÍ

1 - Vòng vận khí cơ bản :

Như chúng ta đã biết có hai vòng vận khí khác nhau của Thái cực Nội gia quyền và Thiếu lâm Ngoại gia quyền. Hai vòng này khác nhau bởi do bề thận và quá trình ràng buộc. Đối với người thường nên vận khí theo Nội gia quyền đến bề thận sau đó ra sau lưng. Nhưng sau khi đã thuần thì chuyển sang Ngoại gia quyền, nhưng lưu ý là tụ tại Đan điền một lúc để đánh thức Đan điền khí, sau đó đưa xuống thật nhanh để trở lại Mệnh môn tụ một lúc, sau đó điều quan trọng là cảm giác thấy sau lưng nóng lên sau đưa lên theo mạch Đốc, lúc đầu vận từ từ, sau nhanh dần.

Sự vận khí theo vòng này là đúng đắn nhất, Tâm ý nên chuyên cần.

Nhắc lại vòng vận khí bắt đầu từ miệng, nhưng thực tế từ mũi lưỡi để lên hàm trên nối ngay Nhâm đốc,

miệng ngậm (như đạo gia vẫn nói : cấm dục để nuôi Tinh, cấm nhìn để dưỡng Thần, cấm nói để tồn khí) Khí bằng Tâm ý đi xuống qua cửa khí Hải vào Đan điền cùng Tồn phong tụ lại kéo theo Tâm hỏa đốt Tinh thành Chân khí. Trong lúc chờ Chân khí đầy đủ, dụng Tâm hạ xuống hơi âm, vòng lên Trường cường ra Mệnh môn cùng Chân khí đi lên tuần hoàn. Trong lúc đó khí ở bề thận thăng lên làm ra Tâm khí, Phế khí, tràn sang hai bên sinh Tỳ khí, Vị khí, ngấm ra phía trước tạo Tâm bào khí (khí này thực tế không định danh) chuyển sang Tam tiêu hộ hung trung (trong bụng), khí bề thận giáng hạ sinh Thận khí đi xuống tràn vào thận kinh và bàng quang kinh. Tất cả ngũ khí cùng Chân khí vận hành tản ra cơ thể. Chân Khí vận hành luôn luôn để tạo ra ngũ khí liên tục tản ra cơ thể, phát động cơ năng tạng phủ duy trì sự sống và phát triển tiềm năng. Vòng vận khí này không được phép tiến hành sai khi hành khí; nếu không ; tai họa ập đến, nguy hiểm tràn theo, tính mạng bị đe dọa. Cho nên cũng vì thế mà từ từ cẩn thận. Không nóng vội, thuần thực từng giai đoạn, hoàn thiện từng chi tiết, đồng bộ toàn bộ hệ thống đi đến sự vận khí tự nhiên không cần cố gắng lập tức tràn đầy là thành công rực rỡ.

2 - Vòng vận ngũ khí

Ngoài vòng vận khí cơ bản còn có các vòng khí hết sức quan trọng của ngũ khí. Vậy Chân khí Tiên thiên hay Đan điền khí như trên đã nói, nhưng vận ngũ khí phải như thế nào ? phải tuần tự như sau :

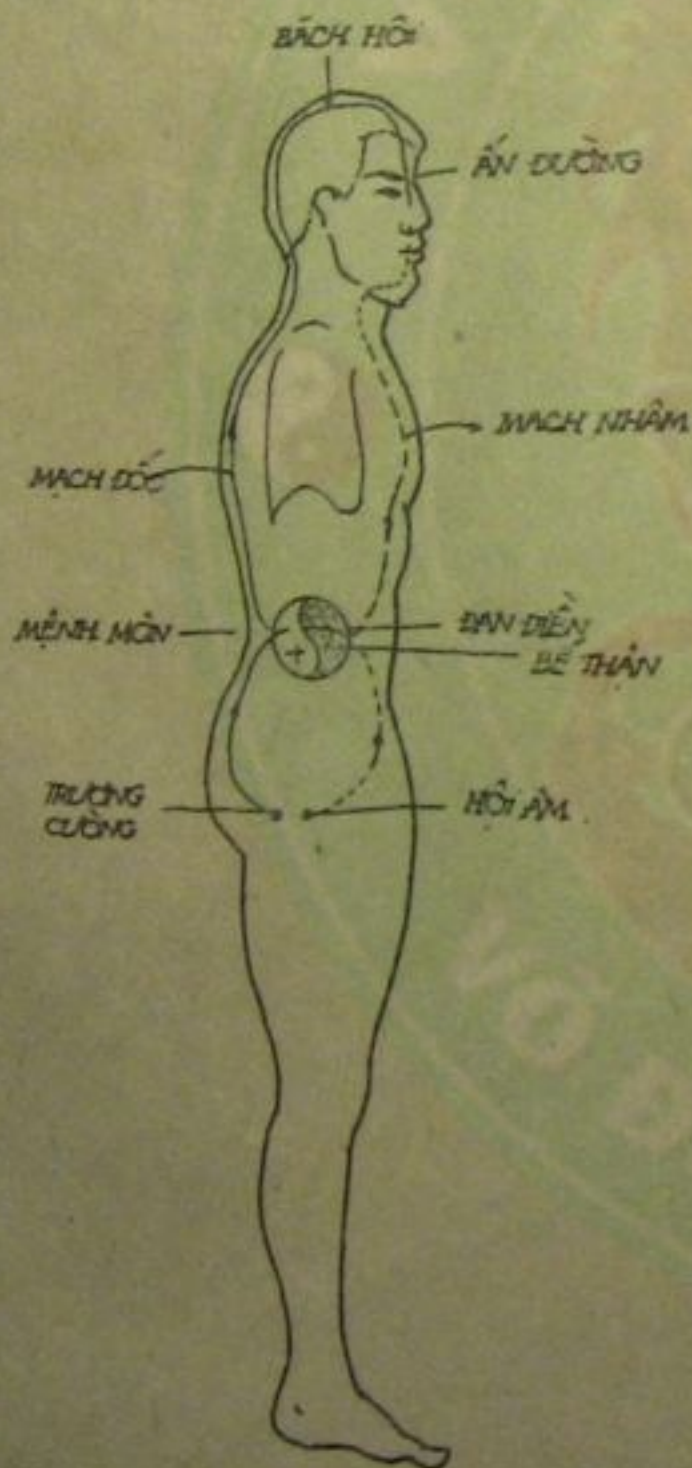
- Phải vận hành khí cơ bản thông suốt, Chân khí phát sinh ;

- Trầm khí bề thận (thở nhẹ, miệng ngậm, mắt nhắm...) để sinh ngũ khí.

Mạch nhâm
dan điền
Bể Thận
hội âm

Bách hội
ấn đường
Mạch đốc
Mệnh môn
Trường cường

VÒNG VẬN KHÍ CƠ BẢN



- Trong dưỡng sinh và luyện công thời thăng trước hạ sau, tiếp hữu rồi tả không thay đổi tức là Tâm khí, Phế khí, sanh trước, thận khí sanh sau rồi mới đến Tỳ, cuối cùng là Vị, sau đó lại quay lại chu trình sao cho khí ra đầy đủ thông suốt ;

- Sau đó mới bắt đầu dẫn khí ra kinh (phát động cơ năng của tạng).

Ở đây phải lưu ý những vấn đề sau :

+ Kinh âm bắt đầu từ ngực ra mặt trong của tay, từ bụng ra mặt trong của chân ;

+ Kinh dương bắt đầu từ chân theo mặt ngoài lên lưng, gáy lên đầu, bắt đầu từ tay theo mặt ngoài lên vai vào cổ lên mặt;

+ Kinh dương kinh âm luân phiên nhau, ví dụ : kinh Thủ thái âm phế bắt đầu từ ngực ra ngón tay cái, theo mặt trong biến âm thành dương theo Trương minh đại tràng từ huyết Liệt khuyết theo mặt ngoài lên vai, cổ miệng.

Sự phân tích vận hành theo chu trình Đại chu thiên, xin không dẫn mà chỉ xin dẫn đường đi của ngũ khí mà thôi để vận hành riêng biệt.

a) *Tâm khí*. Tâm khí tính Dương Hỏa, còn gọi là Tâm Hỏa xuất phát từ Tâm theo kinh Thủ thiếu âm Tâm từ tim qua hõ nách (huyết Cực tuyến) chạy theo mặt trong của tay ra đến ngón út (huyết Thiếu xung) chuyển hóa sang kinh Tiểu trường bối huyết Thông lý chạy theo mặt ngoài của tay qua vai cổ đến mắt.

b) *Can khí*. Can khí tính Dương Mộc, còn lại là Can mộc xuất phát từ gan theo Lạc mạch lên mặt, vào Túc thiếu dương đờm kinh ở đuôi mắt (huyết Đồng tử liêu) qua thái dương ra sau lại xuống vai, xuống cạnh sườn, eo lưng, dọc

mặt sau chỉ dưới đến đầu ngón chân thứ tư huyết Khiếu âm, sang Túc quyết âm can (huyết Quang minh) qua mặt trước cẳng chân, vòng bên trong đùi quanh bộ sinh dục lên cạnh sườn, nhập vào can.

c) *Tỳ khí*. Tỳ khí thuộc Thổ khí, cho nên gọi là Tỳ thổ, bắt đầu từ Tỳ theo Lạc mạch lên đầu, vào kinh Túc chương minh vị ở huyết Thừa khắp, vòng quanh mặt, tới trước cổ, vào ngực bụng dọc theo phía ngay chỉ dưới đến đầu ngón chân thứ hai huyết Lộ đoái, sáng kinh Túc thái âm Tỳ ở huyết Phong long đi lên giữa mặt trong cẳng chân, dọc mặt trong của đùi, qua ngoài ngực vào Tỳ.

d) *Phế khí*. Phế khí thuộc Kim, nên còn gọi là Phế kim bắt đầu từ phế ra ngực, qua huyết Trung phủ đi chéo phía trước mặt trong chỉ trên đến đầu ngón cái (huyết Thiếu thương) sang Thụ dương minh Đại trường kinh bởi huyết Liệt huyết, lên phía trước theo mặt ngoài chỉ trên, qua cổ mặt vào hàm dưới bắt chéo ở Nhân trung sang bên kia mũi (huyết Nghinh lương), theo đường Lạc về Phế.

e) *Thận Khí*. Thận Khí thuộc Thủy, nên gọi là Thận thủy, đường đi của Thận khí rất phức tạp, chia làm hai vòng chính, ở Bàng quang kinh lại chia ra hai nhánh :

- Nhánh thứ nhất từ thận đi ra bởi khí huyết, đi lên trước bụng bởi kinh Túc thiếu âm thận lên tới huyết Du phủ ở cổ, vào mạch Lạc lên huyết Tĩnh minh, kinh tức Thái dương bàng quang lên trên, ra sau vào thận ở huyết Thận du :

- Nhánh thứ hai lại từ thận theo huyết Thận du theo Bàng quang kinh chạy dọc mạch sau chỉ dưới đến huyết Chí âm ở ngón út, hội vào Túc thiếu âm thận bởi huyết Phi dương đi lên mặt trong chỉ dưới lên bụng vào thận bởi huyết Khí huyết.

Các đường của Ngũ khí trên đây, chúng ta có thể dùng Tâm ý dụng khí đi theo để hành Ngũ khí chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện Khí công Công phu. Nguyên lý âm dương, thu phát, sinh khí, hành khí, phát khí luôn luôn phải đảm bảo đồng bộ với tính chất Ngũ hành khí khi luyện tập, bằng Pháp và Tâm pháp mới có thành công.

3- Vòng vận khí khí công Trung Quốc với Chuyển pháp Luân xa Ấn Độ

Cùng với Trung Quốc Ấn Độ là một trong những trung tâm văn minh thế giới. Nền văn minh Ấn Độ để lại cho nhân loại một kho tàng vĩ đại về tri thức thế giới quan và nhân sinh quan. Nhưng đồng thời Ấn Độ cũng chưa đựng các điều huyền bí về con người, các bí ẩn của các đạo sĩ Fakya, các Yogi, các thuật sĩ, phương sĩ kỳ bí. Trong đó Yoga với các đạo sĩ Yogi với một phương pháp đặc biệt cho thấy nó có một bản chất rất gần với Khí công, cùng với Hatha Yoga, phương pháp tọa thiền, Chuyển pháp Luân xa có liên quan rất kỳ lạ với Khí công. Tuy có nhiều điểm khác nhau, nhưng qui chung lại, đều có ý nghĩa dưỡng sinh và nâng cao khả năng của con người.

Hệ Luân xa là gì ? Quan niệm của các Đạo ở Ấn Độ coi Luân xa (Chakras) là những tâm lực chứa đựng những quyền năng ghê gớm của con người. Họ coi nếu tâm trung quán tưởng phát động luồng Chân khí Prana (hay còn gọi là luồng Hỏa xà Kundalini, sự tập trung quán tưởng này còn gọi là Pranayama) tập trung vào các Luân xa đánh thức các chức năng kỳ diệu của nó. Dưới đây trình bày từng Luân xa, vị trí, tính chất khả năng theo quan niệm Yoga, sự tương ứng của nó với các đặc điểm của Khí công.

1- *Muladhra*. Tượng hình là hoa sen 4 cánh ở tại xương cùng (dưới chóp xương sống), khi hoa sen khai mở

luồng hỏa xà Kundalini theo con đường Sushumna để đi lên tuần tự khai mở các Luân xa khác. Luân xa này không có một khả năng cụ thể nào, nhưng lại quyết định quyền năng của mọi Luân xa khác.

Sự tương ứng với vòng vận khí đó là điểm huyết Trường cường, điểm cuối cùng của mạch Đốc, quá trình vận hành này tương thích với quá trình vận hành của Thiếu Lâm Ngoại gia quyền (về thực chất quá trình của Thiếu Lâm ngoại gia quyền xuất phát từ phương pháp này).

2- *Svadishtana*. Tượng hình bông hoa sen 6 cánh, ở tại bộ phận sinh dục, nếu Luân xa này khai mở, tu sĩ có thể tự thấy được phách, vía của mình và di chuyển nhẹ nhàng mau lẹ giống như thuật Khinh thân của Công phu Khí công Trung Quốc. Vị trí của Luân xa này gần với huyết Hội âm, là huyết cuối của mạch Nhâm của vòng vận khí Trung Hoa.

3- *Manipura*. Tượng hình là hoa sen 10 cánh, ở vị trí rún. Nếu Luân xa này được khai mở thì tu sĩ biết được tiền kiếp của mình và người, biết quá khứ, vị lai từng cá nhân. Luân xa này tương ứng với Huyết khí hải của bề thận của Đan điền, là nơi chứa đựng Tiên thiên khí của con người, chứa đựng Tinh khí của sự sống, Luân xa này tương ứng với sự phát động thận khí trong Ngũ khí.

4- *Anahata*. Tượng hình hoa sen 12 cánh ở tại vị trí quả tim. Khi Luân xa này được khai mở thì con người đạt được phép gọi là Tha tâm thông, có nghĩa là hiểu biết tâm niệm và tư tưởng của người khác, hiểu ý muốn và hành động của người khác mà không cần thấy hành động. Luân xa này không tương ứng cụ thể với huyết nào, nhưng nó lại là chỗ xuất phát của Tâm khí trong ngũ khí Trung Hoa.

5- *Vischuda*. Tượng hình là hoa sen 16 cánh, ở tại yết hầu. Khi Luân xa này khai mở, con người sẽ đạt được phép Thiên nhĩ thông, tức là nghe được âm thanh, rất nhỏ của loại động vật côn trùng ở xa vạn dặm. Luân xa này ở tại huyết Thiên đột thuộc mạch Nhâm, trên thực tế Luân xa này liên quan tới Phế khí ngũ hành, sự phát mở Luân xa này sẽ làm cho Phế khí phát động.

