

CÔNG PHÁP CƠ BẢN KHI NHẬP MÔN TĨNH TOẠ

Có rất nhiều phương pháp rèn luyện khí công. Theo lời giới thiệu của các sư phụ và theo những hiểu biết của bản thân, tôi xin giới thiệu với bạn đọc một số phương pháp luyện công và những điều cần chú ý. Trong các công phu thì tĩnh tọa công vừa là công phu nhập môn then chốt của nhiều phương pháp luyện công, vừa là cách luyện tiện lợi, nên nhiều người luyện công đều bắt đầu từ tĩnh tọa.

I/ TƯ THẾ VÀ YẾU LĨNH

1. Tư thế cơ bản

Tư thế nhập môn tĩnh tọa có thể chia làm ba loại

a. Tọa thức

Ngồi tự nhiên trên ghế. Cổ, đầu ngay thẳng, thả lỏng, hàm dưới thu vào, thả lỏng vai, hàm hung (hơi thu ngực), hai tay đặt bằng ở trước bụng, vùng eo để thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng ngang vai, cẳng chân với đùi tạo thành góc 90° , hai chân đặt phẳng trên mặt đất. Người mạnh khoẻ thì ngồi lui về mặt trước ghế $1/3$ (H.1). Người yếu thì ngồi lui sâu vào mặt ghế hơn, nhưng lưng không chạm vào chỗ tựa của ghế (H.2)

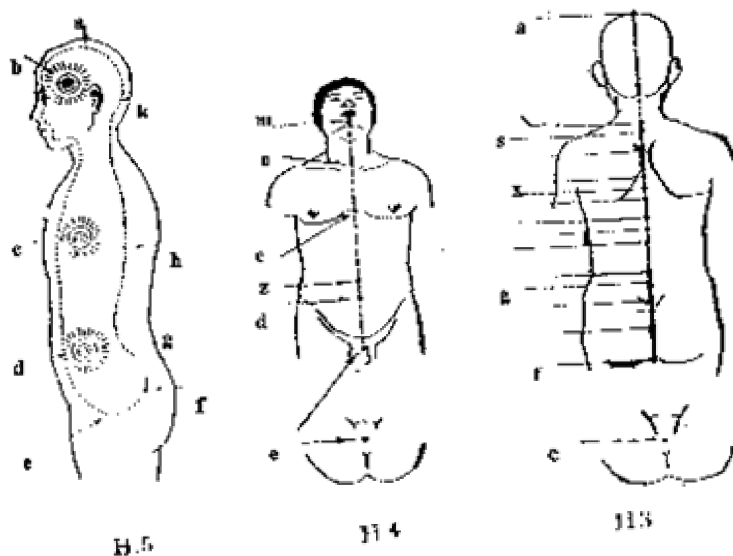


H.1



H.2

Trong luyện công, tại sao lại phải thẳng lưng, không được tựa lưng ? Đó là vì thẳng lưng có lợi cho việc thả lỏng xương sống và eo. Đầu hơi cúi một chút, như vậy có lợi cho việc thả lỏng xương sống cổ. Điều chỉnh hai bộ phận này có tác dụng tạo điều kiện làm thông suốt “ tiểu chu thiên “ (H.3), như vậy đại não và thần kinh sống lưng sẽ đỡ mệt mỏi. Nhâm mạch chạy từ huyết Bách hội trên đỉnh đầu, chạy xuống Thượng, Trung, Hạ Đan điền đến huyết hội âm (H.4); Đốc mạch từ huyết Bách hội chạy dọc xương sống xuống dưới qua tam quan là Ngọc chẩm, Hiệp tích (có tài liệu dịch là Giáp tích), Vũ lư đến huyết Hội âm (H.5). Khi hai mạch Nhâm Đốc thông nhau, khí thông suốt trong 2 mạch này thì gọi là thông tiểu chu thiên. Xương sống eo và xương sống cổ có thẳng, thì khí mới dễ thông qua “ Tam quan “ trên Đốc mạch. Khi khí vận hành trong tiểu chu thiên, nơi khó thông qua nhất là Đốc mạch ở sau lưng. Đốc mạch là mạch chủ quản dương khí của toàn thân, nên việc tinh thần có khoẻ hay không, có sợ lạnh hay không ... đều liên quan đến việc Đốc mạch đã thông suốt hay chưa. Đốc mạch thông suốt thì dương khí sung túc, công năng của nội tạng được tăng cường, tinh thần của toàn thân sẽ có chuyển biến tốt.



b. Bàn tọa thức

Là cách ngồi hai chân khoanh lại trên đất bằng hoặc trên giường. Bàn tọa thức có 3 hình thức .

Song bàn: còn gọi là “ Kim bàn “ . Nghĩa là hai chân khoanh lại, ngửa bàn chân lên (H.6). Người đã có một chút cơ bản khí công có thể dùng tư thế này.

Đơn bàn: cũng gọi là “Ngân bàn “ . Tức là hai chân khoanh vào nhau, một bàn chân ngửa lên, bàn chân kia đặt dưới mông (H.7).



H.6



H.7

Tản bàn: còn gọi là “ Tự nhiên bàn tọa “. Là cách ngồi đùi khoanh lại, hai bàn chân không cần để ngửa (H.8)

c. Trạng lập thức

Hai bàn chân mở ngang, rộng bằng vai, hai đầu gối hơi chùng, đứng tự nhiên. Đầu ngay thẳng , hai mắt nhìn ngang bằng, hàm hung bật bối (thu ngực duỗi lưng), vai xuôi. Luyện công ở tư thế này cần thu bụng (H.9).



