

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HÓA TRUNG HOA
Chủ biên LÂU LẬP CƯƠNG
Người dịch KIM DAO

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ

KHÍ CÔNG TĨNH



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

KHÍ CÔNG TOÀN THU KHÍ CÔNG TĨNH

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HÓA TRUNG HOA

Chủ biên LÂU LẬP CƯƠNG

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ KHÍ CÔNG TĨNH

Người dịch KIM DAO

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2002**

Dịch từ nguyên bản tiếng Trung Quốc:

中国气功功法大全

Của nhà xuất bản Thư tịch cổ Trung y - Bắc Kinh - 10.1993

LỜI GIỚI THIỆU

Khí công là di sản văn hóa quý báu của Trung Quốc, có lịch sử lâu đời trên năm ngàn năm cùng với sự phát triển văn hóa của dân tộc và đất nước Trung Hoa bao la hùng vĩ. Người ta đã khẳng định khí công là thần thuật dưỡng sinh kỳ diệu truyền thống của phương Đông. Ngày nay, khoa học phát triển, nhiều nhà khoa học nghiên cứu về khí công đã khẳng định rằng: Khí công không chỉ có tác dụng chữa bệnh, tăng cường sức khỏe, tăng tuổi thọ, phát triển trí tuệ, sự minh mẫn, kích thích sự phát triển các tiềm năng trong con người... Mà khí công còn đóng góp to lớn cho sự nghiên cứu khoa học phục vụ cuộc sống như: các công trình về di truyền học, tế bào học, phòng sinh học, sinh hóa học, sinh vật học, vật lý, hóa học...

Ở Việt Nam, từ lâu đã có nhiều người nghiên cứu và ứng dụng khí công vào tu luyện để tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, phòng và chữa bệnh... đạt hiệu quả bất ngờ. Nhiều nhà xuất bản, trong đó có Nhà xuất bản Thể dục Thể thao sưu tầm, dịch và biên soạn sách về khí công của Trung Quốc như: **"Khí công 100 ngày"** của Phương Xuân Dương; **"Dưỡng khí công"** của Mã Lễ Đường; **"Đại nhận khí công"** của Dương Mai Quân; **"Khí công giảm béo"** của Chu Sĩ Uyên **"Khí công các kỳ nhân đương đại"** đã góp phần giúp các nhà nghiên cứu, đông đảo bạn đọc quan tâm và tập luyện khí công rất bổ ích.

Khí công có nguồn gốc lâu đời và có nhiều trường phái đặc sắc khác nhau "như cây trong rừng". Để giúp cho sự nghiên cứu sâu về khí công và giúp đông đảo bạn đọc yêu thích rèn luyện cơ thể

bằng phương pháp khí công được thuận lợi, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao đã cho dịch và xuất bản **“Khí công toàn thư”** do Nhà khí công học Trung Quốc Lưu Tập Cương chủ biên, Nhà xuất bản Thư tịch cổ Trung y Bắc Kinh ấn hành lần đầu tháng 10 năm 1993.

Nội dung cuốn sách gồm 10 phần tương ứng với 10 loại luyện công. Sách dày khoảng 2000 trang tiếng Việt, để tiện mua và sử dụng sách cho đông đảo bạn đọc, khi in, chúng tôi chia thành 10 tập, năm 2002, Nhà xuất bản sẽ xuất bản 2 tập trước:

Tập I- Khí công tĩnh gồm 77 phép luyện công (phương pháp luyện);

Tập II- Khí công động gồm 52 phép luyện công.

Các phần còn lại chúng tôi sẽ cho dịch và in vào các năm tới. Để luyện khí công có được kết quả nhanh chóng và tránh được những tác động xấu, mong bạn đọc lưu ý đến những yêu cầu của phép thuật khí luyện công mà sách đã nêu.

“Khí công toàn thư” là một cuốn sách dùng nhiều ngôn ngữ cổ của khí công, trong khi dịch và biên tập chúng tôi đã cố gắng chuyển tải trung thành với nội dung nguyên bản cho thật trong sáng và phù hợp với từ chuyên môn của khí công. Song, chắc chắn còn nhiều thiếu sót, rất mong được các nhà chuyên môn và bạn đọc gần xa góp ý để lần xuất bản tới được tốt hơn.

Nhà xuất bản xin trân trọng giới thiệu **“Khí công toàn thư”** với đông đảo bạn đọc và mong rằng cuốn sách sẽ rất bổ ích cho sự tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, để cuộc sống của mỗi người có ích hơn...

NHÀ XUẤT BẢN TĐTT

LỜI TÁC GIẢ

Trong quá trình phát triển năm ngàn năm lịch sử văn minh, dân tộc Trung Hoa đã sáng tạo nên nền văn hoá, khoa học huy hoàng xán lạn trong đó có môn "khí công", đặc sắc của văn hoá phương Đông với lý luận luyện công và phép luyện công độc đáo, hiệu quả cụ thể để lại cho đời. Khí công đã cống hiến to lớn cho sự nghiệp phát triển bảo vệ sức khoẻ cho con người và sự phát triển của toàn bộ nền khoa học y học.

Những năm gần đây theo đà khai thác và phổ cập "khí công" cổ xưa, môn khoa học này đã trở lại sắc thái thanh xuân, xoá bỏ thái độ lạnh nhạt và kỳ thị cũ của mọi người từng đối với "khí công". Về phương diện bảo vệ sức khoẻ luyện khí công làm tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ trừ bỏ bệnh tật, khí công đã có tác dụng tích cực.

Khí công vốn có nguồn gốc sâu xa. Trong quá trình phát triển lâu dài của lịch sử đã hình thành nên rất nhiều trường phái "khí công" khác nhau "như cây trong rừng". Chỉ hai từ "khí công" đã bao hàm nội dung cực kỳ rộng rãi như thở nạp (thở hít), hành khí (cho khí chạy), đạo dẫn (chỉ đạo dẫn khí đi), luyện đan, huyền công (công phu cao xa) tinh

công, tu đạo, tham thiền, thiền định, định công, tĩnh công, mệnh công, nội công, dưỡng sinh pháp, chỉ quan pháp, lục diệu môn, tĩnh trung tĩnh (tĩnh trong tích), đại viên mãn, đại thủ ấn, chân khí vận hành, di tinh biến khí v.v... Chỉ cần tiến hành phân tích theo tên gọi công pháp (phép luyện công) của khí công, đại khái theo phương pháp luyện công có liên quan về mặt mục đích và lý luận đã đủ thấy rõ. Ví dụ, từ mục đích luyện công mà đặt tên có bảo kiện công (bảo vệ sức khỏe), minh mục công (làm sáng mắt) v.v... Lại ví như từ lý luận luyện công mà đặt tên thì như: thái cực quyền, hình ý quyền, tọa thiền v.v... Học phái khí công Đạo gia thời cổ đại đã viết: "Đạo pháp có ba ngàn sáu trăm môn", đủ thấy chủng loại và phương pháp "khí công" là vô cùng nhiều. Trải qua bao nhiêu đời, các trường phái "khí công" của Đạo giáo, Phật giáo, Nho giáo, Y học, Võ thuật và dân gian... về phương pháp luyện công đều có đặc điểm riêng biệt, về yếu quyết luyện công mà nói thì Đạo gia yêu cầu "Tu tâm luyện tính", Phật gia yêu cầu "Âm tâm kiến tính", Nho gia yêu cầu "Tu thân dưỡng tính"... Nhưng các công pháp "khí công" khác nhau kể trên đều lấy sự điều động tiềm năng của con người để đạt tới hiệu quả "khỏe mạnh thân thể, kéo dài tuổi thọ".

Các tư liệu văn hóa cổ về "khí công" cổ đại của Trung Quốc bát ngát như biển mây. Chỉ trong Kinh "Đạo Tạng" thu thập được hơn sáu trăm loại, ngoài ra còn các sách vở của Phật gia, Nho gia, Y học gia... cũng đầy đầy những ghi chép về văn hiến "khí công" với số lượng lớn. Công tác khai thác, chỉnh lý quả là một nhiệm vụ vừa quan trọng vừa cực kỳ gian khổ khó khăn, không chỉ yêu cầu người nghiên cứu phải có hiểu biết về y học, khí công học và chữ Hán cổ, chữ Hán mới... với trình

độ tương đối cao, mà bản thân mình cũng phải hiểu biết tương đối sâu về luyện khí công. Lần này chúng tôi tập hợp cả người già, đứng tuổi và trẻ, thành một tổ biên soạn chỉnh lý về công pháp “khí công”, trải qua ba năm ròng rã từ hàng vạn tư liệu văn hiến về “khí công” chọn lọc ra hơn năm trăm loại công pháp “khí công”. Các công pháp này hoặc tự thành một thể, hoặc do một môn phái hay có ảnh hưởng to lớn trong dân gian... đều có thể coi là công pháp “khí công” có thành tựu lớn để được tập hợp lại trong tác phẩm: “Khí công toàn thư” này.

Trong quá trình biên soạn bộ sách này, chúng tôi đã được các thư viện của Viện nghiên cứu Trung y được tỉnh Chiết Giang, Thư viện Học viện Trung y Chiết Giang, Thư viện tỉnh Chiết Giang, Thư viện Viện nghiên cứu Trung y Trung Quốc ở Bắc Kinh, Thư viện Học viện Trung y Thượng Hải, Thư viện Học viện Trung y Sơn Đông v.v... giúp đỡ. Lại được đồng chí Quách Bôn, Kim Mậu Hâm, Thái Hoa ở Nhà xuất bản Mỹ thuật Chiết Giang minh họa cho sách và nhà thư pháp nổi tiếng Hồ Văn Khoa viết chữ đề tên sách. Ở đây chúng tôi xin tỏ lòng cảm tạ.

Trình độ chúng tôi vốn có hạn, có chỗ nào còn sai sót kính mong các bạn trong và ngoài nước chỉ bảo cho.

Lâu Tập Cương

PHẦN I
KHÍ CÔNG TÍNH

PHÉP “BÁT THỨC QUY NGUYÊN”

Phép “Bát thức quy nguyên” (Tám thức về nguồn) là công phu tinh rút ra từ sách “Tĩnh mệnh khuê chỉ toàn thư” (Toàn bộ mẫu mực về tĩnh mệnh). Người viết sách này không biết từ thời nào đã lập luận là “tĩnh, mệnh phải cùng tu luyện”, kết hợp các học thuyết khí công của ba lĩnh vực Phật giáo, Đạo giáo và Nho giáo làm một và trở thành một tác phẩm về Khí công học kết hợp giữa lý luận và thực tiễn tương đối có ảnh hưởng từ thời Minh trở đi (nhà Minh 1368 - 1644). Đây cũng là nguồn tư liệu văn hiến quan trọng về các phương pháp khí công dưỡng sinh phòng trừ bệnh tật được đưa thành hệ thống. Sách này chủ yếu ứng dụng các hiểu biết cơ bản về bát quái, âm dương, ngũ hành, quan niệm về trời - người giáp tý can chi, hình thể, tạng phủ, kinh lạc và tinh - khí - thần của phương Đông. Đồng thời nêu rõ được từ lý luận cơ bản của môn khí công học đến thao tác kỹ thuật, công hiệu của sự ứng dụng cùng những điều cần phải chú ý. Đây là bộ sách có giá trị cao về khí công học được chia làm bốn phần. Phép luyện chúng tôi giới thiệu ở đây rút ra từ phần một.

Công hiệu: Trấn tĩnh an thần, ích tinh bổ não, có thể điều tiết chức năng của phủ tạng (theo Đông y, các cơ quan bên trong cơ thể người chia ra làm sáu “phủ” là dạ dày (vị), mật (đảm), ruột già (đại tràng), ruột non (tiểu trường), bọng đái

(bàng quang) và tam tiêu. Còn năm tạng là tim (tâm), gan (can), tỳ (lá lách), phổi (phế) và thận-ND^(*).

Ứng dụng chữa các bệnh: Động kinh, diên đại, đau tim, chứng liệt tim (bệnh ở mỏm tim), cao huyết áp, choáng ngất, chứng trúng phong, lao phổi, sung u tuyến giáp trạng, cường tuyến giáp, bệnh tiêu khát (bệnh tiểu đường, bệnh đái tháo nhạt), bệnh về hệ tiêu hoá và bệnh về hệ tiết niệu.

Phép luyện công: Trước hết phải chuẩn bị tốt nơi tập luyện cẩn thận, chọn chỗ vắng lặng không tiếng ồn, không bẩn bụi, không khí trong lành, quang cảnh đẹp để thích hợp càng tốt. Tránh luyện công khi trời mưa, sấm nổi. Nếu luyện công trong phòng cũng phải cần không khí trong lành, ánh sáng vừa phải. Trình tự như sau:

1. Điều thân

Trước hết tháo bỏ thắt lưng, thân thể thả lỏng, tinh thần thoải mái rồi ngồi xếp bằng tròn ngay ngắn. Hai mắt nhắm hờ, miệng ngậm, đầu lưỡi đưa lên áp hàm ếch, thẳng lưng co ngực, hít thở không khí vào ra theo đường mũi, hai cánh tay thả xuôi, ý nghĩ tự nhiên hạ xuống bụng dưới (tức đan điền là khoảng trống nằm dưới rốn từ tác rưỡi đến ba tác ta tức là độ 5 - 10cm); hai bàn tay nắm chặt (áp ngón cái vào lòng bàn tay, bốn ngón kia dè bên ngoài), thân hình ngồi chắc vững.

2. Điều khí

Ngồi vững chắc xong thì hít thở đều (tức là không chú ý lắm đến việc hít thở ra sao mà cứ để hít thở tự nhiên thoải mái).

^(*) Các chủ thích của người dịch

3. Điều thần

Ngưng thần nhập định tức là làm sao cho sự hoạt động của ý nghĩ ở vào trạng thái tương đối ổn định (không để đầu óc suy nghĩ lung tung phải hoạt động khẩn trương) tức là theo phép tính toạ “thiền” là “hư không táng tịch diệt” và “minh tâm kiến tính” “trống rỗng trừ bỏ mọi ý nghĩ trong lặng lẽ” và “sáng lòng thấy tính” (tức thấy được chân lý) cắt đứt mọi ý nghĩ phiền lụy để “đi sâu vào cõi u minh không còn để ý (biết) là trời che đất chở, cũng không còn để ý đến người ở bên ngoài (cạnh mình) mà chỉ còn có mỗi mình mình” tức là đạt tới cõi “tĩnh tắc thân tàng, hư vô phiêu diễn” (tĩnh lặng tất thần thu cất lại, trở nên bay bổng trong cõi hư vô).

4. **Thu công:** Hành công (luyện tập) như trên trong khoảng 40 phút sao cho ý thức không còn hoạt động như tiêu tan trong cõi hư vô bỗng tồn tại trở lại. Tiếp đó hoạt động thân thể một lát: sát (xoa) mặt, gõ răng, xoa sát vùng thận và dè khẽ huyết thận du (huyết ở hai bên cột sống chừng 2,5cm ngang vùng thắt lưng) xoa bụng và vươn xoay hông. Sau đó có thể tùy ý vung tay vung chân hoặc đi lại nhẹ nhàng độ mười lăm phút là được.

CỬU THỦ CÔNG

Cửu thủ công (công phu “chín giữ”) là phép luyện khí công dựa theo nguyên lý “yếu mềm thắng cứng mạnh” trong cuốn mở đầu của “Lão Tử” được chia ra làm 9 đoạn là *hoà*, *nguyên* (đầu tiên), *khí*, *nhân*, *giản* (giản đơn), *dị* (dễ), *thanh*

(trong), *doanh* (trần trê) và *nhu*.

A. Chuẩn bị luyện công

Toàn thân thả lỏng nhưng giữ nguyên phép tĩnh tọa luyện công (tức ngồi xếp bằng tròn, lưng thẳng, người thả lỏng, hai bàn tay đặt trên đầu gối). Đầu tiên nghĩ về cha mẹ mình rồi lại nghĩ đến bản thân khi còn nhỏ (đàn ông nghĩ đến lúc 7 tuổi, đàn bà nhớ lại hồi 6 tuổi). Luyện công mà nhớ lại hồi còn nhỏ là dễ dễ kích động ta trở lại tín hiệu và trạng thái tâm lý của thời còn nhi đồng mà luyện tập).

B. Phép luyện “cửu thủ công” (công phu “chín giữ”)

1. Thủ hoà (giữ hoà)

a) *Ý nghĩ hạ xuống dưới đan điền*, tưởng tượng như phần bụng dưới có một đốm lửa lấp lánh phát sáng rọi chiếu khắp sáu phủ năm tạng.

b) *Ở ven ngoài*, ý nghĩ như có gió thổi vào mình, gió như thổi từ khắp toàn thân thấu vào tận bụng dưới, gió lửa đảo lẫn nhau.

c) *Hít thở 15 lần*, có ý nghĩ khắp toàn thân đang thở khí ra mà không chú trọng hít khí vào.

d) *Hít khí như sương mù 28 lần*, khí hít vào như dạng sương mù cứ như khi sáng sớm ta đang đứng trong sương mù ban mai đầy đặc và sương mù thấm qua da mà xuyên vào trong mình ta. Tưởng tượng như lửa đang đốt cháy ở phía dưới nước và ý niệm là lửa đang cháy trong nước.