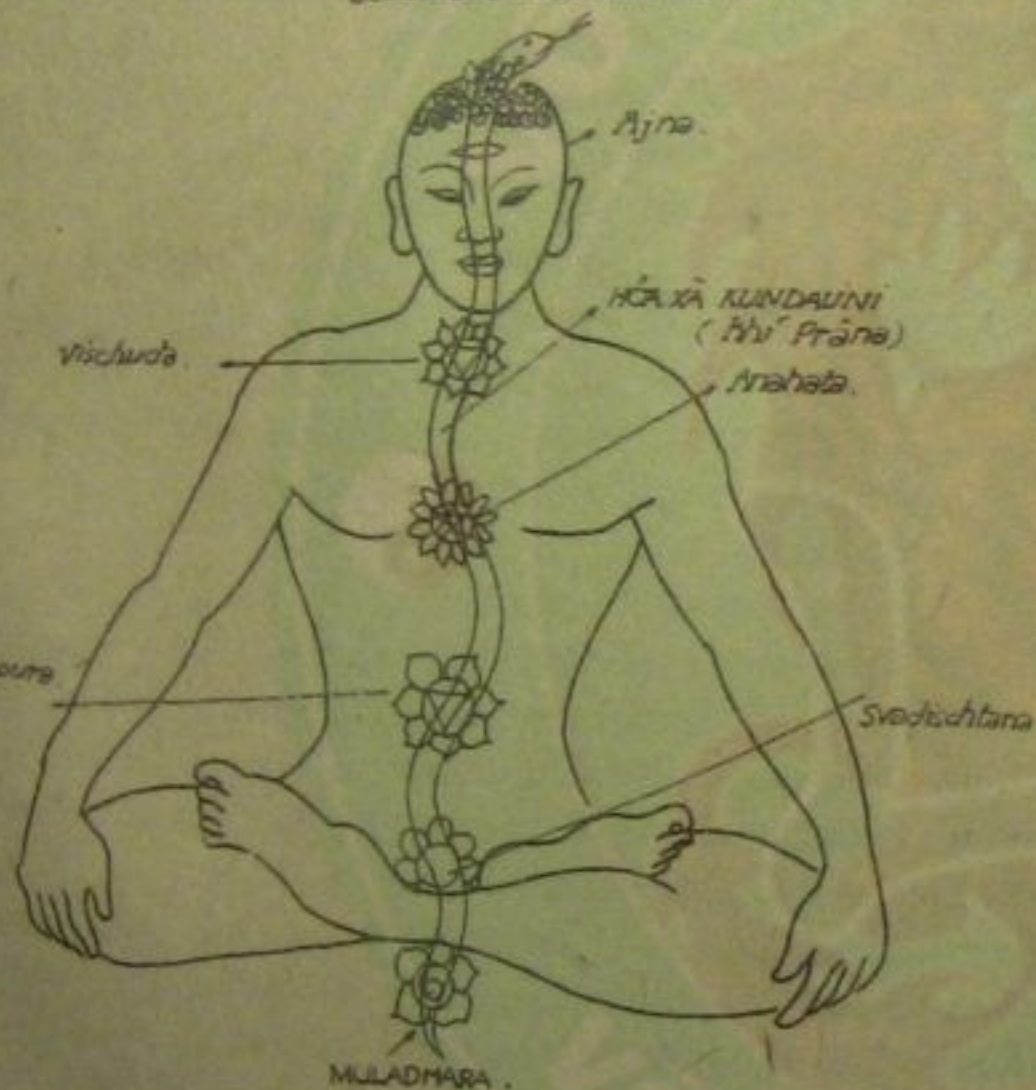
6- *Sahasrara* : Tượng hình là hoa sen 1.000 cánh ở trên đỉnh đầu. Nếu khai mở được Luân xa này thì con người sẽ đạt được Lậu tán thông, là trí sáng suốt vô cùng tận, hiểu biết tất cả các huyền bí của vũ trụ mà người thường chưa hiểu nổi, ngoài ra còn hiểu biết những chuyện quá khứ vị lai, chuyện trong vũ trụ cần khôn. Vị trí Luân xa này chính là vị trí của huyết Bách hội và Tứ thần thông thuộc mạch Đốc, nơi mà Thần công Khí công của Trung Quốc phát công.

7- *Ajna*. Tượng hình là hoa sen 2 cánh ở giữa hai lông mày. Khi Luân xa này khai mở, con người đạt được phép Thiên nhãn thông, sẽ thấy xa ngàn dặm, thấy được vật dù to đến đâu, dù bé đến đâu, thậm chí đến nguyên tử. Vị trí Luân xa này là ở huyết Ấn đường trên mạch Đốc, nơi mà Miêu công Trung Hoa hành công.

8- *Svadhishana*. Tượng hình là bông hoa sen 40 cánh ở tại vị trí lá lách. Khi Luân xa này mở ra con người có phép vô hình bất ảnh, tức là tàng hình, thân hình thể phách tan biến hay tụ lại theo ý muốn của bản thân. Vị trí Luân xa này không tương ứng với một huyết cụ thể mà nó liên quan tới công năng phát động Tỳ khí và từ đó là Vị khí sinh theo.

9- *Mulhadhara*. Tượng hình bông sen 100 cánh ở tại xương hông, khi Luân xa này khai mở thể phách của con

Sahasrara - Brahmastrandhara



HỆ LUÂN XA (CHAKRAS) ẤN ĐỘ

người trở nên kiên cường, trường sinh bất lão, vô bệnh. Vị trí này tương ứng với huyết Mệnh môn thuộc mạch Đốc, nơi mà Chân khí xuất ra trong vòng vận khí Trung Hoa.

Với hệ thống 9 Luân xa này trong chuyển pháp Luân xa, chỉ dùng 7 Luân xa một trong từng thời kỳ, nếu cùng một lúc mà vận hành cả 9 Luân xa sẽ gặp nhiều nguy hiểm.

Sự khác nhau giữa Luân xa và vòng vận khí :

- Vòng vận khí cơ bản chạy chính theo nhân Đốc mạch, còn Luân xa chạy khác ;
- Chân khí Tiên thiên xuất phát từ bể thận, còn luồng Hỏa xa lại từ Muladhara xương cùng ;
- Sự vận động luồng Prana mang tính chất tự nhiên, còn Chân khí lại phải vận hành ;
- Sự vận hành vòng khí Trung Hoa hợp lý hơn, nhưng sự vận hành Luân xa lại tổng hợp hơn.

Xét cho cùng thì ở đây chỉ là sự sai biệt về pháp để đạt đến công năng mà thôi. Nếu phân tích tỉ mỉ hơn ta sẽ thấy chẳng có gì sai biệt.

Ở đây nếu sắp xếp theo một hệ thống trong cơ thể thì ta sẽ được một logic thật là kỳ lạ, hệ Luân xa chính là sự tổng hợp, còn hệ Kinh mạch chính là sự phân nhánh. Do đó về thực chất, hệ Luân xa cao hơn hệ Kinh lạc một bậc, bởi vậy luyện chuyển pháp Luân xa cùng sẽ khó khăn hơn rất nhiều so với luyện Khí công.

Trên đây chỉ là sơ lược, sẽ trình bày cụ thể ở cuốn *Chuyển pháp Luân xa và Thiền học Ấn Độ*.

II. THỞ - KHÍ CÔNG

Thở - Khí công là thở để điều khí. Thở qua các giai đoạn sau :

- *Chuyên chú tập thở để quen phản xạ, để Hậu thiên khí tích đầy, để phối phát triển tốt.* Giai đoạn này nặng nề tập phương pháp kết hợp các giai đoạn nhỏ như hít sâu vào ngực (Phế khí phát triển) hít sâu vào bụng (Vị khí tràn đầy), thở ra hết để Phế khí trao đổi ôxy tốt, Vị khí đưa được thực khí có hại do thức ăn lên men vì dịch vị ra hết, nên khí dễ kích thích hoạt động phế, vị, nhịn thở để buộc phải có sự hô hấp trao đổi cao nhất ;

- *Giai đoạn thở và cùng vận khí.* Giai đoạn này theo chu trình sau : cùng sự vận động Tâm ý (nhưng ban đầu chậm sau nhanh nên có nhịp đếm để kiểm soát sự phát triển), lúc đầu hít sâu vào ngực, sau chuyển xuống bụng nén một chút, sau đó thở ra từ từ và hết, cho đến khi không còn thì ngưng thở vài nhịp, sau đó lại hít vào cùng đi theo Tâm ý cho đến khi thở nhanh mà vẫn điều hòa, thở chậm mà vẫn khoan thai là thành công bước đầu, khi thở vào bụng mà cảm giác bụng nóng ấm là thành công bước thứ hai, hết sức quan trọng ;

- *Giai đoạn thứ ba là tập thở mà không thở.* Có nghĩa là lúc này thở đi vào vô thức, không cần điều tiết mà khí cũng tràn ngập phế, vị, giai đoạn này có những ý nghĩa sau :

+ Khí luôn luôn đầy tràn cơ thể, do đó Tâm dễ định, Ý dễ chuẩn, tư tạng không biến động, Vinh khí Vệ khí luôn thẩm, huyết luôn nhuận, sự điều tiết của cơ thể trở nên tốt và đồng bộ hơn ;

+ Không phải điều tiết Tâm tự nhiên trong, Ý tự nhiên ổn để tập trung cao độ vào việc vận khí Tiên thiên và đến khi thu phát công toàn Tâm, toàn dắc ;

+ Đến giai đoạn này, cơ thể hoàn toàn vô bệnh, thất tình không biến loạn, lục dâm không xâm phạm, tâm thần

ôn định, trí não sáng suốt. Tuy nhiên giai đoạn này không phải tập mà được, mà sau khi qua hai giai đoạn trên đi vào luyện Tâm pháp thuần mới được.

Qua giai đoạn này, sự thở hết ý nghĩa thực tế, thậm chí có ngưng thở cũng phải một thời gian lâu mới chết (tùy năng lực đến đâu thì thời gian tĩnh thở đạt đến đó).

Sự thở Khí công này có ý nghĩa Dưỡng sinh rất cao.

III - VẬN KHÍ TỰ CHỮA BỆNH

Vận khí tự chữa bệnh là một giai đoạn rất quan trọng. Phàm ở đời khi Khí chưa phát, hành nhuần nhuyễn tự nhiên thì ai mà không mắc bệnh. Khi mắc bệnh số mạng, sức khỏe, hạnh phúc và tiền của đều bị ảnh hưởng chứ còn nói gì đến luyện Khí công ; Công Phu nữa. Bởi vậy viết về Khí công Công Phu mà không bàn đến Khí công tự chữa bệnh thì không thực tế, là tạo ra sự nguy hiểm cho người đời vậy.

Tuy trong cuốn sách này không nói được đầy đủ nhưng cũng xin được bàn qua để thỏa cái Tâm đạo của mình.

Muốn vận khí chữa bệnh trước hết phải nói được bệnh gì ? Ở Khí nào ? Kinh nào ? Nguyên nhân do đâu thì mới được nếu không thì chỉ gây gặt được sự nguy hiểm mà thôi.

Cổ nhân đã nói "Bách bệnh giai sinh vu khí", ngoại cảnh là lục dâm, nội nguyên là thất tình, tất nhiên còn nhiều điều kiện khác gây bệnh, ví như ăn sai uống quấy, sinh hoạt vô độ, va vấp ngoại vật, trời loạn, đất hư, người chèn, vật ép...

Như tâm lý thất tình ảnh hưởng tới cơ thể thế nào ?

- Vui sướng hóa hại Tâm sang Phế.

- Bất mãn quá hại Can sang Tỳ.

- Buồn phiền quá hại Phế xuyên Can nhập Tâm.
- Lo lắng quá hại Tâm và não bộ.
- Sợ hãi quá hại Thận nhập lên Tâm.
- Sự ám ảnh hại Tỳ chuyển xuống Thận.
- Sự chán nản hại Thận mà suy Sinh dục.

Tại sao vậy ?

Bởi khi

- Giận quá : khí thăng trên ;
- Mừng quá : khí hạ dưới ;
- Buồn quá : khí tiêu đi ;
- Lo quá : khí nén lại ;
- Sợ quá : khí loạn kinh ;
- Hãi quá : khí nghịch đường ;
- Nghĩ quá : khí kết đọng.

Lục dâm ảnh hưởng thế nào ? Qua da Công tả khí vào phủ tạng như sau :

- Gặp phong khí (gió độc) đầu hại đó, tổn thương từ mọi nơi đến mọi chỗ ảnh hưởng từ Tâm bào đến Tam tiêu và cuối cùng là tất cả ;
 - Gặp hàn khí (khí lạnh) hại đến Can sang Đờm ;
 - Gặp thử khí (khí nóng) hại đến Thận sang Bằng quang ;
 - Gặp thấp khí (khí ẩm) hại đến Vị sang Tỳ ;
 - Gặp táo khí (khí khô) hại Phế sang Đại tràng ;
 - Gặp hỏa khí (khí nhiệt) hại Tâm sang Tiểu tràng ;
- Tại sao vậy ? Vì :
- Gặp phong thì khí bế lại ;
 - Gặp hàn thì khí thu vào ;
 - Gặp thử thì khí tiết ra ;
 - Gặp thấp thì khí nhuyển lại bại dương ;
 - Gặp táo thì khí hao mất tổn âm ;

~ Gặp hỏa thì khí tán đi.

Nhưng thất tình thường pha trộn lục dâm đi đôi nên tác hại nhập tạng, xuyên phủ, truyền sang tạng phủ khác rất phức tạp. Cho nên khi đã bệnh, tránh đa tâm để khỏi loạn thêm thất tình, tránh ra ngoài để khỏi mang thêm lục dâm, ăn uống phù hợp, ngũ quan tương thích.

Tạng	Mắt	Mũi	Lưỡi	Tai	Tiết
	nhìn sắc	ngửi mùi	ăn uống vị	nghe âm	dịch
Can	xanh	hôi	chua	hét	nước mắt
Tâm	đỏ	khét	đắng	nói	mồ hôi
Tỳ	vàng	thơm	ngọt	ca	nước bọt
Phế	trắng	tanh	cay	khóc	nước mũi
Thận	đen	thối	mặn	rén	nước tiểu

Đây là sự tương thích khi cơ thể ổn định, nếu có bệnh phải tùy tương sinh tương khắc của ngũ hành mà bỏ tả cái thể vượng suy của bệnh.

Trong chữa bệnh dù ở mức độ nào đi nữa, trước hết phải trị kinh mạch, kinh mạch có thông thì bệnh cũng giảm, phủ tạng mới có cơ phục hồi mà qua cơn nguy hiểm. Sau khi thông kinh mạch mới bắt đầu tới phủ tạng mà tạng trước một chút, phủ sau một kỳ rồi đến đồng bộ kinh mạch tạng phủ mà chữa thì bệnh gì không khỏi.

Nhưng bệnh phải chữa khi còn chữa được. Nếu để tới kỳ tinh, huyết, khí, thần tuyệt thì Hoa Đà, biển Thước tái thể cũng chỉ còn cách giục mua quan tài, bệnh đến kỳ qua phủ tạng nhập cốt tủy thời nhẹ mang tật suốt đời, nặng hồn thăng khỏi xác. Bởi vậy cổ nhân có nói, có kẻ bệnh rất nặng mà chữa khỏi bởi còn có cái dễ mà chữa, lại có kẻ bệnh tưởng nhẹ mà buông tay ngậm ngùi, bởi cái gốc đã mất, cái ngọn rồi chết mà thôi.

1- Tâm khí bệnh và tự chữa bệnh.

Tâm quân chủ thần hoạt hóa huyết. Tâm khí hư thời huyết trệ thần bất an, hay kinh sợ hồi hộp, vượng hỏa thì ảo não trí tiêu, mất ngủ, trống ngực đánh. Thủy âm khắc hỏa, tâm khí mất dương, tâm thần náo loạn, hỏa thăng mất âm, huyết công tâm hồn thần mê, đau muốn chết. Tâm hao dờm tâm thần điên loạn, hỏa tiêu tâm cuồng. Tâm di nhiệt xuống tiểu trường, nước tiểu có máu, tiểu gắt; tâm Hỏa không giáng hạ, tinh không sinh khí tất loạn mà di mộng tinh, suy kiệt tinh khí. Kinh tâm đi lên gặp hầu họng ở gốc lưỡi, hỏa nghẹn họng đau, hỏa hư lưỡi cứng mà trở nên câm, hỏa kết hung bí (bụng), hỏa tán ngực đau. Tâm khí tiến lại, cảm giác động khí nơi tim, tâm là tướng hóa, Tâm bào lạc gọi, là quân hỏa, tướng hỏa mất quân hỏa tiêu.