H.8

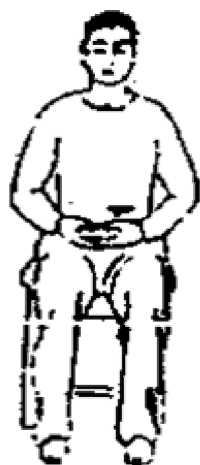


H.9

2. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI LUYỆN CÔNG

1. Tư thế và yếu lĩnh của tay

a. Hai bàn tay đặt chồng lên nhau, bàn tay ngửa. Nam thì tay trái để trên, nữ thì tay phải để trên. Ngón cái của 2 tay chạm nhau. Năm ngón tay hơi xoè, tay để dưới rốn một chút, tức là để tay ở Hạ Đan điền (H.10 – 1,2,3)



H.10-1



H.10-2



H.10-3

Đối với người trẻ, khoẻ, hai bàn tay chồng lên nhau có thể cách nhau khoảng 1 thốn, bàn tay vẫn ngửa. Hai ngón tay chạm nhẹ vào nhau (H.11)

Hoặc hai bàn tay như ôm một quả bóng nhỏ, treo khuỷu tay, bàn tay để ở trước ngực hoặc trước bụng. Xoè 10 ngón tay, các đầu ngón của 2 bàn tay chạm nhẹ vào nhau (H.12)



H.11



H.12

b. Đối với người sợ rét, thân thể suy nhược , huyết áp thấp, người mắc bệnh tim khá nặng thì để hồ khẩu giao nhau, nam giới thì tay trái nắm lấy tay phải, nữ giới thì tay phải nắm lấy tay trái , tay nắm nửa quyền, hơi dùng lực, quyền tâm hướng vào bụng, vị trí Đan điền (H.13-1,2,3).



H.13-1



H.13-2



H.13-3

Các tư thế kể trên, có thể chọn lấy một tư thế để tập, không cần thay phiên tập các tư thế đó.

Trong luyện công, vì sao phải để hai bàn tay giao nhau ? Đó là vì người có điện sinh vật, từ sinh vật, trường sinh vật. Cơ thể vật chất của con người cũng như một nam châm có cực nam, cực bắc. Có người coi tay trái, tay phải là hai cực đó, cũng có người coi đầu và chân là cực nam, cực bắc của cơ thể. Nếu đặt hai bàn tay ở vị trí gần hoặc dựa vào nhau, chúng sẽ hấp dẫn lẫn nhau và có thể sản sinh ra hiệu ứng từ trường rõ rệt, làm tăng thêm từ trường của bản thân. Đứng trên góc độ khí công mà nói, điều đó có lợi cho việc bảo vệ chân khí vận hành trong cơ thể, làm khí không bị bớt hoặc hao tán.

2. Điều chỉnh vị trí của lưỡi và yếu lĩnh

a. **Thông thường**, lúc luyện công, lưỡi hơi cong lên, đầu lưỡi chạm vào vòm hàm trên. Giới khí công gọi là “Đáp cầu kiêu” (H.14)

b. **Với người mắc bệnh tim**, lưỡi hơi thẳng, không cong lên, đầu lưỡi chạm chân răng hàm dưới (H.15)

c. **Người béo**, muốn giảm trọng lượng cơ thể mà không bị hạ huyết áp, xin hãy để lưỡi ở giữa miệng, mặt lưỡi và đáy lưỡi không tỳ vào khoang miệng và hàm dưới (H.16).

d. **Đối với người có bệnh tâm thần phân liệt**, có bệnh về thần kinh chức năng hoặc vương mắc nặng về tư tưởng, hay cáu, tính tình nóng nảy (lưu ý trong quá trình luyện công không được nóng nảy), thì nên đưa lưỡi cuộn xuống dưới, cuộn về đằng sau. Đầu lưỡi đặt vào dây chằng lưỡi, không được chạm vào khoang miệng (H.17).



H.14



H.15



H.16



H.17

Có thể căn cứ vào tình hình cụ thể của bản thân mà chọn lấy một trong 4 yếu lĩnh điều chỉnh đó.

Trong quá trình luyện công, nếu thấy miệng tiết một chút nước bọt, thì khí công gọi là “ Kim tân ngọc dịch “. Đừng nhổ nước bọt đi, chờ đến khi nước bọt nhiều thì dùng ngay nước bọt đó xúc miệng, sau đó, từ từ nuốt hết số nước bọt đó.

Lúc luyện công, vị trí lưỡi phải điều chỉnh cho ổn thoả, vì lưỡi có quan hệ mật thiết với tim, lưỡi là mầm của tim. Đối với một số bệnh biến của tim, có thể dùng cách điều chỉnh vị trí của lưỡi để giải quyết. Dùng cách rèn luyện lưỡi để điều chỉnh, sau đó điều chỉnh vị trí của lưỡi, có lợi cho việc điều chỉnh sự chú ý, giúp người luyện công nhập tĩnh tốt hơn, đồng thời cũng có lợi cho việc tiết nước bọt. Nước bọt tiết ra khi luyện công có các vị khác nhau, và rất nhiều vật chất dinh dưỡng, phải nuốt dần xuống, không được nhổ đi.

3. Điều chỉnh mắt nhìn và yếu lĩnh

Mắt lim dim, nhìn xuống chóp mũi, chỉ để lọt một chút ánh sáng vào mắt. Đối với người trẻ khoẻ có thể nhắm mắt, nhìn xuống chóp mũi bằng ý niệm. Nhắm mắt làm xuất hiện hiệu ứng trạng thái khí công lớn hơn.

Tại sao phải điều chỉnh cả mắt ? Vì mắt là khí quan dễ quan sát những biến hoá của sự vật bên ngoài, đặc biệt là những kích thích của ánh sáng, nên trạng thái cầu mắt có ảnh hưởng đến việc nhập tĩnh. Khi chỉ để một chút ánh sáng lọt vào mắt sẽ dễ dàng nhập tĩnh hơn.

Vì sao phải nhìn vào chóp mũi ? Khí công rất chú ý đến thao tác “đáp tước kiều” (đầu lưỡi đặt lên chỗ hõm vào hàm trên), vì khi đến vị trí giữa khoang mũi và khoang miệng, khí gặp phải một trở ngại là khoảng trống không khí. Để vượt qua chướng ngại này phải bắc cầu bằng lưỡi nên khí công gọi là “Đáp tước kiều”. Khi nhìn vào chóp mũi, sẽ tập chung được sự chú ý vào xung quanh “tước kiều” (cầu chim sẻ) tạo điều kiện thuận lợi cho khí thông qua sống mũi, khoang miệng và huyệt xuống Đan điền, đến Hội âm. Như vậy khí sẽ thông qua Nhâm mạch một cách dễ dàng, có lợi cho việc đả thông tiểu chu thiên.