đ) *Gõ răng* (tức hai hàm răng vập vào nhau), thót hậu

môn 49 lần. Vì phụ nữ đến 49 tuổi là tuổi mãn kinh (nam giới cũng có tuổi về già nhưng thời gian khác với nữ giới) nên số 49 lần chọn trên là có đạo lý hẳn hoi. Ở trên ta nói hít thở 15 lần (vì mặt trăng đến ngày 15 lại thay đổi và lịch âm cứ 15 ngày là một tiết khí) vì vậy chọn số 15 cũng là có đạo lý. Đến hít sương mù 28 lần cũng có đạo lý (vì kinh nguyệt phụ nữ khoảng 28 ngày lại đến kỳ có quan hệ nhất định với ánh trăng). Khí công cực kỳ coi trọng quan hệ của vũ trụ đối với con người vì vậy bước 3 hít thở 15 lần tưởng như khí bệnh ở trong người theo toàn thân mà thoát ra ngoài. Sang bước 4 hít khí như sương mù 28 lần cũng là theo quy luật. Bước 5 gõ răng, thốt hậu môn 49 lần, ý vị ở chỗ nghĩ đến tuổi bước sang già của con người nên phải điều tiết tuổi về già đó.

e) *Nuốt nước dãi 64 lần.* Nuốt nước dãi trong miệng là động tác làm có ý hẳn hoi: phải từ từ, chậm chậm, nuốt trở xuống họng đủ 64 lần. Vì các công trình khoa học nghiên cứu về con người đã phát hiện ra đại phân tử acit nuclêic DNA về vật chất có 64 gen di truyền. Mặt khác bát quái khí công suy đến cùng có 64 quẻ vì vậy chọn số 64 lần là có cơ sở khoa học.

f) *Hít thở sâu.* Tưởng tượng như không khí thông suốt khắp trong và ngoài cơ thể, chú ý đến số lần thở sâu tùy theo số tuổi, cứ mỗi tuổi thở sâu hai lần, tưởng như không khí thông qua toàn thân mà vào sâu nội tạng (tức lục phủ ngũ tạng đã ghi chú ở trước) rồi khí lại từ trong nội tạng thoát ra ngoài qua các lỗ chân lông.

g) *Nghĩ đến thân thể đang biến hoá.* Trồi ở trên đầu và dất ở dưới chân con người biến hoá không ngừng. Phối hợp

với việc hít thở của mình, lúc hít khí vào thì có cảm giác trời ở trên đầu với đất ở dưới chân như xích lại với nhau và bản thân mình như đang đội trời đạp đất; khi thở khí ra trời như đẩy cao lên, đất như cũng lùi xa ra, trời càng cao cao nữa, đất như lùi xa xoay chuyển nữa còn bản thân mình lúc này như treo lơ lửng giữa không trung. Đây là phép “thái khí” (thu nạp khí).

h) Tưởng tượng hình ảnh bề trên (trường bối) ở trước mặt và hình tượng của bề dưới ở phía sau lưng. Nghĩ đến hình ảnh bề trên (như cha mẹ) rồi thôi không nghĩ tiếp nữa mà nghĩ ngay đến bề dưới như nghĩ đến con cái, nếu bản thân không có con cái thì nghĩ đến con cái của anh em chị em mình. Nếu bản thân đã là người cao tuổi không còn anh chị em thì nghĩ đến bề bậc dưới của anh chị em họ thân cận của mình (như con cháu họ chẳng hạn). Nếu họ hàng của mình nhớ không rõ rệt nữa thì nghĩ đến người nào đó trong nhà mình hoặc nhà khác mà mình quen biết có con cháu để mình có thể nghĩ tới cũng được. Dùng hình ảnh người để luyện công phu tức là tưởng tượng ra người đó đứng cách xa mình bảy bước đang cùng mình luyện công.

Trên đây là bước thứ nhất trong phép luyện công “Cửu thủ” tức là bước công pháp giữ chữ “Hoà” (cùng).

2. Thủ nguyên

Thủ nguyên là giữ nguyên khí, giữ tinh thần. Sau khi luyện xong công phu “thủ hoà” (giữ điều hoà) thì luyện đến phản ứng rõ rệt là luyện công phu “thủ nguyên”. Tốt nhất là luyện công phu “thủ hoà” độ 7 lần (hoặc mười lăm phút) thì

luyện công phu bước hai là “thủ nguyên”. Ý lúc này giữ ở thượng đan điền (theo võ học phương Đông, trong người ta có ba đan điền: thượng đan điền ở vùng huyết Ấn đường chính giữa đường nối hai đầu lông mày, trung đan điền trong lồng ngực dưới mô ác và hạ đan điền ở dưới rốn đã ghi chú ở trước. Khi nói đến đan điền nói chung là chỉ hạ đan điền là bể chứa “khí” trong cơ thể người) và cả vùng trán tập trung vào giữa hai đầu lông mày (tức huyết Ấn đường). Nghĩ sao tưởng tượng thấy ở thượng đan điền có đốm lửa đang lấp lánh sáng đồng thời kết hợp với hít khí sâu (thở sâu). Đây gọi là “thủ nguyên công” (công phu giữ nguyên khí”. Luyện khoảng mười lăm phút công phu này thì chuyển sang bước ba.

3. Thủ khí (giữ khí)

Giờ thì giữ ý nghĩ ở trung đan điền, ý niệm nằm ở chính giữa ngực (tức là huyết Đan trung nằm ở điểm giữa đường nối hai đầu vú) cũng có đốm lửa đang lấp lánh phát sáng. Đây là phép “thủ khí”. Sau đó luyện “một hồi” theo cách này (một hồi tức là một khoảng thời gian tập luyện cho tới khi có “khí cảm” tức cảm giác rõ rệt về khí) thì luyện tiếp cách sau.

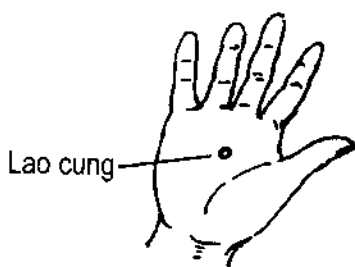
4. Thủ nhân

Thủ nhân tức là ý niệm ở hai huyết Lao cung (H-1) trên hai lòng bàn tay có hai đám lửa đang cháy (cách tìm huyết Lao cung: nắm chặt các ngón tay, quặp vào lòng bàn tay thật chặt, huyết Lao cung nằm ở đầu khe hai ngón giữa và đeo nhẫn tức áp út). Nghĩ thâm một hồi và hít thở sâu, đó là

phương pháp thủ nhân (giữ nhân). Luyện bảy lần, thấy có cảm giác nóng ở lòng bàn tay rõ rệt thì luyện tiếp bước sau, bước “thủ giãn”.

5. Thủ giãn

Ý niệm là ở huyết Dũng tuyến dưới chân được khí trong người dẫn mạnh đưa xuống (cách lấy huyết Dũng tuyến: quặp chặt các ngón chân và bàn chân, huyết nằm ở khe giữa khoảng 1/3 phía trên của lòng bàn chân) và khí hít thở vào dọc qua mình rồi tống ra qua huyết Dũng tuyến. Rồi lại hít khí vào qua huyết Dũng tuyến và các lỗ chân lông trên toàn thân thấm sâu vào trong phủ tạng, toàn thân. Chủ yếu đây là cách luyện theo ý niệm tưởng tượng, gọi là phép “thủ giãn”. Luyện một hồi thì luyện tiếp cách sau “thủ dị” hay còn gọi là “thủ dịch”.



Hình 1

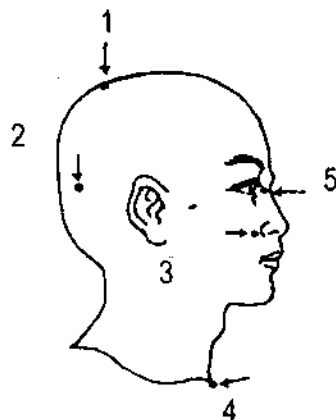
6. Thủ dị (thủ dịch)

Phép thủ dịch (hay dị) còn gọi là thủ Ngọc chảm (giữ gôi ngọc). Ngọc chảm là huyết ở sau đầu, ở hậu não. Khi luyện công thì ý niệm ở phía sau xương sọ, tập trung sức chú ý vào huyết Ngọc chảm ở phía sau tiểu não. Tưởng tượng phía sau tiểu não có điểm sáng vàng lấp lánh và từ đầu chí cuối sức chú ý (ý nghĩ) đều tập trung cả vào đó, lúc hít thở cũng nghĩ đến điểm sáng ở sau tiểu não (huyết Ngọc chảm) cho nên

mới gọi là “giữ Ngọc châu” (H-2) và cách này gọi là công phu “thủ dịch” (hay “thủ dị”).

7. Thủ thanh

Công phu thủ thanh (giữ trong) còn gọi là “thủ tinh” (giữ tinh khí). Luyện cách



Hình 2

1-Bách hội; 2- Ngọc châu; 3- Nghênh hương
4- Thiên đột; 5- Tinh minh

này thì ý niệm tập trung ở huyết Hội âm ở chính giữa “nhị âm” trước và sau (cách lấy huyết Hội âm: huyết thuộc mạch Nhâm chạy dọc trước ngực, bụng, đan điền trở xuống, huyết nằm giữ âm nang và hậu môn gọi là nhị âm). Sức chú ý tập trung từ huyết Ngọc châu ở chòm sau hậu não chuyển xuống huyết Hội âm. Nghĩ là huyết Hội âm nóng lên và co lại, vững chắc căng chặt. Luyện như vậy một hồi thì luyện tiếp cách dưới là “thủ doanh”.

8. Thủ doanh (còn gọi là thủ minh)

Thủ “doanh” (giữ tràn trề) còn gọi là “thủ minh” (giữ sáng láng). Ý niệm từ huyết Bách hội ở chính giữa đỉnh đầu (huyết Bách hội thuộc mạch Đốc, nằm ở giao điểm đường nối hai chòm tai với đường dọc giữa đỉnh đầu, 4 phía có 4 huyết

Tứ thân thông) huyết Bách hội như phát sáng. Ban ngày tưởng tượng mặt trời đang rọi giữa đỉnh đầu, ban đêm ánh trăng cũng rọi đúng huyết Bách hội nên nghĩ rằng trên đỉnh đầu có hai luồng sáng vàng (mặt trời, dương) và trắng (mặt trăng, âm) nhưng không được tưởng tượng thấy ánh sáng đen. Cảm thấy đỉnh đầu ánh sáng tràn trề nên mới gọi công phu này là “thủ doanh” hay “thủ minh”. Tiếp đó luyện sang cách chín: “thủ nhu”.

9. Thủ nhu (giữ mềm)

“Thủ nhu” còn gọi là “thủ nhược” (giữ yếu). Chú ý phần hông eo, sức chú ý chuyển từ huyết Bách hội ở đỉnh đầu xuống huyết Mệnh môn nằm ở điểm giữa hai huyết Thận du và hai tạng (quả) thận (Mệnh môn thuộc mạch Đốc nằm trên xương sống hông ngang thắt lưng, dịch sang 2 bên khoảng 2,5cm là hai huyết Thận du và bên trong nội tạng là hai quả thận). Tưởng tượng thấy ở lưng hông đang phát nóng lên như thiêu đốt. Lúc này tưởng như ở bụng dưới phía trước cũng đang có một đám lửa đang bốc cháy tương ứng với lửa nóng sau hông. Phía trước thì lửa cháy, phía sau, ở cột sống hông thì phát nóng lên như thiêu đốt đối ứng với nhau và cố giữ trạng thái như vậy trong suốt thời gian luyện công. Đến đây là đoạn cuối, hoàn chỉnh, phương pháp luyện công phu “cửu thủ”.

Từ bước hai đến bước chín, điều quan trọng chính là nhắc nhở hoặc gợi ý cho người tập phải chú ý đến các bộ vị và điểm quan trọng khi tập trung ý niệm để luyện công.

Theo trình tự phép luyện công phu “cửu thủ” này thì ý niệm tập trung khi luyện tập sẽ đi từ hạ đan diễn lên thượng đan diễn, trung đan diễn, hai huyết Lao cung, hai huyết Dũng tuyến, huyết Ngọc chẩm, huyết Hội âm rồi huyết Bách hội, cứ thế mà chuyển dịch, cứ luyện một hồi qua một cách ở một huyết, rồi lại luyện tiếp xuống cách dưới, huyết tiếp, cho tới bước thứ 9 ở Mệnh môn.

C. Thu công

1. Mắt mở to, toàn thân thả lỏng.

2. Hai tay đặt trước bụng hay làm tư thế như ôm quả cầu tròn, lòng bàn tay đối nhau, hõm khẩu hướng trở lên, năm ngón tay cong lại hơi xoè, ngón út duỗi thẳng, hít thở sâu 7 lần. Khi thở ra thì dang mạnh tay ra phía ngoài, khi hít vào thì vòng tay ôm trở lại như ôm quả cầu vào trước bụng. Chú ý cảm giác cảm thụ được trên hai tay.

3. Hai bàn tay dùng sức ép lại với nhau, gốc bàn tay phía trước ngực chia ngón ra phía trước. Vận kinh lực ở hai ngón chân cái, nhị âm (tức hạ nang và hậu môn) co chặt lại, bụng dưới cũng vận sức co chặt lại. Hông lưng phải dùng kinh, toàn thân vận kinh (nôm na là lực tiềm ẩn trong mình), hai hàm răng cắn chặt, lưỡi đưa đi đưa lại trong vòm miệng, nam giới thì lia theo chiều kim đồng hồ 36 lần, nữ thì lia lưỡi ngược chiều kim đồng hồ 24 lần, đến khi xong, nước dãi ứa ra đầy miệng thì từ từ nuốt xuống. Hít thở sâu 3 lần nữa, tưởng tượng ra mọi khí dơ bẩn bệnh tật trong mình theo hai huyết Dũng tuyến, theo 10 đầu ngón tay (gọi là Thập tuyến)

và các lỗ chân lông mà thoát hết ra ngoài. Sau đó co mình đóng kín huyết Dũng tuyến, Thập tuyến và các lỗ chân lông lại và hít thở sâu tiếp 3 lần nữa, thở nhẹ ra đằng mũi.

4. Hai bàn tay sát nhanh mạnh vào nhau phát nóng lên rồi áp vào mặt sát từ dưới lên trên, hít sâu vào rồi lại từ trên sát trở xuống thở mạnh ra. Làm như vậy bảy lần sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

5. Hai bàn tay áp nhau, hõ khẩu hướng trở lên, nam thì dùng tay trái nắm tay phải, nữ thì dùng tay phải nắm tay trái áp chặt trên rốn với ý nghĩ là ánh lửa co rút lại thành một điểm phía dưới rốn. Sau đó tưởng tượng ánh sáng xoay chuyển quanh rốn, nam thì xoay thuận chiều kim đồng hồ 36 lần, nữ thì xoay ngược chiều kim đồng hồ 24 lần. Cuối cùng ý nghĩ tập trung là “thu công”, hai tay dang ra giữ tư thế tự nhiên và thế là xong buổi tập.

CỬU BỘ NỘI CÔNG

“Cửu bộ nội công” (nội công chín bước) cũng là kiểu luyện khí công theo ý niệm, thông qua sự điều tiết tinh thần thật tốt để thúc đẩy sự biến hoá trong nội bộ cơ thể đạt tới hiệu quả khoẻ mạnh sống lâu.

A. Tư thế

Nội công chín bước có tư thế ban đầu giống như phép luyện khí công, bước khởi đầu của tĩnh tọa (ngồi tĩnh) luyện công. Toàn thân thả lỏng, ngồi sao cho cột sống thật thẳng,

xếp bằng tròn, hai bàn tay đặt lên nhau, lòng bàn tay ngửa lên, đặt trước bụng dưới.

B. Phép luyện nội công chín bước

Ý niệm chủ đạo quán xuyên quá trình luyện công.

Người tập, tập trung ý nghĩ xuống bụng dưới, nghĩ là ở bụng dưới (túc đan điền hạ) có một đoá hoa sen vừa xoè nở thật thuần khiết, thật đẹp tươi, đúng là “ở bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”. Nghĩ đến hoa sen nở để ý nghĩ được tập trung, trong sạch, không bị ngoại giới quấy nhiễu, do đó tinh thần tâm lý cũng tươi đẹp như đoá sen trong sạch. Đúng như Hải Đăng pháp sư từng nói: “phẩm đức thanh cao, tâm tựa ngọc” nên khi luyện tập, người tập phải cố hình dung ra được bông sen tươi đẹp trong lòng, làm cho tâm linh mình hướng lên chỗ sáng láng cao đẹp. Như thế gọi là “tâm đồn ý đẹp muôn ý đẹp, lòng nở hoa sen vạn đoá thơm”. Hoa sen là ý niệm quán xuyên, cụp xoè theo quá trình luyện công.

1. Bước một. Khi thở khí ra thì nghĩ đến hoa sen nở, khi hít khí vào thì nghĩ đến hoa sen cụp lại. Tính số lần hít thở khi luyện công thì cứ một hít một thở tính là hai lần. Số lần hít thở tùy theo số tuổi tác mà nhân lên. Đó là bước một, luyện đến khi thấy có phản ứng thì chuyển sang bước hai.

