

tay cũng ngóc lên để tăng cường khí cảm. Khi mới luyện phối hợp chưa tốt thì trước tiên chưa cần phải thâm nhâm, đợi khi động tác đã thành thạo lúc đó sẽ phối hợp thâm nhâm (chữ “suây” - ND) và “ý thủ” (Ý niệm tưởng tượng ở huyết Mệnh môn - ND).

2. Công dụng và chữa trị.

Bổ thận bồi tinh, lợi âm khỏe dương.

a) Trị chứng di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, tinh lạnh, không thụ thai.

b) Lưng sụn gối mỏi, chân tay lạnh, sợ lạnh, mắt mắt sưng phù, tiểu tiện không thông.

c) Chóng mặt, tai ù, mắt hoa, răng nhức, miệng khô, họng rát, ho ra máu, hen suyễn, vàng da, phân lỏng, lưng đau mỏi v.v... ’

d) Nóng sốt, đổ mồ hôi trộm, gò má rựng đỏ, mất ngủ, tim hồi hộp.

Còn có thể điều trị thần kinh suy nhược, lao hạch nhẹ mới phát, cao huyết áp, bệnh đau tim, bệnh thận v.v...

CÔNG PHU THỞ NẠP NGŨ VẬN

Công phu thở nạp (hít thở) ngũ vận do Sử Phương Kỳ trong khi thực tiễn đạo dẫn khí và thở nạp đã tổng hợp trên cơ sở thực tế, rồi phát triển và truyền lại khoảng 40 năm nay. Môn này dùng ý thức điều chỉnh hít thở, đồng

thời phối hợp với kỹ thuật vận động đơn giản để tăng cường sự vận hành của khí huyết đạt mục đích trị bệnh và giữ gìn sức khoẻ.

I. THỨC MỘT: ĐIỀU CHỈNH KHÍ HUYẾT, KHỎE HÔNG THẬN

1. Đứng thẳng, hai tay xuôi thẳng, hai mắt nhìn ngang phía trước, nhập tĩnh, lỏng cơ bắp, hai tay chống hông, hít thở dài, sâu, nhỏ, lặng (không thành tiếng - ND).

2. Bắt đầu từ hít khí (vào), hông từ bên phải hướng ra phía trước nhẹ nhàng, mềm mại, chậm chậm xoay động. Khi bắt đầu thở khí (ra) thì hông lưng từ phía trước ở chính giữa xoay chuyển ra mé sau bên trái, lại đến đúng chính giữa thì vừa một hơi thở, lấy một lần hít một lần thở xoay một vòng. Làm từ 10 - 16 lần. Tiếp đó cũng làm y như vậy nhưng ở hướng ngược lại, cũng 10 - 16 lần.

II. THỨC HAI: VƯƠN THU THỞ NẠP (HÍT THỞ) BỔ TIM PHỔI

1. Đứng ngay ngắn, hai cánh tay thả xuôi, mắt nhìn ngang phía trước, ý thủ ở tâm - phế (tim - phổi), Đan điền. Hít thở ngược. Khi mũi hít khí thì lòng bàn tay úp xuống, hai cánh tay thẳng ngang chậm chậm từ dưới phía trước đưa lên quá đầu. Khi mũi thở khí (ra) thì hai cánh tay dang sang hai bên, từ từ hạ xuống áp sát thân mình. Làm đi làm lại 10 - 16 lần.

2. Tiếp đó, bắt đầu từ dùng mũi hít khí (vào), lòng bàn tay úp xuống từ hai bên mình chậm chậm đưa lên cao

ngang vai, hai bàn tay chuyển hướng ra phía trước, đợi khi miệng thở khí (ra) thì hai cánh tay từ phía trước thẳng đưa trở xuống đến cạnh mình, làm 10 - 16 lần. Trở lại như lúc đầu.

III. THỨC BA: THỞ MẠNH CHUYỂN MỀM, THÔNG HUYẾT MẠCH.

1. Đứng ngay ngắn, hai mắt nhìn ngang phía trước, hai tay xuôi hai bên mình. Bắt đầu hít thở bình thường, ý thủ Đan điền.

2. Bắt đầu từ hít khí vào, chân trái cất bước ra phía trước thành tiền bộ (tức duỗi xiên phía trước-ND), cánh tay trái đưa ra phía trước, cất lên cao ngang vai rồi giống như xoa đẩy mà từ ngoài đưa trở vào trong xoay chuyển đưa trở xuống, cùng lúc cánh tay phải đưa ra sau. Khi cánh tay trái đưa xuống cạnh mình thì bắt đầu thở khí ra, chân trái dần thẳng ra như kiếm, trọng tâm dồn sang chân phải, chân phải gập gối lại thành cung (tấn cung bộ phải) chân trái cũng đồng thời duỗi thẳng, cánh tay phải từ phía sau bên ngoài hướng ra trước, cất lên cao ngang vai, như đẩy bóp từ ngoài vào trong xoay chuyển mà hạ xuống. Làm 10 - 16 lần. Tiếp đó đổi thành chân phải ở trước, chân trái ở sau (cung bộ trái) với phương hướng ngược lại, làm 10 - 16 lần rồi trở lại nguyên như ban đầu.

IV. THỨC BỐN: BỔ KHÍ HÀNH HUYẾT, MẠNH GÂN CỐT

1. Thân mình đứng ngay ngắn, mắt nhìn ngang phía trước, hai chân dang rộng bằng vai, nhập tĩnh, lỏng cơ

bắp. Châm chậm hít khí vào và bắt đầu từ hai tay duỗi thẳng ngang phía trước đưa lên quá đầu, các ngón tay lồng vào nhau, lật tay cho lòng chưởng ngửa lên.

2. Khi hít khí (vào) thì thân trên lệch sang phải, hông lệch sang trái, khi thở khí (ra) thì hông lệch sang phải, thân trên lại lệch sang trái. Làm 10 - 16 lần.

3. Tiếp theo thức trên, thân trên xoay chuyển ngược kim đồng hồ tức là trước tiên cong hông về bên phải, rồi đưa ra trước, đưa về trái, trở lại nguyên vị trí ban đầu. Làm 10 - 16 lần. Sau đó xoay chuyển cùng động tác nhưng thuận chiều kim đồng hồ, tức là cong hông về bên trái rồi xoay chuyển ra trước và về phải. Làm 10 - 16 lần.

V. THỨC NĂM: HÍT SÂU THỞ RA MẠNH, THÔNG GAN, LÁ LÁCH

1. Đứng ngay ngắn, mắt nhìn ngang phía trước, hai gót chân chụm sát nhau hai mũi bàn chân tõe ra như hình chữ “bát” ngược (chữ V in - ND), nhập tĩnh, thả lỏng cơ bắp, ý thủ Đan điền, hít thở ngược, miệng hơi hé, hít khí vào sâu, mạnh, khi hít khí vào thì gót chân kiễng lên.

2. Hít khí vào đầy rồi thì ngậm miệng, nuốt khí dẫn vào nội tạng rồi nhịn thở (nén khí), hai bàn tay ngửa lên, tiểu ngu tể (cạnh ngoài gốc bàn tay - ND) ép sát hai bên bụng dưới (tức hai bên Đan điền), đợi lúc thở khí ra thì hai ngón tay cái áp sát rốn ở hai bên, sau đó từ từ dùng

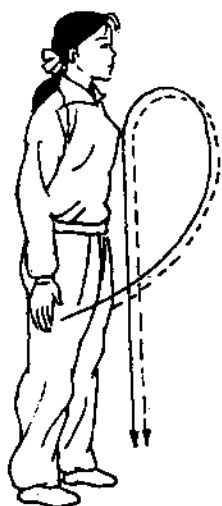
mũi thở khí ra, hai gót chân chậm chậm hạ xuống đất. Làm như vậy 10 - 16 lần.