Tâm khí bệnh nhẹ thời nhiệt bứt rứt, vừa thời như nhói, đường kinh nặng, tâm cuồng, thần điên, hồn mê mà chết.

Tâm khí bệnh vượng thì ngày Bính Đinh lui ngày Nhâm Quý nặng, vượng quá không giảm thì chết.

Tâm khí bệnh suy thì ngày Giáp Ất lui, ngày Canh Tân nặng mà chết.

Cách vận khí thế nào?

- Nhẹ thì vận Chân khí điều hòa để Tam ý vào Tâm thì khỏi, chưa dứt thì vận hành thuận kinh là hết.

- Vừa thì chuyển vận khí từ Tâm đi ra, ngược đường kinh, sau qua lại kinh Tiểu trường đi ngược là từ giảm tới hết.

- Nặng thì nhập Tâm dẫn ý hạ Tâm hỏa xuống vận khí Đan điền đi lên cùng định Tâm tại Tiểu trường, sau đó vận hành thuận đường kinh từ Tâm đi ra theo Tiểu

trường kinh đi vào nếu không giảm thì vận ngược lại, đồng thời phát động Chân khí đồng bộ tăng Can khí, Tỳ khí, giảm Phế khí, Thận khí, qua từng giai đoạn mà qua nguy hiểm bình phục dần mà tốt.

Bên cạnh đó tùy loại vượng suy mà bổ tả (hay day) huyết lao cung và các huyết đau xoa ngoài tim cho khỏi tắc, nhờ người bấm huyết tả tâm du sau lưng cho tán, thở nhẹ cho Tâm nhẹ đỡ mệt, mát cho Tâm hàn giảm nhiệt, ăn vị hơi đắng để bổ Tâm, nói khẽ khỏi loạn, hay nhìn màu đỏ để nhuận Tâm, ngồi chỗ thoáng cho khỏi bề mồ hôi mà Tâm thoát, tin tưởng để định ý, bình tĩnh để an tâm, gác các ưu phiền để tâm thoáng.

2- Can khí bệnh và tự chữa :

Can là phong mộc chữa tính dờm, tàng huyết, Can khí vất huyết mất hòa, Can khí hỏa vượng đâm ra giận (cho nên còn nói cang tàng hồn) huyết nhập Can không thông làm thổ huyết, Can khí lạc kinh là đau Can, Can khí nộ là phát cuồng Can khí vượng Hỏa má xương mất đỏ đau đau.

Can khí suy miệng ráo, kiệt ly, đói mà ăn thì ối, bụng chướng, Can khí hạ âm dờm ẩm, tiêu chảy, mưa ối, đau đầu bởi Can không còn sơ tiết (hơi đỏ ăn kém Can khí). Khí huyết không dưỡng Can thì Hỏa nhiễm loạn hồn nằm là mộng mà mê không ngủ Can khí nghịch hay co cấp (Can cũng chủ gân).

Can khí tính quyết âm cho nên dễ hư nhiệt (quyết âm thâm nhiệt) nhiệt hư bệnh hàn nhiệt bất thường tương tranh Đờm và Can còn gọi là kinh, đôi khi của Đờm là do Can khí tạo ra phủ Đờm là nơi Can khí dồn trú tạo ra vị mật là vị đắng đưa hỏa khắp tam tiêu, Đờm hỏa không vượng thời mà hồn kinh sợ. Hỏa quá vượng mật lán dữ thời miệng đắng, ối ngược lên mắt quáng tai ù, kinh

phong hỏa quấy động chân thân mình mảy nặng nề. Can hỏa hư làm Tỳ thổ mất thấp, do đó Tỳ khí không hóa thời vị hao không tiêu, đại tiện táo, miệng khô môi cháy, huyết tự đó bất sinh. Can hỏa suy Tỳ thổ vượng thấp thũng trương thấp hung trung (trong bụng) nhiệt hành. Can hỏa thực thì Tỳ thổ thấp nhiệt vàng da, kiết ly, bụng nhiệt chân tay tê tiểu đỏ (có máu gắt đỏ là thực bệnh của can biểu lý bởi Tỳ ra ngoài).

Can khí bệnh nhẹ, Vệ khí vàng nhạt sắc, hồn biến động cử động chậm chạp, bệnh vừa đau nhức đường kinh, miệng khô đắng, hồn lo sợ, cảm giác nóng lạnh, đại tiện ít, tiểu tiện ra máu, gắt Can bệnh nặng mắt đỏ, phát cuồng, huyết hạ hành thủy đạo mà tuyết (đái ra máu nhiều) bụng đau tại ù mắt quáng chân tay tê, da vàng sạm ấy là đến kỳ tuyết, Can khí bệnh vượng ngày giáp ngày ất thì giảm ngày canh ngày tân thì nặng Can khí tuyết thì ngày canh tân tất chết ngược lại Can khí suy ngày nhâm, ngày quý giảm ngày bính ngày đinh là nặng, Can khí kiệt ngày bính đinh tất mất.

Cách vận khí chữa can bệnh ra sao ?

- Nhẹ thời vận chân khí điều hòa tập trung tâm ý vào Can là khỏi nếu chưa hết bởi suy thì vận thuận đường kinh can thông kinh dờm, bởi vượng thì vận nghịch từ kinh dờm sang can kinh là hết.

- Vừa thời điều tức cân bằng ngũ khí, chuyển Tâm vận chuyển can dờm tâm lúc định ở dờm lúc dành cho can và hóa giải ở chi phối thần kinh nhất là bệnh giảm dần mà hết.

- Can khí bệnh nặng thời định Tâm dẫn Ý hạ can mộc xuống, vận Đan điền lên dùng lưu tụ tại Dờm, sau đó vận hành thuận đường ; nếu không giảm vận, hành ngược

lại tất lui, chưa lui nữa thời dùng Tâm tàng Thận khí, Tâm khí, giảm Tỳ khí, Phế khí, qua từng giai đoạn lui dần mà khỏi.

Bên cạnh đó tùy loại vượng suy mà bổ tả (day, ấn) huyết Đại dờm và các huyết đau, xoa nhẹ ngoài Can dờm cho Can khí khởi tặc ở tạng phủ, nhờ người day luyện tả hữu Can du sau lưng cho tán khí trệ, tránh la hét để đỡ tổn can, ăn uống vị chua Can giảm nhiệt, hay rửa mặt cho thông lệ thủy (nước mắt) mà rửa nhãn cầu, hay nhìn sắc xanh để nhuận can, tránh giao tiếp nhiều để hồn về Can, cử động xoa bóp cho Can tiết xuất ra vệ.

3- Tỳ khí bệnh

Tỳ chủ tưới bón xung quanh, gọi là vận hóa thủy thấp đối ngoại hợp với da thịt chủ tứ chi cơ nhục.

Tỳ dương hư thời thủy hạ thấp, vận hóa ngưng trệ, vị quán lạnh đau, bụng trương đầy, mắc nghẹn nôn oẹ, kém ăn, kiết ly kéo dài, mệt mỏi phù thũng, gầy còm, lưỡi nhợt rêu trắng, đó là chứng viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng mãn tính, ly mãn tính, thủy thũng bạch đới, Tỳ âm hư, đưa tinh vi thủy cốc lên phế không nổi sinh phế hư, Tỳ phế dương hư, sắc mặt trắng nhợt, chân tay lạnh, tiêu nhão, gây ra các bệnh lao phổi, viêm phế quản mãn tính, Tỳ dương suy không nhiếp được huyết, làm cho huyết dịch không tuần hoàn, vận hành loạn mạch, xuất hiện các chứng đổ máu mũi, xuất băng lậu, đại tiện ra huyết, đổ máu mũi, xuất huyết dưới da (huyết sắc tổ giảm).

Tỳ tàng Ý, sự tư lự quá độ thời hư, gây biến động nội tạng Từ tỷ rất lớn.

Tỳ khí bệnh nhẹ thời trên khó thờ, dễ viêm họng, giữa loạn huyết, tiêu hóa bất thường, dưới hạ huyết, đại

tiện ra máu. Bệnh tý vừa, đường kinh đau nhức, ý sinh chần, thường tư lự, vị quán đau, loét, chân tay lạnh hay lao phổi, viêm phế quản mãn tính. Bệnh tý nặng, toàn thân suy kiệt, thương thổ huyết hạ tả huyết, cô nhục gầy mòn tứ chi bại hoại tâm ý trầm cảm.

Bệnh tý khí vượng ngày Mậu, Kỷ giảm, ngày Giáp Ất tăng, quá nặng ngày Giáp Ất tắt chết. Bệnh tý khí suy ngày Bính Đinh giảm, ngày Canh Tân ất nặng mà chết.

Vận Tý khí chữa bệnh thế nào ?

- Bệnh nhẹ, vận Chân khí tư thông tý khí là khỏi, nếu chưa khỏi vận hành Tâm Ý thuận nghịch đường kinh là hết.

- Bệnh vừa, vận Chân khí hòa ngũ khí, vận Tý khí phát động theo đường kinh, bế đầu dụng Tâm giải đày, tăng Tâm khí để trợ Tý khí luyện tâm là giảm dần và khỏi.

- Bệnh nặng, vận hành Chân khí, chuyên chú thông Tý kinh, tăng Phế khí, giảm Can khí, Thận khí, Jay huyết Đại đô giải khí, xoa bóp chân, cùng ngửi mùi thơm, uống vị ngọt, tránh âm độ nóng, vui vẻ hay nghe tiếng ca, cam tân ngọc dịch, nhìn sắc vàng cho nhuận tý.

4. Phế khí bệnh

Phế tượng trưng Thiên thể thuộc hành kim, quẻ Càn, tên gọi là Ô dù. Ngũ tạng lục phủ đều chịu sự bao che của nó.

Phần khí của ngũ tạng lục phủ đều có thể xông bốc lớn gây hại cho phổi, cho mạch Thốn khẩu phế, có thể dùng chẩn xét ngũ tạng, bởi vì nó ở vị trí cao cả diệu lắng đi xuống, thiên tạo chở che, do bên dưới được sáng sửa, cho nên ngũ tạng lục phủ đều thuận lợi mà khí không thắng quá mà chịu sự tiết chế vậy. Trong phổi thường có Tân dịch nhuận dưỡng cho Kim, cho nên Kim được thanh, Hòa

được cất giấu, nếu Tân dịch bị tổn thương thời mồm khô trở thành ho hắng khô khè, phế ung, phế nuy, nguồn gốc nước không trong mà tiểu tiện gắt, phế đưa nhiệt xuống đại trường thời đại tiện khó đi ; kim không chế mộc thời Can hỏa vượng, hỏa nhiều quá khắc hại kim thời sốt nóng ho suyễn, thổ huyết và lao trái nổi dấy.

Lông da tương hợp với phổi, cho nên các bệnh ngoài da đều thuộc phổi, phong hàn xâm nhập thời lông da rờn rợn, phong hàn chột trong phổi thời phổi trương nên chất thủy ản xông vào phổi, vì phổi là tạng non nớt cho nên sợ hỏa cũng sợ lạnh.

Phế khai khiếu tại mũi, chủ việc hô hấp, coi như tổng tư lệnh của khí, bởi vì khí tất rẽ từ thận, đây là phần dương Tiên thiên trong thủy, Tiên ra lỗ mũi, phổi giữ nhiệm vụ xuất nạp.

Thận thuộc thủy, phổi là thiên thể, kim với thủy giúp nhau, thiên với thủy xoay vần nhau, thận là nguồn sinh ra thủy, phế lại chủ việc chế tiết phần khí, hễ ho thở suyễn đều chủ ở phổi.

Bộ vị phổi tại trong lồng ngực, đau trong ngực là thuộc phổi chủ sườn bên phải. Bệnh phế tính gọi là tức lớn, bệnh thời sườn bên phải có động khí ; về ý nghĩa bệnh lý của phế đại khái là như vậy.

Phế khí bệnh nhẹ mồm khô, hay ho, đại tiểu tiện khó khăn hay lạnh gáy đau gáy, sổ mũi nhức đầu. Phế khí bệnh vừa thời tịt mũi, viêm xoang, nhập hàn lâu hóa suyễn, hỏa không bốc, táo bón, ăn không ngon, đau nhức tay trên lạnh dưới nóng, mặt lạnh, sợ lạnh, tức ngực.

Phế khí bệnh nặng viêm xoang mãn cảm cúm, đau văng, tai ù chóng mặt, bụng nóng táo lâu ngày, cơ thể suy nhược, thờ khó khăn, suy kiệt sức khỏe.

Phế khí vượng ngày Canh, ngày Tân giảm, ngày Bính Đinh tăng, bệnh lâu ngày nhập phủ tạng suy kiệt, vào ngày Bính ngày Đinh ắt chết.

Bệnh phế khí suy ngày Mậu, ngày Kỷ giảm, ngày Nhâm Quý ắt nặng mà lâu ngày suy kiệt, chết ngày Nhâm Quý.

Phế khí bệnh nhẹ hô hấp điều hòa Chân khí ổn định, dùng Tâm Ý chạy thuận đường kinh là khỏi.

Phế khí bệnh vừa hô hấp điều hòa, vận Chân khí đưa lên, vận hành thuận nghịch kinh, tăng Tỳ khí Thận khí là khỏi dần đến hết.

Phế khí nặng tập trung hô hấp, tăng phế khí, vận hành Chân thân và phế bồi bổ thận khí, tăng cường Tỳ khí giảm Tâm khí, Can khí, vận hành toàn thân, phế khí thuận nghịch kinh theo Đại chu thiên, vận hành đều đặn cùng với bổ trợ bằng bổ tả Ngư tế trung phủ, nhờ người day hộ huyết Thận du, cùng các huyết trên kinh có cảm giác, bế đau, tránh khốc quá tổn phế, ăn vị cay, uống nước ấm trợ phế, hay nhìn sắc trắng nhuận phế, xông mũi cho nước mũi thông, xoa bóp theo Phế kinh.

Chú ý nên vận khí giờ Ngọ khi khí dương thịnh để trợ Phế khí.

5. Thận khí bệnh và cách vận khí

Thận là thủy tạng, trong thủy có hàm phần dương lớn sinh ra nguyên khí rẽ nó kết tại đơn điền, bên trong chủ hô hấp, đạt tới bàng quang vận hành ra ngoài, đó là vệ khí. Cái khí này là phần dương trong thủy, có tên riêng là Mệnh hỏa.

Khí vận thủy sung túc thời hỏa được cất giấu trong hình bóng sáng ngời tiềm tàng trong ấy, Long lõi hóa không thông lên. Bởi vậy hơi thở đầy đủ mà lỗ mũi xì ra

rất khê, các chứng đều dấy lên họng dầm tiếng tắc, tâm thận bất giao, di ảnh, thất huyết, thũng mãn, do đưa hơi lên, dõm xuyên, đồ mồ hôi trộm.

Như dương khí bất túc thời thủy trào lên thành dõm lán Tân khí xung vào khí phát ra, thủy thũng bụng đau, bồn đôn tiêu chảy, nóng lạnh vong dương ra mồ hôi tẩm tã, nguyên khí vụt thoát.

Thận lại là Tiên thiên chủ tàng tinh khí, đàn bà con gái chủ Thiên quý, đàn ông con trai chủ Tinh thủy đầy đủ thời tinh huyết nhiều, thủy hư thời tinh huyết kiệt; với hình thể thì nó chủ xương cho nên chứng lao xương vẫn thuộc thận, thận có bệnh, dưới rốn có động khí thận đi lên giao với Tâm thời thủy hỏa ký tế, không giao thời hỏa càng bùng lên.

Bộ vị của thận ở eo lưng, chủ chứng là đau thất lưng, thận khai khiếu tại lỗ tai, cho nên thận hư thời tai điếc.

Mất thuộc thận, thận hư thời thần tàn, hoặc phát bệnh nội chứng hư dương trào lên trên làm cho họng đau, má đỏ, âm hư không thể hóa thủy thời tiểu tiện không lợi.