2. Bước hai. Tưởng tượng ra ánh sáng của bông sen thuần khiết chiếu rọi vào lục phủ ngũ tạng, soi sáng nội tạng, đặc biệt là tâm tạng (tim) được chiếu sáng nhất, rõ nhất, với đủ sắc màu ánh sáng. Nghĩ là tim đang co vào, nở ra thì phải dùng ý niệm mà quan sát. Tiếp đó là hít thở, thở ra thì tưởng tượng hoa sen xoè nở nhưng tim co bóp lại, khi

hít khí vào thì hoa sen cụp nhưng tim lại thả ra. Dùng ý niệm như vậy mà quan sát tim mình với số lần ngang cùng số tuổi để hít thở. Cứ luyện như vậy đến khi nào cảm thấy có phản ứng thì chuyển sang bước ba.

3. Bước ba. Thoạt đầu nghĩ đến bố hoặc mẹ mình, nam thì nên nghĩ tới mẹ còn nữ thì nên nghĩ về bố với tấm lòng hiếu thảo tôn trọng bề trên để tiếp thu “mật mã” di truyền bằng tín hiệu rất có lợi cho việc phát triển trí tuệ. Nam thì nhớ hình ảnh mẹ lúc còn khoẻ mạnh xuân sắc, nữ thì nghĩ đến hình ảnh bố khi còn trẻ trung mạnh mẽ, tưởng tượng như bố hoặc mẹ đang cùng ngồi gần mình chừng bảy bước chân, đang cùng mình luyện công với cùng tư thế. Được vậy thì bắt đầu tập như ở bước hai, hít thở với số lần ngang số tuổi của bố hoặc mẹ mình. Nếu các vị không còn thì hít thở số lần bằng số tuổi của các vị đến thời điểm đó nếu không hít thở số lần bằng số tuổi của mình cũng được. Đó là bước luyện công thứ ba. Hít thở đúng, đủ số lần rồi thì chuyển sang bước bốn.

4. Bước bốn. Chuyển ý niệm, đổi hình ảnh mình thay chỗ cho bóng hình bố mẹ, lồng vào trong hình ảnh của bố mẹ. Khi hai hình đã hoà nhập thành một thì giữ nguyên ý niệm đó trong một hồi lâu (không tính bao nhiêu lần hít thở). Như vậy nhờ thần giao cách cảm có thể phần nào giúp cho sức khoẻ của bố mẹ thêm mạnh khoẻ. Quá trình tưởng tượng này luyện cho tới khi ý niệm nhập nhòa lẫn lộn đi là đã có chút hiệu ứng và chuyển sang bước năm.

5. Bước năm. Khi nghĩ về bố mẹ thì nam nghĩ về bố và

nữ lại nghĩ về mẹ và tập lại như ở bước ba. Nghĩ rằng bố (mẹ) đang ngồi cách mình chừng bảy bước, cùng một tư thế luyện công với mình và bắt đầu hít thở với số lần như đã nói ở bước ba rồi chuyển sang tập bước sáu.

6. Bước sáu. Trở lại tập như ở bước một trên đầu, khi hít thở thì nghĩ đến hoa sen, hít vào thì hoa sen cuộn tim mở ra, thở ra thì hoa sen nở xoè tim bóp lại. Số lần hít thở ngang với số tuổi của bố hoặc mẹ mình rồi chuyển sang bước bảy.

7. Bước bảy. Nghĩ đến hình ảnh bố mẹ rồi nghĩ đến hình ảnh của mình hoà nhập vào hình ảnh bố mẹ, ba hình ảnh hoà vào làm một, đến đó là xong bước đầu. Kèm theo hít thở đến khi nào hình ảnh nhạt nhòa đi thì chuyển sang tập bước tám.

8. Bước tám. Trong ý niệm khi ba hình ảnh nhập một đã nhòa đi thì chuyển ý niệm sang nghĩ đến hoa sen trong bụng và thấy bông sen từ từ thu nhỏ lại, thu lại thật là nhỏ ngay từ trong lòng hoa. Cũng vẫn hít thở nhưng hít khí thì hoa sen cuộn lại, thở khí ra thì hoa sen xoè ra với số lần bằng số tuổi mình đến khi thấy có phản ứng thì luyện sang bước chín.

9. Bước chín. Khi thở hít nghĩ đến hoa sen nở, từ đầu đến cuối theo số lần thở hít hoa sen phải nở xoè thật, thật chậm rãi, trong lòng hoa có hình ảnh của mình lớn dần lên theo từng tuổi. Cứ mỗi lần hít thở là một tuổi và hít thở kèm theo ý nghĩ về hình ảnh của mình từ bé lớn dần lên cho đến khi hít thở bằng với số tuổi kèm theo hình ảnh của mình là xong.

Đây là một phương pháp luyện công bằng ý niệm, một lần niệm thay cho vạn lần niệm, hình ảnh ý nghĩ tập trung xua đuổi được muôn ý niệm quấy nhiễu trong lòng. Thông qua tập luyện công phu “cửu bộ” (chín bước) này lâu dài, thân thể sẽ tự sinh năng lượng. Có năng lượng rồi sẽ có ánh sáng và từ đó có thể dùng để giúp chữa trị bệnh cho người thân và những người khác, thậm chí ở một số người toàn ý chuyên tâm tập luyện lâu dài có thể phát sinh công năng đặc biệt, khác thường.

C. Thu công

Cách thu công của phương pháp luyện công phu “chín bước” cũng giống như cách thu công của phép luyện tập “nhập môn tĩnh tọa”. Xin mời xem cách thức đã giới thiệu, ở đây không giới thiệu lại nữa.

PHÉP HÍT THỞ CHÍN LẦN

Phép “cửu thứ hô hấp” (hít thở chín lần) là một phương pháp luyện tĩnh công, kết hợp ý tưởng kèm hít thở. Phương pháp như sau:

Tưởng tượng và nghĩ toàn thân mình thông suốt sáng sủa, trong thân thể có ba đường mạch lơ lửng suốt mình. Đường mạch giữa bắt đầu từ Ấn đường chạy ngược ra sau theo cột sống thông xuống tận huyết Hội âm (xem ghi chú ở trước). Đường mạch phải ở bên phải đường mạch giữa, bắt đầu từ lỗ mũi phải, còn đường mạch trái ở bên trái bắt đầu

từ lỗ mũi trái cùng nằm trong cột sống và đều chạy xuống tận huyệt Hội âm. Mạch chính và phụ to nhỏ có phân biệt khác nhau, to thì bằng cọng sậy, nhỏ thì như cọng rơm, còn màu sắc thì chính đỏ, phụ trắng. Khi hít thở thì dùng ngón tay vô danh (ngón đeo nhẫn) bần tay trái đè lên lỗ mũi trái và chỉ hít thở bằng một lỗ mũi phải dẫn khí từ lỗ mũi phải qua Ấn đường, chạy ra sau, theo cột sống xuống tận Hội âm. Sau khi mạch bên phải hít đầy khí rồi thì từ Hội âm tràn sang mạch trái từ từ dâng lên, theo cột sống từ hông, lưng, ngực ngược lên rồi tới lỗ mũi trái từ từ thở ra. Khi thở ra thì thả ngón tay vô danh trái đang bịt lỗ mũi trái để khí từ từ thoát ra. Làm như vậy ba lần. Tiếp đó lại bịt lỗ mũi phải và hít thở đúng theo cách trên cũng ba lần. Sau đó hít thở cả bằng hai lỗ mũi. Hít khí vào xong thì dùng cả hai ngón tay vô danh bịt cả hai lỗ mũi lại để khí hít vào theo hai mạch trái phải đi qua Ấn đường đi ra phía sau cũng xuống tận Hội âm. Hai luồng khí trái phải nhập với nhau cùng vào mạch giữa ở huyệt Hội âm và từ từ dâng lên theo lưng, qua ngực, qua Ấn đường rồi theo hai lỗ mũi mà thở ra ngoài. Khi thở ra, hai ngón tay vô danh bịt hai lỗ mũi thở ra (thả) cho khí thoát ra. Làm như vậy ba lần. Khi hít thở vẫn giữ nguyên ý niệm về đường mạch, màu sắc, ánh sáng... là mấu chốt của luyện công theo tưởng tượng.

PHÉP LUYỆN THẦN “CỬU ĐỈNH”

Đây là phép luyện tinh công (công phu tĩnh), rút ra từ bộ

sách nổi tiếng về thuật khí công nội đan “Sinh mệnh khuê chỉ toàn thư” (Toàn bộ mẫu mực về sinh mệnh) trong tập một (Phần giới thiệu sách này xin xem ở phần “Bát thức quy nguyên pháp” (phép “tám thức về nguồn” ở trên đầu).

Công hiệu. Bổ não an thần, điều hoà chức năng nội tạng, thông kinh hoạt lạc. Tập luyện lâu ngày tinh thần sẽ sung mãn, tai tinh mắt sáng, tinh lực tập trung), sức lực mạnh mẽ.

Thích hợp chữa trị các tổn thương về tinh thần, tâm lý, dẫn đến nhiều thứ tật bệnh như đầu vầng mắt hoa, trúng phong choáng ngất, bệnh tim mạch, mất ngủ, bệnh u uất, tim đập loạn xạ, tai ù, ngễnh ngãng, bệnh mất tuổi già v.v...

Phép luyện thân “Cửu đỉnh” (chín đỉnh)

1. Tư thế ban đầu

Có thể ngồi tự nhiên hay nằm ngửa và chuẩn bị sẵn sàng cho việc luyện công (thân thể thả lỏng thoải mái, tinh thần tập trung sẵn sàng).

2. Điều thần, điều khí

Sau khi ngồi (hoặc nằm) tĩnh tọa, thả lỏng cơ thể, xoá bỏ tạp niệm (tức không nghĩ lan man lung tung) hít thở tự nhiên bằng mũi, lưỡi đặt lên hàm ếch để đưa ý niệm xuống hạ đan diên rồi đưa khí ra theo đường miệng. Khi thở khí ra thì lưỡi tự nhiên hạ xuống. Khi hít khí vào thì bụng phình lên (gọi là kiểu thở bụng), khi thở khí ra thì bụng xẹp xuống. Ý thức tập trung cả xuống đan diên, hai mắt cũng chú mục

“nhìn ngằm” xuống đan điền (gọi là “nội thị” tức nghĩ là đang nhìn ngằm trong bụng), tai cũng “nghe ngằm” ở đan điền (như mắt). Lúc đó “thần, khí, tinh” hợp lại làm một. Sau đó dùng ý dẫn tinh, khí chạy qua huyết Vi hô (ở đầu dưới của xương cụt) chạy theo mạch Đốc (chính giữa cột sống) mà ngược lên qua Giáp tích, Ngọc chẩm rồi lên não (qua Bách hội) rồi từ cung Nê hoàn (tức thượng đan điền ở vùng huyết Ấn đường đã ghi chú ở trước) xuống Thước Kiều (tức lườn) theo mạch Nhâm (chạy từ miệng qua chính giữa ngực), bụng xuống tận Hội âm) qua các huyết Đản trung (chính giữa hai núm vú) rồi xuống hạ đan điền (đan điền dưới rốn) rồi cứ tiếp tục vận khí chạy theo chu trình này nhiều lần (còn gọi là vận khí tiểu chu thiên), hồi lâu sau đưa khí trong lành vào thận (ở sau đan điền dưới) bên phải vào gan, rồi đưa lên tìm ở bên trái rồi lại từ tìm đưa lên cung Nê hoàn. Tiếp đó khí lại từ cung Nê hoàn theo bên phải mà vào phổi, xuống tỳ (lá lách) rồi trở lại thận. Cứ vận khí đúng như vậy 9 lần (9 vòng). Hồi lâu sau, dùng ý dẫn tinh, khí đưa từ thận lên cao và vào tim rồi lập tức quay trở lại thận. Cách vận khí này cũng làm 9 lần (9 vòng), rồi dùng ý dẫn tinh, khí trở lại đan điền hạ. Ý giữ ở đan điền, “tinh, khí, thần” hợp nhất nuôi dưỡng nội tạng, đạo gia gọi là nội đan tức linh đan.

3. Thu công

Luyện công (còn gọi là hành công) khoảng 30 phút, đúng cách đúng số thì có thể thu công. Khi thu công rồi thì sát mặt, gõ răng, xoay mắt (tức đảo đưa con mắt lên trên xuống

dưới, liếc sang phải sang trái, xoay vòng), quay cổ và có thể hoạt động thân thể tùy ý.

PHÉP PHỤC KHÍ “TAM NHẤT”

Đây cũng là phép luyện khí tĩnh công rút ra từ bộ sách tra cứu của Đạo giáo (tức là đạo thờ Lão Tử là tổ sư) có tên là “Vân cập thất giám” do nhà khí công Đạo giáo đời Tống sưu tầm biên soạn. Trong bộ sách này có tập “Nội đan” sưu tầm các phương pháp luyện khí công của các phái, các nhà và đã trở thành một tài liệu văn hoá quan trọng để nghiên cứu các môn khí công từ đời Tống trở về trước.

Công hiệu và chủ trị: Luyện tập công phu lâu dài khiến cho Hoa cái (phổi) sáng, mắt tinh tai thính, thân thể không bệnh tật, tà khí không xâm nhập được.

Người xưa nói: Mong muốn trường sinh, ba điều phải hiểu rõ. Trên ở cung Nê hoàn, giữa ở Giáng cung, dưới trong Đan điền. Đời sống của người ta nằm trong đó. Nửa đêm tới giữa ngày là khí sống (“sinh khí” nuôi dưỡng phát triển) từ giữa ngày đến đêm là khí chết (tử khí).

Phép luyện công

1. Thường vào giờ “khí sống”, lạng nằm nhắm mắt, hai bàn tay nắm chặt, khép mắt, ngậm miệng không thở. Tim đập đến hai trăm hãy hơi hé miệng thở hơi ra. Hàng ngày tăng số này lên đến đầy hai trăm rưỡi tức là đã giữ được Giáng cung (tức trung đan điền), đầy tràn Nê hoàn và thành ở đan điền (tức hạ đan điền).

2. Dùng mũi từ từ khe khẽ dẫn khí nạp vào, đếm đủ số lại he hé miệng mà thở ra. Thở ra đủ số lại từ từ dùng mũi nạp khí vào hầu, như vậy ba lần thì có thể thở ra thật dài bằng hết. Tập như vậy lâu ngày nhịn khí đếm lên được tới ngàn rưỡi lần thì khí sẽ chỉ theo đường mũi mà vào chạy thông đến tứ chi, cũng không cần mở miệng thở khí ra, tự nhiên khí cũng cứ theo miệng thở ra ngoài. Cứ tập như vậy, lâu ngày đói chẳng cần ăn mà no, nhịn ăn được lâu ngày (nguyên văn “tịch cốc trường cửu”).

PHÉP “TAM TỔ VÂN”

Phép luyện “Tam tổ vân” (mây ba màu) này rút ra cũng từ pho “Vân cập thất giám” (bảy tấm gương rương sách mây) quyển 53. Theo truyền thuyết, luyện công một năm thì mắt tinh tai thính, càng lâu nữa có thể nhìn thấu “ngàn dặm”, nghe được từ xa lác xa lơ nhưng môn này ngày nay đã bị thất truyền.

Phép luyện công

Nằm luyện phép này trong đêm khuya, cũng có thể ngủ dậy rồi mới luyện, không nhất thiết cứ phải luyện về đêm. Nhưng nhất thiết phải luyện vào thời gian có “sinh khí” (khí sống), đặc biệt là sau giờ Sửu trước giờ Mão (khoảng 3 - 7 giờ) là thời gian đẹp nhất. Trước hết nhắm mắt, ngồi ngoảnh mặt về hướng Đông dùng lưng hai ngón tay cái xát dè lên hai mắt trái phải, xong rồi dùng hai tay xoa mặt kéo qua Nhĩ môn (tai) xuống cổ gập nhau ở sau gáy, làm 27 lần.

Trong khi sát đê mắt, xoa mặt tai cổ, đồng thời tưởng tượng trong mắt cùng lúc xuất hiện mây ba sắc tím, xanh, đỏ. Đây là phép từ trong đê bật ra ba màu mây (từ trong ý niệm nảy sinh ra mây ba màu tím, xanh, đỏ thắm, để tới tuổi nhuần cho con người của mắt và người tập luyện. Trước tiên tưởng tượng ra trong mắt có mây ba màu tím, xanh, đỏ thắm như vậy xuất hiện ngưng tụ trong chốc lát rồi mới dùng ngón cái đê sát mắt trái phải. Trong khi đê sát mắt, sau mỗi lượt đê sát phải cảm thấy hơi mây từ ngoài mắt đang nhập trở lại con người và ánh mắt trong con người càng thêm thấu suốt. Tay vuốt qua rồi thì hơi mây lại xuất hiện, sát lần nữa thì hơi mây lại nhập vào tai mắt. Cứ như vậy làm đi làm lại 27 lần là được. Sau đó thâm niệm chú: “*Nhân đồng tam vân, lưỡng mục chân quân, anh minh chú tinh, khai thông tinh thần. Đại huyền vân nghi, linh nghiệm thiên thiên, bảo ngã song quan, khải triệt cửu môn, bách tiết ánh hưởng, triêu dạ Nê hoàn, thân thăng Ngọc cung, liệt vị chân quân*”. (Con người ba màu mây, hai mắt là chân quân, sáng rõ thêm tinh, khai thông tinh thần. Sắc mây khó hiểu, linh nghiệm tuyệt vời, giúp giữ hai ải, đưa thấu chín cửa, trăm đốt hưởng ứng, sớm tối Nê hoàn, thân lên cung Ngọc, vào hàng chân quân). Niệm xong bài tụng trên, xúc miệng cho nước dãi ứa ra, nuốt 50 lần và trong khi nuốt có cảm tưởng nước dãi nuốt xuống thấm vào tận gan. Cứ luyện tập như thế một năm là đã mất tinh tai thính. Luyện tập lâu dài mắt nhìn sâu thẳm đậm, trông thấu quý thần, nghe được rất xa (nguyên văn ngàn dặm) cả những tiếng động không thành tiếng..