CÔNG PHU ĐAN ĐIỀN

Công phu Đan điền còn gọi là thế “khỉ ngồi xổm” là một loại công phu thuộc môn Hình ý quyền. Hình ý quyền xưa nay rất coi trọng môn công phu Đan điền nên thường bảo: “Quyền không có Đan điền công, suốt đời cũng bằng không”. Coi đó để biết công phu Đan điền có tầm quan trọng đến bậc nào. Các chi phái trong hình ý quyền luyện công phu Đan điền về phương pháp không hoàn toàn giống nhau.

I. DỜI ĐAN ĐIỀN.

Duỗi gân hoạt lạc, khí tuần hoàn khắp, tiếp thông hai mạch Nhâm, Đốc tức Tiểu chu thiên. Bắt đầu vào thế, hai chân song song rộng bằng vai (Hình 127), mắt nhìn phía trước (nhìn vào một mục tiêu cố định cao ngang tầm mắt, khi thân mình ngồi xổm xuống thì mắt vẫn phải nhìn trở lên mục tiêu đó, khi hít khí vào và đứng dậy lại trở thành mắt vẫn nhìn ngang phía trước cùng mục tiêu đó và thở khí ra), hai lòng bàn tay hướng về phía trước, theo thân mình ngồi xổm xuống các đầu ngón tay cụp trở xuống chạm đất (Hình 128). Cùng lúc đó dùng ý dẫn khí cho qua huyết Vĩ lư, Giáp tích, Ngọc chẩm và đi trở lên; ngửa mặt nhìn lên, dẫn khí đi qua đỉnh đầu, trán. Đứng



Hình 127



Hình 128



Hình 129

dây, khí đi trở xuống, dùng ý dẫn khí đi qua Ấn đường, Thủy cầu, Thừa tương, Dẫn trung xuống đến Đan điền (Huyệt Vĩ lư ở xương cùng, Giáp tích, Ngọc chẩm, Ấn đường, Thủy cầu ở trong miệng, thuộc mạch Đốc, Thừa tương, Dẫn trung thuộc mạch Nhâm, đây là Tiểu chu thiên - ND chú), mười ngón tay hơi xoè, áp chặt lấy bụng dưới (tức Đan điền, (Hình 129). Bụng dưới hơi nhô ra phía trước, thở khí ra, thu cổ xuống (đây gọi là “trong ngoài trời đất lật, trời thu vào đất nhô ra”. Ở đây “trong trời” chỉ ngực, “trong đất” chỉ bụng, “ngoài trời” chỉ thiên đình điểm chính giữa trán, “ngoài đất” chỉ dưới cổ) đầu đội lên, mắt nhìn phía trước, cùng lúc vươn gối, vươn cổ, vươn khuỷu tay.

Dời Đan điền gồm có trầm vai, hạ khuỷu, hóp ngực, vươn lưng, thót hậu môn, thu háng là các động tác cơ bản. Làm các động tác này chỉ cần xụp hông (hít khí vào áp dán vào lưng) thì tất cả đều đầu vào đấy. Động tác yêu cầu thả lỏng, nhẹ nhàng, tự nhiên, liền mạch. Mỗi lượt dời Đan điền ít nhất cũng phải luyện 36 lần, sau cứ mỗi ngày tăng một lần, khi làm tới 72 lần và 108 lần hoặc nhiều hơn càng tốt (ở dưới có giới thiệu các công phu “lôi Đan điền”, “bắn Đan điền”, “hà Đan điền” làm bao nhiêu lượt cũng phải tương ứng với “dời Đan điền” này).

II. LÔI ĐAN ĐIỀN

Khí chạy vòng nhỏ xoay chuyển trong bụng đánh thông mạch Xung. Tư thế bắt đầu theo Hình 127. Khi luyện công, hai tay đưa vòng cung ra phía trước, lưng bàn tay tựa vào nhau (ngón cái ngón trỏ sát nhau), một chân cất lên dậm cắm hai tay xuống dưới phía trước mình, ngón tay chạm mu bàn chân (Hình 130) dậm xuống phải có Kinh lực, lúc này cơ mình lại hít khí vào. Sau đó chân đang giơ lên đưa về phía trước hạ xuống đất thành cung bộ (có kèm theo Kinh lực giậm xuống đất) đồng thời hai bàn tay vận xoay trở lên đến ngang hông biến thành quyền (nắm đấm) và vươn mình kéo theo Kinh lực kéo trở lên (Hình 131). Thở khí ra thì chân gập gối, giậm chân xuống đất, cất một bước, lôi lên đi về phía trước. Khi mới luyện thì chân trước bước chân sau không bước theo, sau quen rồi sẽ tập chân sau bước theo chân



Hình 130



Hình 131

trước. Khi lôi tay về thì có thể biến thành chưởng và dùng mép chưởng (cạnh bàn tay) gõ vào Đan điền.

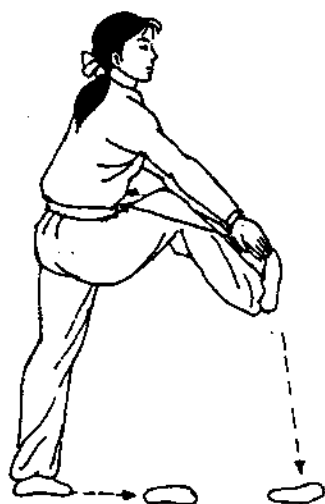
III. BẮN ĐAN ĐIỀN.

Đóng, mở (khai, hợp tức hít thở) khi luyện khí tư thế chuẩn bị như hình vẽ. Khi bắt đầu thì nhấc một chân, nhấc đôi đưa cao lên ngực (ngang vùng tim), thân trên phải thẳng băng không được co cúi xuống, đồng thời lưng hai bàn tay chạm nhau (lòng bàn tay quay ra ngoài), các ngón tay chạm mũi vào mu bàn chân (Hình 132). Khi hít khí xong thì lòng bàn chân sau giậm đất, hai bàn tay kéo lên trở về ngang hông biến thành quyền (Hình 133). Chân trước bước dài về phía trước, rảo bước về phía trước (chân sau cũng phải rảo bước theo). Thở khí ra và “bắn

Đan điền” (tức là bụng dưới phình hất ra phía trước), mắt nhìn phía trước. Làm động tác này cần chú ý chân bước về phía trước, tay “ném” (hất) lại đằng sau, người có công phu cao, một bước có thể vọt xa hàng trượng (10 thước ta, hơn 3 mét).

IV “HÀ” ĐAN ĐIỀN

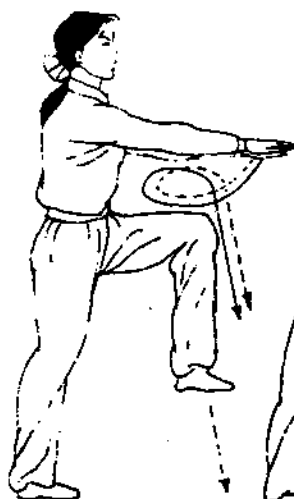
Luyện khí lên xuống. Tư thế dự bị đứng như Hình 127. Bắt đầu thì hai bàn tay úp xuống, mu bàn tay ngửa lên, ngậm



Hình 132



Hình 133



Hình 134



Hình 135

thấy lòng bàn tay có Kinh “lôi” lên tựa như đang bê hòn đá cao đến ngang ngực (vùng tim), cùng lúc một chân nhấc lên, gập gối, bàn chân cách mặt đất chừng một thước ta 0,30 mét (Hình 134). Hít khí vào phát ra thành tiếng “i”, bước tới trước một bước rồi hạ chân xuống đất thành cung bộ (đỉnh tấn), chân sau không bước theo. Cùng lúc hai bàn tay hất xuống như hất hòn đá trên tay xuống phía trước đầu ngón chân (Hình 135). Thở khí ra, phát thành tiếng “hà”, lúc này hai bàn tay (cả chuồng lẫn ngón tay) như mang Kinh lực đâm về phía trước, mắt vẫn nhìn thẳng trước. Cứ thế dần tới trước một bước. Vì khi hít vào, thở ra đều phát ra thành tiếng “i” và “hà” nên môn công phu này mới gọi là môn “đánh i, hà” để làm thông phế khí (hơi ở phổi) và dài khí lực.