Cơ chế bệnh về thận đại khái là như vậy.

Bệnh khí nhẹ thời da thịt đen, đau họng, bụng đau chướng, lưng đau, mồ hôi vã.

Bệnh thận khí vừa da thịt xạm đen, lưng đau mỏi thường xuyên, đau nhói ngang hông, nói hụt tiếng, dõm suyễn, mồ hôi trộm, tai nặng, tiểu rất vội, hóa cột sống.

Bệnh thận khí nặng di tinh kiệt tủy, thần hình tiêu tụy, hơi thở thều thào, kém ăn kém ngủ, mắt thất thần, cơ xương đau nhức, lục phủ ngũ tạng đều hư hao, trăm bệnh đều mắc.

Bệnh thận khí vượng ngày Nhâm, Quý giảm, ngày

Mậu Kỷ tăng, suy kiệt tinh khí thần tức là ngày Mậu Kỷ chết.

Bệnh Thận khí suy ngày Canh, Tân giảm ngày Giáp Ất tăng, suy kiệt quá mà chết ngày Giáp Ất.

Vận khí chữa bệnh thế nào ?

- Bệnh nhẹ vận, theo đường kinh thận, bàng quang xoa bóp theo đường kinh là khỏi.

- Bệnh vừa, vận Chân khí thật điều hòa, hạ Tâm khí chạy theo đường kinh bàng quang, day các huyết đũng tuyến, thúc cốt xoa bóp đường kinh.

- Bệnh nặng, vận Chân khí thường xuyên nhẹ từ từ cho đến khi qua khỏi cơn nguy thời chạy theo đường kinh thận và bàng quang, sau đó dùng Ý tăng can khí, phế khí giảm Tâm khí, Tỳ khí đồng thời bỏ trợ những động tác xoa bóp và ưa nhìn sắc đen để nhuận thận, kiêng mùi thối để tư thận, ăn vị nhạt để thận nghỉ, kiêng tiếng rên để an thận, không uống nước mát để lợi tiểu.

Chú ý, vận khí buổi sớm.

IV. NĂM PHÉP ĐẠO DẪN CỦA CỔ NHÂN

1- Đạo dẫn Tâm khí

Tâm kinh là chủ thể của con người, là đoạn đường đầu của sự chết. Thế cho nên Tâm sống thì các giống đều muốn sống, thần không vào trong khí. Tâm không tĩnh, thì các giống muốn yên tĩnh mà thần khí âm lấy bao bọc nhau.

Nội kinh viết : tháng mùa hạ, dương khí trong người phát ra ngoài, âm khí ẩn phục ở trong, là lúc tinh thần thoát ra ngoài nên kiêng cử việc sơ thông tích lậu tinh khí.

Ba tháng mùa hạ gọi là Phần Tú, khi trời đất giao nhau vận vật trở bông kết quả, đêm nằm sớm dậy, không biếng nhác để ngày tháng trôi qua, làm cho khí không gạn,

tinh hoa sung đốt, ấy là khí mùa hạ ứng với đạo Dương sinh. Nếu nghịch thì thương tổn đến Tâm, qua mùa thu sẽ sinh ra sốt rét. Cho nên người thường nên ở nơi vắng lặng, ngồi yên để điều hòa Tâm, nhẹ nhàng hơi thở âm nóng, kiêng lạnh, thường nên hai mắt rũ rèm, hồi quang phản chiếu (ngó trở ngược vào Tâm) giáng tâm hỏa xuống Đôn điền, làm cho thần khí bao bọc nhau. Cho nên sách Thái Huyền Dương Sự viết : "Chứa Tâm ở yên mỹ quyết linh căn" là thần không ở ngoài. Tâm vương vấn ở việc thì hỏa động ở trong. Tâm hỏa vào tiết mùa hạ, là chính lúc đang vươn lên mạch đi Hòa đại, nếu mạch đi hoãn là chứng thương thử. Đến tối, ít ăn uống, ngủ chớ quạt nhiều, phong tà dễ vào.

Ngày xưa, Quảng Tử Nguyên bị bệnh tim, có người mách là có ít thầy tăng không dùng bùa chú hay thuốc thang mà cũng có thể trị được bệnh ấy. Nguyên mời đến hỏi. Thầy tăng đáp rằng : bệnh ông phát khởi ở sự phiền não, mà phiền não phát sinh từ nơi vọng tưởng. Và lại, vọng tưởng đi đến cơ hội có 3 :

- Một là, hoặc tưởng nhớ lại việc vài mươi năm về trước, những sự vinh nhục ân oán, bi quan, ly hợp và các loại tình tiết khác, ấy là vọng tưởng việc dĩ vãng ;

- Hai là, hoặc tưởng việc đến trước mắt có thể ứng phó, nhưng lại sợ đầu sợ đuôi, 3 phen 4 lượt, do dự mà không dám quyết, ấy là vọng tưởng hiện tại ;

- Ba là, hoặc kỳ vọng ngày sau sang giàu được như nguyện, hoặc kỳ vọng khi công thành danh toại xin hưu trí về vườn, hoặc kỳ vọng con cháu thi đậu công danh để nối tiếp dòng dõi thư thông, cùng tất cả những việc không thể như ý được, ấy là vọng tưởng tương lai.

Ba vọng tưởng đó thành linh sinh ra, thành linh vụt

tất. Nhà thiền gọi là *đạo tâm*. Nếu có thể xét thấy ảo vọng mà cắt đứt vọng tưởng thì gọi là *giác tâm*, cho nên nói : "Không lo tưởng niệm khởi, chỉ lo giác ngộ chậm", Tâm này nếu đồng với Thái hư, thì phiền não lấy chỗ nào để yên chân được, lại nói : bệnh ông cũng gốc nơi thủy hỏa bất giao : phạm đắm đuổi tình yêu, đam mê sắc dục, thiền gia gọi là *tình dục ngoại cảm* có đêm khuya trên gối, mơ tưởng dung nhan trở thành đêm thao thức, thì nhà thiền gọi là *tình dục nội sang*. Hai tình dục đó quán quít vẩn vương, làm cho tiêu hao nguyên tinh. Nếu có thể tách rời ra định thì thận - thủy tự nhiên tự dưỡng thêm cho nguồn sống, có thể giao lên với Tâm.

Đến như học hỏi nghiên cứu chữ nghĩa, quên cả ăn ngủ thì nhà thiền gọi là *lý tưởng* quanh quẩn chức nghiệp, không nhớ đến ơn cù dục cù lao của cha mẹ thì nhà thiền gọi là *sự chướng*. Hai điều đó tuy không phải là tình dục, nhưng cũng tổn bớt tánh linh, nếu có thể chế ngự điều khiển nó thì hỏa không thể bốc lên, mà có thể xuống, giao với thân, cho nên nói : "Lục trần không có tao duyên nhau, thì lục căn không thể phối hợp, chày trở về nơi toàn nhất, lục dụng không lạnh", lại nói "Bể khô không bờ, nhưng biết ngoái dầu lại tức thì đến bờ".

Từ nguyên y theo lời dạy, ⁴liền ở một nhà riêng, quét sạch mọi tư tưởng, ngồi tĩnh tâm hơn tháng, tâm bệnh lần lần tiêu mất.

2- Đạo dẫn Can khí

Can lấy mắt làm huyết, người ngủ thì máu về gan, mắt nhờ máu mà thấy được. Và lại, giấc ngủ là hỏa vô danh hoặc nhục, không nên phóng túng, buồn ngủ cũng không nên không đi ngủ. Nếu dorm hư làm không ngủ được thì tinh thần mỗi mệt, chí lực không yên. Can thực nhiệt,

ngủ quá nhiều thì kiến tuệ cảnh, sinh thần thiện cảm bị nại đều không phải là Đạo điều hòa Can dorm, ngủ nằm sấp là không tốt. Dorm cử sự trọng yếu là nói chớ nên giận hờn, chớ nên ngủ ngày, là ngủ cái hình chớ không ngủ cái thần. Bởi tinh ba của sự ngủ là cái linh của thân hình. Người có thể ít ngủ, thì ông chủ (chủ nhân ông) mới tỉnh táo, trí thức mới sáng suốt, chẳng những thần khí thanh sáng, mà mộng寐 cũng yên. Nếu ham ngủ thì trong tâm huyết trào, nguyên thần rời khỏi nhà thì chẳng những mây che tách trời, thần cũng theo đánh mà hôn mê. Trương Tam Phong có nói : "Năm cây chiêm bao trong mộng, suy Tâm Huyền ở trên Huyền, sẽ tìm hiểu được nương sinh mặt, cười chỉ bằng lai ở nhân tiền ấy là thế.

Nội kinh viết : 3 tháng nữa xuân, vạn vật thay cũ đổi mới, sinh khí tràn ngập đất trời, ngủ muộn dậy sớm rảo bước ra sân đầu tóc buông xõa, thắt lưng nới rộng để cho ký sinh. Ấy là khí của mùa xuân ứng với đạo dưỡng sinh. Nếu trái lại nếp sống ấy là thương tổn Can khí. Đó là điều không thể không biết.

3- Đạo dẫn Tỳ khí

Tỳ ở giữa 5 tạng, ký vượng vào trong 4 mùa, 5 vị nhờ đó tàng trữ mà thêm lớn, 5 thần nhân đó mà sáng suốt, tứ chi bá hải nhờ đó mà vận động. Người ta duy có ăn uống không điều độ, mệt nhọc quá nhiều, thì khí của Tỳ bị tổn thương, mà một khi tỳ vị bị thương tổn thì ăn uống không tiêu, miệng không biết mùi vị, tay chân bải hoải, tim và bụng bí đầy làm ói ói, trường tịnh (kiết ly)... Ấy là thấy trong sách nội kinh cùng các sách ghi chép rõ ràng, có thể tham khảo xem qua để hiểu.

Nếu không đói mà ráng ăn, thì Tỳ mệt nhọc. Không khát mà cố uống thì Vị trương đầy. Nếu ăn quá no thì khí

manh không thông, làm cho Tâm bị nghẹn. Còn nếu ăn quá ít, thì thân thể ốm gầy, tim xót như treo, Ý lại không đầy đủ, ăn những đồ uế trọc thì Tâm thức hôn mê, ngồi tưởng không yên, ăn những vật không hợp thì cứ đại phản nghịch, dụng đến gốc bệnh cũng tích xúc, đều không phải là đạo Dưỡng sinh.

Tóm lại ăn phải đúng lúc, uống phải chừng mực, không no không đói là được. Con người có thể ăn uống như thế, chẳng những tỳ vị thanh thoát, mà 5 tạng 6 phủ cũng điều hòa.

Con người khi ăn uống vào miệng qua cuống bao tử vào Vị, từ Vị thấm vào 5 tạng, còn chất xác thì vào Tiểu trường để tiêu hóa, đến miệng dưới Tiểu trường, nơi phân lọc ra trong và đục. Đục là cặn bã ở Đại tràng, còn trong là nước Tân dịch vào ở Bàng quang, lại phải phân lọc ra trong, đục nữa. Đục thì vào trong đường tiểu, còn trong thì vào Đờm. Đờm đem chất nước đó vào Tỳ, phân tán ra 5 tạng để làm nước miếng, nước dãi, nước mũi, nước mắt, mồ hôi. Còn vị thì thấm vào 5 tạng mới thành 5 chất nước Tân dịch, đồng qui về ở Tỳ. Tỳ điều hòa lại biến thành máu, lại trở về tạng phủ. Nội Kinh viết : Tỳ thổ vượng thì có thể nuôi sống vạn vật, còn suy thì sinh ra trăm bệnh. Ngày xưa Tô Đông Pha điều hòa Tỳ thổ, bữa ăn không quá một miếng thịt. Có người mời thì trả lời : một là an phận để dưỡng phước, hai là thông thả Vị để dưỡng khí, ba là bớt xài phí để dưỡng tài. Người giỏi về dưỡng sinh thì dưỡng ở trong, không khéo về sinh thì dưỡng ở ngoài. Dưỡng ở trong là an điều tạng phủ, điều thuận huyết mạch. Dưỡng ngoài là tỳ vị cảm thấy ngon béo cực độ, ăn uống thỏa thích, tuy là cơ thể mập béo, nhưng mà khí huyết liệt đã tàn phá tạng phủ quá rồi.

4 - Đạo dẫn Phế Khí

Phế là cái ô dù của 5 tạng. Thanh âm từ đó phát ra, da lông từ đó mà tư nhuận. Con người ta, tuy có trong bị tổn thương thất tình, ngoài lục dâm xâm nhập, làm cho phế hô hấp ra vào không đều đặn. Phế kim do đó mà không trong sạch. Muốn thanh kim là làm trong sạch Phế, thì trước phải điều hòa hơi thở. Hơi thở điều hòa thì biến động không sanh mà Tâm hòa cũng tự yên tĩnh. Một là gìn giữ cho tâm yên tĩnh, hai là khoan khoái trong cơ thể, ba là tu tưởng cho khí ra vào trong khắp lỗ chân lông, sử dụng không chướng ngại, để gìn giữ cái Tâm, làm cho hơi thở phơi phới. Ấy là *Chân Tức* (hơi thở thực). Bởi hơi từ Tâm phát khởi, nên khi Tâm yên tĩnh, hơi thở sẽ điều hòa, hơi thở nào cũng đều về gốc, là mẹ của Kim đơn.

Trong Tâm Ấn Kinh có viết : "Hồi phong hỗn hợp, bá nhật thông linh", nghĩa là trở về ngọn gió cho hỗn hợp, thì trong 100 ngày sẽ thông linh. Trong Nội Kinh có viết : Ba tháng mùa thu gọi là Đông Bình, khí trời gấp, khí đất sáng, đêm nằm sáng dậy, cùng gà diên thức, làm cho chí an ninh để hưởng thân hình mùa Thu. Thu liễm thần khí, làm cho khí mùa thu được bình. Chí không thể ngoài làm cho khí của phế thanh, nếu nghịch lại là tổn thương phế. Nếu ăn đồ sống lạnh, dưa quả quá độ, nên cho xổ nhẹ một lần, tĩnh dưỡng nghỉ ngơi hai ngày. Nấu cháo với củ kiệu trắng, thêm vào cất để bụng đói mà ăn hầu bồi bổ lại. Nếu không có cất để thì cất heo hoặc xương đuôi heo thay thế, còn hơn uống thuốc bổ. Mùa thu nên để ẩm chân mát dầu, luôn luôn thanh tức cho khí cũng thể thu liễm. Từ tiết Hạ chí trở về sau, âm khí lần lần vượng lên ẩm nồm chiều để bồi dưỡng tuổi già. Nếu như tiết mùa hè bị khí nắng tổn thương nên đến mùa thu phát làm sốt rét.

Dương trên Âm dưới giao tranh làm lạnh, Dương dưới Âm trên giao tranh làm nóng. Giao tranh Điền làm Phế thọ bệnh. Như Kinh Thủ Túc Thiếu Dương (Tam tiêu và Đờm), mạch di hơi huyền, tức là do lúc mùa hè ăn đồ sống lạnh, tích tụ lưu lại ở trong, đến mùa thu biến sang chứng kiết lý. Như Kinh Túc Dương Minh Vị và Túc Thái Âm Tỳ mạch di hơi huyền, may mà Khẩn là mạch trái mùa sợ e nguy hiểm. Nhưng mạch mùa thu, nên như mây lông, phép trị sách Tô Ván nói rằng : Mùa thu tổn thương bởi khí thấp, qua mùa đông sinh ra ho hen. Thuần Dương trong *Qui Không bí pháp* viết : "Đi đứng nằm ngồi thường cầm miệng, hô hấp điều hòa định âm thanh. Can tân Ngọc dịch (nước miếng) thường thường nuốt, chẳng những nhuận phế mà còn làm cho tà hỏa giáng xuống thanh phế kim."