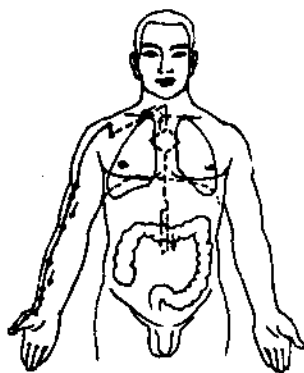
PHÉP HÀNH KHÍ ĐẠI CHU THIÊN

Phép hành khí đại chu thiên là phương pháp luyện khí công được tiến hành chu kỳ tuần hoàn đại chu thiên tức là thông suốt cả mười hai kinh lạc.

A. Tuần hành mười hai kinh

1. Thủ thái dương phế kinh

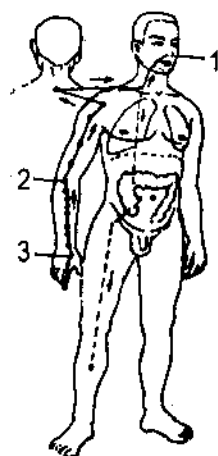
Bắt đầu từ trung tiêu đi xuống ruột già, trở lại Vị khẩu, Thượng cách thuộc phế (phổi). Từ hệ phổi sang ngang qua nách xuống phía trong bả vai, qua Thiếu dương phía trước chính tim xuống khuỷu chạy trong cánh tay từ trên xuống vào Thốn khẩu, Thượng ngư, chạy đến Ngư đế và chạy tới đầu ngón tay cái. Ở trên cánh tay này, từ sau cổ tay thẳng ra ngón tay thứ hai ở mé trong cùng ra đầu mút ngón tay (H-3).



Hình 3

2. Thủ dương minh đại trường kinh

Bắt đầu từ ngón trỏ, từ đầu mút ngón tay chạy ở mé trên ngón tay ra đến giữa hai xương là huyết Hợp cốc, chạy lên đến giữa cánh tay thì ngược lên cánh tay mé trên và khuỷu ở mé ngoài, lại chạy ở ngoài trước cánh tay trên đến chỗ ba kinh dương của tay tụ hội là huyết Đại chủy thì vào Khuyết bồn, Lạc phế, Hạ cách thuộc đại trường (ruột già). Đến tay từ Khuyết bồn lên cổ đến tận gò má vào dưới răng chạy đến Giáp khẩu, gặp Nhân trung, trái sang phải, phải sang trái, phân bố ở hai bên lỗ mũi nối với kinh túc dương minh vị kinh (H-4).



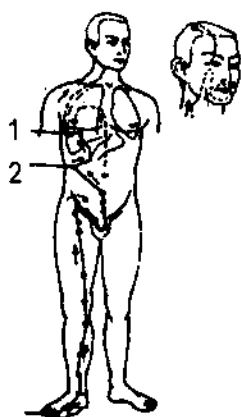
- 1- Khên hương
- 2- Khúc tri
- 3- Hợp cốc

Hình 4

3. Túc dương minh vị kinh

Bắt đầu từ chỗ giao nhau trên sống mũi, mạch chạy bên cạnh thái dương rồi chạy xuống cạnh mũi ở mé ngoài vào

trong hàm trên rồi vòng trở ra vành môi, xuống gặp huyết Thừa tương chạy xuống mé sau má xuống Đại nghinh, trở lại Giáp xa lên trước tai tới mép chân tóc, đến sọ. Đường nhánh từ huyết Đại nghinh ra mé trước tới huyết Nhân nghênh, xuống huyệt vào Khuyết bồn, xuống dưới cơ hoành thuộc dạ dày (vị) lạc tỳ (lá lách). Đường chạy thẳng từ Khuyết bồn chạy xuống mé trong vú, xuống sát rốn vào Khí nhai, đường nhánh bắt đầu từ Vị khẩu chạy xuống bụng đến Khí nhai thì hợp lại từ dưới Bể quan xuống Phục thổ, xuống giữa khoeo gối, xuống mé ngoài xương cẳng chân, xuống mu bàn chân ra tận mé trong ngón chân giữa; còn đường nhánh xuống được 3 tấc thì tách đi xuống mé ngoài ngón chân giữa; thêm một nhánh nữa tách từ trên mu bàn chân đi xuống ngón chân cái ra tận đầu ngón (H-5).



1-Kỳ môn
2- Chương môn

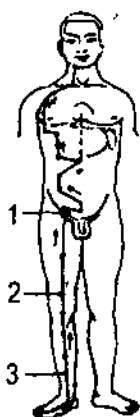
Hình 5

4. Túc thái âm tỳ (lá lách) kinh

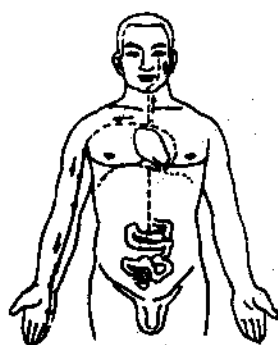
Bắt đầu từ đầu ngón chân cái chạy ở mé trong ngón chân chỗ mép da trắng, đen giáp nhau, sau khi qua xương cạnh bàn chân chạy tới mé trước cổ chân trong, luồn ra sau xương chày chạy gặp trước Quyết âm lên mé trong trước xương đầu gối, luồn vào bụng thuộc Tỳ (lá lách) lạc Vị (dạ dày), lên trên cơ hoành, men theo huyệt nối với mé dưới lưỡi. Đường nhánh ở ổ bụng, từ dạ dày tách trên cơ hoành tập trung ở tim (H-6).

5. Thủ thiếu âm tâm (tim) kinh

Bắt đầu từ tim đi ra, thuộc hệ tim, xuống dưới cơ hoành, lạc tiểu trường (ruột non). Đường nhánh từ hệ tim đi lên họng thuộc hệ mắt. Đường nhánh khác từ hệ tim trong bụng (ngực) lại đi lên phế (phổi) rồi trở ra nách rồi đi ra mé sau,



Hình 6



Hình 7

1- Xung môn; 2- Huyệt hải; 3- Tam âm giao

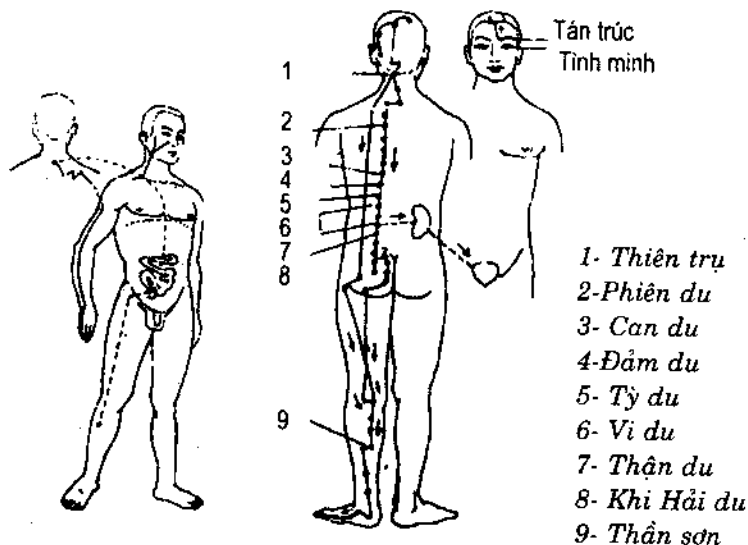
trong cơ nổi bả vai - cánh tay, theo Thái âm phía sau chính tim xuống phía dưới khuỷu ở mé trong, xuôi theo mé dưới cẳng tay ra tận đầu xương nhọn cuối bàn tay, vào mé sau lòng bàn tay phía trong ngón út ra tận đầu ngón út (H-7).

6. Thủ thái dương tiểu trường (ruột non) kinh

Bắt đầu từ đầu mút ngón út, chạy mé ngoài bàn tay lên cổ tay, qua giữa cổ tay, chạy thẳng lên từ mé dưới xương cẳng tay chui giữa hai gân giữa khuỷu tay chạy tới mé dưới cơ nổi bả vai - cánh tay, ra khỏi khớp vai, vòng quanh bả vai chạm bờ vai trên vào huyết Khuyết bồn, Lạc tâm, qua huyệt xuống cơ hoành, dưới dạ dày, thuộc tiểu trường (ruột non). Đường nhánh từ Khuyết bồn qua cổ, má trên, đến khoé mắt nhưng lại đi vào trong tai, một nhánh khác tách khỏi sống mũi má, dưới mũi, lại đến tận khoé mắt (H-8).

7. Túc thái dương bàng quang kinh

Bắt đầu từ khoé mắt phía trong, lên trán, lên đỉnh đầu. Đường nhánh từ đỉnh đầu chạy đến góc tai trên; nhánh khác từ đỉnh đầu vào lạc tạng, chạy trở ra dưới gáy, theo vào trong vai và cánh tay, sát xương sống, xuống giữa hông, vào cuối cột sống, lạc thận, thuộc bàng quang. Một nhánh khác từ giữa hông men cột sống xuống tận mông, ra sau gối. Một nhánh khác từ phía trái, phải phía trong cánh tay tách xuống tận xương bả vai, men phía trong cột sống, qua khớp đùi, vòng ngoài mé dưới đùi xuống hợp giữa khoeo gối để xuống tận mé sau mắt cá chân ngoài, vòng xương chày chạy đến tận đầu mé ngoài ngón chân út (H-9).



Hình 8

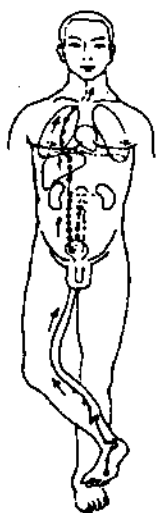
Hình 9

8. Túc thiếu âm thận kinh

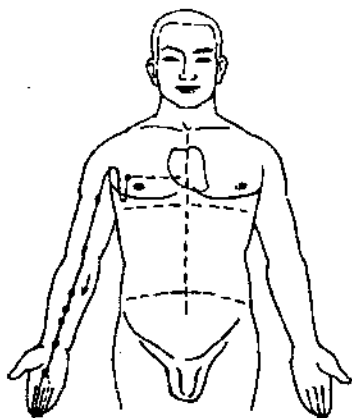
Bắt đầu từ đầu mút ngón út chạy xiên lòng bàn chân đi ra dưới Nhiên cốt, vòng đằng sau mắt cá đi vào giữa gót, lên trở ra mé trong mắt cá, chạy lên phía sau đùi, tới cột sống thuộc thận, thuộc lạc bàng quang. Một nhánh từ thận lên tới màng gan vào phổi, vòng cổ họng men sát lưỡi; một nhánh từ hệ phổi chạy ra lạc tâm (tim) đổ xuống ngực (H-10).

9. Kinh thủ quyết âm tâm bào (màng tim)

Bắt đầu từ ngực chạy ra lạc tâm bào (màng tim) xuống cơ hoành, qua lạc tam tiêu. Một nhánh vòng ngực ra sườn, xuống dưới nách 3 tấc lại vòng lên hốc nách qua mé trong cơ vai - tay, giữa Thái âm và Thiếu dương, vào lòng bàn tay



Hình 10



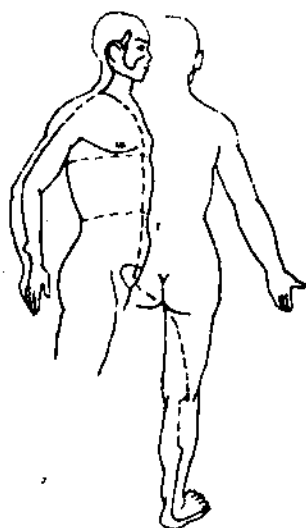
Hình 11

đến ngón giữa chạy ra tận đầu ngón. Một nhánh khác từ lòng bàn tay, vòng ngón tay vô danh (cạnh ngón út) chạy ra đầu ngón (H-11).

10. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh

Bắt đầu từ đầu ngón vô danh đi lên giữa hai ngón, vòng cổ tay ra ngoài cánh tay khoảng giữa hai xương (trụ và tay quay), lên tận khuỷu, chạy ra ngoài cơ nổi vai - cánh tay, lên vai gặp mé sau Kinh túc Thiếu dương, nhập vào huyết Khuyết bốn, toả ra Đản trung, toả ra lạc tâm bào (màng tim) xuống dưới cơ hoành thuộc tam tiêu. Một nhánh từ Đản trung đi lên ra khỏi Khuyết bốn, lên cổ gáy, liên quan đến

sau tai, thẳng lên đồ ra góc trên tai, xuống gò má dưới mũi. Một nhánh từ sau tai đi vào tai, đồ ra trước tai, qua trước huyết Khách chủ nhân đến tận khoe mắt (H-12).

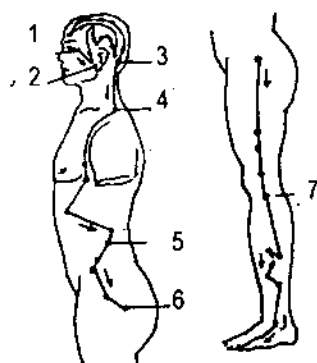


Hình 12

11. Túc thiếu dương đảm kinh

Bắt đầu từ khoe mắt lên chấn ở góc đầu, xuống sau tai, vòng cổ đi qua trước Kinh thủ thiếu dương (tức Kinh tam tiêu), lên đến vai lại đi ra phía sau Kinh thủ thiếu dương và đồ vào Khuyết bốn. Một nhánh từ sau tai đi vào trong tai, đồ ra trước tai đến tận sau khoe mắt. Một nhánh tách khỏi khoe mắt, xuống Đại nhinh hợp với Kinh Thủ thiếu dương chấn ở dưới mũi, xuống nhập vào huyết Giáp xa, đi xuống cổ đồ vào Khuyết bốn, từ ngực xuống qua cơ hoành, thuộc lạc

gan, thuộc đảm (mật) vòng bên trong mạng mỡ đổ ra Khí nhai, vòng Mao tế, đi ngang rồi nhập vào trong bắp đùi. Nhánh thẳng lên từ Khuyết bồn xuống nách, vòng ngực, qua cuối sườn, xuống hợp với trong bắp đùi, đổ xuống vòng Bể dương (mặt ngoài đùi) ra mé ngoài đầu gối, hạ xuống mé ngoài phía trước xương đổ thẳng xuống tận nút xương tuyết cốt, đổ ra phía trước xương mắt cá ngoài, vòng trên mu bàn chân, nhập vào giữa ngón chân út và ngón áp út. Một nhánh tách rời mu bàn chân nhập vào ngón chân cái, vòng qua xương ngón chân cái chạy ra tận đầu móng, trở lại ngang móng chân, trở ra Tam mao (H-13).



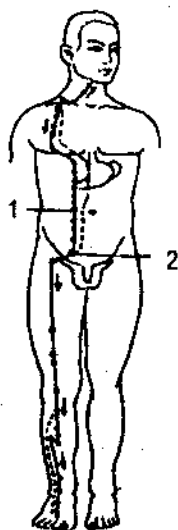
Hình 13

- 1- Đồng tử liên
- 2- Thính hội
- 3- Phong trì
- 4- Kiên tỉnh

- 5- Đới mạch
- 6- Hoàn khiêu
- 7- Đường Lãng tuyến

12. Túc quyết âm can (gan) kinh

Từ ngón chân cái ở tận mép nổi lên, đi lên mu bàn chân, vào mắt cá trong một tắc ta, lên ngược mắt cá 8 tắc gấp phía sau kinh Thái dương (túc Kinh Bàng quang), lên sau khoeo gối ở mé trong, vòng mé sau đùi vào Mao trung, qua hạ bộ, chấn bụng dưới, men vị (dạ dày) thuộc lạc can đảm (gan, mật) lên tận cơ hoành, lan toả vào mạng sườn, qua phía sau cổ họng, vào màng tang liên với hệ thống mắt, lên và ra ở trán rồi gặp mạch Đốc ở đỉnh đầu. Một nhánh từ hệ thống mắt đi xuống má, vòng trong môi, một nhánh trong bụng, từ gan tách khỏi cơ hoành, lên trút vào phổi (H-14).



1- Thiên khu

2- Khí xung

Hình 14

B. Cách vận khí theo các Kinh

1. Vận khí theo Thủ thái âm phế kinh và Thủ dương minh đại trường kinh

Từ từ hít khí vào, từ từ gơ hai cánh tay lên khỏi đầu đồng thời ý khí cho bắt đầu đi từ mút ngón tay cái và ngón trỏ theo kinh Thủ dương minh đại trường thuộc đại trường lạc phế (phổi), từ từ thở ra và hai cánh tay từ từ hạ xuống phía trước mặt, đồng thời ý khí (đây là phép luyện công bằng ý, khí tưởng tượng theo ý mà di chuyển) nổi lên từ trung tiêu (Trung y chia phần trong cơ thể ra làm ba "tiêu" gọi là tam tiêu: thượng tiêu là phần từ thượng vị lên đến cuống lưỡi, bao gồm thực quản, phổi, tim v.v... với chức năng chủ yếu là hít thở và tuần hoàn máu. Trung tiêu chỉ vùng từ thượng vị đến hạ vị tức toàn bộ dạ dày với chức năng tiêu hoá. Hạ tiêu chỉ phần cơ thể từ hạ vị dạ dày xuống đến vùng chậu, bao gồm thận, ruột non, ruột già, bàng quang... với chức năng chính là hấp thụ và bài tiết) cho ý khí từ trung tiêu đi theo kinh Thủ thái âm phế đến đầu mút mé trong ngón cái và cứ tập như vậy để "khí" được dẫn chạy vòng tròn trong hai kinh phế và đại trường.