Hình ý quyền yêu cầu trong phải rắn chắc (cần luyện có khí - công phu Đan điền: “tâm hư bụng thực”), ngoài phải chỉnh chu (tay, mắt, thân pháp, bộ pháp phải nhất trí hoà hợp và phải phát Kinh lực toàn vẹn, chỉnh thể). Vì vậy khi luyện quyền, hít thở sâu tập luyện tức là khi luyện một thể thức chọn cách bắt đầu hít khí, khi xuống thì thở ra theo lối hít thở ngược, sao cho Kinh ở Đan điền lại phát xuất ra lực bùng nổ.

KHÍ CÔNG ĐAN HẠC

Khí công “đan hạc” (hạc đỏ) là công phu cơ bản để tu

luyện kiếm khí của phái “Phù lục” trong Đạo giáo, thích hợp với sự luyện tập của người trung, cao tuổi, có thể giải trừ được chứng “người già chân già trước” làm cơ thể khoẻ mạnh, tiêu trừ tật bệnh, kéo dài tuổi thọ (Phù lục là bùa chú).

I. CÔNG PHU CƠ BẢN (HÀNH CÔNG)

Sáng sớm ngoảnh mặt hướng Đông, buổi chiều ngoảnh hướng Tây, đứng tự nhiên, ý niệm tưởng tượng mình như con hạc tiên đầu đội trời xanh, chân giẫm trên mặt đất, vô cùng cao lớn, trong suốt thời gian luyện công luôn luôn tâm niệm ý nghĩ trên. Sau khi trầm ngâm suy tưởng như vậy một lát thì niệm thầm khẩu quyết:

“Đệ tử xin thể luyện “hạc công” (công phu hạc)

Chân mềm, bước vững, thân nhẹ bỗng

Khí thiêng tùy ý vào Lao cung

Kiểm thuật trừ tà, đạo pháp thông”.

Hai bàn tay nắm nửa vời hơi cong cong, lòng bàn tay lõm xuống, ý thủ ở huyệt Lao cung rồi bắt đầu luyện công.

1. Thức một: Hạc non học bước

Khi hít khí vào, hai bàn tay giữ nguyên tư thế cong cong từ phía trước đưa lên, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay chia ra phía trước, chậm chậm đưa trở lên cho tới khi lòng bàn tay ngửa ra phía trước, ngón tay hướng trở lên. Suốt quá trình này mang ý niệm tưởng tượng linh khí

của đất trời đang ulla vào huyết Lao cung ở lòng bàn tay. Khi đưa tay lên thì cũng nhấc chân trái lên, mũi bàn chân chúc xuống, ngón chân quặp lại, gối cao đùi phẳng thành góc vuông (90 độ). Khi thở khí ra hai bàn tay chậm chậm hạ xuống, tưởng tượng khí đục trong người đang tống ra theo huyết Lao cung ở tay, chân trái theo đó duỗi thẳng, thân trên hơi ngả về phía trước, chân phải gập lại, cho chân trái tiếp đất ở mũi bàn chân là đã bước xong bước một. Bàn tay hạ thấp nhưng không chạm vào bàn chân là được. Trọng tâm dời ra trước, theo đó đứng thẳng, hít khí vào, hai bàn tay cất lên, nhấc bàn chân phải, khi thở khí ra, tay hạ xuống chân phải duỗi thẳng, chân trái gập cong, thân trên cúi về trước, mũi bàn chân phải chạm đất, ý như trước, để bước sang bước thứ hai. Cứ thế lăm đi làm lại mà bước đi về phía trước, bắt đầu cũng phải là mười bước, sau đó có thể đi bao nhiêu bước không hạn chế số lượng, chỉ cần thấy thích hợp là được. Sau đó luyện sang thức hai. Cả năm thức bộ pháp (bước đi) đều như vậy, chỉ có thay đổi về tư thế của tay.

2. Thức hai: Hạc đỏ bước đi

Hình tay, hình thân, bộ pháp (bước chân), ý niệm (tưởng tượng), động tác cũng như ở thức một, chỉ có khi hai bàn tay cất lên thì lòng bàn tay ngửa lên cao đến độ ngón tay thẳng lên trời, lòng bàn tay ngửa ra sau, sau đó hạ xuống cất bước.

3. Thức ba: Hạc đồ cất cánh

Hình tay, hình thân, bộ pháp, ý niệm, động tác đều như ở thức một, hai lòng bàn tay úp trở xuống từ hai bên cất trở lên cao đến độ ngón tay thẳng lên trời, lòng bàn tay ngoảnh sang hai bên sau đó hạ xuống, khi cất bước thì thân trên phải thật thẳng.

4. Thức bốn: Hạc đồ dang cánh

Hình tay, hình thân, bộ pháp, ý niệm, hít thở giống như ở thức ba, nhưng lòng bàn tay ngửa lên, cất cao tay đến độ hai lòng bàn tay đối nhau sau đó hạ xuống bước đi như bước ba.

5. Thức năm: Hạc đồ tụ khí

Hình tay, hình thân, bộ pháp, ý niệm như thức trên. Khi hít khí vào thì 2 lòng bàn tay đối nhau ngang phía trước, cất lên, tách sang hai bên cho tới khi lòng bàn tay hướng ra phía trước, các ngón tay trở sang hai phía trái phải, khi hít thở hai bàn tay hướng ra trước vòng lại như ôm, từ đang dang ngang hợp lại chỉ còn cách nhau độ 5 tấc (15cm), tưởng tượng khí đang tụ lại như một quả cầu khí, khi hít khí vào thì quả cầu khí phình to không có giới hạn, khi thở khí ra thì khí lại tụ lại bằng quả cầu lúc trước.

Trên đây là năm thức luyện, số bước đi tương tự như nhau.

II. THU THẾ

Trong ý niệm tưởng tượng hai bàn tay dang rộng như

đến tận chân trời đỡ khí thiêng của đất trời theo đầu mà
ùa vào cơ thể, động tác tay thì dẫn khí ở ngoài nhưng ý
niệm lại dẫn ở trong đưa xuống Đan điền. Làm đi làm lại
3 - 5 lần là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Giờ luyện công là giờ Mão (6 - 8 giờ) và giờ Dậu (6
- 7 giờ chiều), mỗi lần tập 20 - 60 phút là đủ, theo đúng
thứ tự và tuần tự mà tiến.

2. Tốt nhất là chọn nơi có rừng cây thông, bách hay
nơi phong cảnh hoa cỏ đẹp để yên tĩnh mà tập.

3. Nơi luyện tập không nên để người phải đội mưa tắm
gió rất có hại. Gặp ngày mưa gió có thể tập ngay trong
phòng, nếu chật chội có thể tập đi ngay tại chỗ (cất bước
nhưng chỉ ở tại chỗ).

4. Hít thở khi luyện tập phải tự nhiên, dần dà sẽ dài,
sâu, êm, nhẹ, đều đặn, phối hợp nhất trí với động tác,
tâm phải nhàn nhã, ý phải thả lỏng, thần thái cơ thể
phải ung dung, mạnh mẽ, siêu thoát, thoải mái.