5 - Đạo Dẫn Thận Khí

Con người thọ bẩm khí của trời đất, để có sự sống và tinh hoa của Khí Thái Cực cư ngụ, ấy là vật cố hữu, sẵn có của chúng ta, sung vinh ở hai bên. Con người ta, duy có Chí thì do dẫn dụ, còn niệm thì do vật dấy dẫn, lấy khí Thiên chân có hạn, để phóng túng vật dục vô cùng, tiêu hao ngày càng nhiều, ở bên trong không sở chủ thì các tà thừa hư mà chen lấn vào, nên trăm bệnh biến sanh, ấy khác nào mở rộng 4 phía cửa để cho trộm cắp vào nhà, thì làm sao không bại hoại.

Nhưng từ xưa các bậc thánh nhân đã dày công khảo cứu chiêm nghiệm ở khí hỗn mang mờ mịt nên Khí trời được dẫn, để đặt ra phương pháp thở ra hít vào, nằm giữa nằm sấp để trở thành tráng kiệt, thì có thuật gì khác đâu ? Cũng lấy Chí được yên đạo chuyên nhất, thần thánh sáng không rồi, làm cho chân khí cố hữu trong mình ta, sẽ là chủ, để thường trực của nhân thể ta, thì vinh vệ chân

lưu, tà khí không chen vào được, còn Khí Phong hàn từ thấp, thì ví như thành trì kiên cố, trộm cắp tuy theo dõi bên gót đến rình, cũng không làm sao tìm được kẽ hở để lên vào quấy phá được. Bậc minh y nên biện chứng để xử phương án theo mạch để cho thuốc sẽ thu hoạch công hiệu trong sừng sốt bất ngờ.

Phương pháp biện chứng xử phương án mạch đều được, cố nhiên không thể phủ nhận. Nhưng trộm đến mà ngăn sao bằng không có trộm để chống ? Bệnh đến thì chữa trị sao bằng không có bệnh để chữa trị. Cũng như tìm những loại thuốc thang bằng loại kim thạch mà thường thấy vẫn không đủ, chỉ bằng quý trọng tinh khí ở thân thể thì thường tự thấy có dư. Cho nên Hoàng đế-Kỷ Bá Ván đáp rằng : Trăm thể đều theo linh, chỉ bảo được khí Thái hòa, mà Thái thiên quân đã được, ấy là ý này.

Tiên Hiền nói rằng : Quý nhất của trời đất là châu ngọc, quý nhất của con người là tinh thần. Nội Kinh viết : Mong muốn lớn nhất của nam nữ là còn tình dục. Nếu có thể lấy lý để tiết chế lòng dục, lấy nghĩa để ngự trị tình thì tuy có sắc đẹp ở trước mặt, chẳng qua là đẹp mặt sương chỉ mà thôi. Tại sao có thể bồng lung tình dục, hao tàn tinh khí ? Nếu gọi là dầu hết thì đèn tắt, tủy hết thì người chết, nếu thêm dầu thì đèn cháy mạnh, bổ tủy thì người tráng cường.

Lại nói tháng mùa đông, khí trời đất đóng kín, huyết khí con người cũng ứng mà ẩn tàng. Khí Dương núp ở trong, tim và ngực nóng nhiều, rất kỵ phát hàn, vì nó bài tiết dương khí. Ấy gọi là chưa đóng, nước đóng thành băng, đất nứt, không khuấy rối khí dương, ngủ sớm dậy trưa, phải đợi mặt trời sáng làm cho khí như nếp như giầu, dường như có ý riêng như đã có được gì, bỏ lạnh tới

ấm, chớ tiết ra da lông. Làm cho khí được thoát, ấy là ứng với khí mùa đông, là đạo, dưỡng tàng, nghịch là tổn thương thần, qua mùa xuân biến sinh chứng Nuy quyết. Con người nên uống Cố bồn ích thận tửu để nghịch dương khí, không nên quá ấm để tổn thương mắt, mà cũng chẳng nên quá say, xông ra ngoài trời lạnh, như mùa đông cảm thương khí hàn, qua mùa xuân sẽ sanh ra bệnh ôn. Cho nên các bậc tiên vương vào tháng đó thì đóng cửa, để cho khí lạnh nóng vừa phải.

Tùng nghe :

Hồn nhiên thánh nhất giữ tinh huyền

Được tượng quên lời biện đạo duyên,

Đem cửa tâm môn theo lý số

Tỷ tiên Ngộ hậu dụng thần chiêm.

Ấy là tinh luyện thành tình giao cảm, ba vật hỗn hợp cùng với đạo hiệp chân, tự nhiên nguyên tinh kiên cố mà tinh không giao hợp không tiết lộ. Trong phép vệ sinh trước nhất có việc đó mà thôi. Tiên Điền gọi là : Tinh trọn vẹn thì không mơ tưởng tình dục. Khí trọn vẹn thì không mơ tưởng ăn. Thần trọn vẹn thì không mơ tưởng ngủ. Nói bao nhiêu đó là đủ hết rồi.

V. KHÍ CÔNG

1- Luyện khí công

Luyện Khí công là luyện sinh khí và hành khí, tức là luyện làm sao cho chân khí sinh ra một cách đầy đủ và định hướng, đồng thời vận hành nó khắp cơ thể, để tăng cường sức khỏe, chống lại bệnh tật và phát huy các tiềm năng của con người.

Quá trình luyện khí như thế nào ?

Đó là quá trình tiếp sau của thở Khí công. Khi thở Khí công đã nhuần nhuyễn, thì có nghĩa là có thể đi vào luyện

Khí công chính thức (tất nhiên cơ thể có một trạng thái ổn định tốt).

Quá trình luyện Khí công cơ bản phải qua các giai đoạn sau :

a- Tập kích thích bằng cách day ấn, các huyệt thuộc mạch Nhâm Đốc, như

- Khí Hải : Ở 3/5 khoảng giữa rún và xương mu ;
- Cự Khuyết
- Cự Vi, Dưới xương ức một chút ;
- Đản Trung : Giữa xương ức, ngang 2 núm vú ;
- Thiên Đột : Chỗ lõm 2 xương đòn ;
- Ấn đường : Giữa 2 chân lông mày ;
- Á môn : Chỗ lõm sau gáy ;
- Mệnh môn : Dưới đốt sống thắt lưng.

Với Bách hội và Tứ thần thông dùng tay vỗ nhẹ lên đỉnh đầu nhiều lần.

Xoa các vùng :

- Đẳng sau ngang thắt lưng ;
- Đẳng sau dưới xương chậu ;
- Đẳng sau gáy ;
- Đẳng trước vùng xương ức ;
- Đẳng trước vùng bụng trên ;
- Đẳng trước vùng bụng dưới.

b- Tập định tâm . Có nhiều phương pháp để định tâm.

Ở đây xin đưa vài thí dụ :

- Tư thế thư giãn tập đếm trước sau nhanh ;
- Tập suy nghĩ về một hình ảnh nào đó, lúc đầu làm rõ nó lên, sau lại cố xóa và lại cố làm rõ ;
- Tập định vị trên cơ thể. Tức là tập suy nghĩ vị trí huyệt vị phải mở phải thông (đây chính là tập mở vô thức). Thí dụ huyệt Ấn đường, tập suy nghĩ tới nó và hơi nhú

mày lại, huyết Mệnh môn thời suy nghĩ ngang thất lưng (thông thường thời gian đầu có thể ấn vào điểm nào định suy nghĩ để tạo cảm giác dễ chú tâm).

c- Khí công tâm pháp

Ngồi tĩnh tọa, nhắm mắt dùng Tâm định Ý, thờ nhẹ điều hòa, bắt đầu quán tưởng từ Ấn đường, Thiên đột, Đan trung, Cưu vĩ, Khí hải, Mệnh môn, Á môn, Bách hội; Ấn đường vừa chuyển ý vừa đếm, lúc đầu khoảng 30 nhịp, sau đó xuống dần còn đến năm nhịp. Khi thấy nghĩ tới đâu là ở đó nặng là thành công, sau đó tính đến quá trình kích phát.

- Ngồi tọa thiền hơi thở mắt nhắm, tập trung quán tưởng vào Đan điền và để sau một thời gian, nếu cảm thấy nóng lên thì dừng ngay lại, nghỉ, sau đó tập lại, rút dần độ đếm cho đến khi 5 nhịp là thấy nóng Đan điền thì dừng lại (phải tuyệt đối cẩn thận vì khí phát ra mà chưa biết dẫn tới thì nguy hiểm).

- Sau đó tọa thiền như trên, nhưng không đếm mà đưa ra mật lệnh "Hãy sinh khí" cho đến khi dọc vài lần nóng bụng lên là được và cũng dừng ngay.

d- Khí công chính pháp :

Tọa thiền theo nhịp chuyển ý theo hệ trên đến khi tụ lại Đan điền một chút, sau đó dọc lại mật lệnh "Hãy sinh khí", thấy bụng nóng lên lập tức chuyển ra Mệnh môn đi lên từ từ đến Ấn đường lại làm lại, phải chuyển cẩn từ từ, thông thả, nếu không sẽ xảy ra nguy hiểm, ngay lập tức không nên tham, thời gian đầu nên tập từ từ và ít xen kẽ các quá trình khác. Sau khi cảm thấy không có biến động xấu và thuận thực thì bắt đầu chuyển hơn. Về mặt cảm giác ta sẽ thấy nóng bụng, nóng đường kinh sau đó ấm toàn bộ cơ thể, như có dòng điện chạy và cảm thấy thư giãn thoải mái.

Quá trình Khí công chính pháp tưởng là đơn giản nhưng chứa đựng một quá trình quan trọng trong sự hoạt động khí của cơ thể là sinh khí hành khí và phát khí, nếu làm sai lập tức loạn khí hay nghịch khí thì rất nguy hiểm.

Thời gian tập ban đầu vào khoảng 9 giờ tối, sau đó 12 giờ đêm và cuối cùng là 12 giờ đêm và 12 giờ trưa. Về mùa, ban đầu mùa đông tập ban trưa, mùa hạ tập ban tối, mùa thu tập ban chiều, mùa xuân tập ban sáng; sau khi đã thuần thì lúc nào cũng được, miễn phải tĩnh tọa hoàn toàn.

2- Luyện Khí công Dương pháp

Khí công Dương pháp là luyện khí Khí Công với khí mang tính dương của môi trường bên ngoài.

Quá trình này bao gồm hai loại chính :

1- Khí công Dương pháp Thái dương công, đó là việc luyện Khí công với mặt trời và luyện ở ngoài trời, dưới ánh mặt trời ;

2- Khí công Dương pháp Hỏa nhiệt công, đó là luyện khí công với lửa và nhiệt. Quá trình luyện Dương công làm tăng Dương khí trong người, nhưng nếu không cẩn thận thì mất cân bằng Âm Dương trong cơ thể, làm cơ thể gặp nguy hiểm không lường trước được. Các biến chứng của khí Dương sẽ rất căng thẳng, gây loạn khí, ảnh hưởng tới tim và hệ thần kinh rất lớn. Để mắc các bệnh tim và trung khu thần kinh, nên phải hết sức cẩn thận (tất nhiên tất cả quá trình luyện khí đều phải cẩn thận).

A- Thái dương công : Luyện dưới ánh mặt trời các giai đoạn bắt buộc như sau :

- Giai đoạn đầu, luyện vào lúc trời chập tối, ngồi tọa thiền hướng về phía mặt trời nhắm mắt vận khí chạy theo mạch nhâm Đốc vài vòng, sau đó đi đến huyết Ấn

đường dừng lại một chút, đưa ra mật lệnh "Hãy thu khí, sau đó lập tức vận hành tâm ý xuống dưới tự lại ở Đan điền, chuyển qua mệnh môn đi lên đến Ấn đường, lại dừng lại và thu khí cho đến khi cảm thấy ấm và nóng lên và mạch Nhâm nóng lên là được ban đầu. Sau đó chuyển sang thu công bằng huyết Bách hội cho đến khi nhuần nhuyễn.

- Giai đoạn hai với chu trình như trên nhưng vào buổi sáng sớm.

- Giai đoạn ba cũng với chu trình này, nhưng vào giờ đứng ngọ, tránh mùa hè.

- Giai đoạn bốn đúng vào mùa hè (ở đây xin lưu ý, kể cả luyện Dương công và Âm công ở vùng núi là tốt nhất).

B - Hỏa nhiệt Công :

a) *Hỏa công.* Ban đêm ngồi đối diện với lửa nhắm mắt vận công với chu trình như trên, sau đó đốt lửa xung quanh, ngồi giữa ;

b) *Nhiệt Công.* Tức là ngồi luyện trên vật nóng, vận khí hành khí theo nhâm Đốc không thu công (ở đây quá trình thu công vào trạng thái tự nhiên).

3 - Luyện Khí công Âm pháp

Luyện Khí công Âm pháp tức là luyện Khí công với khí mang tính Âm của môi trường bên ngoài. Quá trình này gồm 2 loại chính :

1 - Khí công Âm pháp Thái âm công.

2 - Khí công Âm pháp Hàn tà công.

Quá trình luyện Âm công làm tăng Âm khí trong người cho nên có thể kết hợp luyện Dương công để cân bằng (nhưng lưu ý tập sau Dương công) một bước, vì Dương công đã làm cho khí huyết cơ thể tiến lên một bước). Khi luyện Âm công cũng phải từ từ, nếu không sẽ tổn thương phủ tạng, thiệt hại Chân khí.

A - Thái âm công

Tức là luyện Khí công với mặt trăng, ngoài trời, ngồi tọa thiền dưới ánh trăng, vận hành Chân khí theo mạch Nhâm đốc, nhưng tuyệt đối không thu phát công, bởi ở mức độ cao mới có thể làm như vậy. Có một điều đặc biệt là sử dụng Ý lưu chuyển càng nhanh càng tốt. Bởi chậm quá Âm khí sẽ nhập sâu và khó vận công và ảnh hưởng tới cơ thể, khi đã ở mức độ ở mức độ cao thì mới chậm lại thì tốt mà không ảnh hưởng.

B - Hàn tà Công

- *Hàn công.* Luyện công ở nơi lạnh nhất là trong hang đá lạnh, vận Chân khí (cũng không hề thu phát), bài tập này rất quan trọng, bởi sau khi luyện thành rồi cơ thể có thể vận hành Khí công thoải mái lúc nào cũng được, khi nào cũng được và đã có thể phát Kinh dương hộ thể.

- *Tà công.* Tà công là luyện với tà khí lục dâm, Tà khí lục dâm bao gồm : phong, hàn, táo, thấp nhiệt, qua các quá trình sau :

- + Vận khí không tà khí xâm nhập ;
- + Vận khí dễ hòa giải nó khi xâm nhập vào cơ thể ;
- + Vận khí đưa chúng vào cung cần thiết, có nghĩa là biến xấu thành tốt, sử dụng chúng một cách có ích. Đây là quá trình khó, chỉ giới thiệu sơ qua.

CHƯƠNG VI

CÁC MÔN CÔNG PHU ĐẶC DỊ

I - VÀI NÉT VỀ CÔNG PHU (KUNG FU)

CÔNG PHU LÀ GÌ ? Đó là sự phát triển Khí công Ngoại khí vào một môn công (có thể kết hợp với bài Nội công), tạo ra một khả năng đặc biệt. Lúc này đã đi vào sử dụng khí Tiên thiên, đi vào một khả năng cụ thể, đi vào một lĩnh vực rất hẹp trong các khả năng để đạt được kết quả cao.

Ngày nay mọi người thường hiểu lầm khái niệm Công Phu với các môn khác, hơn nữa lại thần bí nó, bao phủ lên nó bằng những huyền thoại. Do đó vô tình làm sai bản chất của nó.

Trên thực tế luyện Công Phu rất khó, bởi các lẽ :

- Phải luyện Khí công đạt được bậc cao, có thể khí, huyết, xương, gân... đã biến đổi cơ bản ;
- Tâm phải định, Ý phải không hơn tranh, tư tưởng không vọng động ;
- Theo cổ nhân, sớm cũng phải ngoài hai mươi lăm

tuổi, muộn thì bốn mươi tuổi, mới luyện nên Công Phu. Tức là lúc đó Khí công đã nhuần nhuyễn, cá tính đã ổn định, thể chất đã cố định, Tâm tướng đã an, cuộc đời đã trải.