1. Tư thế của đùi và yếu lĩnh

a. Đối với người mạnh khoẻ, dù luyện công ở tư thế đứng hay ngồi, hai đùi đều mở tự nhiên, hai bàn chân đặt xuống đất một cách tự nhiên.

b. Đối với người yếu, huyết áp thấp, đã từng suy nhược thần kinh, khi ngồi luyện công, hai đùi khép lại, hai đầu gối khép chặt lại, hơi dùng lực, hai bàn chân dẫm xuống đất, hai ngón cái bấm xuống đất. Lúc thở ra, cần phối hợp động tác nâng hậu môn: hậu môn ra sức co nâng lên trên, để tránh làm chân khí lọt ra ngoài, tránh bị hạ huyết áp và gặp những phản ứng mạnh quá (H.18)

III/ HÔ HẤP VÀ ĐIỀU CHỈNH Ý NIỆM

Điều chỉnh xong tư thế, cần chú ý điều chỉnh hô hấp, Trước sau đều phải chú ý hô hấp sâu, kéo dài thời gian của nhịp hô hấp, hô hấp chậm lại, đều hơn. Điều chỉnh cách hô hấp xong thì điều chỉnh ý niệm khí công.

Các bước tiến hành như sau: tập trung chú ý vào tim và trong lồng ngực bên trái. Dùng ý niệm nghĩ về lồng ngực bên trái và tim.

a. Đối với người có sức khoẻ bình thường, nghĩ về tim một cách nhẹ nhàng. Nghĩ rằng ở tim như đang có một khối lửa. Nghĩ đám lửa ấy có hơi ấm, có ánh sáng (H.19). Trung ý cho rằng, tâm thuộc hỏa, đây là kết luận do các khí công sư thời thượng cổ luyện công út ra.

b. Đối với người có sức khoẻ rất tốt, cần phải khai phá công năng bản thân, có thể nghĩ trong tim có một bóng đèn sáng rực màu đỏ hoặc màu vàng (H.20).

c. Đối với phụ nữ trẻ hoặc tâm tư chưa ổn định, hay đa sầu đa cảm; có bệnh thần kinh khá nặng, thì xin hãy nghĩ rằng trong tim đang có đoá sen, vừa nhô lên khỏi mặt nước, trên nó còn mang những giọt nước hồ lung linh, đoá hoa sắp nở (H.21)



H.18



H.19



H.20



H.21

d. Đối với trường hợp nhà đang có người bệnh nặng, có thể nghĩ, ở vùng tim như có một cái chảo lớn đặt nắp phải trên, ở dưới đang có lửa, trong chảo có nước, nước được đun nóng, đang bốc hơi. Hơi nước đó như đang thấu qua thân thể, qua không gian, dần lan toả ra, càng ngày càng đi xa, truyền đến người bệnh ở nhà (H.22). Không cần nghĩ nó truyền đi như thế nào. Đó là một phương pháp dung ý niệm của khí công.

e. Đối với người đã có cơ sở công năng đặc dị, đã từng dùng tai hoặc dùng tay đọc được chữ, đã thấy có những sự vật thoát đến thoát đi một cách kỳ lạ, hoặc có những công năng đặc dị khác, thì khi tập tĩnh công, có thể nghĩ rằng ở vị trí tim có treo một cái chuông lớn như chuông trong chùa. Quả chuông to bằng củ cải đang rung phát ra tiếng ngân nga (H.23).



H.23



H.22

Mỗi người có thể tự chọn cho mình kiểu tập nói trên cho phù hợp. Ý niệm phải giữ suốt từ đầu chí cuối, không nên một chốc lại nghĩ đến lửa, một chốc lại nghĩ đến đoá sen. Khi nghĩ không ra, nhìn không thấy những hình ảnh đó cũng không sao cả, chỉ cần có ý niệm là được. Đó là ý tưởng mơ mơ hồ hồ như nghĩ mà lại như không nghĩ. Đây cũng là một phương pháp dùng ý niệm của khí công.

Lúc bắt đầu luyện công phải nghĩ đến trái tim, nghĩ bên trong lồng ngực trái có khối lửa rực cháy hoặc một bông sen, một bóng đèn, thời gian khoảng 3 – 5 phút (không xem đồng hồ).

Tiếp đó, nghĩ đến khối lửa, bông sen , bóng đèn hoặc cái chuông đó đang di động trong lồng ngực, di động đến điểm giữa hai vú (khí công gọi là Trung Đan điền, Trung y gọi là huyết Đan trung), sau đó lại di chuyển ý nghĩ xuống dưới, tưởng tượng khối lửa, bông sen, bóng đèn, cái chuông di động xuống dưới, qua rốn, đến tận bụng dưới (vị trí Hạ Đan điền). Sau đó, nghĩ rằng hình ảnh của vật thể đó dừng lại ở trong bụng dưới, tăng mạnh dần độ lớn , ánh sáng, âm thanh của chúng.

Dừng tại Hạ Đan điền một lát, rồi cho hình ảnh của đồ vật đó di chuyển tiếp xuống phía dưới, từ từ rẽ xuống hai đùi. Hễ nghĩ về khối lửa là khối lửa đó rẽ xuống đùi, nghĩ về bông sen là bông sen rẽ xuống đùi, nghĩ về cái chuông là cái chuông rẽ xuống đùi. Hình ảnh đồ vật xuyên qua giữa xương ống chân chuyển xuống đầu gối xuống hai cẳng chân, đến lòng bàn chân, cuối cùng dừng lại ở huyết Dũng tuyến (H.24-1, H.24-2). Lúc này trong ý niệm thấy hai chân như đang dẫm lên trên khối lửa, bông sen, bóng đèn hoặc quả chuông.



H.24-1



H.24-2

Dừng lại một lúc, rồi nghĩ tiếp rằng hình ảnh của đồ vật ở dưới chân đó phát ra ánh sáng như hơi nước đang bốc ra , chuông phát ra âm thanh, cường độ ngày càng mạnh hơn. Sau đó, ánh sáng đó từ từ theo hai đùi dâng lên (hình ảnh đồ vật ở dưới hắt ánh sáng lên).