5. Mới luyện tập chưa dễ đứng vững vàng, nhắc chân
cao đến đâu, gập bàn chân đến mức độ nào cần thoả
đáng, thích hợp, để phòng xiêu ngã. Động tác tay phải
mềm dẻo, tránh cứng đờ, quá mạnh không cần thiết, chủ
yếu là ý niệm tập trung ("ý thủ") ở huyệt Lao cung và để
cảm thụ thấy khí cảm; khí cảm càng rõ rệt thì sức chú ý
(ý thủ) càng phải tự nhiên, tập trung. Cao lớn sâu xa,

hoạt động vươn ra đến tận chân trời - ý niệm về quả cầu khí chẳng qua cũng chỉ là ý niệm phụ trợ - Khí cảm thường xuất hiện ở mặt chuồng (bàn tay) và ở "quả cầu khí" nằm giữa hai chuồng chứ không nhất thiết khí cảm phải và chỉ xuất hiện ở huyết Lao cung.

6. Sinh hoạt phải có quy luật, cần phải tránh những gì vô độ (thất tình lục dục) và chuyện làm tình.

IV. HIỆU ỨNG

1. Giai đoạn mới tập luyện thấy tay, chân tê mỏi, đau nhức - chỉ cần tập kiên trì độ mười ngày sẽ hết.

2. Toàn thân phát nóng, ra mồ hôi hoặc có cảm giác co giật ở lòng bàn tay, ở Đan điền là các huyết tập luyện phát nhiệt.

3. Hai lòng bàn tay sẽ thấy có khí cảm ra vào rõ rệt, hoặc thấy có cảm giác đập dính bám hay cảm giác nín kéo như tơ...

4. Trong cơ thể thì thấy có cảm giác dòng khí chạy, nóng dần nở, cảm giác phát tê tê, các khớp kêu răng rắc v.v... nhưng đó đều là hiện tượng bình thường có hiệu ứng đặc khí.

PHÉP THỦY TRIỀU TRỪ HẬU HOẠN

Đây là công phu kiêm cả động lẫn tĩnh thấy ghi chép trong bộ sách chuyên về khí công "Tu linh yếu chỉ". Ước tính sách ra đời năm 1442 do Lãn Khiêm đời Minh viết.

Trong sách kể lại các phép đạo dẫn điều chỉnh cuộc sống, ăn ngủ hàng ngày, trừ bệnh bốn mùa, kéo dài tuổi thọ, thập lục (16) đoạn cấm, bát (8) đoạn cấm v.v... Đồng thời sách còn ghi nhiều phép đạo dẫn dễ làm như “Xát Dũng tuyến” (lòng bàn chân) để trừ bệnh thấp, bồi bổ chân nguyên; “Xát Thận du” để bồi bổ dương, sinh tinh, trị đau lưng, “Là mắt Xát tai” làm cho tai thính mắt sáng đêm có thể đọc được sách chữ nhỏ tí v.v... Đây là một bộ sách quan trọng để nghiên cứu về môn khí công dưỡng sinh. Tập luyện lâu phép “trừ hậu hoạn thủy triều” có thể khiến tà hoả trong ngũ tạng không còn, khí huyết ở bốn chân tay thông suốt, các bệnh khó sinh ra.

Cách làm: Sáng sớm khi tỉnh dậy, lập tức ngồi ngay ngắn, ngưng thần, ngưng suy nghĩ, lưỡi đưa lên hàm ếch, ngậm miệng “điều tức” (điều hoà hít thở), tân dịch (nước dãi) tự sinh ra đợi cho tới khi đầy miệng thì chia làm 3 ngụm ba lần nuốt xuống, dùng ý niệm mà đẩy nước dãi xuống Đan điền.

CÔNG PHU ĐIỀU TỨC LÊN XUỐNG

“Công phu điều tức lên xuống” căn cứ vào nguyên lý y học đã được ghi chép trong sách “Hoàng đế nội Kinh - thiên Tố Vấn” là: “Tà mà nhóm họp lại được là do khí tất hư rỗng”, từ đó đưa ra phép luyện công chọn dùng phương pháp đạo dẫn điều tức (dắt dẫn việc hít thở), hít không khí trong lành vào để bổ sung nguyên khí, tăng

cường nội khí trong cơ thể. Luyện tập công phu này có thể tăng mạnh thể chất, tăng mạnh việc ăn uống, đề phòng cảm cúm, khôi phục lại sức mạnh của não, tăng cường thêm cơ năng của nội tạng, đẩy mạnh việc vận hành chân khí có tác dụng đánh thông những nơi bế tắc ngưng trệ trong cơ thể, có thể dùng chữa trị một số bệnh tật cấp tính, u bướu và các tạp bệnh khó chữa khác. Ngoài ra còn có tác dụng phòng trị các tật bệnh thuộc hệ thống hô hấp, thần kinh, tim mạch, ngũ quan, bệnh ngoài da đều có hiệu quả, còn đối với các bệnh phụ nữ và hệ thống tiết niệu cũng giúp thêm phần chẩn bệnh để chữa trị.

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. KHỞI CÔNG (BẮT ĐẦU LUYỆN CÔNG)

1. Đứng thả lỏng tĩnh, hai chân đứng rộng bằng vai, trọng tâm nằm giữa hai chân, mắt nhắm mà không nhắm hẳn, nhìn ngang phía trước. Miệng mím, lưỡi đưa lên hàm ếch, đầu nâng, cổ chùng, co ngực, vươn lưng, xuôi vai, thông khuỷu, hóp bụng, thót hậu môn, lỏng hông, lỏng háng, tâm thần yên tĩnh.

2. Trung Đan điền ba “xuy” hơi, “xuy hơi” là dùng miệng chậm chậm nhả khí ra Hơi (“tức”), là chỉ động tác hít vào thở ra, một lần hít vào với một lần thở ra là một “hơi thở”, là phương pháp luyện công dất dẫn (đạo dẫn) hơi thở. Thở ra trước (thở) hít vào sau (nạp) là “bổ” (thêm vào), hít vào trước thở ra sau là “tả” (lấy ra). Người bị

bệnh lâu ngày thân thể hư nhược, nói chung khi luyện công nên dùng phép “bổ” thở ra rồi mới hít vào, nhưng những người bị chứng bệnh ung thư (u bướu) nói chung nên dùng phép “tả” hít vào trước thở sa sau. Khi hít, thở phải làm sao cho sâu, dài, đều đặn, nhỏ nhẹ, ổn định (vững vàng) và vẫn còn có thể thêm bớt được khí nữa chứ không nên để đến tức thở. Ba “xuy” hơi thở tác dụng sáng tạo ra điều kiện cho thần kinh trung ương và nội khí vận hành đi đến được, giúp cho đại não yên tĩnh và chân khí lưu hành được trong hai mạch Nhâm, Đốc.

Phương pháp thao tác: Sau khi đứng thả lỏng, tĩnh thì hai bàn tay từ hai bên chậm chậm đưa vào phía trước bụng dưới, sao cho huyết Lao cung bàn tay trái đặt ở trung Đan điền (ở dưới rốn, có những tác giả và môn công phu khác lại gọi là hạ Đan điền - ND chú), huyết Lao cung lòng bàn tay phải áp trên huyết Lao cung trên lưng bàn tay trái. Sau khi hai tay áp lên Trung Đan điền xong thì dùng miệng thở khí ra đồng thời thân thể từ từ hạ xuống (người bệnh cao huyết áp, bệnh nguyên dương v.v... thì nên ngồi xuống, sâu hơn (thấp) và chậm hơn; người huyết áp thấp, thiếu máu... thuộc loại bệnh âm hư thì nên hạ xuống ít hơn, người cơ thể suy nhược yếu ớt có thể không cần hạ xuống. Thở khí ra xong thì đừng nín khí mà bắt đầu dùng mũi hít khí vào. Khí hít vào khá rồi thì chậm chậm đứng trở dậy (cũng có thể vừa hít khí vào vừa đứng trở dậy). Cứ thở - hít, xuống - lên như vậy 3 lần.