Các môn Công Phu có rất nhiều, nhưng chỉ dẫn các dạng cơ bản sau đây :

1- *Chỉ công* : xuất khí ra đầu ngón tay, phóng định hướng vào một nơi ;

2- *Chưởng công* : xuất khí ra lòng bàn tay, nơi huyết Lao cung ;

3- *Miêu công* : xuất khí ra huyết Ấn Đường kết hợp điều chỉnh bằng mắt, đây là một dạng thôi miên ;

4- *Thần công* : xuất khí ra huyết bách hội (hay nghiên cứu hiện đại gọi là phát sóng não).

Các môn công này luyện rất khó, nguyên lý Ý-Khí-Lực được sử dụng tuyệt đối. Khi luyện tập có lúc phải luyện Nội công, có lúc phải dùng thuốc, chưa nói một số phải dùng độc dược. Có lúc phải chịu bị bệnh tật đau đớn một thời gian, nguy hiểm đến cơ thể, thần kinh trong quá trình luyện. Khi tập thì thể nào cũng được, còn khi luyện phải tuyệt đối tuân thủ các qui ước ràng buộc về thời gian, tư thế, trạng thái, phản ứng của cơ thể...

Công Phu cũng có nhiều dạng như sau :

- Công Phu sử dụng năng lực Tiên thiên (mà sách này hay nói đến) ;

- Công Phu sử dụng năng lực Tiên thiên kết hợp với Hậu thiên ;

- Công Phu năng lực thuần túy Hậu thiên.

Bậc thượng công là bậc biết sử dụng Công Phu năng lực Tiên thiên.

Bậc trung công là bậc biết sử dụng Công Phu Tiên thiên, khi sử dụng năng lực Hậu thiên,

Bậc hạ công là bậc biết sử dụng Công Phu năng lực Hậu thiên.

Còn bậc siêu nhân thì muốn sử dụng năng lực nào cũng được, hoàn cảnh thế nào ứng xử thế ấy.

Trong sử dụng năng lực Hậu thiên, ngoài lực cơ bắp, tư thế ra, còn có thể áp dụng binh khí phụ trợ.

Ví như người luyện Ngạch công và Nhuyễn công là người luyện Công Phu Tiên thiên hợp với Hậu thiên (nhưng ở đây lại nghiêng về Hậu thiên quá nhiều và lại toàn là sát thủ).

Còn năng lực Hậu thiên, đó là quyền, cước, binh khí.

Ngoài các dạng Công Phu ở trên, ta còn nghe thấy một số môn kỳ bí như sau :

- *Khinh thân* : phi thân hay còn gọi là Hoành thể công.

- *Tàng hình* : phân thân xuất thân hay còn gọi là Nê hồn công.

Trong phần trình bày này kèm theo sự giới thiệu về bản chất còn có hướng dẫn qua về sự luyện tập để mọi người tham khảo, còn muốn tập phải có sách trình bày kỹ và đầy đủ hơn.

II. CHỈ CÔNG

1- Chỉ công là gì ?

Chỉ công là xuất khí ra đầu ngón tay. Trên thực tế không phải xuất khí mới tạo ra Công Phu mà hấp khí, thụ khí cũng tạo ra Công Phu nhưng khó hơn nhiều bậc.

Chỉ công chia ra nhiều loại :

- Tác động lên động vật và con người ;
- Tác động lên thực vật ;
- Tác động lên thế giới vô cơ.

Đặc điểm của Chỉ công là tạo ra Công Phu tập trung trong phạm vi hẹp, nhất là tác động lên yếu huyết rất công hiệu.

Sự phát khí Chỉ công có thể trực tiếp hay gián tiếp, tùy theo công lực kẻ phát và mục đích phát.

Theo Y học Đông phương, sự phân bố khí xuất ra ở các đầu ngón tay khác nhau về tính chất và bản chất.

Ngón	Tính chất	Bản chất khí
Cái	Âm	Phế
Trỏ	Dương	Đại tràng - Phế
Giữa	Âm	Tâm bào-Tâm
Nhấn	Âm	Lạc tâm bào-Tâm
	Dương	Tiểu trường-Tâm
Út	Âm	Tâm
	Dương	Tiểu trường-Tâm

Giữa tay phải và tay trái cũng có khác nhau. Tay trái các ngón hầu như liên quan trực tiếp tới Tâm, cho nên kiêng dùng Chỉ công trái, vì nó làm ảnh hưởng trực tiếp tới Tâm (tim), còn tay phải không trực tiếp với Tâm, Phế, Khí mạnh, lại được Can khí bổ trợ, nên công năng hơn rất nhiều, và ít nguy hại tới bản thân.

Ngón trỏ là ngón có công lực mạnh nhất (đây chính là Nhất dương chỉ). Phế Khí đi xuống Đại tràng, kết hợp với Đan điền khí đi lên, xuất ra huyết Thượng dương, Công phu tuyệt đỉnh.

Do đó Chỉ công mạnh nhất là ngón tay phải.

Vậy khả năng Chỉ công thế nào ?

Khả năng Chỉ công ở mức trung bình. Sau khi luyện một thời gian tương đối có thể xuất khí được thì ở mức độ ứng dụng dễ nhất là điểm huyết chữa bệnh. Khi đó đặt chỉ vào huyết cần chữa bệnh, truyền công tùy huyết và bệnh tương ứng. Cảm giác của bệnh nhân là thấy nóng chỗ đặt và cảm thấy đường kinh có huyết đó, có hiện tượng như một dòng khí chạy, và thấy nhói ở một số

huyết liên quan bị bế. Nếu bệnh ở thể dương phát thì bệnh nhân cảm thấy giảm, nếu bệnh ở thể âm hãm thì bệnh nhân cảm thấy đau, sự đau hay giảm đau đều có tác dụng chữa bệnh. Điều này có liên quan tới phương pháp bổ tả trong y học.

Ở mức độ cao hơn nữa, có thể chữa bệnh cách không, bế huyết, hoặc thông huyết, và có thể sử dụng thiện khí hay sát khí.

Ở mức độ thượng thừa, kết hợp với luyện Nội công, thì Công Phu Chỉ công có thể cho phép đạt được khả năng lớn hơn, tác động sinh học và vật lý học rõ nét hơn, cho phép tác động lên vật chất một cách tương đối rõ (đây chính là tác dụng của Kim cương Chỉ lực hoặc Nhất dương chỉ. Ngoài ra phép Đan chỉ Thần công, một phép búng xuất khí từ thời, cũng có công năng rất cao.

Trong võ thuật Ung trào công nếu kết hợp với Chỉ công, cũng sẽ đem lại kết quả không lường được.

Khả năng của Chỉ công cũng như khả năng khác của Công Phu, không nên dùng bừa bãi, mà chỉ nên dùng trong mục đích nhân đạo. Đó là chữa bệnh.

Vậy luyện Chỉ công thế nào?

Chỉ công cũng như các môn Công Phu khác, chỉ được phép tập khi đã trải qua một quá trình luyện tập Khí công cơ bản, có nghĩa là Khí Đan điền đã có, việc hành khí đã thông, Ý khí đã nhuần nhuyễn, lúc đó là lúc có thể phát lực và môn công đầu tiên nên luyện là Chỉ công.

Luyện Chỉ công qua các quá trình cơ bản sau đây:

a- Tập kích thích các đầu huyết khí

Tự day nhẹ (nhờ là nhẹ) các huyết đầu ngón tay.

Ngón tay cái : huyết Thiếu dương ở góc ngoài móng tay cái ;

- Ngón trỏ : huyết Thượng dương ở góc ngoài móng tay trỏ (chú ý ngón tay này ở bên phải) ;

- Ngón giữa : huyết Trung xung ở góc giữa ngoài móng tay giữa ;

- Ngón nhẫn : huyết Quan xung ở góc trong ngón tay út ;

- Ngón út : huyết Thiếu xung ở góc ngoài móng tay út ;

+ Huyết Thiếu thạch ở góc trong móng tay út.

Tập gõ nhẹ năm đầu ngón tay lên vật mềm, sau cứng, hàng ngày hai lần đều đặn và không nên tập trung ý vào đó.

b- Tập dẫn Khí ra đầu ngón tay

- Giang thẳng tay cho thông khí (nhưng ở đây là tập, cho nên không có phát Khí) ;

- Chụm năm đầu ngón tay lại, búng phát ra, lúc đầu chậm, sau đó nhanh dần, sau một thời gian, các đầu ngón tay sẽ tê tê, nóng ;

- Tập tiếp đến giai đoạn khi bắt đầu tập thì thấy tê nóng, đến khi hiện tượng tê nóng hết đi, thì dừng tập. Sau đó lặp đi lặp lại cho đến khi nhuần nhuyễn.

c- Tập Tâm Pháp

Đặt bàn tay ở tư thế thoải mái, tập trung suy nghĩ ở đầu ngón tay, mắt nhắm, thầm đọc một một lệnh "Hãy phóng khí", đọc khi đọc lại nhiều lần (nhưng chú ý vẫn chưa phát khí), sau đó lại luyện tập với một lệnh "Hãy thu khí".

d- Luyện Chỉ công (chính thức)

Ngồi tư thế thoải mái, cốt nhất ở tư thế Thiền

định, mắt nhắm, thở nhẹ, dẫn Khí xuống Đan điền bằng Ý, sau đó chuyển ra sau lưng (xem phần Khí công), dùng Tâm dẫn khí ra đầu ngón tay, lúc đầu chụm tay lại, khi khí đã ra tới đầu ngón tay, lập tức bung ra kèm theo mật lệnh "Hãy phát Khí ra". Sau một thời gian, không bung nữa mà duỗi thẳng chỉ ra, khi đó các đầu ngón tay nóng lên, khí dẫn chạy theo các đường kinh, thấy tê tê.

e- Luyện Nhất dương chỉ

Ngón trỏ tay phải hướng vào một điểm, sau đó hành khí phát Khí Tâm ý chạy theo đường Khí đến đầu ngón tay, lập tức kèm mật lệnh.

f- Luyện Tả âm chỉ công

Ngón trỏ tay trái (hay cả năm ngón đặt tay lên vật lạnh, mát dẫn khí ngược chiều, từ ngoài tay vào). Khi đã hành khí xong, không phát khí mà dụng tâm hành khí từ một đối tượng lạnh mát, kèm theo mật lệnh "Hãy thu Khí". Dụng ý chạy từ đầu ngón tay ngược lại vào lưng, cho đến khi hết cảm giác lạnh là được. Sau đó chuyển sang vật nóng, cũng làm như trên cho đến khi hết cảm giác nóng.

i- Luyện Hữu dương chỉ công

Ngón tay trỏ phải dụng tâm hành khí dẫn khí ra đầu ngón tay (đầu ngón tay đặt trên vật nóng). Sau đó kèm theo mật lệnh "Hãy phóng đi". Cho đến khi hết cảm giác nóng sang cảm giác mát là thành công. Sau đó chuyển sang tập với vật lạnh theo chu trình trên và đến khi cảm giác lạnh chuyển sang cảm giác nóng là được.

Ngoài những phần trên, khi đã phát khí được, ta có thể luyện với những đối tượng khác nhau để có được những năng lực cụ thể.

2- CHỈ CÔNG CÔNG PHU CỦA KHÍ CÔNG VỚI CÁC NỀN VĂN MINH KHÁC

a- Với hiện tượng phẫu thuật tâm thần Philippin

Ở Philippin những người chữa bệnh (Healer) có khả năng chữa bệnh đặc biệt là dùng ngón tay có thể摸 lấy ra khỏi cơ thể bệnh nhân một mô bị hỏng. Quá trình này có hai dạng :

- Dạng giống như phẫu thuật nhưng không mổ mà bệnh vẫn lành ;

- Dạng mổ có vết nhưng mau lành, không nhiễm trùng và có phần cơ thể bị摸 lấy ra.

Tất nhiên hiện tượng phẫu thuật tâm thần Philippin gây ra không ít tranh cãi, thậm chí tại hội nghị Tâm Nang thế giới lần thứ 6, năm 1986 tại Bratislava Tiệp Khắc, hiện tượng này được đưa ra xem xét về sự thật và bản chất của chúng. Bác sĩ Araneta, Chủ tịch Hội những người chữa bệnh Philippin (Healer Philippin) đã không đồng ý lấy quan điểm của phương Tây gán ép cho phương Đông. Ông nói : cách suy nghĩ của chúng tôi hoàn toàn khác, chúng tôi quan niệm khác về không gian và thời gian và suy nghĩ của chúng tôi dựa trên Đức Tin và Hy vọng. Người châu Âu nên cố gắng hiểu quan niệm của chúng tôi, hơn là cứ bám vào quan điểm của mình.

Ở đây quan niệm Đông - Tây xung khắc nhau mãnh liệt. Đó chính là một khó khăn nan giải của nhân loại.

Qua lại về vấn đề Chỉ công, cho thấy những người luyện Chỉ công lâu năm hoàn toàn có thể làm việc được như các nhà phẫu thuật Philippin.

b- Với các hiện tượng ngón tay của các nhà Ngoại cảm (Medium). Thí dụ như Koplesova, ở Liên Xô, có thể đọc bằng ngón tay mà không cần nhìn. Các nhà võ sư luyện Chỉ công có lẽ chỉ bước thêm bước nữa là có thể trực tiếp ứng dụng Chỉ công vào việc đó, nhưng họ lại không ham thích những khả năng mà họ cho là vô vị đó.

c. Với hiện tượng dùng ngón tay chạm vào vật, vật chuyển động, không cần cử động tay, hiện tượng này không khó với người luyện Chỉ công Công Phu. Đây Khí ra khỏi chi, tăng áp lực, hóa giải lực đối nghịch, giảm trọng lực là được.

III. CHƯỜNG CÔNG

1 - Chường công là gì ?

Chường công là xuất khí từ lòng bàn tay, chủ yếu đưa ra từ huyết Lao Cung, thuộc Kinh Âm tâm bào.

Chường công cũng như những năng lực Tiên thiên khác, có thể với năng lực cơ bắp (năng lực Hậu thiên của nội công và quyền pháp) tạo ra một lực mạnh và hiệu quả hơn năng lực Hậu thiên thuần túy.

Chường khí xuất ra thường thành từng luồng trên một diện rộng, bằng lòng bàn tay hay có thể tản rộng hơn.

Hiệu ứng vật lý thông thường của Chường công là Nhiệt, nhưng cũng có lúc Hàn, và có tính chất sóng điện. Ngoài ra áp lực của Chường khí cũng có thể xác định với máy đo áp suất có độ nhạy cao (độ phân giải lớn) và trên mô đông vật.

Cũng như Chỉ công, tay phải mạnh hơn ở Chường công, do không ảnh hưởng trực tiếp với tim và được Can khí, Phế khí kết hợp (một số môn phái dùng hữu chường phát công, tả chường thu công).

Chường khí xuất ra không thuần túy từ huyết Lao Cung mà còn kết hợp với Phế kinh huyết Ngũ tạng, Tâm kinh huyết Thiếu phủ. Khi Chường khí phát ra, người luyện phát dụng tâm, nghiêng về Phế khí thì Chường có thể đạt sắc trắng và lạnh. Nếu từ Tâm kinh và Tâm bào kinh thì có sắc đỏ và nóng. Trường hợp hãn hữu khi dẫn Thận khí đi lên đưa ra tay có thể có sắc đen, và cảm giác tê

buốt (đây là phần khó nhất hầu như ít người đạt được, cảm giác này lúc lạnh lúc nóng, tác động mạnh tới hệ thần kinh của đối tượng).

Ngoài ra, còn một vài hiểu biết khác về Chường khí, gắn liền với quan niệm triết học, có nhiều điều khó khảo cứu và dễ rơi vào hư từ, ảo danh.

2 - Khả năng của Chường công

Khả năng tác động chữa bệnh. Đây là khả năng tuy khó nhưng cũng còn dễ đạt hơn các khả năng cao xa, nhất là đây lại là khả năng nhân bản nhất, phù hợp với Tâm Đạo.

Quan niệm về Y học của Trung Quốc là "Bách bệnh giai sinh vu khí", trăm bệnh sinh ra do khí, cho nên việc chữa bệnh dùng Khí công là hay nhất.