Ánh sáng đó đi xuyên qua hai đùi, đến điểm giữa của tiền hậu âm tiến vào bụng dưới (Hạ Đan điền), rồi vào giữa xương sống. Tiếp tục nghĩ cường độ ánh sáng , cường độ âm thanh không ngừng được tăng cường, ánh sáng đó toả khắp bốn phương tám hướng, mà quan trọng nhất là chiếu vào ruột, dạ dày, lá lách, tim, phổi và thực quản. Chiếu ánh sáng đó vào xương sống, vào sống lưng, sau đó chiếu vào lưng, thấu qua thân thể chiếu sáng cả lồng ngực, cuối cùng chiếu sáng khoang bụng. Việc chiếu sáng này làm cho toàn thân cảm thấy ấm áp, cảm thấy có màu sắc, thoải mái, cảm thấy thông thoát. Lúc này, người nào phát công phu có thể nhìn thấy nội tạng và xương sống của bản thân... Đây là phương pháp rèn luyện khí công đã tiến đến trình độ nhìn ngược vào trong cơ thể (phản thị pháp).

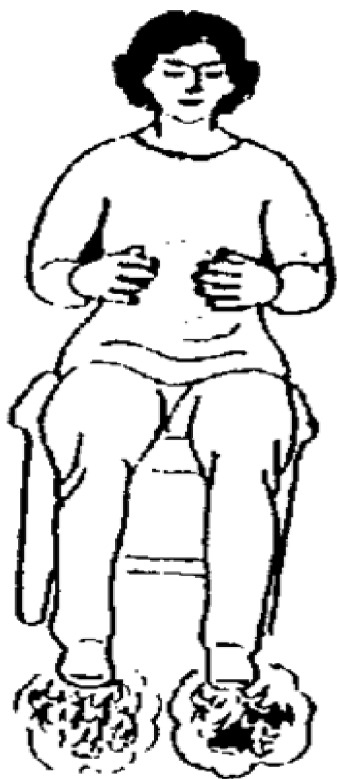
Lúc này, có cảm giác như có hồng quang từ chân chiếu hắt lên. Ý niệm ở trong cảnh tượng tưởng đó như có như không, hãy cố giữ lấy trạng thái luyện công này, ở trạng thái này, có thể nghĩ đến những nguyện vọng của bản thân, hãy nghĩ về 1 trong những nguyện vọng đó trong chốc lát. Ví dụ như nghĩ về chữa bệnh chẳng hạn, hãy hy vọng chữa lành được bệnh, nhưng nhất định không được nghĩ căn bệnh đó là căn bệnh gì. Trong lúc luyện công, bạn cần phải quên hết bệnh tật của mình, đối với thân nhân bị bệnh ở nhà cũng vậy. Những ai có nguyện vọng khác , như mong con cái học hành chăm ngoan, mong bản thân xuất hiện công năng đặc dị ... thì hãy nghĩ về những nguyện vọng đó thoáng qua trong giây lát, không nên nghĩ lâu nghĩ nhiều về nó, chỉ cần nghĩ thoáng qua một lần là đủ.

Trong luyện công, có thể xuất hiện một số biến hoá. Các biến hoá đó đều thể hiện ở những trạng thái phản xạ tự nhiên, ở trạng thái mơ mơ hồ hồ , bỗng thoáng xuất hiện phản xạ tự nhiên khí công. Điều đó chứng tỏ trong cơ thể bạn đã xuất hiện một số biến hoá. Không nên buông xuôi, sơ xuất bỏ qua sự biến hoá đó. Lúc này , cần phải nghiên ngẫm kỹ càng để nâng cao trình độ Ngộ tính trong khí công.

Hình ảnh trong ý niệm, “” nhìn “không thấy rõ cũng không sao cả . Nếu “ nhìn “ không thấy, không nên nôn nóng sốt ruột. “ Nhìn “ thấy rồi cũng không được mừng rỡ, cũng không nóng vội. Cứ như vậy đi vào trạng thái mông mông lung lung như trạng thái sương mù mịt mù vậy.

4/ CHUẨN BỊ THU CÔNG

- a. Nhắm mắt.
- b. Thay đổi tư thế, chủ yếu là tư thế tay, hơi xoè 10 ngón tay, ngón tay để cong, lòng bàn tay đối nhau, hõ khẩu đối nhau, hõ khẩu hướng lên thành thể ôm bóng (H.25).



H.25

c. Ý niệm nghĩ về hai chân dẫm khối cầu lửa (hoa sen, bóng đèn, chuông), ánh sáng vẫn tiếp tục tăng cường. Cái nền là khối lửa ở chân, hắt ánh lửa lên đến tay, như trong tay đang ôm một quả cầu lửa nhiều màu sắc.

d. Hô hấp sâu: Khi hít hơi vào, nghĩ chân lông của toàn thân mở ra, hai tay như vo tròn đẩy quả bóng vào trong, khi đó hơi dùng lực để đẩy (chủ yếu là dùng ý niệm để đẩy). Hít hơi vào xong nín hơi một lát, lại thở ra (H.26). Khi thở ra, thì nghĩ các lỗ chân lông trên toàn thân đóng lại, trong ý niệm, hai tay kéo dần ra ngoài (H.27). Cần chú ý xem ở hai tay có xuất hiện cảm giác mát rượi, nóng ran, hoặc cảm giác như có một lực nào đẩy kéo đẩy hay không. Đây là một phương pháp thái khí, cứ làm đi làm lại như vậy vài lần.



H.26



H.27

5/ THU CÔNG

- a. Nhè nhẹ mở mắt ra
- b. Hai bàn tay chắp lại, cườm bàn tay hướng vào ngực, đầu ngón tay hướng về phía trước (H.28).