3. Trung Đan điền ba “đóng mở” (khai hợp). Tiếp theo

thức trên xong ba lần hít thở ngồi xuống đứng lên, hai tay (ấp ở Đan điền) từ từ tách nhau đưa sang hai bên, hít khí vào, hai lòng bàn tay khi tách nhau thì quay ra ngoài, tách nhau khoảng cách bằng ngang thân mình. Sau đó xoay lòng bàn tay cho đối nhau, từ từ đưa trở vào phía trung Đan điền, thở khí ra, tay đưa vào cách nhau chừng nửa thước ta (độ 16cm) lại lật tay làm lần “mở - đóng” thứ hai. Cứ thế, làm đi làm lại đủ 3 lần. Cách này có thể thúc đẩy sự vận hành chân khí ở đan điền, đưa khí huyết trao đổi nhau theo chiều ngang cơ thể.

II. CÔNG PHU CHÍNH

Làm đủ ba lần “đóng - mở” trung Đan điền xong thì hai bàn tay đưa sang hai bên thân mình, tiếp theo hai tay từ hai bên chậm chậm đưa ra trước, cất lên cao (lòng bàn tay úp xuống), cùng lúc hết sức thở khí ra và ngồi xồm xuống, bàn tay đặt trên đầu gối và cứ thế đứng lên ngồi xuống 25 lần, đó là tổ thứ nhất.

Chân trái bước lên trước sang trái già nửa bước, trọng tâm dời sang chân trái, chân phải “hư bộ” (giả hồ). Làm y như ở tổ thứ nhất, cũng 25 lần, đó là tổ thứ hai.

Lại rút chân trái về, đưa chân phải ra trước sang phải già nửa bước và chuyển trọng tâm sang chân phải rồi làm động tác y như ở tổ thứ nhất đủ 25 lần, đó là tổ ba.

Lại thu chân phải về, làm lại tổ một động tác 25 lần lên xuống là tổ 4. Bốn tổ động tác, cộng 100 lần lên xuống là một vòng. Mỗi phút làm độ 3 - 5 lần lên xuống là tốt. Người mới luyện mỗi phút làm 5 - 8 lần lên xuống

là được. Khi luyện công, mặt phải ngoảnh về hướng Nam hoặc Bắc chứ không ngoảnh sang hướng Đông hay Tây. Làm xong một vòng tập, thả lỏng tĩnh 1 - 3 phút. Nếu để chữa u bướu (ung thư) tốt nhất là sáng sớm giờ Dần (3 - 5 giờ sáng) dậy luyện, còn người bị các bệnh cấp tính, mạn tính khác có thể tập muộn hơn. Ngày luyện 2, 3 lần. Luyện tập một tháng là một chu kỳ chữa bệnh. Người có điều kiện có sức khoẻ có thể kết hợp luyện với các môn công phu khác. Làm xong bài luyện công phu điều tức lên xuống, nếu không luyện thêm môn công phu nào khác thì có thể thu công. Nếu còn luyện công phu khác thì làm ba lần “đóng mở” trung Đan điền là có thể chuyển sang luyện môn khác.

III. THU CÔNG

Luyện công phu chính xong thì khôi phục lại trạng thái đứng lỏng, tĩnh. Làm ba lần đóng mở trung Đan điền, ba lần “xuy” thở, đó là phép thu công sau khi luyện một vòng công phu chính. Nếu luyện công phu chính từ 2 vòng trở lên hoặc còn luyện công phu khác thì phép thu công là:

1. Ba lần đóng mở trung Đan điền
2. Ba lần hít thở huyết Đan trung. Đan trung là tiền Đan điền, là nơi hội tụ của Túc thái âm Tỳ, Túc thiếu âm Thận, Túc Thái dương Bàng quang, Túc Thiếu dương Đả cùng với mạch Nhâm nên đã có câu “Khí hội Đan trung” (khí hội tụ ở huyết Đan trung). Để chữa trị các loại bệnh u bướu (ung thư) ở phổi, thận, vú... Đan trung là một huyết rất trọng yếu của cơ thể. Làm xong ba lần

đóng mở trung Đan điền, hai tay hơi rời khỏi thân mình rồi theo đường chạy dọc chính giữa bụng ngực mà đưa lên cao ngang huyết Đan trung (ở chính giữa đường nối hai đầu vú - ND chú) thì dùng hai đầu ngón tay giữa điểm vào huyết Đan trung, hai ngón tay cái tự nhiên cong trở lên. Làm 3 lần điểm ba lần hít thở (miệng thở ra mũi hít vào), khi thở ra thì điểm nhẹ ngón tay vào huyết, khi hít khí vào thì lỏng ngón tay ra.

3. Ba lần “xuy” thở trung Đan điền

4. Cuối cùng hai tay tự nhiên buông xuống, đứng lỏng tinh trong mấy phút, ý niệm (tức “ý thủ”) dần dần rời khỏi trung Đan điền, chậm chậm mở to mắt nhìn ra xa phía trước. Luyện công xong xuôi thì nghỉ ngơi hoặc đi tản bộ mười lăm phút nhưng không hò to hét lớn.

Ca quyết luyện công là:

“Hồi tâm chuyển ý quy về nguồn,

Đan điền đóng mở ba lần liền

Hít thở dài sâu huyết Đan trung

Đan điền “xuy” thở thế là xong”.

CÔNG PHU ĐỘNG VẬN BÀN TAY, NGÓN TAY

Môn công phu động vận bàn tay, ngón tay thuộc loại công phu kết hợp động tĩnh, giản dị, dễ học lại có tác dụng tương đối cao trong việc bảo vệ sức khỏe, dưỡng sinh. Xin giới thiệu vắn tắt như sau:

I. CÔNG PHÁP

Đứng tấn mã bộ (trung bình tấn - ND), hai chân dang ra, hai bàn chân song song rộng bằng vai. Hai lòng bàn tay đối nhau, hai cẳng tay đưa hai cánh tay chậm chậm cất lên, hai chân từ từ ngồi sụp xuống. Hai tay đưa lên cao đến ngang vai thì hai bàn tay (chuông) sát vào nhau hướng về phía ngực, cách ngực chừng 3 tấc ta (độ 10cm), lòng chuông chuyển hướng từ ngực chậm chậm dời xuống rón rỏi đẩy ra phía trước. Đẩy ra đủ rồi thì thu trở về sao cho góc giữa cẳng tay và bắp tay độ 110 - 130 độ, sao cho hai cẳng tay (cánh tay ngoài) song song với mặt đất và giữ song song với nhau, cách nhau độ 50cm. Lúc này động tác hai chân từ từ ngồi sụp xuống đã ngừng, sao cho đường thẳng vuông góc với mặt đất và đùi tạo thành một góc hẹp từ 15 - 30 độ, đầu gối không nhô quá mũi bàn chân, mười đầu ngón chân bấm xuống đất, trọng tâm nằm ở huyết Dũng tuyến, bàn tay thành tư thế nắm hờ, ngón tay trở cao nhất còn các ngón khác xếp như hình bậc thang.