2. Vận khí chạy theo hai kinh Túc dương minh Vị và Túc thái âm Tỳ

Hít khí từ từ, hai tay từ hai bên chậm chậm theo hơi thở vào gơ lên quá đầu đồng thời ý khí từ đầu mút ngón chân cái theo kinh Túc thái âm Tỳ lên đầu rồi chậm chậm thở khí ra đồng thời với hai tay từ từ thả xuống phía trước mặt cùng

lúc ý khí từ mũi theo kinh Túc dương minh Vị chạy xuống đến giữa ngón chân cái và cứ thế vận khí cho chạy theo hai kinh Vị và Tỳ.

3. Vận khí chạy theo hai kinh Thủ thiếu âm Tâm và Thủ thái dương tiểu trường

Cũng từ từ hít khí vào và từ từ giơ hai tay lên quá đầu, đồng thời dẫn ý khí từ đầu ngón tay út chạy theo kinh Thủ thái dương tiểu trường cho đến tim thì từ từ thở khí ra, hai tay chậm chậm hạ xuống phía trước, đồng thời dẫn ý khí từ tim chạy theo kinh Thủ thiếu âm tâm chạy ra đến đầu mút mé trong ngón tay út, và cứ hành khí như vậy cho khí chạy vòng tròn qua hai Kinh Tiểu trường và Tâm.

4. Vận khí chạy theo hai kinh Túc thái dương Bàng quang và Túc thiếu âm Thận

Từ từ hít khí vào và cũng từ từ giơ hai tay từ hai bên mình lên quá đầu cùng lúc dẫn ý khí từ ngón chân út chạy theo kinh Túc thiếu âm Thận lên đến đầu rồi chậm chậm thở khí ra cùng với hai tay chậm chậm hạ xuống phía trước, đồng thời dẫn ý khí chạy từ đầu theo kinh Túc thái dương Bàng quang chạy ra tới đầu mút ngón tay vô danh và cứ hành khí như vậy theo hai kinh Thận với Bàng quang.

5. Vận khí chạy theo hai kinh Thủ quyết âm Tâm bào và Thủ thiếu dương Tam tiêu

Từ từ hít khí vào cùng lúc từ từ đưa tay lên quá đầu đồng thời dẫn ý khí bắt đầu từ đầu mút ngón vô danh cạnh ngón tay út theo kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu chạy tới ngực thì

từ từ thở khí ra và từ từ hạ tay xuống phía trước mặt, đồng thời đưa ý khí từ giữa ngực tức tâm bào (màng tim) chạy theo đường vận hành của kinh Thủ quyết âm tâm bào ra đến đầu ngón tay vô danh, rồi cứ thế tập cho ý khí vận hành vòng tròn qua hai kinh Tam tiêu và Tâm bào như kiểu trên.

6. Vận khi chạy theo hai kinh Túc thiếu dương Đả và Túc quyết âm Can (gan)

Chậm chậm hít khí từ từ giờ tay lên quá đầu và từ từ dẫn ý khí từ ngón chân cái theo kinh Túc quyết âm Can chạy lên tới đầu, rồi từ từ thở ra, từ từ hạ tay xuống trước mặt và dẫn ý khí từ đầu theo kinh Túc thiếu dương Đả chạy xuống chân và cứ tập như vậy.

C. Phép hít thở đạo dẫn vận khí qua mười hai Kinh

Từ từ hít khí, hai tay từ hai bên giờ chậm lên quá đầu, dùng ý dẫn khí chạy theo kinh Thủ dương minh Đại trường và lạc Phế (phổi). Từ từ thở ra, và từ từ thả hai tay xuống phía trước mặt, đồng thời dùng ý dẫn khí từ lạc Phế theo kinh Thủ thái âm Phế chạy ra tới đầu ngón tay cái. Cứ tập như vậy: hít vào thì giờ tay, thở ra thì hạ tay, dùng ý niệm kết hợp hít thở, tuần tự dẫn khí lần lượt chạy theo các kinh Thủ dương minh Đại trường, Túc dương minh Vị, Túc thái âm Tỳ, Thủ thiếu âm Tâm, Thủ thái dương Tiểu trường, Túc thái dương Bàng quang, Túc thiếu dương Thận, Thủ quyết

âm Tâm bào, Thủ thiếu dương Tam tiêu, Túc quyết âm Can là hết vòng đại chu thiên, lại theo thứ tự bắt đầu từ kinh Thủ thái dương Phế... cho đến cuối cùng là kinh Túc quyết âm Can và cứ thế cho đến hết buổi tập đây là một kiểu luyện khí vòng Đại chu thiên, còn nhiều kiểu khác cũng gọi là “theo vòng Đại chu thiên”, chủ yếu là dùng ý dẫn khí đi theo các đường kinh đã định. Điều cần thiết là dẫn khí phải đi đúng đường vận hành tuần hoàn không được phân tán ý nghĩ, dẫn khí chạy lung tung, ngược chiều, hoặc vội vã, dễ gây hậu quả nghiêm trọng. Ban đầu tập luyện chưa thấy gì nhưng tập lâu sẽ thấy “khí cảm” và thấy hiệu quả rõ rệt).

PHÉP HÍT THỞ “ĐẾ CHỪNG ĐẠI CHU THIÊN”

Phép hít thở “Đế chừnḡ đại chu thiên” là phép luyện đan của thuật nội đan của những người tu theo Đạo gia (ta thường gọi là các đạo nhân, đạo sĩ). “Đan” tức là “thần - khí” hoà hợp, ngưng tụ lại mà thành (khí ở đây có hai nghĩa: Khí là không khí hít thở lúc luyện công, còn một khí nữa theo Trung y và võ học “khí” là “khảḡ khí” nằm ở vùng rốn tức đan điền, nơi chủ yếu để luyện “khí” và luyện “nội đan” của các đạo sĩ). Phái tu Đạo gia bắt tay vào tu luyện là “luyện tinh hoá khí” để “làm thuốc”, “luyện khí hợp thần” để thành “đan” tức là dùng “thuốc” đó để chữa bệnh, còn “đan” để kéo dài tuổi thọ, mong được trường sinh. Ý nghĩa của việc “luyện” (đây là tập luyện “nung nấu”, dùng chân hoả trong

người để tu luyện nội công, nội khí, nội đan).

Luyện phép này ngồi như kiểu thoát đầu đã nói, hai mắt khép lại nhưng vẫn giữ lại ánh sáng và để ngưng thần từ tổ Khiếu (mũi) hít khí vào trong mình đưa đến huyết Ngọc chẩm. Tiếp đó lại từ Ngọc chẩm trở lại tổ Khiếu mà thở khí ra. Hít thở qua lại từ tổ Khiếu đến Ngọc chẩm và Ngọc chẩm, tổ Khiếu. Từ tổ Khiếu hít vào đến Ngọc chẩm gọi là “tiêu” (tin) thở ra từ Ngọc chẩm đến tổ Khiếu gọi là “túc” (nghỉ). Một lần hít thở (tiêu túc) để dẫn động con người thực sự hít thở (tiêu, túc đây còn có nghĩa là tin tức, là sự phản xạ có điều kiện thông qua sự hít thở để “luyện” tức nung nấu chân hoá để luyện công). Dùng “để chùng” để hít thở (“để chùng” có nghĩa là tận cuống tận gốc, nghĩa đen là hít thở đến tận gót chân), càng dài, càng khế, càng mạnh càng tốt. Dù là hít vào hay thở ra (hô hay hấp) đều phải phát ra tiếng reo như tiếng ấm nước đun trên bếp lửa sắp sôi nhưng chưa sôi thật. Tiếng này tựa như kéo dài hành tẩu đến tận tổ Khiếu rồi từ tổ Khiếu trở lại hành tẩu bằng một hơi vừa hít lẫn thở, như ngồi nổ, như tiếng nhạc dạo cho sự luyện công, chẳng khác nào thổi ống bễ lò cho gió nổi lúc nung nấu sao cho dẫn được khí tiên thiên với khí hậu thiên cùng nhau dâng lên hạ xuống thì “pháp luân” tự chuyển động thì ngồi nổ, tiếng nhạc dạo đó sẽ tự mất tác dụng. Đây là phép luyện khí của tổ sư phái Trên thiên Vương Trùng Dương đã đề cập đến là: “Thần không rời khí, khí chẳng lìa thần, hít thở qua

lại, nổi thông hai nguồn”.

PHÉP TIỂU CHU THIÊN

Phép luyện này thuộc tĩnh công, rút ra từ bộ sách chuyên môn chữa bệnh từ ngoài “Lý du biên văn”, do Ngô Sư Cơ đời Thanh viết vào năm 1864. Sách viết chuyên về khí công tăng cường sức khỏe và phòng chữa bệnh tật, có rất nhiều quan niệm độc đáo. Sách nhấn mạnh thông qua “điều tâm” (thần) để đạt tới “cõi lòng thanh định” là phương pháp chữa trị tật bệnh tốt nhất, “hơn cả uống thuốc”. Sách giới thiệu các phương pháp xoa mặt, rửa mắt, súc miệng, chải đầu, xoa bụng, đạo dẫn, day ấn bổ trợ năm tạng, tiểu chu thiên v.v... toàn là những phương pháp luyện tập cụ thể có tác dụng phòng trị tật bệnh.

Công hiệu và chữa trị: Chủ yếu làm cơ thể khỏe mạnh, đẩy lùi tật bệnh nhất là chú trọng đến dự phòng tật bệnh có thể xảy ra.

Cách thao tác: Ngồi tĩnh mắt nhắm, mũi hít không khí trong lành, thở bụng cho khí hạ xuống hạ đan điền ở dưới rốn, vận khí cho qua hậu môn men theo huyết Vĩ lư (thuộc mạch Đốc ở cuối xương cụt) chạy theo xương sống qua Giáp tích, Ngọc châu gọi là 3 cửa quan, lên tận huyết Bách hội ở đỉnh đầu, băng qua mặt, đến lưỡi nối với mạch Nhâm theo trước ngực mà chạy xuống tận đan điền hạ và cho chạy tiếp theo đúng kinh mạch đã kể. Đau ở chỗ nào thì tụ khí liên tưởng và dẫn tới chỗ ấy, phóng khí vào rồi thu khí trở về đan điền.

Nói chung mỗi lần hành công vận khí độ 20 phút thì thu công.

PHÉP ĐẠO DẪN NHẬP THẦN VƯƠNG TỬ KIỀU

Phép “đạo dẫn nhập thần” Vương Tử Kiều thuộc hệ luyện khí công tinh cổ đại, nguyên rút ra từ bộ sách “Kinh dưỡng sinh đạo dẫn Thái thanh” có công hiệu kéo dài tuổi thọ, trừ trăm bệnh. Phép luyện tập cụ thể như sau:

Gối kê cao 4 tấc ta, chân dẹt ra 5 tấc ta, tay duỗi cách thân 3 tấc ta (mỗi tấc ta dài độ 3,3cm), cởi áo xoắn tóc, nằm ngửa ngay ngắn, không nghĩ lan man, định thần định ý, hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng, dẫn khí vào tận mọi nơi, cuối cùng và bắt đầu từ ở bụng cả. Định nghĩ, trước hết phải làm hết sức để khí ngừng, bỗng hít thở ra dài mạnh (tập lâu thì hơi sẽ tự dài). Khí đi lại khiến tai nghe mũi biết, nhẹ nhưng chuyên sâu, dài mà đẩy mạnh, tùy khí chuyển động càng giảm càng quý. Như còn như mất, đạt cả trăm nơi, động bụng khí reo tiếng ngoài có đủ, ắt đã thành công. Người đã thành công, bệnh tật đâu còn. Cổ họng như vòng bạc trắng đi qua mười hai trùng, thuộc ngực đi xuống thì đến được phế (phổi), sắc đỏ trắng phau, hai lá trước cao, sau hai lá thấp. Hệ tim trở xuống, trên to dưới nhọn, dáng lớn tựa búp sen chưa nở, treo ngược dưới phổi. Hệ gan trở xuống sắc xanh xanh như vệt trời trắng, sáu lá âm vị (dạ dày), trước hai lá cao, sau bốn lá thấp. Hệ mật trở xuống túi lụa màu lục. Tỳ ở chính giữa, cũng ôm lấy vị, rực vàng như vàng

qua lửa. Tựa như đôi chuột nấp, kẹp lấy xương sống, cùng thẳng lên khuỷu tay mà ở, muốn ở cao hơn nữa, màu sắc thật đen, mỡ béo vẩn vít, đen trắng rõ ràng. Thận như túi lụa, ngấm thấy khúc xạ, cong cong sang phải, chẳng lo ô uế. Can (gan) giấu hốn, phế (phổi) giữ phách, tỳ (lá lách) giấu ý, thận giữ chí, những tên đó gọi là chỗ ở của “thần”. Nghiên cứu chỗ ở của “thần” tất không có gì làm bằng. Tiểu trường (ruột non) ư? Dài chín thước ta, là phép chín châu vậy. Cầu mong đạo dẫn hai mắt nhắm hờ, thực là mở mắt, để gắng gỏi mà hành khí, chẳng dùng thứ bậc, bầy hơi thở ngừng, từ từ qua lại, vượt hai trăm bước đó, vẫn ngồi, nuốt dần khí năm sáu, chẳng thiếu chẳng sai, làm lại như phép dẫn, càng làm càng hiệu quả. Mọi thứ đều có cả, nằm ngửa cho ngay ngắn, râu tóc theo phép, từ từ khí trong miệng lấp đầy bụng, hít hết hơi muốn dứt, từ từ thở khí ra mũi mấy chục đêm. Hư thì bỏ vào, thực thì tả ra, ngậm miệng nung ấm khí, nuốt thành ba mươi lần. Thấy bụng chuyển reo thì ngừng, lại qua hai trăm bước, không hơn cũng chẳng sút.

PHÉP PHỤC KHÍ CỦA SƠN NHÂN VƯƠNG THUYẾT

Phép phục khí của sơn nhân “người ở rừng núi” của Vương Thuyết thấy ở quyển 59, bộ “Vân cập thất giám”. Đây là phép luyện khí công tĩnh, vừa dẫn bằng ý, vừa giữ bằng suy tưởng. Phép luyện này không luyện kiểu ngậm (nén) khí, vì tác giả chủ trương “nếu ngậm (nén) khí tất sinh dờm”. Phương pháp luyện công cụ thể như sau:

Không bị hạn chế vì thời tiết, tùy ý tập không kể thời gian nào, cứ ăn vào là khí mới, bài tiết ra là khí cũ nên phải lấy “đẩy cũ nạp mới” làm chính. Nếu thấy khí trong bụng hơi ậm ạch thì có thể hành khí (tức luyện công) có thể nằm, xoay đông nghiêng tây dùng ý tưởng mà trực cho thoải mái lại, nếu không hạ được khí xuống thì chớ vội vã bức bách ngay cho bằng được mà dùng ý, ung dung mà điều khí chẳng bao lâu sẽ tự tiết được ra. Khi ăn khí hoặc muốn khí lên, nhưng theo ý mà ra tất không được chìm dè xuống. Nếu bệnh ở trên thì xua ở dưới, dùng ý tưởng mà xua đuổi ở dưới, nếu ở tứ chi hay hai bên trái phải bị thì dùng ý tưởng mà xua dồn lên, tật bệnh tất khỏi.

TÍNH CÔNG THIÊN TRỤ

Phương pháp tập luyện khí công tĩnh rất phức tạp đa dạng, về thứ bậc cũng cao thấp, sâu nông khác nhau. Hơn nữa các sách “đam thư” (sách ghi chép về luyện đan của Đạo giáo) lời cao xa, ý ảo diệu, cho nên các học giả cũng rất khó mà mò ra cách thức rõ rệt. Phép luyện công phu tĩnh “Thiên Trụ” (cột trời) bỏ những chỗ rắc rối, lọc ra những chỗ tinh túy cần thiết, quy pháp tập luyện khí công tĩnh thành ba giai đoạn tức “ý giữ ở hạ đan điền, trung đan điền, thượng đan điền” đều 36 ngày, tổng cộng 108 ngày.

Nếu lắng tâm hiểu đạo, dựa theo yêu cầu, hoàn thành ba bước tu luyện, sẽ có phen đạt được hiệu quả lý tưởng.

A. Những bước tu luyện

1. Chính thân

Đây là việc trước mỗi lần tĩnh toạ lại phải tiến hành công phu điều thân tức là phải chỉnh đốn tốt tư thế ngồi để tập: có thể ngồi xếp bằng tròn, có thể ngồi kiết già (một kiểu ngồi bàn tròn kín, hai đùi ép sát, hai ống chân gác lên nhau, để ngửa lòng 2 bàn chân trên đùi, hai tay đặt ngửa trên đầu gối, lưng thẳng đầu thẳng gọi là “ngũ hướng” tức 2 huyết Dũng tuyến, 2 huyết Lao cung và huyết Bách hội đều hướng lên trời để tiếp nạp khí hậu thiên) đều được. Hai mắt hơi nhắm, lưỡi đặt lên vòm họng (hàm ếch) xương sống phải thẳng nhưng thả lỏng (tuyệt đối không được gù, vẹo). Yêu cầu toàn thân thả lỏng, càng lỏng càng tốt. Nếu thấy có cảm giác phờ phớt càng tốt. Nếu không thả lỏng được thì có thể hít một hơi sâu vào rồi tùy theo hơi thở ra mà ý thức làm sao cho thân thể lỏng, trầm, nặng lên. Cứ làm vậy mấy lượt là có thể thả lỏng được.