H.28

- c. Thu bụng dưới, thu hông, thu hậu môn.
- d. Thở sâu, thở ra , hít vào 3 – 7 lần chỉ chú ý hít vào, không chú ý thở ra.
- e. Thở sâu, sau đó hai tay khép chặt, xoa nhanh, xoa cho nóng lên (H.29). Sau đó hai lòng bàn tay hướng vào mắt (H.30), nghĩ về ánh sáng lúc luyện công ở hai bàn tay đang chiếu vào mắt (có thể bảo vệ, tăng cường thị lực).

f. **Lại xoa tiếp hai tay cho nóng lên**, từ mặt xoa lên đầu, và hít lấy hơi, lại từ đầu xoa xuống mặt và thở ra (H.31) thường xoa 5 –7 lần, xoa đến khi cảm thấy tỉnh táo thì dừng.

g. **Cuối cùng hồ khẩu của hai tay giao nhau**. Nam tay trái nắm lấy tay phải, Nữ tay phải nắm lấy tay trái, lòng bàn tay hướng vào Đan điền ở dưới rốn, nghĩ tất cả những ánh sáng của bàn tay tập trung vào Hạ Đan điền (H.32), sau đó nghĩ : “ thu công rồi “. Hai tay rã ra, thu công.



H.29



H.30



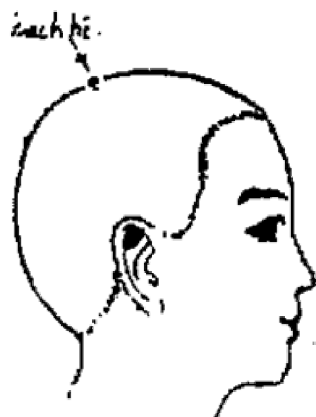
H.31



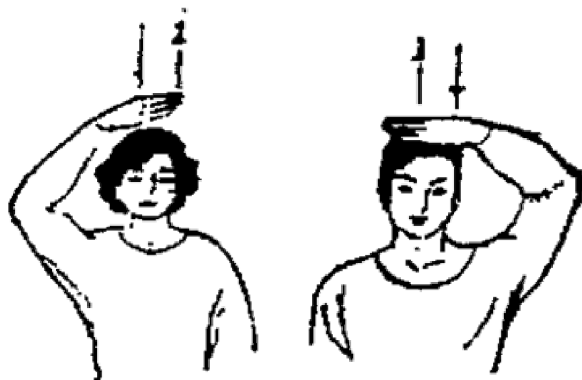
6/ PHƯƠNG PHÁP CƯỜNG BỨC THU CÔNG

Nếu thu công chưa triệt để, có thể thu lần 2 , thậm chí lần 3. Bắt đầu từ xoa tay, thu đi thu lại 3 lần là có thể thu công xong.

Luyện công ở nhà, nếu không thu công được, có thể dùng biện pháp cường bức thu công. Người khác có thể giúp người luyện công thu công. Cách làm rất đơn giản, nam giới dùng tay trái của mình, nữ giới dùng tay phải vỗ vào huyệt Bách hội khoảng 7 lần (H.33-1, 33-2).



H.33-1



H.33

Sau đó dùng ngón trỏ, ngón giữa ấn, xoa vào huyết Tinh minh ở mép trong đầu lông mày, xoa đến mức thật căng, sau đó xoa nhẹ vào mắt, xoa tiếp huyết Nhân trung và Nghinh hương. Dùng ngón tay giũa xoa ấn bên ngoài huyệt, ấn một cái vào chỗ cách huyết Thiên đột 1 thốn. Làm như vậy sẽ ho, ho xong khí sẽ thông suốt.

Dùng tay nắm quyền hờ, dấm nhẹ vào huyết Đản trung ở ngực 6 – 7 lần. Hai tay nắm thành quyền, dùng ngón cái quạt sang đốt thứ nhất ngón trỏ. Giữ tư thế này, để hai tay ở hai bên sườn, cúi eo hít hơi, vươn thẳng eo thở ra. Làm đi làm lại khoảng 7 lần.

Hai tay nắm quyền hờ, cúi mình dấm lưng khoảng 24 lần, sau đó để mặt quyền đối vào ngực, dấm vào bên phải bên trái bụng khoảng 24 lần nữa. Bộ phận nào khó chịu, cũng có thể dấm vào chỗ đó

Cuối cùng, làm lại động tác thu công trên đây, xoa tay vuốt mặt, hai tay giao nhau, ấn vào bụng dưới, lại kéo tay ra, nghĩ “ thu công rồi “.đó là toàn boojphwwong pháp thu công cường bức.

Các phương pháp thu công trên đây là các phương pháp luyện khí công thông thường, nhưng cũng là yếu lĩnh nhập môn tĩnh tọa.

CÔNG PHÁP “ CỬU THỦ CÔNG “

“ Cửu thủ công “ là một trong những công pháp truyền thống của Trung quốc. Dưới đây xin giới thiệu công pháp cơ bản của “ Cửu thủ công “.

I / CHUẨN BỊ LUYỆN CÔNG

Thả lỏng toàn thân, giữ nguyên tư thế tĩnh tọa công. Trước tiên hãy nghĩ về hình ảnh cha mẹ, sau đó nghĩ về bản thân lúc còn nhỏ. Nam giới tưởng tượng lúc mình bảy tuổi, nữ giới tưởng tượng lúc mình 6 tuổi. Khi luyện công nghĩ về hình ảnh bản thân lúc nhỏ sẽ dễ dàng khơi dậy những tín hiệu và trạng thái tâm lý tốt đẹp lúc còn thơ ấu.

II / CÔNG PHÁP “ CỬU THỦ CÔNG “

Thứ nhất: Thủ hoà

1. **Ý thủ Hạ Đan điền**, nghĩ bụng dưới có một ngọn lửa toả sáng, chiếu vào lục phủ ngũ tạng.
2. **Ý niệm rằng bên ngoài có gió đang thổi vào mình**, gió như từ khắp toàn thân thổi vào bụng dưới, để phong hoá giúp nhau.
3. **Thở ra 15 lần, ý niệm rằng làn da khắp cơ thể đang thở ra**, không cần chú ý đến lúc hít vào.
4. **Hít vào 28 lần, tưởng tượng khí như sương mù**, như sáng sớm đang đứng ở nơi sương mù dày đặc, sương mù thông qua da lông của bản thân đi vào trong cơ thể. Tưởng tượng như có lửa đang đốt dưới nước, ý niệm rằng lửa trong nước đang cháy
5. **Gõ răng, nâng hậu môn 49 lần**.