Chường công phát khí chữa bệnh tất nhiên phải biết y thuật, đó là Thiện khí. Dưới đây là các khả năng dùng chường chữa bệnh.

- Áp chường vào vùng bệnh, phát công, cảm giác chính của bệnh nhân là thấy nóng và tê tê. Phương pháp này giảm đau cấp tính, rất công hiệu và tăng lực cho bệnh nhân.

- Áp chường vào vùng đầu hoặc cuối đường khí vận công đã thông huyết mạch, phương pháp này chữa chủ yếu bệnh mãn tính, tà khí xâm nhập lâu ngày vào phủ, tạng và truyền sang các phủ, tạng khác.

- Đặt chường cách vùng chữa một khoảng, phát công, cảm giác của bệnh nhân là hơi nóng và như có áp lực nhẹ vào vùng tác động, phương pháp này cho phép giải các bế khí gây bệnh chủ yếu chữa bệnh đang còn ở da và mới vào tạng.

- Đặt chường cách không tại vùng bệnh, nâng lên hay

hạ xuống, xoay trái hoặc xoay phải. Cảm giác chính của bệnh nhân là thấy tê tê, có hiện tượng lan truyền. Phương pháp này cho phép phá hủy, giải các bế tắc lâu ngày, tạo thành di căn hay ổ bệnh, thậm chí rối loạn tổ chức các tế bào.

- Tụ khí vào lòng bàn tay rồi thành lĩnh phát chường vào bệnh nhân. Phương pháp này tuy có tác động mạnh nhưng sau đó cần có sự trợ giúp của các động tác khác, nếu không rất nguy hiểm (chính ở đây để lại huyền thoại ly kỳ trong phim truyện kiếm hiệp).

So sánh Chưởng công với các khả năng của các nhà Ngoại cảm Phương Tây.

Như chúng ta đã biết về vấn đề khoa học cận tâm lý và Trường sinh học nghiên cứu các hiện tượng về Tâm Năng có kể ra nhiều hiện tượng kỳ lạ về đôi tay, như đôi bàn tay của Jhuna D, hay bàn tay lạnh Krivolov...

Chẳng hạn bàn tay của Jhuna chạy dọc theo cơ thể của bệnh nhân có thể phát hiện ra bệnh và chữa bệnh.

Về vấn đề phát hiện chẩn đoán bằng bàn tay (trên thực tế việc chẩn đoán rất quan trọng và phải mang tính chất toàn diện cả cơ thể con người chứ không phải một phần riêng biệt nào đó, cho nên, nên sử dụng khả năng thích hợp khác nhau từ nghe, nhìn, hỏi... cho đến các khả năng Khí công, Trường sinh học).

Các nhà nghiên cứu cận tâm lý và Trường sinh học quan niệm rằng có sự tương tác giữa hai cơ thể thông qua bàn tay và họ gắn hiện tượng này vào hiện tượng từ.

Trên thực tế dù giải thích bằng cách nào đi nữa (Tâm năng hay Khí công) thì vẫn phải có những luận chứng sau :

- Sự tương thích giữa người chuẩn đoán và đối tượng theo một cơ chế sinh học nào đó ;

- Lượng thông tin chuyển từ dạng sinh học sang dạng vật lý và tác động vào não bộ của người chuẩn đoán được xử lý đưa ra kết quả ;

- Dù thế nào đi nữa người chẩn đoán vẫn phải có kiến thức Y học và thực tế thực nghiệm vấn đề chẩn đoán bệnh hết sức quan trọng. Nhiều lương y siêu việt của Việt Nam và Trung Quốc đều cho rằng nếu chẩn đoán bệnh chính xác thì cho phép biết khả năng chữa được hay không, chữa thế nào và đến đâu thì khỏi. Nếu chẩn đoán sai thì không những không chữa được mà làm nặng thêm, thậm chí làm chết người bệnh.

Các nhà Khí công Công phu sau khi luyện Chưởng công thành công, có thể tiến thêm một bước nhỏ nữa để đạt được trình độ chẩn đoán và chữa bệnh. Ở đây là đi vào một lĩnh vực hẹp mà sâu, vừa đòi hỏi có kiến thức vừa đòi hỏi có kinh nghiệm.

Nhưng đối với các nhà Khí công Công phu quen với sự luyện tập, họ dễ dàng đạt kết quả chính xác hơn các nhà Ngoại cảm (trên thế giới không có nhiều nhà Ngoại cảm, nhưng các nhà Khí công tài ba đã vượt qua chặng đường luyện gian khổ cũng không có mấy).

3- Luyện Chưởng công thế nào ?

Chưởng công là môn công thứ hai có thể tập sau Chỉ công một chút, chính tập Chỉ công giúp Chưởng công tập nhanh hơn và ngược lại, Luyện Chưởng công qua các giai đoạn cơ bản sau :

a- Tập kích thích các huyết ra khí

1) Tập day nhẹ các huyết như :

- Huyết Lao cung : ngang đường trí đạo, giữa kẽ hai ngón tay giữa và nhẫn ;

- Huyết Thiếu phủ : trên đường Tâm đạo, giữa kẽ ngón nhẫn và ngón út ;

- *Huyệt Ngự tế* : ở gò ngón cái phía trong và đầu trên của xương bàn tay thứ nhất.

2) Tập vỗ nhẹ vào các vật mềm, sau đó cứng, càng nhẹ càng tốt nhưng nhanh và dứt khoát đồng thời có sự va chạm tương đối cho đến khi cảm giác hai tay tê, các huyết và lòng bàn tay nóng lên.

3) Tập xoa hai bàn tay, theo kiểu miết càng sát càng tốt nhưng chậm, cho đến khi tay mới xoa một chút mà nóng lên là được.

b - Tập dẫn khí ra lòng bàn tay

Tay đang dể thư giãn, tâm định, mắt nhắm (nhưng chưa vận khí) đột nhiên phát nhẹ, nhanh tay ra về một đối tượng bất kỳ nào đó, tập nhiều lần cho đến khi tay tê lẫn lên nóng khi mới phát vài lần.

c - Tập Tâm pháp

Ngồi tĩnh tọa, dể hai tay lên đùi, lòng bàn tay hướng lên trên, dùng Ý quán tưởng (không vận khí) thẩm đọc các mật lệnh "Hãy phóng khí", "Hãy thu khí", đọc nhiều lần kèm theo quán tưởng về lòng bàn tay cho đến khi bàn tay tự nóng lên là được.

d - Luyện Chương công, giai đoạn chính

Ngồi tư thế tĩnh tọa, vận khí hành khí đưa ra tay, khi ra đến tay là kèm theo mật lệnh "Hãy phát khí" và lần lượt qua các thế sau :

- Bàn tay dể lên đùi lòng hướng lên trời ;
- Hai lòng bàn tay áp vào nhau ;
- Hai lòng bàn tay hướng vào nhau.

Đoạn cuối của giai đoạn này là hai lòng bàn tay hướng vào nhau xoay ngược chiều với biên độ hẹp, tập cho đến khi cảm giác hai lòng bàn tay như hút vào nhau là được.

c - Tập Âm chương công

Bàn tay áp vào vật lạnh, phát khí kèm theo mật lệnh "Hãy phát khí" cho đến khi cảm thấy nóng lên là được, sau đó lại tập thu khí, khi đã vận khí hành khí không dẫn ra tay mà dẫn ngược lại kèm theo mật lệnh "Hãy thu khí" cho đến khi tay nóng lên là được, sau đó rời tay ra xa một chút, lặp lại quá trình trên, tập cho đến khi cảm thấy lạnh thành nóng là được (tất nhiên tăng dần độ lạnh của đối tượng).

f - Tập Dương chương công

Bàn tay áp vào vật nóng, phát khí ra tay kèm theo mật lệnh "Hãy phát khí", cho đến khi cảm thấy bàn tay mát là được. Sau đó tập thu khí. Khi đã vận khí và hành khí, không giãn ra mà giãn ngược trở lại, kèm theo mật lệnh "Hãy thu Khí", cho đến khi tay cảm thấy mát. Sau đó cũng như trên, rời tay ra một chút, lặp lại quá trình trên cho đến khi thấy mát là được.

g - Tập Âm Dương chương công

Tả thủ áp vật lạnh, hữu thủ áp vật nóng. Vận công điều khí toàn châu thân. Sau đó bắt đầu dụng tâm điều khí. Từ hữu vào cơ thể sau sang tả, cho đến khi cân bằng cảm giác. Tiếp sau đó biến tay nóng thành lạnh, tay lạnh thành nóng là toàn đắc (có kèm theo mật lệnh).

h - Tập Cương chương công

Định tâm hành khí, đến khi khí ra hữu chương đột ngột, phát tay về một đối tượng, kèm theo mật lệnh, "Hãy phát khí" cho đến khi vật lay động là được bước đầu. Công Phu này còn gọi là Phách không chương, rất lợi hại.

i - Tập Nhu chương công

Định tâm hành khí (không phát Khí) hướng lòng bàn tay về đối tượng, dụng tâm thu khí ngược lại, kèm theo

một loại mật lệnh "Hãy thu Khí" cho đến khi thấy đối tượng lay động là thành công bước đầu. Công Phu này còn gọi là Nhiếp hồn chương, là một trong những Công Phu đáng sợ nhất, vì thế không nên sử dụng Sát khí mà chỉ nên sử dụng Thiện khí vào chữa bệnh cho đối tượng, Công Phu này ảnh hưởng lớn đến Chân khí và tâm thần của đối tượng, ngay khi chữa bệnh cũng phải biết lúc nào thật cần mới nên dùng.

IV - MIÊU CÔNG

1 - Miêu công là gì ?

Miêu công là một môn Công Phu cao hơn Chỉ công và Chương công. Nó có bản chất như phép thôi miên của Tây phương.

Miêu công là phát Khí ra huyết Ấn Đường, thuộc mạch Đốc được hỗ trợ bởi mạch Nhâm từ khoang miệng, mũi đưa lên và Thận khí theo bàng quang, Kinh từ hai huyết Toan Trúc. Quan trọng nhất là được điều khiển bởi Nhân thần ở hai mắt và sự điều tiết của cơ mắt.

Một đặc điểm là do sự phức tạp của cơ chế và do sự khó luyện của võ sư, Miêu khí phát ra tập trung tác động mạnh đến các cảm giác của đối tượng thay đổi theo Tâm Ý của võ sư. Tác động này đặc biệt nhạy với hệ thần kinh nên dễ chi phối đối tượng. Đây là một môn công mà người luyện phải tuân theo một số quy ước Tâm Đạo. Nếu không, sử dụng sát khí thì rất nguy hiểm cho người khác và cho chính bản thân. Các môn phái đều chân truyền môn này nếu có và ràng buộc người luyện rất ghê gớm.

Với Thái dương công Võ Đang, sự luyện tập lâu dài và đơn giản nên công năng kém so với Miêu công Tây Vực. Nhưng sự luyện tập và sử dụng Miêu công Tây Vực mang nhiều tính tà đạo.

Miêu ông có thể phát ra và cũng có thể thu công. Chính sự thu công kỳ dị của môn này nếu đạt được sẽ là một trong phương pháp thu công tối ưu nhất. Đó là sự thu trực tiếp năng lượng Dương khí vào cơ thể với thời gian mười lăm phút, bằng thu công Tọa thiền ban đêm hàng tuần lễ. Tuy nhiên môn thu này không được lạm dụng, không phải vì không thể thu lâu hơn, mà vì thu vào nhiều quá phần Dương khí thì trong cơ thể có sự chênh lệch so với âm khí, và như vậy sẽ xảy ra nguy hiểm.

Như trên đã nói, Miêu công phụ thuộc vào cơ chế điều tiết của mắt, mà cấu tạo mắt theo cơ chế khoa học hiện nay, không cho phép chịu đựng được các áp lực căng thẳng của Công Phu này. Chẳng hạn dưới ánh sáng mặt trời, nếu nhìn trực diện mắt người thường sẽ bị lóa, và dẫn đến mù mắt (một trong những phương pháp tra tấn dã man của các nhà tù thực dân xưa kia là bắt nhìn vào mặt trời, khiến tù nhân không chịu nổi và bị mù).

Với các lý do trên, khoa học hiện đại không đồng ý với các ý kiến của các nhà nghiên cứu và rèn luyện môn công này. Thêm vào đó những kết luận của họ dường như khác hẳn với khoa học hiện đại. Về cơ chế thu ảnh của mắt, khoa học cho rằng mắt thu nhận hình ảnh qua sự phản xạ của tia sáng từ vật in lên võng mạc, trở thành một trong những cơ quan thu nhận những thông tin bên ngoài, và từ đó tạo ra những mối liên hệ với thế giới bên ngoài, qua xử lý thông tin của não bộ trung ương. Nhưng ở môn Miêu công nói riêng và môn Khí công nói chung thì lại có quan điểm hoàn toàn khác : Mắt và các giác quan không đơn giản là nơi thu nhận những tin bên ngoài, mà còn thể hiện sự tương quan với thế giới bên ngoài bằng bản chất khí. Mối tương quan này mang tính chất hai chiều : thu và

phát. Trong quá trình này, vai trò hệ thần kinh não bộ chỉ giữ một vai trò ở một mức độ nào đó thôi. trong quá trình Tâm - Sinh - Lý của nguyên lý Ý - Khí - Lực, có nghĩa ở đây, thần kinh não bộ đóng góp vào quá trình Tâm - Ý mà thôi, và liên quan mật thiết và đồng bộ với quá trình sinh lý.

Như thế Khoa học hiện đại khó mà chấp nhận được quan điểm trên. Mặc dù những lý giải về cơ chế và hoạt động về mặt theo Miêu công vẫn còn nhiều bí ẩn, chưa được sáng tỏ, nhưng qua những thực tế đạt được, chứng tỏ họ có nhiều luận điểm đứng đắn và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Miêu công là một trong những môn Công phu khó hiểu và ít người đạt tới, nhưng không có nghĩa là không tồn tại vấn đề này.

2- Miêu công với hiện tượng thôi miên

So với hiện tượng thôi miên thì các võ sư Miêu công tỏ ra hơn rất nhiều. Họ không cần dẫn dụ bằng lời hay bằng động tác tay chân. Trong chữa bệnh họ không cần chi phối hệ thần kinh của đối tượng nếu cảm thấy điều đó không cần thiết mà thậm chí có hại. Các nhà thôi miên làm cho người bệnh tưởng rằng khỏi, nhưng trên thực tế, vẫn bị bệnh thực thể, có nghĩa là về cảm giác, thần kinh không cảm nhận được các biểu hiện của bệnh tật, hay là bệnh chuyển sang dạng khác mà bệnh nhân cho là không liên quan tới bệnh. Nhưng trên thực tế, các quá trình thực thể như viêm loét... vẫn còn tồn tại. Dĩ nhiên trên thực tế bệnh vẫn còn. Cảm giác tâm lý là giảm hoặc hết bệnh, tức áp lực thần kinh được giải tỏa thì bệnh đã có thể có khả năng giảm 30%. Ví dụ bệnh đau dạ dày, khi ức chế tâm lý được giải tỏa, thì lượng dịch vị tiết ra cũng hợp lý

hơn, do đó bệnh giảm dần. Có nghĩa là liệu pháp thôi miên dẫn dụ tâm lý, nếu làm đúng và tốt có thể làm giảm hoặc khỏi một số bệnh nào đó. Ngược lại có một số bệnh lại không thể áp dụng được, thậm chí không được phép áp dụng vì có thể sẽ gây những hậu quả rất nguy hiểm.

Trong Miêu công, tác động phát khí lên đối tượng mang tính chất thực thể rõ hơn.

Ví dụ một người lên cơn đau hoặc bị một đợt biến của cơ thể (như tức ngực, đau bụng, đau tim, tức khí...) thì tác động Miêu công lên đối tượng ở yên một thời gian (thời gian này phụ thuộc vào khả năng của người phát khí) làm các cơn đau giảm rõ rệt cho đến hết, mà võ sư tác động bằng cách nhìn trực tiếp hoặc thông qua một bộ phận hay tổ chức cơ thể có liên quan. Ví dụ các kinh mạch, các hệ khí, các hệ giải phẫu hoặc liên đới bởi hệ thần kinh.