Đứng mã bộ trang (trung bình tấn) khoảng 10 phút xong thì dùng sức ghéch chậm chậm gốc của hai ngón tay vô danh (ngón đeo nhẫn cạnh ngón út) lên cao hơn hai ngón tay trở (trong nửa phút), sau đó các khớp của ngón tay vô danh chậm chậm thu trở lại sao cho đầu xa nhất của đốt thứ nhất vuông góc với mặt đất (giữ trong nửa phút) rồi tiếp tục giữ nguyên trạng thái này trong 15 - 20 phút và mã bộ trang (trung bình tấn) giữ nguyên không thay đổi.

Nếu luyện công phu này thấy thân mình xuất hiện cảm giác bứt rứt, có thể chậm chậm vận ngón tay vô danh xuống ở phía trước, rồi cũng chậm chậm duỗi thẳng ra làm thành một góc hẹp 45 độ so với đường thẳng bằng, giữ trong nửa phút mới lại chậm chậm nghech trở lên, thu trở về chụm lại và giữ nguyên trạng thái này trong một phút rồi mới lại vận ngón tay trở xuống. Cứ tập như thế nhiều lần, cho tới khi gan không trướng lên là ngừng.

II. THU CÔNG

Đứng tấn mã bộ trang (trung bình tấn), vận ngón tay trong 30 phút xong thì cho ngón tay vô danh trở lại nguyên vị trí. Hai chuồng chậm chậm lật chuyển, lòng chuồng ngửa lên đồng thời tựa vào trước ngực, cùng lúc hai chân từ từ đứng dậy, lúc này dùng mũi từ từ hít khí vào và hít khí cho đủ. Đợi khi hai bàn tay dời đến xương đòn thì lòng bàn tay úp trở xuống từ từ đè từ ngực xuống đến bụng, miệng để hé ra một khe mảnh như sợi tơ để chậm chậm thở khí ra, đợi khi hai bàn tay đè xuống đến bụng thì tách ra hướng sang hai bên đùi, hai chân trở lại tư thế đứng ổn định thì cũng là lúc thở ra (thở khí) kết thúc.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Công phu này tập không cần “ý thủ”, không cần nhập tĩnh, cũng không có yêu cầu gì về phương hướng và giờ giấc, hít thở tự nhiên, không sợ sai lệch. Chỉ yêu cầu tư thế chính xác, mỗi ngày một lần tập là được. Bình thường thì ngồi nhưng nằm cũng có thể luyện được công

phu này.

2. Trong tình hình chung cần phải có công phu sơ cấp để làm cơ sở cho luyện công phu này.

3. Khi ngón tay vô danh nghịch lên và vận xuống, các ngón tay còn lại phải ra sức duy trì nguyên trạng thái đó không thay đổi.

NỘI CÔNG TÂM Ý LỤC HỢP

Nội công tâm lý lục hợp chủ yếu gồm phu Đan điền và bốn “bả”. Nói chung luyện “khí công tĩnh động” khôi phục được sức khỏe xong hoặc là người khỏe mạnh luyện xong “ba thể thức” trong trạm trang (bộ tấn chân) thì luyện sang công phu Đan điền và 4 “bả”. Tương truyền công phu này do ‘Cổ Long Phong cuối đời Minh đầu đời Thanh đã biên soạn ra. Tới năm 1959 Hồ Diệu Trinh tiến hành chỉnh lý. Lục hợp (sáu hợp) tâm ý nội công còn có tên gọi “thủ động trấn kỹ” (Kỹ thuật giữ động trấn). Tâm ý là chỉ não và ý niệm. Lục hợp gồm có “nội tâm hợp” và “ngoại tam hợp”. Nội tam hợp (ba hợp ở trong) là tam và ý hợp, ý và khí hợp, khí và lực hợp. Có ý tức là có khí, có khí tức là có lực. Ngoại tam hợp (ba hợp bên ngoài) tức là tay và chân hợp, khuỷu tay và gối hợp, vai và háng hợp. Nói khái quát về thuyết này là trên phải hợp với dưới, phải hợp với trái, trước hợp với sau. Lục hợp tâm ý có liên hệ chặt chẽ với nhau và kết liên thành một thể, lấy tâm ý để chi phối lục hợp và dùng lục hợp để quán xuyên tâm ý.

I. TƯ THẾ “BA THẾ THỨC”. Thân mình đứng ngay ngắn, hai bàn chân sát nhau, mũi bàn chân phải quay ra ngoài một góc 45 độ, chân trái bước lên trước chừng hai thước ta (60cm) và giẫm đất. Thân thể ngồi trở xuống khiến hai chân gấp lại, yêu cầu là xương bánh chè đầu gối trái với gót chân trái, đầu gối phải với vai phải, huyết Bách hội và huyết Hội âm song nhau thành ba đường dọc thẳng đứng. Hai vai trầm xuống, hai cẳng tay vươn duỗi lên, hai khuỷu tay hạ xuống ép sát vào hai bên sườn, mũi ngón tay trở trái cao ngang vai trái còn các ngón khác gấp lại cong cong. Mũi ngón trở trái, mũi bàn chân trái, chót mũi tạo thành 3 điểm trên một mặt phẳng vuông góc với lưng, có nghĩa là “mắt nhìn thấy mũi mũi đối với rốn”. Mũi ngón tay trái từ chính giữa phía trước thân mình đưa lên cao ngang với vai. Sau khi cánh tay trái đã định thế rồi, bàn tay phải chậm chậm đưa xuống dè trước bụng dưới, lòng bàn tay xiên xiên trở xuống, mũi ngón tay cái đối đúng vào rốn, cũng có thể đổi thành chân phải tay phải đưa ra trước, chân trái ở sau còn các động tác khác tương tự.

II. CÁCH LUYỆN TRẠM TRANG (ĐÚNG TẤN) CỦA BA “THẾ THỨC”: Trước tiên luyện Kinh đóng mở, thứ hai luyện Kinh co duỗi, thứ 3 luyện Kinh thu phóng.

1. Kinh đóng mở. Đứng cho tốt ba thế thức rồi thả lỏng, nhập tĩnh, khí trầm Đan điền, tự cảm thấy ở Đan điền (đây chỉ phía trong rốn) có khí cảm, ý tưởng thấy khí ở trong rốn hướng lên Mệnh môn, hơi định ở đó, đợi

lấy khí của Đan điền đạt tới Mệnh môn, giữa Mệnh môn và hai thận có hai chỗ Khiếu (lỗ), dùng ý niệm tưởng tượng đưa khí ở Mệnh môn mở ra tới hai Khiếu (lỗ) đó, sau đó khí ở hai Khiếu đó hướng về phía Mệnh môn để hoà hợp, cứ một mở một đóng như vậy nhiều lần, khoảng từ 5 đến 10 phút. Xong từ từ đi tản bộ.

2. Kinh co duỗi. Đứng kiểu “ba thế thức” thật tốt, thả lỏng, nhập tĩnh, khí trầm Đan điền, dùng ý niệm tưởng tượng khí ở tay chân co lại thu cả về Đan điền trung (sau và trong rốn), khí từ trung Đan điền hướng ra ngoài thở ra, lúc này dùng ý niệm bắt khí ở trung Đan điền duỗi vươn ra đến tận các đầu ngón tay, đầu ngón chân. Tiếp tục co khí vào Đan điền và duỗi khí ra tận đầu ngón tay ngón chân, nhiều lần, khoảng độ 5 - 10 phút.

3. Kinh thu phóng. Cũng đứng kiểu “ba thế thức” thật tốt, thả lỏng, nhập tĩnh, khí trầm Đan điền. Dùng ý niệm điều khiển khí từ thượng Đan điền và hạ Đan điền thu cả về trung Đan điền ở sau rốn xong, lại dùng ý niệm đưa khí ở trung Đan điền lên xuống thượng và hạ Đan điền, làm như vậy 5 - 10 phút.