2. Chính “tức” (hơi thở)

Luyện nội đan chú trọng nhất hoả hầu “Thần” là lửa, hít thở là gió, giống như quạt lò (tương ứng như bể thổi lửa). Hoả hầu có đủ mới luyện được nên “đan” (còn gọi là đơn, linh đơn, nội đan. Đan thuốc uống ngoài, nội đan là luyện khí đặc đạo thành nội đan nằm trong cơ thể khiến người trẻ mãi không già). Vì vậy việc điều tức thật vô cùng quan trọng. Tu luyện tĩnh công Thiên Trụ đòi hỏi việc hít thở phải cực kỳ nghiêm chỉnh vì hít thở tự nhiên chỉ giúp người ta chống bệnh khoẻ mình chứ không thể giúp tu luyện được công phu cao sâu. Chỉ có thở bụng nghịch tức khi hít khí vào thì thót

bụng co hậu môn, thở khí ra thì bụng phình lại bình thường. Luyện thở khí công hiệu quả tốt nhất yêu cầu hít thở phải dài, sâu, êm, nhẹ, mềm, chậm. Lúc hít thở nắm tay cho tốt, có thể giúp quá trình luyện nội đan càng mau hiệu quả.

3. Chính niệm

Tức suy nghĩ đúng đắn, xua bỏ hết mọi ý nghĩ lung tung vẩn vơ. Đốc lòng luyện công đạt đến chân ý tức lòng không còn ý nghĩ nào khác, phẳng lặng như mặt nước không có gió. Phương pháp chính niệm của phép tu luyện này là “ngưng thần vào huyết khí, ý giữ đan điền”.

4. Nhập huyết

Tập trung mọi ý niệm vào hạ đan điền, khí hít vào thở ra cũng ra vào từ hạ đan điền. Toàn thân lấy hạ đan điền làm trung tâm, khí huyết dồn về tập trung ở hạ đan điền, có thể nói là tập trung “tinh, khí, thần” ở cả hạ đan điền. Tiến thêm một bước nữa là đạt tới Chính niệm, chân ý thuộc phép ngưng thần nhập (vào) huyết. Một khi đã nhập huyết là có thể chuyển vào tu luyện hạ bộ.

5. Luyện dưỡng

Vẫn lấy hít thở mềm, chậm, khẽ, dài, sâu, nhẹ để giữ mà như không phải giữ thần, ý luyện đan, dưỡng (nuôi) đan

6. Thu công

Thâm nghĩ lặng lẽ thả lỏng là có thể thu công. Nếu ngồi lâu có thể xoa bóp hai chân làm công phu rung lắc, xoay thân mình.

Công phu này luyện trong 36 ngày, mỗi ngày chỉ ít là hai giờ, xuất hiện khí vận hành tiểu chu thiên xuôi ngược tự nhiên.

B. Ý thủ trung đan điền

Phép luyện này cũng giống như phép luyện “ý thủ hạ đan điền” và cũng luyện tập liên 36 ngày. Hàng ngày có thể tăng thêm thời gian tập luyện. Trong khi tập luyện “ý thủ” có thể xuất hiện khí vận hành đại chu thiên thì cứ để tự nhiên như thế mà luyện.

C. Ý thủ thượng đan điền

Thượng đan điền là huyền quan (cửa ải huyền diệu rất khó vượt trong luyện nội công. Ai mà vượt được là đắc đạo). Muốn luyện được công phu cao cấp “luyện thần trở về hư” thì phải tập luyện trên cơ sở luyện khí đại, tiểu chu thiên đến thành công hoặc yêu cầu đạt tới một cảnh giới (tức trình độ) nào đó để tránh khỏi bị “tẩu hỏa nhập ma” (danh từ võ học chỉ tình trạng vận khí nội công chạy sai đường, chân hỏa tàn phá kinh mạch, nội tạng, khiến người luyện chẳng những không thành công mà còn bị tàn phế).

D. Những điều cần chú ý

1. Chọn nơi tập tĩnh mịch, vắng lặng, không bị tiếng động làm giật mình bởi hoàn cảnh bên ngoài tác động.
2. Đừng đòi hỏi chạy theo các tác động khi tập như nóng, tê, ngứa... mà phải luyện tập tự nhiên tùy sức, đừng tự buộc mình dùng ý thức ý dẫn khí, vọng thông đại, tiểu chu thiên

hoặc buộc mình trong khi tập phải đạt ngay tới một cảnh giới (mức độ) nào đó, để tránh vội vã dẫn tới tẩu hỏa nhập ma.

3. Luyện tập tĩnh công xong nên xoa bóp rung lắc mình.
4. Tốt nhất suốt thời gian luyện ba bước 108 ngày phải kiêng chuyện ái ân.
5. Đang giận dữ, ăn no xong, không nên luyện công.
6. Khi luyện công chú ý phòng rét, nóng quá độ.

PHÉP PHỤC KHÍ CỦA THÁI VÔ TIÊN SINH

Phép này cũng thuộc dạng công phu tĩnh rút ra từ bộ sách “Vân cập thất giám” của Đạo giáo, luyện tập lâu ngày giúp người ta mạnh khoẻ sống lâu tiêu trừ mọi dục vọng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Hàng ngày nằm yên tập trung tinh thần, không còn nghĩ vẩn vơ, bế khí “giữ cô” (tức từ “cái đã có” là khí tiên thiên vốn có sẵn trong người). Mũi dẫn (khí) miệng nhả (khí), buộc tai không nghe (tiếng động), phải là vi tế (khẽ, nhỏ khi thở), dây rốn thì bế (khép lại, tức nín thở) khiến lòng bàn chân toát mồ hôi (tức đẩy dẫn khí thoát ra theo huyết Dũng tuyến. Đếm một đến hai, đếm đến hàng trăm trở lên, bế khí cực độ rồi mới khe khẽ nhả khí ra, dẫn một chút khí rồi lại khép miệng. Nóng thì hà, lạnh thì thổi. Có thể đạt tới số ngàn, tức là không cần đến thức ăn, chẳng dùng đến thuốc,

đôi khi tợp một hớp rượu hoặc hớp nước thông tai thông ruột. Đếm được năm nghìn thì tùy ý vào ra (ý nói có thể biến hoá nhanh nhẹn) có được công phu có thể ngủ nằm trong nước.

PHÉP GIỮ Ý TƯỚNG THÁI THANH

Đây là công phu tĩnh, phương pháp luyện rút ra từ bộ sách chuyên môn về khí công “Kinh điều khí Thái Thanh”. Người và năm biên soạn ra Kinh này không rõ. Sách này căn cứ vào các hiểu biết khác nhau về khí công của người ta để đề cập vấn đề rồi trình bày có phân tích với nhiều chỗ đặc sắc so với những sáng tác về tập luyện khí công khác. Thoạt đầu cách này đề xuất trước tiên phục vụ khí thì phải phục (giữ) nguyên khí đã (tức giữ khí tiên thiên vốn sẵn có trong mình) đồng thời cho rằng phục khí (đây là hít khí) bất tất phải câu nệ có phải sinh khí hay không (tức khí mới sinh ra) và thời gian phục khí. Sách viết: “chỉ cần có là phục (hít thở) không cần nghĩ là khí sống hay khí chết”, (xem chú thích giờ khí sống, khí chết ở trước). Nội trong 24 giờ trong ngày, có thì giờ là luyện. Có thể luyện công không cần phải chọn giờ, cũng không cần phải chọn phương hướng để phục khí. Sách nói: “giữ tự nhiên tính cách, giữ yên ổn tinh thần, hít thở đều đặn là được!”. So với các thuyết khác cách luyện khí công này rõ ràng, đơn giản, không khó khăn phức tạp, dễ thúc đẩy mở rộng việc tập luyện.

Hiệu quả và chữa trị: Luyện lâu không dỗi, mạnh gân cốt.

PHƯƠNG PHÁP THAO TÁC

Bế khí (nín thở) chín mươi hơi (tức đếm đủ số 90) rồi hít một hơi đầy tràn, không được thở ra ồ ạt, không bó buộc gì cả. Ý niệm khiến khí thông lên đầu tóc, khí xuống thông đến tận chân. Hoặc dẫn khí từ chân theo kinh thận lên đến yết hầu, tưởng tượng khí nắm sắc nín lại. Hoặc tập mười hơi thở, đếm mỗi hơi quặp một ngón tay, đến hơi thở thứ 17 thì đến họng. Hoặc dẫn bỏ khí bốn chín ba mươi sáu, đến 360 hơi thì chuyển mé nằm (nằm nghiêng tập, đổi bên).

PHÉP NGŨ KHÍ TRIỀU NGUYÊN

“Ngũ khí triều nguyên” (năm khí châu nguồn) là phép luyện khí tĩnh, rút ra từ bộ sách chuyên môn khí công “Tính mệnh giai chỉ toàn thư” (bộ toàn thư lời dạy đẹp về tính mệnh), lời giới thiệu về sách này đã nói ở phần “Bát thức quy nguyên” (tám thức về nguồn) ở trước.

Công hiệu và chữa trị: Phép này tụ tập ngũ hành khiến khí ở năm tạng (tim, gan, lá lách, phổi, thận) dâng lên châu thiên nguyên để thích ứng với sự biến hoá của tự nhiên. Như thế có công dụng bổ não yên thần, điều tiết chức năng của năm tạng, ổn định hình (thể) thần (tinh thần), làm mạnh thêm cơ năng nội tại, điều hoà chặt chẽ âm dương. Dùng phép này chữa các tổn thương về tinh thần tình cảm, chữa “khí” trong người bị ngưng trệ sinh khó ở. Phép này còn

dùng chữa trị các bệnh về tinh thần, bệnh táo bón, đau đầu, kinh nguyệt không đều, bụng trướng, đi tả v.v...

Chuẩn bị luyện công

Trước khi vào luyện công phải tìm chỗ vắng vẻ, không tiếng động ồn ào, không dơ bẩn, không khí thoáng đãng trong lành. Tối kỵ luyện công lúc động mưa, trời nổi sấm chớp hoặc mưa dầm rả rích. Luyện tập trong phòng thì không khí cũng phải trong lành, ánh sáng vừa đủ.

1. Điều thân

Cởi bỏ thắt lưng giải áo, thả lỏng cả tinh thần lẫn thể xác, ngồi xếp bằng tròn ngay ngắn, mắt nhắm miệng ngậm, lưỡi đặt lên hàm ếch (vòm họng) thẳng vai, thu ngực, hai cánh tay thả xuôi, ý mắt nhìn tự nhiên xuống bụng dưới (nhìn bằng ý tức ý thủ đan điền), hai bàn tay nắm chặt, thân ngồi vững chắc.

2. Điều khí

Ngồi nhập định xong thì bắt đầu hít thở đều đặn và về sau không để tâm hít vào sự hít thở ra nữa mà cứ hít thở tự nhiên, không dụng ý.

3. Điều thần

Ngưng thần nhập định và ý thức hoạt động thâm tập trung vào một mục tiêu. Lấy thượng đan điền làm mục tiêu để “ý thủ đan điền”. Xua bỏ mọi ý nghĩ vẩn vơ lan man (cũng có thể chọn một cảnh vật tự nhiên như mây, trời, trăng, sao

trời, ánh nước, sắc núi v.v...) đạo dẫn ý nghĩ để đi vào nhập tĩnh. Sau đó cố giữ ý tưởng “thân ở tâm, hồn ở gan, ý ở tỳ (lá lách), phách ở phổi, chí ở thận”, năm “khí” phân biệt dâng lên châu về não. Não thần yên tĩnh rất lâu theo đúng lý luận: “Chia năm, tụ bốn, hội ba, hợp hai mà quy về một vậy!”. Lúc đó toàn thân tự trở thành một hệ thống, hình, thần hợp lại thành một thể.

4. Thu công

Hành công chừng 40 phút thì có thể thu công, tách ý thức ra khỏi Ấn đường (tức ý không giữ ở thượng đan điền nữa) là được.

Sau đó xúc miệng bằng nước dãi và nuốt đi. Rũ lỏng chân tay, mình mẩy, cử động hông lưng, xát mặt, gõ răng, chải tóc (dùng tay cào ngón trên tóc như chải đầu). Tiếp đó có thể đi bách bộ chừng mười phút là xong buổi tập.

PHÉP VẬN KHÍ HÀNH CÔNG “TRUNG MẠCH”

“Trung mạch” có từ khí công nhà Phật, là một đường Kinh lạc nằm ngoài mười bốn Kinh lạc kia. Các nhà khí công tiên bối trong quá trình thực tiễn trường kỳ tập luyện nội công đã phát hiện ra một đường Kinh lạc thẳng tắp, rộng, ấm mà có thể điều tiết to nhỏ thông qua ý niệm và đã đặt tên cho đường Kinh mạch này là “Trung mạch” (mạch ở giữa). Trung mạch nằm giữa hai mạch Nhâm, Đốc, đường đi

bắt đầu từ huyết Hội âm, chạy qua hạ đan điền, trung đan điền, thượng đan điền. Bàn về lý luận luyện công, phương pháp vận khí luyện tập qua Trung mạch rất phù hợp với lý luận nguyên tắc “dương thăng lên, âm hạ xuống”. Thông qua luyện tập môn khí công này có thể trong một thời gian ngắn nâng công phu nội công của mình lên một bậc, có thể điều tiết nội khí của mình vận hành liên tục. Ngoài ra vì công pháp này chú trọng việc cùng luyện “tinh, mệnh”, vì vậy vận khí hành công “Trung mạch” là phương pháp luyện khí công tương đối cao siêu.

A. Chuẩn bị luyện công

Làm việc bài tiết đại, tiểu tiện xong, mở thất lưng giải áo, thả lỏng cơ thể, đặc biệt chú ý thả lỏng bốn huyết chủ yếu trong luyện tập môn này là Hội âm, Bách hội, Thiên mục, Đản trung, chú ý giữ cho tinh thần thật bình yên ổn định đó là các điều kiện trước khi bước vào tập luyện, mười lăm phút chớ học tập, làm việc, suy nghĩ lo lắng... mà phải hết sức giữ cho tinh thần được thoải mái vui vẻ.

B. Luyện công phu chính thức

1. Bước một

Công phu “thổ nạp” (phép hít thở).

Ngồi kiểu bán giá (xếp bằng tròn thoải mái) hay kiết giá (gác hai bàn chân lên đùi, ngồi kiểu “ngũ hướng” đã chú thích ở trước) rồi bắt đầu luyện công phu “thổ nạp”. Hít khí bằng mũi, hơi khí hít vào nhẹ, đều, chậm, sâu và không

thành tiếng là tốt. Người mới tập chỗ nên nhắm nhắm đôi làm được ngay mà thực tế tập luyện lâu dài sẽ đạt hiệu quả tốt. Khi hít khí thì có ý nghĩ là nguyên khí của đại tự nhiên theo mũi mà từ từ ngấm vào trong ta, dầu óc sáng láng tươi mới. Hít khí đầy hơi rồi thì thở khí ra đằng miệng. Chỉ cần một lần “ha” là đẩy hết hơi ra, có thể phát ra thành tiếng “ha” vẫn được. Ý tưởng như mọi tâm tình không thích hợp như vui, buồn, lo, phiền... cả đến thứ khí không trong sạch nằm trong mình (ngực, bụng) đều theo tiếng “ha” đó mà tống hết ra ngoài. Thế là thân thể vô cùng khoan khoái, nếu có thể đạt tới mức “lòng vẫn không động, lòng vẫn menh mang”.

2. Bước hai - Công phu “giữ trong đan điền”.

Đan điền nói ở công phu này là có khoảng trống từ rốn đến huyết Mệnh môn, Hội âm. Khi “ý thủ đan điền” phải làm sao đạt được “như không tựa như không mà vẫn tồn tại dài dằng dặc”, đợi đến khi ở đan điền thấy có khí cảm thì duy trì giữ lấy.

3. Bước ba. Công phu “Trung mạch”.

Nhẹ nâng Hội âm, nâng khí cảm ở đan điền dần trở lên phía trên, bên ngoài hít khí để bổ trợ sao cho khí chân nguyên đó theo Trung mạch dâng lên cao tiến nhập vào huyết Bách hội, dừng lại đó chốc lát, sau đó từ trên mắt đảo dần khí thuận theo mạch Nhâm mà đi xuống, từ Bách hội, Tổ xoang, Thừa khấp, Đản trung đến đan điền. Chú ý khi đảo mắt dẫn khí chỗ nên đảo lên quá nhiều, nếu lên quá

nhiều tất sẽ hại thân. Khi dẫn khí, lưỡi đặt vào chân hàm (răng) huyết Ngân giao, lúc này sẽ có cảm giác như có nước chảy nhưng chính lúc này không được lỏng miệng ra mà vẫn phải nhắm mắt.

Nếu khi dẫn khí đi xuống, cùng lúc dùng ý niệm thả lỏng thì đó là “ý khí hợp với nhau”, hiệu quả càng đẹp. Đặc biệt lúc này phải chú ý thả lỏng bụng ra.