3- Luyện Miêu công thế nào

Miêu công là một môn Công Phu cao siêu và cực khó cho nên luyện nó cũng dày công và khó.

Trong cuộc đời cũng vậy, muốn đạt được điều gì càng cao thì cái giá phải trả cũng cao tương ứng.

Luyện Miêu công có các quá trình cơ bản sau :

a - Tập điều tiết cơ mắt

- Tập nhìn xa nhìn gần (tùy chọn) ;
- Tập nhìn điểm : chọn một điểm lúc đầu to sau nhỏ dần. Ở khoảng cách gần sau xa dần ;
- Tập điều tiết : chọn một vật phù hợp, sau đó nhìn theo các cách ;

- + Cố nhìn rõ các chi tiết mờ to mắt ;
- + Cố nhìn nhờ các chi tiết thu mắt lại ;

b- Kích thích huyết dẫn khí

Day và gõ nhẹ các huyết sau :

- Ấn đường : giữa hai lông mày chỗ lõm nhất của xương trán ;

- Hai huyết Toán Trúc : hai hốc xương ở hai hốc mắt chéch phía dưới hai bên huyết Ấn đường ;

- Hai huyết ngoài kinh Ngũ yêu : giữa lông mày, chỗ lõm hốc xương đồng tử thẳng lên ;

- Xoa chạy từ Ấn đường sang hai bên ;

c- *Tập nhìn gương* (với mục đích tập tác động lên Ấn đường đối tượng và điều tiết cơ mắt).

Đây là bài tập quan trọng quyết định kết quả sử dụng Miêu công.

Lấy một chiếc gương vừa phải đặt ngay ngắn, đúng tầm mắt, tư thế thoải mái, hơi thở điều hòa. Qua gương nhìn vào Ấn đường, điều khiển cơ mắt bằng cách cố làm nhòe hình và cố định mắt nhìn ở Ấn đường không thay đổi.

d- *Tâm pháp* : Nhắm mắt, tập trung tư tưởng, cảm giác như mình nhìn vào Ấn đường của chính mình cùng với mật lệnh "Hãy phát khí", lúc đầu có thể hơi nhúu mày một chút để dễ tập trung tư tưởng, sau thời gian cảm thấy không cần thì thôi. Cũng tuyệt đối không vận khí vì rất nguy hiểm, dễ rối loạn tiền đình. Sau một thời gian, mở mắt ra nhìn vào một đối tượng phù hợp, làm lại như trên cho đến khi mới chớm nghĩ là cảm giác nặng ở Ấn đường là được.

e- *Tập nhìn hương* (bài tập quan trọng)

- *Tập* : cầm một que hương phía trước mặt khoảng hai đến ba mét, đúng tầm mắt, phòng ít ánh sáng bao nhiêu càng tốt, ban đầu tập nhìn vào (không vận khí) không chớp mắt. Sau khi đã tạm được, thì điều tiết mắt nhìn

nhòe đi và sau đó rõ ra, đến khi có thể nhìn thấy tâm hương là được.

- *Luyện* : các điều kiện như trên, nhưng bắt đầu vận khí, nhìn vào hương vận khí chân thân phát ra Ấn đường, kèm theo mật lệnh "hãy phát khí" cho đến khi cảm thấy rõ ràng hương sáng hơn và chóng tàn hơn là đạt được bước đầu.

Quá trình tập nhìn hương bước đầu gây biến động rất lớn, cảm giác đầu nóng, căng não như nờ ra, khó ngủ, nước mắt nước mũi tràn ra, mắt đỏ lên khó nhắm. Nhưng sau một thời gian sẽ hết. Do các biến động có thể nặng hơn và nguy hiểm hơn cho nên tập từ từ, không cố không gấp.

f- *Miêu công dương pháp* (Thái dương công).

Đó là phương pháp nhìn mặt trời, qua các giai đoạn sau :

- *Giai đoạn thứ nhất* : làm quen.

Sáng sớm khi mặt trời xuất hiện ở đường chân trời, ngồi tĩnh tọa hướng về mặt trời, lúc đầu có thể nhìn qua một cái khe nào đó để giảm bớt nhiệt quang mặt trời. Sau khi đã quen, tập điều tiết cơ mắt. Sau một thời gian nữa, tập vận khí nhưng từ từ, không thu phát khí. Sau đó một thời gian nữa mới thu khí cùng mật lệnh "Hãy thu khí", sau đó mới chuyển sang phát khí. Về thời gian, tăng dần từ 1 phút cho đến khi chịu đựng 15 phút không nháy mắt, không đỏ mắt, không lóa mắt là xong.

- *Giai đoạn chính* : tập vào khoảng giờ Tý cho đến giờ Ngọ, khí Thiên dương minh, vượng hỏa, rồi bắt đầu ảm lên (vào nửa cuối giờ Tý). Tọa thiền không được, thì phải ở thế thư giãn. Nằm tọa thiền được là tốt nhất, nhưng phải ngừng đầu để bế đường Dương nên cẩn thận, từ từ.

Vận khí cao độ, tuần hoàn thăng giáng liên tục sau khoảng 15 phút ban đầu. Bắt đầu thu khí kèm theo mặt lệnh "Hãy thu khí", hơi thở điều hòa, tâm tưởng ổn định, định đưa khí vào Ấn đường, dùng ý dẫn xuống theo mạch Nhâm, tụ tại Đan điền. Sau đó chuyển ra sau lưng đi lên, mất liên tục nhìn trực diện vào mặt trời.

Trong quá trình này có một đặc điểm hết sức quan trọng là khi nhìn mặt trời thì khí qua màu nào là ta đạt được trình độ đó, thông thường có các màu cơ bản là :

Màu đỏ : mặt trời hiện rõ màu đỏ rực, đó là thành công bước đầu, quá trình thu công đã ổn định ;

Màu trắng : mặt trời hiện rõ màu trắng bạch, đó là thành công bước thứ hai đã có thể thu phát công.

Màu xanh lá cây : mặt trời hiện rõ, màu xanh lá cây thắm đậm rất đẹp, là thành công bước thứ ba hết sức quan trọng. Lúc này Miêu công sử dụng tùy ý, không ràng buộc, kết hợp sự thu công tuyệt đỉnh dồi dào khí lực cùng với việc sinh khí, hành khí, phát khí trở nên một cơ thể có thể phát dương khí, bảo vệ cơ thể (kinh Dương hộ thể) kết hợp luyện tập cơ bắp có thể đạt tới mức độ như Thiết bí Sam công.

Ngoài ra còn bốn màu nữa, rất khó đạt, nhưng đạt được phải xuất thế nên, không dẫn ra ở đây.

g- *Miêu công Âm pháp "Thái Âm Công"*

Đó là nhìn mặt trăng vào những đêm rằm ; ảnh hưởng xấu và sự gian khổ không bằng Dương công, nhưng như thế lại rất khó luyện (ví như ta luyện Dương công thì một trong mục đích cơ bản là chống lại tác động ảnh hưởng đến cơ thể, điều đó khiến cho quá trình luyện trở nên dễ dàng hơn nhiều).

Ngồi tọa thiền giờ Tý, nhìn vào mặt trăng mất bất định, vận khí và hành khí. Sau một thời gian, bắt đầu thu khí cùng với mặt lệnh "Hãy thu khí". Dùng ý điều khiển quá trình thu khí vào Ấn đường, hành khí vào Đan điền. Đây là quá trình rất quan trọng. Vì đưa Âm khí vào người cho nên cẩn thận từ từ, nhưng khi đã đạt được bước đầu là cảm thấy người nhẹ nhõm, siêu thoát (cảm giác không trọng lượng), tâm hồn nhẹ nhàng thư thoát, đầu óc sáng suốt, khí huyết điều hòa, cá tính ổn định. Luyện thành công môn này, con người trở thành con người hoàn toàn khác.

Sự phát khí trong Thái Âm công cũng có và cần thiết. Đây là sự phát khí kinh khủng nhất, vì mặt trăng là Thái Âm có đặc tính hút dương khí mạnh, cho nên chưa có một thể chất ổn định, khí huyết chưa dồi dào, thì không nên tập. Tập Thái Âm Miêu công phát pháp là tập để phát Dương công mạnh nhất, nhiều nhất để khi hành Miêu Công đạt hiệu suất cao nhất.

V - THẦN CÔNG

1 - Thần công là gì ?

Thần công là một môn công cao siêu hơn cả Miêu công và là một môn công ít người đạt được, và nhân gian ít người chứng kiến. Nhưng không phải là không có.

Thần công khí thu phát lấy cơ sở là huyết Bách hội (Mạch Đốc) cùng bốn huyết tứ thần thông quanh Bách hội. Chân khí đã thông Nhâm Đốc đi lên phát ra Bách hội, phối hợp với thận. Khi ở bàng quang kinh và sau đó là tất cả các khí còn lại (theo quan điểm Đông y đó là Tâm khí, Can khí, Tỳ khí, Phế khí, Thận khí).

Điều khiển Thần công hoàn toàn bằng Tâm Ý, không có động tác hay một bộ phận nào của cơ thể phụ trợ. Võ sư

phát công phải ở tư thế tọa thiền yên tĩnh phát công định hướng.

Bản thân sự bí ẩn kỳ lạ của môn công này với sự lý giải khó khăn, hầu như đã tách nó ra khỏi khả năng của khí công công phu.

Các cảm giác của đối tượng là cảm thấy tê toàn thân, nhịp thở nặng, nhưng rơi vào trạng thái thư giãn toàn bộ, đôi khi rơi vào một giấc mơ có điều tiết của người phát, ngoài ra còn kèm theo một số các động tác vô thức mà đối tượng phản ứng. Điều đó có nghĩa toàn bộ cơ thể của đối tượng bị chi phối một cách vô thức, thậm chí đối tượng có thể nhớ lại cái gì đã qua, mà bình thường thì quên, làm được việc nào đó mà bình thường không làm được. Trạng thái này gần giống với trạng thái thụy miên của động tác thôi miên, nhưng cao hơn nhiều.

Trong môn công này không nhất thiết võ sư gần đối tượng mà mức độ xa gần tùy thuộc khả năng võ sư.

Đây cũng là bản chất của việc chữa bệnh từ xa của các võ sư khí công cao siêu.

Thần công là đỉnh cao của tiềm năng của con người, khi đạt được con người có thêm rất nhiều khả năng và cho phép đạt thêm nhiều khả năng khác. Nhưng cũng chính ở đây chứa ẩn nhiều nhất những bí mật về tiềm năng con người. Bí mật của phương pháp luyện tập cũng không mấy ai hé mở.

2- Thần công với các khả năng của nền văn minh khác

Hai khu vực Ấn Độ - Tây Tạng, Thần công đặc biệt gắn liền với các khả năng huyền bí của các Fakya, Yogi, Lạt Ma, nhưng các Fakya, Yogi, Lạt ma thường xuất thế.

Đặc biệt trong chương trình Sidhi của trường Đại học Maharishi tại Mỹ gồm năm phần :

- Khả năng khinh thân (plying) ;
- Khả năng tàng hình (Invisibility) ;
- Lòng nhân hậu (Friendliness) ;
- Khả năng toàn thức (Omniscience) ;
- Khả năng toàn lực (Omnistrength).

Các khả năng này đều là những khả năng từ Thần công mà có thể được.

Tuy nhiên các nghiên cứu của trường Đại học Maharishi dựa trên cơ sở Samadhi (Đại định hay gọi là kỹ thuật thiền định Maharishi (Trancendental meditation) là sự kết hợp giữa quán tưởng và một số âm thanh vô nghĩa (Mantra). Nhưng đi sâu vào chương trình của họ ta chỉ thấy hoàn toàn là dẫn dụ tâm lý, cái đó mới chỉ là một phần rất nhỏ trong Tâm pháp Thần công mà thôi. Ví dụ trong kỹ thuật bay (khinh thân) như sau :

- Sự nhận biết của cơ thể chuyển sang trạng thái thắm trong không gian ;
- Trong một vài trường hợp có cảm giác tâm hồn và vật lý (cơ thể) nhẹ nhõm ;
- Cảm thấy dòng năng lượng đi lên kèm theo sự lay động của cơ thể ;
- Có một sự chuyển phát về phía trước như một viên đạn bắn ra, rơi ra phía trước hai hoặc ba phút hay là một cái nhảy từ thế ngồi ;
- Một cái nhảy kèm theo một cảm giác rất mạnh về sự trong suốt và sự nhẹ nhõm của cơ thể, kèm theo một sự kiểm tra tăng cường về phương hướng ;
- Cảm giác có một xung khắc từ phía trên khi chủ thể vẫn ở trong không khí ;

- Cảm giác được treo trong không khí...

Qua những tổng kết trên của họ ta thấy đây hoàn toàn nói đến cảm giác thiếu một lô-gíc chặt chẽ và có thể họ giấu chằng ?

Với hiện tượng thần giao cách cảm

Viễn chuyển hay chữa bệnh từ xa của các nhà ngoại cảm.

Về mặt khả năng, so sánh các hiện tượng trên với kết quả của Thần công, thì thấy môn Thần công của các bậc tu luyện lâu năm đạt được kết quả hay hơn rất nhiều.

Tuy các nhà ngoại cảm đạt được tài năng kỳ lạ (như đọc suy nghĩ của F.Mexing người Liên Xô) nhưng đó là do bẩm sinh nên hay thất thường, khiến cho các nghiên cứu khó có thể mang tính khoa học ; các nhà khoa học phương Tây thường rất khó chạy theo các nhà Ngoại cảm ngược lại, họ cũng hành hạ các nhà Ngoại cảm không ít (do các thí nghiệm lặp đi lặp lại rất nhiều lần). Hơn nữa về sự nghiên cứu về tiềm năng và bản chất của con người thông qua các hiện tượng cận tâm lý thì các nhà khoa học có trình độ lại không có khả năng, người có khả năng lại không có trình độ cần thiết. Cho nên công nghiên cứu đó không kết quả mấy và hay đi theo chiều hướng sai lầm (chưa nói đến cơ sở lý luận để nhận thức các hiện tượng như vậy của phương Tây còn có nhiều lỗ hổng (xem bài của Vũ Thắng trong báo Sáng Tạo, số 46 và 47).

MỤC LỤC

Chương I

Mở đầu

Ý nghĩa của việc nghiên cứu và ứng dụng khí công Công phu

Sự khác biệt giữa các nhà khí công với các Yogi, Lạt Ma và các nhà ngoại cảm

Chương II : *Quá trình lịch sử của khí công Công phu*

Lược sử của Khí công Công phu

Khí công và võ thuật cổ truyền Trung Hoa

Các nghiên cứu hiện đại

Chương III : *Bàn về bản chất khí và các khái niệm liên quan*

Bàn về Chân khí

Bàn về bản chất ngũ hành

Bàn về tam bảo Tinh-Khí-Thần

Bàn về thủy hỏa khí huyết

Bàn về bễ thận

Bàn về mối quan hệ giữa con người và trời đất trong lĩnh vực khí

Chương IV : *Bàn về những vấn đề liên quan tới luyện tập Khí công Công phu*

Không gian và thời gian

Tư thế

Tập và luyện
Pháp và tâm pháp
Chế độ sinh hoạt

Chương V : Khí công

Vòng vận khí
Vận khí tự chữa bệnh
Năm phép đạo dẫn của cổ nhân
Khí công

Chương VI : Các môn Công phu đặc dị

Vài nét về Công phu
Chỉ công
Chưởng công
Miêu công
Thần công

Khoa học cho mọi người
KIẾN THỨC TỔNG HỢP VỀ KHÍ CÔNG TRUNG HOA
HOÀNG VŨ THẮNG

Chịu trách nhiệm xuất bản : TÂN ĐỨC
Biên tập : ĐỖ VĂN
Sửa bản in : THÁI DƯƠNG
Trình bày : HIẾU NGỌC
Vẽ bìa : HIẾU NGỌC

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1

Dãy số : 225340 - 296764 - 222726 - 296718

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại PAPRINEX. Số xuất bản :
49/6-97KHXB92. In xong và nộp lưu chiểu tháng 2.1993