Cái lí của con số 49 là phụ nữ bước vào tuổi 49 là tuổi biến đổi. Nam giới cũng có tuổi biến đổi, chỉ khác về số tuổi mà thôi. Ở trên bước thứ 3 có yêu cầu thở ra 15 lần, vì mặt trăng đến ngày 15 là thay đổi theo âm lịch cứ 15 ngày là một tiết, nên làm như vậy là có lý. Hít vào 28 lần cũng có lý của nó, phụ nữ khoảng 28 ngày là 1 chu kỳ kinh nguyệt, có quan hệ với chu kỳ mặt trăng.

Khí công rất chú trọng các mối quan hệ giữa con người với vũ trụ, nên mới có các quy tắc ở khâu thứ ba khi thở ra 15 lần, phải ngĩ khí bệnh tật từ khắp mọi nơi trong cơ thể đều thải ra ngoài ; khâu thứ tư hít “ sương mù “ 28 lần để bổ khí ; khâu thứ năm gõ răng, nâng hậu môn 49 lần điều tiết để ứng với thời kỳ biến đổi của con người.

6. **Xúc miệng cho ra nước bọt và nuốt nước bọt 64 lần.** Khi nuốt nước bọt phải có ý làm động tác nuốt dần nước bọt, nuốt làm 64 lần. Các công trình nghiên cứu về cơ thể con người đã phát hiện phân tử DNA có 64 vật chất thông tin di chuyển . Trong lý luận khí công cũng dùng 64 quẻ để nghiên cứu. Cho nên, con số 64 có lý của nó !

7. **Hô hấp sâu.** Nghĩ khí quán thông trong ngoài, chú ý số lần hô hấp của bản thân, đếm đủ số lần hô hấp bằng với số tuổi của mình, cứ thở ra hít vào tính một lần. Nghĩ khí thông qua toàn thân đi vào nội tạng, lại thông qua da toàn thân thải ra ngoài.

8. **Nghĩ về sự thay đổi ở trên thân thể và ở dưới thân thể.** Nghĩ rằng trên đầu là trời, dưới chân là đất không ngừng đối thay. Phối hợp với hô hấp, khi hít vào, trời ở trên, đất ở dưới hình như đang dần dần xích lại gần nhau, thấy bản thân như đang đội trời đạp đất. Khi thở ra, trời cao lên, đất lùi xuống dưới, trời mỗi lúc một cao lên, đất mỗi lúc một thấp xuống, thấy bản thân như treo ở giữa không trung. Đây là phương pháp thái khí (lấy khí) của trời đất.

9. **Nghĩ về thế hệ trước và thế hệ sau của mình để lấy khí tiên thiên và lấy khí hậu thiên.** Khi nghĩ về thế hệ trước, chỉ nghĩ một chút rồi thôi không nghĩ nữa. Khi nghĩ về thế hệ sau, là nghĩ đến con cái của mình, nếu không có con cái thì nghĩ về con cái của anh, chị, em . Nếu anh chị em cũng không con cái thì nghĩ về con cái của anh chị em họ ; nếu không nữa thì nghĩ về con của một người quen nào đó cũng được. Nghĩ rằng họ đang ở cách ta 7 bước, đang cùng ta luyện công. Ở trên là toàn bộ bước một phương pháp luyện công Thủ hoà.

Thứ hai: Thủ nguyên (còn gọi là thủ thần)

Thủ nguyên tức là thủ nguyên khí, thủ tinh thần. Sau khi luyện công pháp thủ hoà, luyện đến khi phản ứng rõ rệt thì luyện tiếp công thủ nguyên: Tốt nhất là luyện công thủ hoà từ 1 đến 7 tuần hoặc lâu hơn nữa rồi mới luyện công bước hai. Khi luyện công thủ nguyên, ý thủ ở thượng Đan điền và trên trán, nghĩ về điểm giữa hai lông mày, nghĩ Thượng Đan điền đang phát quang đồng thời phối hợp với hô hấp sâu. Luyện được đủ thời gian thì chuyển sang luyện bước ba: Thủ khí.

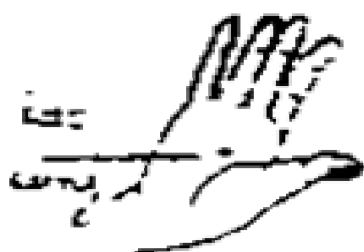
Thứ ba: Thủ khí

Ý thủ ở Trung Đan điền, ý niệm đặt ở chính giữa ngực, tại huyệt Đản trung giữa hai đầu vú. Nghĩ giữa ngực đang phát quang, có ánh lửa đang nhấp nháy, làm

như vậy là thủ khí. Luyện một thời gian (“ một thời gian sau “) trong luyện công nghĩa là luyện đến khi có khí cảm rõ rệt) lại luyện tiếp bước sau.

Thứ tư: Thủ nhân

Trong Thủ nhân đặt ý niệm ở huyệt Lao cung (H.34), nghĩ hai lòng bàn tay như có hai ngọn lửa rực cháy. Nghĩ một lúc rồi kết hợp với hô hấp sâu, luyện từ 1 đến 7 lần, khi có khí cảm rõ ràng thì luyện tiếp bước sau.



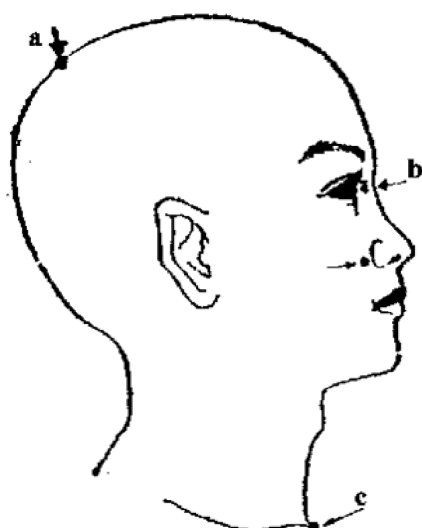
H.34

Thứ năm: Thủ giãn

Ý niệm đặt vào huyệt Dũng tuyền ở dưới hai bàn chân, hết sức cố gắng dẫn khí xuống dưới, đến tận huyệt Dũng tuyền. Khi thở ra, thải khí từ huyệt Dũng tuyền ra. Khi hít vào hút khí qua huyệt Dũng tuyền và qua da lông toàn thân vào bên trong. Giai đoạn này chủ yếu là hoạt động ý niệm. Luyện công 1 thời gian thì luyện tiếp bước sau.