Khi hít khí thì ý niệm thấy chân khí theo mạch Đốc mà đi lên. Chú ý là ý niệm phải luôn luôn duy trì và tồn tại, muôn vàn xin chớ cố thúc ép khí chân nguyên phải đi lên cho bằng được huyết Bách hội vì khi khí thông qua mạch Đốc thì có ba cửa ải khó lọt: Trường cường (cơ cuối xương cụt), Giáp tích và Đỉnh chẩm. Nếu ép khí phải qua bằng được mà khí cảm không đủ thì sẽ bị lệch lạc còn nếu khí đầy đủ rất dễ luyện thành ảo đơn.

Sau khi khí tới huyết Bách hội rồi thì khiến chân khí tụ lại, tụ lại nữa cho thật đầy đủ, sau đó mới hít khí dài dài vẫn là chậm chậm khẽ, dài, sâu. Ý khí hợp với nhau thì đưa khí chân nguyên dần trở xuống, qua Bách hội, thượng đan điền, trung đan điền đến hạ đan điền, sau đó thì cố kết lại ở đó.

4. Bước bốn. Công phu “tính mệnh hợp lại với nhau”.

Khi “mệnh công” đang tiến vào “cõi không hư” chính là lúc như hiểu được “đạo trời” sẽ cảm thấy toàn thân thư thái, cũng chính lúc này đan được được sinh ra trong người thì phải dùng ba phần ý niệm giữ yên “tổ khiếu” (tức phần đầu mặt hít thở) còn bảy phần ý niệm thì “ý thủ đan điền”, đồng

thời tiếp tục cảm thụ tốt cảm giác mệnh công và bước công năng quan trọng này sẽ trực tiếp bước thẳng vào trình độ cao siêu của côi không hư (tức đắc đạo thành tiên).

5. Bước năm. Công phu “Tiên nguyên”.

“Tiên nguyên” là về nguồn đầu tiên. Sau khi luyện thành công phu bước bốn là “tính mệnh hợp lại với nhau” thì công phu đã bước dần vào côi cao siêu. Lúc này thích hợp nhất vừa giữ tổ Khiếu, cũng do hiệu quả của công phu bước bốn vừa kể trên khiến lúc này sẽ cảm thấy mọi ý niệm lan man đều biến sạch và người tu luyện đã bước được vào côi trong lắng, đó là đã trở lại nguồn đầu tiên và công phu đã bước tới đỉnh cực cao.

C. Thu công

Dùng huyết Lão cung tay trái áp vào rốn, huyết Lao cung tay phải áp lên mé ngoài huyết Lao cung tay trái nối thông nhau như kiểu nắm lấy nhau. Lấy rốn làm trung tâm, hai tay xoa day sang trái (thuận chiều kim đồng hồ) 36 vòng rồi đổi tay phải vào trong tay trái đè ngoài cho hai huyết Lao cung nối với nhau và xoay day ở rốn sang phải (ngược chiều kim đồng hồ) cũng 36 vòng. Trên đây cách luyện công phu nam, nếu là nữ giới thì luyện ngược lại (tức tay trái đè tay phải day xoa rốn 36 lần ngược chiều kim đồng hồ rồi tay phải đè tay trái day xoa xuôi chiều kim đồng hồ cũng 36 vòng). Sau khi day xoa rốn làm tiếp công phu sát hai tay cho nóng xoa vuốt mặt từ trên trở xuống quặt ra sau gáy 24 lần để chân hoá hạ xuống.

D. Những điều cần chú ý

No quá không luyện, sau khi ăn một giờ trở đi mới được luyện. Phụ nữ có thai cấm luyện. Con trai chưa đủ 17 tuổi, con gái chưa đủ 14 tuổi (tức là chưa qua dậy thì) thì chưa nên luyện.

PHÉP CHỈ QUAN

Đây cũng là công phu tĩnh: “nghĩ ngợi quy một là xong; xong, xong rõ ràng là thấy”, đó là tên gọi cũng như nội dung tóm tắt phép “chỉ quan”.

Công hiệu và chữa trị: Phép này bổ não yên thần, có tác dụng điều tiết chức năng phủ, tạng, có thể ứng dụng để dưỡng sinh. Có thể chữa trị các bệnh về tinh thần dẫn tới các bệnh trong phủ tạng như suy nhược thần kinh, bệnh dạ dày, chứng trúng phong hôn mê, hen suyễn, bệnh tiêu khát (đái đường, đái tháo nhạt v.v...), u xơ tiền liệt tuyến mới phát, bệnh móng mắt, bệnh tăng nhãn áp mới phát (glôcôm) v.v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Điều thân

Đến kỳ hành công phải điều tiết ăn uống, ở, ngủ nghỉ hợp lý. Trước khi luyện công thì chuẩn bị xoay liếc mắt, xoa sát mặt, vuốt gãi đầu, xoa bóp bụng, ngực, tứ chi, xoay lắc hông, lưng, thân thể. Ngồi tự nhiên hay xếp bằng tròn mà tập.

2. Điều khí

Ngồi yên ổn rồi mở miệng thở khí ra mười lần làm cho hơi

nóng trong toàn thân toát bớt ra ngoài. Hít vào thở ra bằng mũi, hay hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng đều được. Hít thở kiểu “thở bụng” nhưng hít thở tự nhiên, bình thường, không cần dùng sức. Cứ từ từ tập luyện sao cho không khí vào ra dần dần được thật dài, sâu, êm, nhẹ, tai không nghe tiếng thở là tốt. Khi nào thở bụng đã thành công thì bắt đầu tập thở bằng cơ thể.

3. Điều thần

Điều chỉnh hít thở xong là có thể điều thần. Tập trung “thần” ở chót mũi, trừ bỏ hết ý nghĩ lan man, tập trung ý thức mọi hoạt động ở đầu chót mũi, hít thở vào ra, cứ thế mà làm càng lâu càng hay và như vậy mọi ý nghĩ vẫn vương sẽ dần dà ổn định lại. Xong tập trung “thần” xuống dưới rốn (tứ “ý thủ đan điền”, nói theo kiểu khác) lại cũng bài trừ ý nghĩ lan man, ý thức mọi hoạt động tập trung ở bụng dưới, nhưng ý thức về hơi thở vào ra nơi mũi cứ như một sợi chỉ thẳng băng từ mũi chạy xuống bụng dưới. Càng lâu ý nghĩ vẫn vương cũng mất, tinh thần tập trung, phối hợp nhịp nhàng như một. Không chế (tĩnh) thần, đình chỉ ý niệm, hai cách luyện đó gọi là “hệ duyên chỉ” (ngừng hệ thống nguồn ý nghĩ). Đã thấy hơi thuần thực thì tiến tới tập luyện phép “chế tâm chỉ” (không chế tâm (tĩnh), ngừng lại) còn gọi là “chế thần chỉ”, (không chế (tĩnh) thần ngưng lại). Tuỳ thời cơ mà dừng ngay mọi ý nghĩ từ nơi bắt đầu và kịp thời phòng ngừa ý nghĩ vẫn vương trở lại để đoạn tuyệt với trần duyên. Nếu công phu này dần sâu rồi thì luyện sang phép “thể chân chỉ” (tức trở lại bốn thể chân thực ngừng mọi ý niệm), tỉ mỉ thấu hiểu cần

thận những sự vật mà mình nghĩ bằng chốc đều hiểu cả nên không cần nghĩ tới nữa. Nếu ý nghĩ vẫn vơ nổi lên không cần phải chú ý diệt trừ mà tự dừng ý nghĩ phải tự mất đi. Không còn những ý nghĩ vẫn vơ lan man tức là chân thực, chân ý, sự hoạt động của tư tưởng sẽ chỉ dừng lại ở đó nên mới gọi là “thể chân chỉ” tức là dừng lại ở sự chân thực của con người.

Những điều cần chú ý

Người bắt đầu luyện pháp “chỉ quan” thường hay có tâm lý tán loạn, suy nghĩ lung tung. Nếu tâm lý tán loạn thì dùng phương pháp “chỉ niệm” (ngừng ý niệm), ngừng xong lại sinh ra ý nghĩ lan man thì sẽ ngừng lại được những ý nghĩ lan man đó ngay. Ngừng, lại sinh, lại ngừng, cứ thế tư tưởng dần dần thu hẹp lại, chặt chẽ không ngờ, nếu thu ngừng ý nghĩ lại quá gấp, quá mạnh, quá đáng có thể bị hôn mê. Biện pháp cứu chữa kiểu hôn mê đó là phải dùng cách “không quan” (nhìn vào cõi hư không), không phải mở mắt nhìn ra chốn xa xăm mà nhắm mắt lại nhìn ngược vào trong nội tâm mình tức là nhìn vào chỗ hư không, nhìn vào chỗ không có gì.

Phương pháp nhìn này có ba cách: “Không quan”: nhìn vào mọi sự biến hoá và phát triển của sự vật trong vũ trụ (như sông núi, con người, tinh tượng), nhìn ngược vào sự vật không có thật nên gọi là “không quan” (nhìn không) “giả quan: Luyện tập “không quan” quá lâu, ngồi trở lại xong lại nhìn vào nội tâm mình, ý nghĩ nổi lên từ đâu tất mỗi ý nghĩ

phải có một đối tượng, nếu đối tượng không phải việc thì phải là vật, do nguyên nhân bên trong (nội nhân) và duyên có bên ngoài (ngoại duyên) tụ hợp lại mà thành, phân tán nhân, duyên, chia lìa nguyên nhân và kết quả thì ý nghĩ tất phải tiêu diệt. Trong khi luyện công, quan sát sự phân tán của “nhân, duyên” không nên câu chấp mà cứ để tự nhiên như vậy, đó gọi là “giã quan” (ngừng nhìn). Rồi xa “không, giả” hai bên thì trong lòng sẽ không còn chỗ tựa nương, chẳng còn manh mối, đương nhiên sẽ sáng láng, đó gọi là “trung quan” là nhìn trúng vậy.

NỘI DƯỠNG CÔNG

Nội dưỡng công cũng là loại công phu khí công tĩnh, lấy rèn luyện hít thở bằng ý niệm là chính. Đối với các loại bệnh mạn tính công phu này có công hiệu rõ rệt. Công phu này bắt đầu có từ cuối thời Minh đầu nhà Thanh (khoảng từ năm 1616 - 1644) do Hách Tương Võ sáng lập, như thế là cũng khá lâu đời.

A. Tư thế chuẩn bị luyện công

Nói chung thường bắt đầu từ tư thế nằm. Nằm nghiêng bên trái hay bên phải, tùy ý chọn theo bệnh tình hoặc thói quen của người tập. Dạ dày cũng quá lực tất giảm thấp, sóng nhu động yếu đến độ làm trì hoãn việc vận chuyển chất nên phải chọn cách nằm nghiêng bên phải, nhất là sau bữa cơm lại càng phải nằm như vậy vì điều đó rất là quan trọng.

Nhưng đối với người đau dạ dày bong niêm mạc thì lại không được chọn cách nằm nghiêng bên phải vì cách nằm này có khuynh hướng tăng trọng lực của niêm mạc dạ dày nên không có lợi cho việc hồi phục niêm mạc bị bong. Cách nằm ngửa có thể phối hợp với nằm nghiêng, cũng có thể dùng riêng một cách. Luyện cách nằm khoảng 10 ngày thể lực đã có thể được hồi phục tức là có thể tăng thêm kiểu luyện ngồi.

B. Cách hít thở

1. Cách hít thở thứ nhất

Là khẽ mím miệng, trước hết hít bằng mũi, đồng thời dùng ý dẫn khí xuống ở bụng dưới. Hít khí xong không thở ra mà là ngưng thở (ngừng cả hít vào lẫn thở ra) trong chốc lát rồi mới từ từ thở khí ra. Vấn tất phương pháp hít thở này dựa trên phương thức cơ bản: hít- ngưng - thở ra. Nói chung thoát đầu dùng độ ba từ làm khẩu quyết nhắm thâm sau sẽ tăng dần số từ lên nhưng không vượt quá 9 từ. Về mặt chọn từ ngữ nhất định phải chọn những từ có các từ “lặng” (tĩnh) lỏng (tùng) rất tốt tuyệt vời, khoẻ mạnh... Nhắm thâm các từ đó theo sự hít thở, kết hợp thật chặt chẽ với sự hoạt động đưa đẩy của lưỡi. Ví dụ nhắm ba từ “thân thể lặng” khi hít vào thì nhắm “thân”, ngừng thở thì nhắm thâm “thể”, thở ra thì nhắm thâm “lặng”. Các kiểu nhắm theo số từ tăng lên cũng theo cách này mà suy ra. Động lưỡi là chỉ đầu lưỡi lên xuống theo lời nhắm. Hít vào, thở ra thì đầu lưỡi đưa lên hàm ếch và hạ xuống lợi (hàm dưới) khi ngừng thở thì lưỡi

nằm im. Chúng ta có thể tự tập và quan sát sao cho dễ dàng thực hiện vì cách hít thở này hơi khó khăn đối với người già (đây là lời dạy trong phép luyện dưỡng công cổ). Người luyện có thể nhắm thắm bằng cách đếm số cho đơn giản. Ví dụ, thoát đầu 1, 2, 3 (hít vào) - 1, 2, 3 (ngừng thở) - 1, 2, 3 (thở ra), cứ thế tập mà tăng dần số đếm lên cho đến 9. Ví dụ 1...9 (hít vào) - 1...9 (ngừng thở) - 1...9 (thở ra). Có điều chú ý: hít thở bụng và không vội vàng khi đếm thắm (tức là phải cố gắng khi hít vào, ngừng và thở ra quá sức, dài, phải nén hơi làm tăng sự hoạt động của tim mạch không có lợi).

2. Cách hít thở thứ hai

Hít vào bằng mũi hoặc cả hít lẫn thở bằng mũi. Thoạt đầu hít khí vào rồi từ từ thở luôn khí ra, sau khi thở hết ra thì ngừng thở. Hình thức cách hít thở này là hít - thở - ngừng. Cách nhắm thắm cũng như cách thứ nhất đã kể ở trên. Cách phối hợp là hít khí từ thứ nhất, thở ra từ thứ hai, ngừng thở từ thứ ba. Còn việc phối hợp với lưỡi thì hít vào đầu lưỡi đưa lên hàm ếch (vòm họng), thở ra đưa lưỡi xuống và ngừng thở lưỡi nằm im không động. Cách này dễ tập hơn có thể phù hợp với người già và người yếu ớt.

Về việc chuyển động của lưỡi chúng tôi đã quan sát, nếu không hiểu và khiến lưỡi chuyển động mà cứ để tự nhiên thoải mái lại rất thích hợp với những người thuộc dạng tinh thần hưng phấn hay hồi hộp.

Câu niệm thắm có tác dụng tập trung tinh thần, xua bỏ những ý nghĩ lung tung. Thông qua sự ám thị của từ đọc thắm có tác dụng dẫn dụ và có phản ứng hiệu quả sinh lý.

Khi chọn từ để đọc thâm người có tinh thần nóng vội, hồi hộp có thể chọn những từ tự trấn tĩnh lại như “ta bình tĩnh”, “ta thả lỏng đây” v.v... Người bị yếu nội tạng có thể thâm đọc: “nội tạng động, đại não tĩnh”, “nội tạng khoẻ, đầu sáng suốt” v.v... Người khí, huyết suy có thể dùng câu “điểm tĩnh tự tin, chân khí theo lên” v.v... Người bị khí trệ ở ngực sườn thì dùng câu “khí trầm đan điền, chân khí sinh từ trong” hoặc “ý dẫn xuống đan điền, khí từ đan điền lên”... những lời nhắm thâm như vậy có tác dụng dắt dẫn khí khai thông ở ngực. Câu nhắm thâm thoát đầu ngón, sau khi hít thở quen dài sâu thì tăng dài lời niệm lên nhưng phải nhớ là ngay từ đầu đã phải thở chậm, êm, nhẹ.

C. Phép “ý thủ”

1. Phép “ý thủ” (giữ ý) tức là phép “ý thủ đan điền” (dồn giữ ý ở đan điền). Đan điền trong nội dưỡng công nằm ở dưới rốn một tấc rưỡi ta (khoảng 5cm) tức là trùng với huyết Khí hải (của mạch Nhâm). Người xưa cho rằng “Huyết Khí hải là nguồn sinh ra khí, là bể tụ khí”. Dùng “ý giữ ở đan điền” để nguyên khí mạnh mẽ, trăm bệnh tiêu trừ. Nhưng khi “ý thủ” (giữ ý) thì đừng đòi tập trung ở một điểm hoặc câu nệ về vị trí, phân tặc đo đạc mà phải tưởng tượng đan điền như một quả cầu đặt ở bụng dưới, ý thủ sẽ ở trong vùng quả cầu đó.

2. Phép “ý thủ” Dẫn trung tức ý niệm được mặc nhiên ngấm ngấm nằm ở giữa hai đầu vú tức là huyết Đản trung (thuộc mạch Nhâm), trong khoa học coi đây là “trung đan

diên”) là một mặt tròn hoặc vùng dưới tim sau mỏ ác.

3. Phép “ý thủ” ở ngón chân. Hai mắt khẽ nhắm, chỉ để lọt một khe ánh sáng cực nhỏ, ý thức tùy theo ánh mắt chăm chú dồn vào ngón chân cái. Cũng có thể mắt nhắm hẳn, lặng ngẫm nghĩ đến hình ảnh ở ngón chân.