Ba loại phương pháp hít thở vận khí này dùng trong việc luyện Ngũ hành quyền trong Ý quyền (tức là năm loại quyền pháp: phách (bổ), băng (đổ), toản (dù), pháo (bắn), hoành (ngang) - ND chú), khi ra đòn thì từ Đan điền thở khí ra, khi rút tay lại thì Đan điền thu (hít) khí vào. Cứ như thế, một mở một đóng, một duỗi một co, một phóng một thu như trên là phép luyện công cơ bản trong việc luyện nội công lục hợp tâm ý của Hình ý quyền.

III. CÔNG PHU ĐAN ĐIỀN

Tổng cộng có 7 “loại” là “thụ” (dựng) Đan điền, “lâu” (gom) Đan điền, “tọa” (ngồi) Đan điền, “hạp” (hãm) Đan điền, “khai” (mở) Đan điền, “sính” (lộ) Đan điền, “dưỡng” (nuôi) Đan điền. Luyện nội công tâm ý lực hợp toàn ở công phu từ Đan điền để lấy khí của Đan điền mà phát động chân tay, cơ thể hoạt động. Vì vậy phải luyện quyền thuật trên nền cơ bản của nội công tâm ý lực hợp. Tuy chia làm 7 “loại”, nhưng cả 7 loại kết hợp với nhau chặt chẽ, không thể phân chia rành rọt ra được. Dù luyện loại nào thì bắt đầu từ tư thế đứng trước tiên đều phải thả lỏng, nhập tĩnh, trầm khí Đan điền, dùng phép quán khí (làm cho khí thông suốt khắp nơi - ND) tâm ý cho khí chạy khắp toàn thân sau đó mới luyện “Đan điền công” thì mới tốt.

IV. BỐN “BẢ”. “Bả” là tư thế cơ bản của luyện nội công tâm ý lực hợp. Bốn “bả” đây là ung trảo (vuốt ưng), kê hành (gà đi), hùng bảng (tay gấu), song bả (hai bả kết hợp). Đặc điểm của môn này là ra tay về tay tư thế giống như chim ưng quắp mồi, còn bước tiến bước lui có bộ pháp như gà đi trên đường, thế tay thì như tay gấu dùng sức vỗ tát, còn luyện hai đơn quyền kết hợp là song “bả”.

CÔNG PHU BỐN HỢP

Võ thuật chia ra làm nội công và ngoại công. Công phu bốn hợp (tứ hợp công) là một loại nội công nhưng trong đó có “khẩn công” (khẩn là kéo căng) lại thuộc ngoại

công, chính vì thế mới gọi là nội ngoại kết hợp, cương nhu (cứng mềm) giúp nhau. Đó là chỗ ảo diệu của môn này, nên xưa nay được giữ rất bí mật không truyền ra ngoài vì vậy số người biết môn này không nhiều.

1. ÂM DƯƠNG CÔNG (CÔNG PHU ÂM DƯƠNG)

1. Âm công. Đứng thế mã bộ (tức trung bình tấn) cao hay thấp tùy theo sức lực của người luyện công mà định. Hai tay giơ lên cao ngang tầm mắt, bàn tay vươn ra phía trước, các ngón tay xoè trở về phía trước, lòng bàn tay úp xuống, đầu hơi vươn về phía trước, mắt miệng hơi khép, hông lưng hơi cong về phía trước (Hình 136). Ý niệm tưởng tượng tập trung vào phía mặt sau thân thể, hít thở phải chậm nhưng không tán, mỗi khi thở ra một ngụm khí thì tưởng như dòng khí đang vận hành ở mặt sau thân mình, cực kỳ nhẹ nhõm.

2. Dương công. Hai chân đứng dang rộng bằng vai, chân hơi chùng về phía trước, thân mình lại hơi ngửa ra sau, mặt đối với phía trên đằng trước (hơi ngửa mặt), hai cánh tay duỗi thẳng ra sau, lòng bàn tay ngửa lên trời, ngón tay xoè rộng, mắt miệng hơi khép



Hình 136



Hình 137

(Hình 137). Ý niệm tập trung vào phía sau thân thể, những điểm quan trọng trong hít thở giống như ở thức luyện âm công.

II. ĐỀ PHÓNG CÔNG (CÔNG PHU NÂNG PHÓNG)

1. Phóng công (công phu phóng). Dứng tấn mã bộ, mặt ngoảnh về phía trước, khép mắt, hai bàn tay đè xuống, các ngón tay xoè ra, lòng bàn tay đối đất và song song với mặt đất, thân hơi đổ ra trước, hít vào thở ra phải chậm và đều đặn. Mỗi khi thở ra một hơi thì dùng ý niệm tưởng tượng khí của toàn thân từ phía trên đến dưới đều an hành mà trút xuống đất rồi kết liền với mặt đất thành một khối. Theo sự thâm nhập của khí theo hít thở, có cảm giác như trước sau, trái phải... thân mình có một luồng sức mạnh chống đỡ mọi phía làm cho cơ thể như đóng đinh tại chỗ.

2. Đề công (công phu nâng)

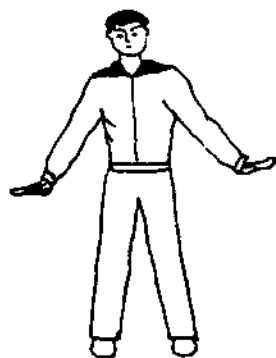
Hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai tay giơ lên quá đầu nhưng không duỗi thẳng hết cỡ, khuỷu tay cao ngang chót mũi, mặt thẳng phía trước, mắt miêng hơi khép, chân hơi chùng, thân mình thẳng, các ngón hai bàn tay hướng lên trời, thân và mặt quay lại sau lưng, năm ngón tay chụm sát nhau. Hít khí vào phải đều và chậm, mỗi khi hít vào một hơi (ngậm) thì dùng ý niệm dắt dẫn nội khí đi trở lên cho tới hai bàn tay và cảm thấy theo khí dâng lên, thân mình biến thành nhẹ bổng nhưng toàn bộ cơ thể vẫn không động (thấy nhẹ bằng cảm giác).

III. TÙNG KHẨN CÔNG (CÔNG PHU LỎNG, CHẶT)

1. Khẩn công (công phu chặt). Đứng tấn mã bộ, thân hình hơi ngả ra trước hai bàn tay nắm lại thành quyền, lưng quyền úp xuống đất, hai tay quyền đối nhau đặt trước bụng, chân bám đất, mắt miệng hơi khép, răng cắn khít. Hít thở tự nhiên, không nhanh không chậm, nhưng theo hơi thở ra thì dùng sức làm các cơ bắp toàn thân có lại phát ra Kinh lực và ý niệm cảm thấy thân mình cứng rắn lại như thép. Hơn nữa mỗi khi thở ra một hơi (ngậm khí) lại cảm thấy cơ thể như rắn chắc hơn một bậc nữa và bàn chân bám đất như lún vào sâu thêm một bậc nữa. Tóm lại là toàn thân được đưa vào trạng thái căng thẳng, tựa hồ không có sức nào lay chuyển nổi thân mình.

2. Tùng công (công phu lỏng)

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng, hai tay thả xuôi, các ngón tay xòe ra chỉ sang hai bên thân mình, hai lòng bàn tay úp xuống song song với mặt đất, hai cánh tay hơi dang sang hai bên và nhếch lên tạo thành góc với thân mình ở hai nách, đầu và mình giữ thẳng, mắt và miệng hơi khép lại (Hình 138). Hơi thở ra phải đặc biệt chậm chạp nhưng không được nén khí (nhịn thở), toàn thân thả lỏng và dùng ý niệm khiến nội

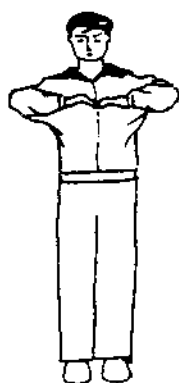


Hình 138

khí chạy khắp toàn thân, toàn thân thả lỏng cực độ, tựa hồ thân mình lơ lửng giữa tầng mây và thân mình dường như cũng hoá thành một vầng mây bồng bênh.