Thứ sáu: Thủ dị (còn gọi là thủ Ngọc chấm)

Ý niệm đặt ở đằng sau sọ não, tập trung chú ý vào đó. Nghĩ vùng huyệt Ngọc chấm có ánh sáng, tập trung chú ý vào đó, lúc hô hấp cũng vẫn chú ý đến chỗ này, làm như vậy gọi là thủ ý Ngọc chấm (H.35).



H.35

Thứ bảy: Thủ thanh (còn gọi là thủ tinh)

Ý niệm đặt ở huyết Hội âm tại điểm giữa tiền âm và hậu âm. Sự chú ý đang ở Ngọc chẩm, đằng sau não chuyển xuống huyết hội âm. Nghĩ huyết Hội âm phát nhiệt, huyết đang co chặt lại. Luyện một thời gian thì chuyển sang luyện bước tiếp theo.

Thứ tám: Thủ doanh (còn gọi là thủ minh)

Ý niệm đặt ở huyết Bách hội, chú ý vào huyết Bách hội ở đỉnh đầu. Nghĩ Bách hội huyết đang lấp lánh ánh sáng. Ban ngày thì nghĩ mặt trời đang chiếu vào huyết Bách hội, buổi tối thì nghĩ là mặt trăng đang chiếu vào huyết Bách hội, đỉnh đầu luôn toả ánh sáng trắng hoặc vàng, không được nghĩ màu đen.

Thứ chín: Thủ nhu (còn gọi là thủ nhược)

Chú ý vào vùng eo, tập trung sức chú ý vào vùng eo, huyết Thận du và huyết Mệnh môn. Nghĩ vùng eo đang nóng ran, rồi nóng bỏng, đối ứng với khối lửa trong bụng dưới ở đằng trước: phía trước ở Đan điền có 1 khối ánh lửa, làm đằng sau vùng eo nóng bỏng, như thế gọi là đối ứng nhau. Giữ trạng thái như vậy tiếp tục luyện công.

Trên đây là Cửu thủ công truyền thống, là một phương pháp luyện công hoàn chỉnh.

Từ bước thứ chín, chỉ là nêu vắn tắt vị trí và điểm thủ ý chủ yếu. Theo cách thức mẫu như thế, ý niệm đặt ở Hạ Đan điền, Thượng Đan điền, Trung Đan điền, song Lao cung, song Dũng tuyến, Ngọc chẩm, Hội âm, Bách hội đến Mệnh môn, cứ luyện một thời gian đủ độ thì lại thay đổi vị trí thủ ý thao thứ tự ở trên, nhích lên từng chút một. Luyện dần cho đến bước thứ chín.

III / THU CÔNG

a. Mở hai mắt, toàn thân thả lỏng.

b. Hai bàn tay để trước ngực thành thế ôm bóng, hai lòng bàn tay đối nhau, hõ khẩu hướng lên, các ngón tay để cong, hơi xoè, ngón út để thẳng, hô hấp khoảng 7 lần. Lúc đầu hô (thở ra) khí, hai tay kéo ra ngoài, hấp (hít vào) khí thì hai tay đẩy vào giữa ngực, chú ý cảm giác của tay.

c. Hai bàn tay chắp lại, để cườm tay ở trước ngực, ngón tay đưa ra phía trước, nghĩ ngón cái dùng lực, hậu môn và cửa sinh dục co lại, bụng dười co. Eo dùng lực, toàn thân ra sức, cắn chặt hai hàm răng, lưỡi đưa đi đưa lại trong khoang miệng, nam giới thì đưa lưỡi thuận chiều kim đồng hồ 36 vòng, nữ thì đưa ngược chiều kim đồng hồ 24 vòng, nuốt dần nước bọt tiết ra được, hô hấp sâu 3 lần, nghĩ bệnh khí thải ra ngoài qua các lỗ chân lông, qua Dũng tuyền, qua đầu ngón tay, hít vào thật sâu 3 lần.

d. Hai bàn tay xoa vào nhau tương đối nhanh cho nóng lên, rồi để lòng bàn tay hướng vào mặt, vào mắt, xoa mặt từ dưới lên trên, hít sâu, rồi lại từ trên xoa xuống, thở ra sâu, làm đi làm lại khoảng 7 lần cho đến khi cảm thấy dễ chịu.

e. Hai bàn tay giao nhau, hõ khẩu hướng lên, Nam tay trái nắm lấy tay phải, nữ tay phải nắm lấy tay trái, rồi áp lên phía trên rốn. Tưởng tượng khối lửa thu lại thành một điểm dưới rốn, rồi lại nghĩ ánh sáng quay xung quanh rốn. Nam quay theo chiều kim đồng hồ 36 vòng ; Nữ quay ngược chiều kim đồng hồ 24 vòng. Cuối cùng nghĩ thầm “ thu công xong “ , rẽ hai tay ra, trở về tư thế tự nhiên (tư thế thu công của “ Cửu thủ công “ có thể làm như thu công của thức “ nhập môn tĩnh tọa “).

CÔNG PHÁP CỬU BỘ NỘI CÔNG

1/ TƯ THẾ

Tư thế cơ bản của “ Cửu bộ nội công “ giống công pháp nhập môn Tĩnh tọa. Toàn thân thả lỏng, eo thẳng, xương sống cổ phải thẳng. Hai bàn tay đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay ngửa lên , để ở trước bụng.

2/ Ý NIỆM

Ý niệm đặt ở bụng dưới. Nghĩ ở bụng dưới của mình có một bông sen đang nở. Hoa sen là biểu trưng cho sự thuần khiết, tốt đẹp, gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Yêu cầu người tập nghĩ về hoa sen, để giúp người luyện công không bị ngoại cảnh quấy nhiễu, khiến họ rơi vào trạng thái tâm hồn đẹp như hoa sen . Vì vậy mà Hải Đăng pháp sư thường nói: “ Phẩm chất thanh liêm tâm như ngọc “ . Hãy dồn hết tâm tưởng vào hình ảnh bông sen ngấm nghĩ dần dần, khiến tâm linh của bản thân sẽ phát triển theo hướng tốt lành. Toàn bộ hình ảnh đó là một ý niệm , người luyện công dùng một ý niệm này thay thế cho muôn vàn ý niệm khác. Có thể nghĩ về bông sen có cánh đang nở, hoặc cánh đang khép.

Bước một.

Khi thở ra nghĩ bông sen đang nở. Khi hít vào nghĩ bông sen đang khép lại. Đếm số lần hô hấp của bản thân, thở hít vào gọi là hai lần thở, đếm đủ số lần thở bằng số tuổi của mình. Luyện cho đến khi có phản ứng thì chuyển sang luyện bước thứ hai.

Bước hai

Nghĩ ánh sáng phát từ bông hoa sen chiếu vào lục phủ ngũ tạng, quan sát nội tạng, đặc biệt là ánh sáng chiếu vào phủ tạng rõ mồn một, có nhiều màu sắc chiếu vào tim, nghĩ tim đang co bóp. Cần phải quan sát trái tim bằng ý niệm. Tiếp đó hô hấp khí, lúc thở ra nghĩ hoa sen đang nở, tim đang co lại. Khi hít vào nghĩ hoa sen đang khép cánh, tim đang nở ra, cứ quan sát bằng ý niệm như vậy, đếm số lần hô hấp bằng với số tuổi của bản thân. Cũng luyện cho đến khi có phản ứng mới chuyển sang luyện bước thứ ba.

Bước ba

Tiếp đó nghĩ về bố hoặc mẹ của mình, nam giới nghĩ về hình ảnh người mẹ, nữ giới nghĩ về hình ảnh người cha. Hiếu thảo với cha mẹ thì tín hiệu di truyền tiếp nối thông suốt sẽ có lợi cho việc khai phát trí tuệ. Nam giới nghĩ về hình ảnh người mẹ lúc khỏe, nữ giới nghĩ về người cha lúc khỏe ; nghĩ cha mẹ đang ngồi trước mặt, cách bản thân 7 bước, đang ngồi luyện công đúng như tư thế của bản thân đang luyện công. Tư thế của bản thân ra sao thì tư thế của cha mẹ đúng như vậy. Sau đó lặp lại quá trình như đã mô tả ở trên một lần nữa, đếm số lần hô hấp bằng số tuổi của cha mẹ , nếu cha mẹ không còn nữa thì đếm số tuổi của cha mẹ đến hôm nay, hoặc đếm số lần hô hấp bằng số tuổi của mình. Đây là bước luyện tập thứ ba

Bước bốn

Từ hình bóng của bản thân ý niệm đến hình bóng của cha mẹ , nghĩ hình bóng của mình đang lồng trong hình bóng của cha mẹ hợp thành một. Giữ hình bóng đó trong một thời gian nhất định, không đếm số lần hô hấp, làm như vậy có tác dụng tốt giúp cho cha mẹ sống mạnh khỏe. Nghĩ về quá trình đó trong một trạng thái mơ mơ hồ hồ. Khi nhận thấy có chút hiệu ứng rồi thì chuyển sang luyện bước năm.

Bước năm

Nghĩ về cha hoặc mẹ. Nam giới nghĩ về hình ảnh người mẹ, nữ giới nghĩ về hình ảnh người cha, lặp lại bước công thứ ba. Nghĩ cha mẹ đang luyện công cách mình 7 bước như tư thế mình đang luyện. Sau đó đếm số lần hô hấp bằng số tuổi của cha mẹ.

Bước sáu

Lặp lại ý niệm trước đó, nghĩ về bông sen đang nở, tim đang thu lại, hít vào thì nghĩ về bông sen đang khép cánh, tim đang nở ra, thở ra thì ngược lại, đếm số lần hô hấp bằng số tuổi của cha hoặc mẹ.

Bước bảy

Nghĩ về hình dáng của cha hoặc mẹ, nghĩ hình bóng của mình nhập vào hình bóng của cha và mẹ làm một. Làm ba hình bóng đã nhập vào làm một , là nội dung của bước luyện công này. Khi đã có ấn tượng mơ mơ hồ hồ , thì tiến lên luyện bước thứ tám.

Bước tám

Từ ý niệm ba hình bóng nhập làm một, nghĩ có một bông sen trong bụng dưới ; hình như hình ảnh đó thu dần lại , biến thành nhỏ xíu nằm trong bông sen. Khi hít vào thì nghĩ bông sen đang thu lại, đếm số lần hô hấp bằng số tuổi của mình, luyện đến khi có phản ứng, thì luyện tiếp bước thứ chín.

Bước chín

Lúc thở ra, nghĩ bông sen đang nở , luôn đếm số lần hô hấp, bông sen đang mở cánh dần dần, hình ảnh trong bông sen lớn dần theo từng tuổi, cứ một lần thở ra là một tuổi, đếm cho đến số tuổi của bản thân.

Ở trên là một cách luyện ý niệm, dùng một ý niệm thay cho vạn ý niệm. Cứ luyện như vậy sẽ có thể đẩy lùi những ý tưởng vẩn vơ quấy nhiễu. Khi luyện tập “ Cứu bộ nội công “ lâu ngày, thân thể sẽ sinh được nhiều năng lượng. Có năng lượng, có tia sáng là có thể chữa bệnh được cho người thân và cho các bệnh nhân khác, thậm chí có thể làm xuất hiện công năng đặc dị.

Trên đây là toàn bộ công pháp “ Cửu bộ nội công “.

3/ THU CÔNG

Cách thức thu công của “ Cửu bộ nội công “ giống như “ Nhập môn tinh toạ “. Xin mời đọc phần thu công của “ Nhập môn tinh toạ “, không nhắc lại ở đây nữa.