IV. CÔNG PHU ĐỘNG TĨNH

1. Công phu động. Hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai tay đặt ngang đầu các ngón tay vào nhau trước ngực, mắt miệng hơi khép, lòng bàn tay úp xuống đất. Thế đứng đã định, hít một hơi xong thì chậm chậm thở ra, thân mình theo hơi thở ra cũng chậm chậm di động sang bên trái nhưng hai chân không động (xoay mình theo trục lưng hông - ND), hai tay vẫn giữ nguyên trạng thái; ngưng khí thở ra xong thân mình dừng lại rồi tiếp theo hơi hít vào mà quay trở về vị trí cũ. Lại thở khí ra, di động thân sang bên phải rồi lại hít khí vào để thân mình quay lại vị trí cũ. Cứ thế làm đi làm lại, thay đổi hai bên trái phải (Hình 139).



Hình 139

2. Công phu tĩnh

Tư thế đứng giống như ở công phu động chỉ khác hai lòng bàn tay đối nhau ở trước ngực. Lúc này hít vào thở ra hơi phải đều đặn, toàn thân chặt lỏng tự nhiên (tức không thả lỏng, không co cứng, trạng thái chặt - lỏng tự nhiên tùy vị trí của cơ thể) và phải để cơ thể ở trạng thái

cực kỳ yên tĩnh.

Phép luyện công phu “bốn hợp” rất giản tiện, có thì giờ là luyện được ngay, thời gian luyện không dài, chỉ luyện một, hai môn nào đó cũng được. Luyện công phu “bốn hợp” nói chung luyện môn nào trước sau đều được, không cần trình tự, nhưng trong từng môn (mỗi hợp) lại phải luyện tập đúng thứ tự, không được tập đảo lộn lung tung. Ví dụ luyện công phu âm dương thì phải luyện công phu âm trước, công phu dương sau. Luyện công phu động tĩnh, phải luyện công phu động trước, công phu tĩnh sau. Nói chung mỗi hợp (môn) có thể luyện khoảng 10 - 20 lần hít thở, riêng môn động tĩnh có thể luyện dài hơn một chút. Môn công phu này khi tập luyện, người không bệnh thì khoẻ mạnh, có bệnh thì chữa bệnh. Riêng người có bệnh thì tùy bệnh tình mà chọn luyện một hai hợp (môn) nào đó thật thích hợp. Nói chung có hai môn “Dương công” (công phu dương) và “Thượng đế công” (công phu đưa khí lên) khi luyện tập chớ nên coi thường mà tập qua loa tắc trách, không có lợi.

PHÉP ĐẠO DẪN BẠCH VÂN TỬ

Phép đạo dẫn Bạch Vân Tử là một phương pháp luyện khí công kết hợp động tĩnh. Đầu tiên thấy môn này trong sách “Vân cập thất giám” đời Tống, ở quyển thứ 21. Bạch Vân Tử là tên hiệu của Tư Mã Thừa Trinh (647 - 735), sau này ở ẩn tại núi Thiên Đài nên mới lấy hiệu là Thiên Đài Bạch Vân Tử. Sách sáng tác gồm có “Phục khí tinh

nghĩa luận” (bàn nghĩa tinh của phép phục khí), “Tọa vong luận” (bàn về ngồi quên), “Thiên Ân tử” v.v... Đặc điểm của phép đạo dẫn này là tập “tĩnh công” (công phu tĩnh) trước rồi mới làm phép đạo dẫn. Phép luyện cụ thể như sau: Sau giờ Sửu trước giờ Mão (tức là khoảng 1 giờ sau nửa đêm và 7 giờ sáng), khí trời trong sáng, trước tiên xoa tóc chải xuôi cả bốn phía, đặt trên đỉnh đầu 365 lần cào qua. Sau khi xoa chải tóc hoặc rũ búi tóc (người xưa để tóc dài và búi tóc - ND) mặt ngoảnh hướng Đông, ngồi bằng bần nắm tay, nhắm mắt dưỡng thần, gõ răng 360 lần rồi vãn thả mình ổn định hơi thở, theo thứ tự mà làm: Đầu tiên nén khí, nắm ngón tay đan nhau, lật quởng đẩy ra phía trước, thật lâu, cất tay lật chưởng đẩy trở lên tức là thấp bàn tay trái, dùng sức đẩy khuỷu phải, sau đó lại thấp bàn tay phải đẩy khuỷu trái lên cũng y như trước. Rồi dùng bàn tay móc sau cổ, đẩy khuỷu tay lên, đầu ngửa ra sau sao cho đầu cổ và tay dùng sức chống nhau. Lại móc sau cổ, lắc khuỷu tay, vặn xoay thân trên sang trái, sang phải, kế đó thả tay trên đầu gối, hơi thở (thở ra) khí thông tức (hơi thở). Hơi ngừng nghỉ xong lại làm như lúc bắt đầu. Sau 3 đợt thì thu công.

MỤC LỤC

Trang

- Lời giới thiệu.....	5
- Lời tác giả.....	7
<i>Phần III. KHÍ CÔNG KIÊM ĐỘNG TĨNH</i>	10
- Khí công chìm én một vòng hai mối.....	11
- Công phu nội dưỡng kiểu bát quái.....	25
- Phép hành công bát quái.....	31
- Phép hành công chạy chuông quyền bát quái.....	41
- Công phu cửu chuyển luyện đan.....	46
- Đại lý trang công.....	54
- Khí công mã sơn.....	59
- Khí công thiên trụ.....	70
- Công phu ý khí thái cổ.....	78
- Khí công thái cực.....	85
- Nội công thái cực.....	94

- Công phu chu thiên thái cực huyền môn.....	104
- Công phu thái cực thông trăm mạch.....	111
- Công phu vận khí thái cực.....	119
- Công phu thái cực hỗn nguyên nhất khí.....	126
- Khí công gây thái cực.....	154
- Phép điều khí phục khí thái thanh.....	180
- Ngũ hành chuông.....	181
- Công phu thổ nạp ngũ vận.....	193
- Công phu Đan điền.....	197
- Khí công Đan hạc.....	202
- Phép thủy triều trừ hậu hoạn.....	207
- Công phu điều tức lên xuống.....	208
- Công phu Động vận bàn tay ngón tay.....	213
- Nội công tâm ý lục hợp.....	216
- Công phu bốn hợp.....	219
- Phép đạo dẫn Bạch vân tử.....	224

*(mời các bạn xem tiếp cuốn 2 (**))*

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ KHÍ CÔNG KIỂM ĐỘNG TÌNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1
TP Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản



PHI TRỌNG HẠNH

Biên tập và sửa bản in : **TRỊNH XUÂN ĐỘ**

Trình bày : **PHẠM HÀ**

Trình bày bìa : **HOA NIÊN DESIGN**

Số đăng ký KHXB: 92aKH/TDĐT-1336/CXB-QLXB-12.11.2002
In 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm tại Xí Nghiệp In Tân Bình.
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2003.

Phát Hành Tại

Nhà Sách HOA NIÊN

- 494 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP HCM
ĐT: 830.6462 - Fax: 830.6246
- 56A Bà Triệu, Hà Nội - ĐT : 04.8267207

GIÁ : 22.000đ

0513 463