Khi tiến hành “ý thủ”, tùy người mà chọn cách “ý thủ” và nội dung “ý thủ”. Nói chung khi “ý thủ đan điền” là phải ngồi vững vàng đồng thời kết hợp việc hít thở với sự cử động lên xuống của vách bụng mà “ý thủ”. Lại còn phải tập trung tư tưởng, xua bỏ những ý nghĩ lung tung và trở thành một trong những cách “nhập tĩnh” cực kỳ quan trọng. Nhưng một số nữ giới khi “ý thủ đan điền” sẽ thấy ngày hành kinh bị kéo dài hoặc kinh ra quá nhiều, những người này và những ngày này nên “ý thủ” ở trung đan điền (tức huyết Đản trung). Lại có một số người hay nghĩ lan man lại không quen nhắm mắt “ý thủ” thì có thể chọn dùng sách “ý thủ” ở ngón chân cái. Trong khi ánh mắt đắm đắm nhìn ngón chân cái ý niệm dễ tập trung hơn và các ý nghĩ lan man dễ dẹp bỏ hơn. Cách này có thể hỗ trợ cho các cách “ý thủ” khác bị gián đoạn trong quá trình sử dụng, nên không nhất thiết cứ phải “ý thủ” theo một cách đơn nhất để tránh các trở ngại ảnh hưởng đến sự luyện tập lâu dài.

PHÉP LỤC TỰ QUYẾT

“Lục tự quyết” (khẩu quyết sáu chữ) là phép luyện khí công truyền thống vì vậy còn tên gọi “Lục tự khí pháp” (phép

luyện khí sáu chữ). Phép này dựa trên phương pháp niệm thâm sáu chữ kết hợp với luyện hít thở để điều chỉnh chức năng của tạng và thông kinh hoạt lạc.

A. Phép dưỡng sinh bốn mùa sáu chữ

Sáu chữ đọc là “sư” (thuộc phế kim - phổi), “suây” (thuộc thận thuỷ - thận), “xuy” (thuộc can mộc - gan) “hư” (thuộc tâm hỏa - tim) “hu” (thuộc tỳ thổ - lá lách), “xi” thuộc tam tiêu) (những chữ đọc này không mang ý nghĩ rõ ràng nên không dịch, chỉ phiên âm kiểu tiếng Việt tương tự với âm Hán). Môn công phu này có từ đời nhà Tùy (năm 581 - 618), trải qua nhiều đời, các nhà khí công tổng kết môn “lục tự quyết” này thành rất nhiều bài ca quyết để dễ ghi nhớ. Đến đời Minh (1368 - 1644), Lãnh Khiêm viết bộ “Tu linh yếu chỉ” (các chỉ dẫn cần thiết tu luyện theo tuổi) đưa “lục tự quyết” tùy thuộc vào sự luyện tập bốn mùa cho năm tạng. Ví dụ mùa hè viêm nhiệt, hay nhức đầu chóng mặt khi miệng từ từ thở khí ra thì thả lỏng toàn thân đồng thời niệm thâm tiếng “hư” (có tài liệu dịch tiếng này đọc là “ha”, (không đúng âm). Sau khi hít thở 7, 8 lần rồi lại hít thở đọc thâm tiếng “xi” cũng 7, 8 lần thì trạng thái khó chịu sẽ mất, nếu không, chí ít cũng giảm nhẹ đi nhiều. Bài ca quyết viết:

*Xuân “xuy” mắt sáng, mộc dĩ gan,
Hạ đến, “hư” tim, hỏa tư tân,
Thu “sư” định thu kim, phổi nhuận,
Thận “suây” chỉ cần khảm trong an.
Tam tiêu “xi”, đuổi tan phiền nhiệt,*

*Bốn quý thở sâu, tỳ hoá cơm.
Kỳ nhất tai nghe thành tiếng thở
Công phu này vượt cả linh đan”.*

B. Phép trừ bệnh trong tạng phủ theo “Lục tự quyết”

Quan hệ phối thuộc của “lục tự” với ngũ tạng (nói một cách khác là lục tự phối thuộc với ngũ hành qua ngũ tạng). là dùng cách đọc thâm các âm (tức là các kiểu hít thở) trong hít thở để bổ, tả (nguyên tắc dùng trong Đông y có rất nhiều ứng dụng biến hoá, nhưng đối với nghĩa đen là bổ thì thêm vào, tả thì bớt ra) có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tạng, phủ đạt tác dụng phòng bệnh. Hít vào thâm nhâm chữ “xì” là bổ; toàn thân thả lỏng đồng thời thích ứng với việc kéo dài hơi thở cùng lúc nhâm thâm sáu chữ là tả. Như bệnh cao huyết áp nói chung biểu hiện là can dương bốc lên, dùng miệng từ từ thở khí ra, kéo dài hơi thở vừa thả lỏng toàn thân đồng thời nhắc thâm chữ “xuy” là để bình can hỏa, trừ vầng dầu, đau đầu và hạ huyết áp xuống. Cách này với việc thở ra kéo dài có tác dụng cơ lý tương đương với cách hưng phấn thần kinh phó giao cảm để hạ huyết áp, nhưng người mới học khi thâm đọc các từ gần dễ bị thả lỏng vì vậy trước khi vào tập và sau khi tập nên phối hợp sáu lần hít thở, theo ca quyết rằng:

Ca quyết “hư”, tâm khí (tim):

Tâm thần phiên táo phải “hư” ngay

Phép này linh nghiệm chớ bỏ qua.

Hầu hòng miệng viêm do nhiệt thống

Thở xong thân thể thấy yên hoà.

Ca quyết “hu”, tỳ khí (lá lách):

Lá lách thuộc thổ, tên Thái dương

Ăn uống thành đờm, thấp nhiệt sinh

Tả lý ruột kêu cùng nôn ọe

Mau thở chữ “hu” bệnh ắt bình.

Ca quyết “sư”, phế khí (phổi):

Phổi ho sù sụ làm đờm dãi

Ngực thì bực bội họng khô rang.

Chữa bệnh mau thở quyết chữ sư

Thương tiêu hoả tụt tự nhiên lành.

Ca quyết “xuy”, can khí (gan):

Can mộc rồng xanh mạnh mùa Xuân

Bệnh đến chua cay đủ khổ thân!

Mắt thì đỏ đục, luôn trào lệ,

Luyện thở chữ “xuy”, khỏi thuốc thần.

Ca quyết “suây”, thận khí (thận):

Thận là biển nước vốn cửa sinh

Gốc rễ nuôi mạng, chỗ che tình.

Tai ù nhãn mất, ve khô xác

“Suây” rồi khí mạnh vượt cơn luân.

Ca quyết “xì”, tam tiêu:

Tam tiêu lửa đốt báo chàng đây,

Ngồi thiền chiếu cổ, thở “xì” ngay!

*Phép luyện điệu huyền từ thượng cổ,
Mát lành ba bộ, vượt thấy hay!*

C. Lục tự quyết đạo dẫn trừ bệnh

Căn cứ vào tạng phủ để điều phối động tác khác nhau mà tập luyện “lục tự quyết”. Mỗi từ, nói chung nên luyện tập từ 6 đến 12 lần.

Khi luyện tập chữ “xuy”, hai chân ngang nhau, thân thể đứng thẳng, hai tay giơ ngang sang hai bên, lòng bàn tay úp xuống, hai gót chân kiễng lên, đầu ngón chân bám chặt xuống đất, hai mắt mở to nhìn thật xa xăm như kiểu chim ưng dang cánh, khi hít khí vào thì nhắm thắm “xi” (hít), khi thở ra thì nhắm thắm “xuy” (hà hơi).

Luyện tập chữ “sư” thì hai chân đứng song hành, đầu gối hơi chùng xuống để cơ bụng thả lỏng, hai tay từ hai bên mình giơ lên trên đầu, hai lòng bàn tay ngửa chéch lên cách trước và trên trán độ hai nắm tay, hít khí vào thì nhắm thắm “xi” thở khí ra thì nhắm thắm “sư”.

Luyện tập chữ “hư” hai chân cũng đứng song song rộng bằng vai. Hai tay hai bên cũng giơ lên quá đầu, hai cổ tay chéo nhau trên đỉnh đầu, hít khí vào thì nhắm chữ “xi”, hai đầu gối từ từ chùng xuống, hai cổ tay vẫn chéo nhau nhưng từ từ đưa xuống qua đầu, qua mặt, qua ngực xuống bụng dưới, cùng lúc toàn thân thả lỏng phối hợp với thở ra, đồng thời nhắm thắm chữ “hư” để lửa tim (tâm hỏa) hạ xuống.

Luyện tập chữ “suây” thì hai chân đứng song song rộng

bằng vai, hai tay cũng từ hai bên giơ lên quá đầu, hai cổ tay bắt chéo trên đầu cùng lúc hít khí vào và nhắm chữ “xi”; hai đầu gối từ từ chùng xuống, hai cổ tay vẫn chéo nhau theo gối từ từ hạ xuống thành ngồi xổm, hai khuỷu tay chạm và như ôm nhẹ lấy hai gối, đồng thời chậm chậm thở khí ra trong khi nhắm thắm chữ “suây”.

Luyện tập chữ “hu” cũng đứng hai chân song song rộng bằng vai, hai cánh tay từ hai bên giơ lên cao quá đầu, hai lòng bàn tay đối nhau cùng lúc hít khí và nhắm thắm chữ “xi”, xoay hông sang trái, hai bàn tay nắm chặt lại biến thành quyền, mặt quyền tay phải đặt nhẹ vào huyệt Trung quản, mặt quyền bên trái cũng đặt nhẹ vào sườn bên trái cùng lúc miệng chum lại, từ từ thở khí ra thật dài, đồng thời thắm nhắm chữ “hu”. Vặn hông, thân hình thẳng trở lại, hai tay lại từ hai bên giơ lên quá đầu, hai lòng bàn tay đối nhau, cùng lúc hít khí vào và thắm nhắm chữ “xi”. Lại xoay hông sang phải, hai tay nắm lại thành quyền rồi mặt quyền trái đặt nhẹ vào huyệt Trung quản, mặt quyền phải đặt nhẹ lên sườn bên phải, cùng lúc chum môi từ từ thở khí ra và thắm nhắm chữ “hu”. Cứ tập thở như vậy, xoay sang phải rồi sang trái đều 6 lần.

Khi tập chữ “xi” thì ở tư thế nằm ngửa để dễ làm động tác thở bụng để có thể điều chỉnh được tam tiêu. Khi hít vào thì nhắm thắm chữ “xi”, thở khí ra thì phải thật dài, toàn thân thả lỏng cùng lúc nhắm thắm chữ “xi” (hai chữ “xi” trong cách thở này tuy nhắm thắm như nhau vì phát âm Trung Quốc như nhau nhưng nghĩa khác nhau: chữ “xi” trước là “hít” trong hít thở, chữ “xi” sau có nghĩa như “ồ, chà”

hay như “xì” (thán từ) của ta”.

Có bài ca quyết đề nhớ như sau:

*Khi can (gan) thở “xuy”, mắt mở lớn,
Phế (phổi) thì “sư” khí, tay giơ lên, *
Tâm (tim) “hư”, đỉnh đầu tay bắt chéo,
Thận “suây”, tay ôm ngang đầu gối,
Bệnh ty (lá lách) khi “hu” phải chúm môi,
Nằm ngửa thở bụng, “xì” tam tiêu.*

PHÉP LỤC TỰ PHÁP

Lục tự pháp (phép sáu chữ) là môn khí công của nhà Phật, có tác dụng tĩnh tâm, ninh thần.

Phương pháp thao tác: Ngồi kiêu kiết già (tức là ngồi kiêu “ngũ hướng đã ghi chú ở trên) khi hít thở thì niệm sáu chữ “Na mô A Di Đà Phật”, nhắm đi nhắm lại liên miên bất tuyệt. Tư duy ý thức đi theo hít thở, tập trung ở sáu từ trên.

PHÉP LỤC DƯƠNG THỜI

Phép này là khí công tĩnh rút ra từ bộ sách chuyên môn “Khí công thở thai dưỡng sinh thái thượng” (Thái thượng dưỡng sinh thai tức khí kinh”, người sáng tác là ai không biết. Sách này tường thuật phép thở thai dưỡng sinh cho là tâm tĩnh, thân định thì khí và nguyên khí tất tự đến. Nguyên khí tới thì ngũ tạng tươi nhuận, trăm mạch lưu

thông, tân dịch đưa lên đủ (chỉ chung các loại nước dịch trong cơ thể như máu, nước bọt, mồ hôi, nước mắt, dịch tiêu hoá, thông thường chỉ nước bọt, dãi), có thể làm đỡ đói khát, trẻ mãi lâu già. Trong sách có giới thiệu “Lục dương thời pháp”, “Thượng Thanh khí mật pháp”, “Thượng thanh pháp” v.v... là các loại phép luyện khí công, lại còn giới thiệu cả cách phối hợp gan, tim, lá lách, phổi, thận, mật kèm theo hình vẽ phép phục khí, hình vẽ bổ tả theo cảnh, theo giờ v.v...

Công hiệu và chữa trị: Thông tam tiêu, chỉnh lý chính khí (đây chỉ khí tiên thiên vốn có sẵn trong cơ thể), cốt tủy mạnh mẽ, không đói khát, tránh già trẻ lâu.

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

Nửa đêm giờ Tý (tức 11 đêm đến 1 giờ sáng) hít thở sinh khí (khí sống tức khí vừa sinh sôi nảy nở) chín chín tám mươi một lần. Ban ngày đến giờ Dần (sáng sớm từ 3 - 5 giờ) lại hít thở tám tám sáu mươi tư lần. Lại đến 7 - 9 giờ (giờ Thìn) hít thở bảy bảy bốn mươi chín lần. Đúng Ngọ (11 - 13 giờ), hít khí sáu sáu ba mươi sáu lần. Giờ Thân (từ 15 - 17 giờ chiều) hít thở năm năm hai mươi năm lần. Giờ Tuất (19 - 21 giờ tối) hít thở bốn bốn mười sáu lần. Khi hít thở chú ý thở ra bằng miệng hít vào bằng mũi, thần định khí hoà, yên tĩnh tự nhiên.

PHÉP HOẢ LUYỆN

Đây là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách chuyên

môn về khí công “Thái cực tế luyện nội pháp”. Phép hoá luyện này có thể bổ trợ hoá, tăng cường dương, chữa trị các chứng dương hư, không đủ tinh khí.

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

Tưởng tượng là ở giữa hai quả thận của mình có một điểm chân khí, một lát sau lại thêm vầng mặt trời đỏ, chăm chú dõi theo thật lâu, thuỷ hoả giao hoà với nhau, cuối cùng vầng mặt trời dâng lên Phong cung (tim) phát ra quang lửa vàng rực rỡ, bay ra khỏi chuông lửa, ánh sáng choang rực rỡ như ban ngày, qua cung Nê hoàn (túc huyết Ấn dương, thượng đan điền) vượt qua đỉnh môn (túc đỉnh đầu, huyết Bách hội) rồi bỗng thấy toàn thân rùng rục lửa, không còn thân xác chẳng còn ta, mà duy nhất chỉ có một dòng nhiệt lưu ánh sáng rực rỡ.

PHÉP LUYỆN NỘI KHÍ ĐAN ĐIỀN

Về phía người luyện công mà nói, luyện được thành nội khí đan điền quả là một bước cực kỳ then chốt. Phép tu luyện nội khí đan điền có thể giúp người luyện công tích tụ được chân khí ở đan điền, hình thành chân dương, đó là bước cực nhanh và cụ thể để có thể luyện thành nội khí đan điền. Xin giới thiệu phương pháp tóm tắt như sau:

Chuẩn bị luyện công

Đi, đứng, ngồi, nằm đều có thể là tư thế tập luyện được nhưng nên dùng tư thế ngồi thẳng hay ngồi xếp bằng tròn

là chính, thả lỏng người, yên lặng, trừ bỏ mọi ý nghĩ lan man, bình tâm tĩnh khí, hít thở tự nhiên.

1. Phép tịch chiếu (chiếu trong vắng lặng)

Mắt, miệng hơi khép lại, đầu mình ngay thẳng, thu hàm, hạ vòm họng, hóp ngực trầm bụng, mũi đối chiếu với rốn. Vận dụng ánh sáng tiên thiên ngưng đọng chiếu vào khoảng hư không của đan điền và ánh sáng rọi chiếu trúng vùng im ngủ vẫn còn mãi không tan. Đôi mắt như hai vầng nhật nguyệt có sức đoạt cả quyền năng tạo hoá, tích thần sinh khí, tích khí sinh tinh, dùng tinh hoá khí, lấy khí hoá thần, để thần hoá hư và tinh, khí, thần tụ lại bên trong làm một thể, đạt tới muôn ý cũng là không, một sự linh thiêng, một mình giác ngộ, chân khí tiên thiên từ chốn hư vô trở lại, chân dương ở đan điền tự nhiên nảy mầm.

2. Phép thính tức (nghe hơi thở)

Người tĩnh xong nghe được tiếng thở của mình, chỉ cảm thấy một hít vào một thở ra buông rơi trở xuống, từng hơi thở, từng hơi thở trở về gốc rễ. Thậm chí đến hơi thở nhanh chậm, mạnh yếu, nông sâu... đều tùy theo tự nhiên. Lúc đầu còn có thể nghe thấy cả tiếng đập của tim, về sau đạt tới trình độ nghe được không gian, nghe được vũ trụ. Dùng gốc tai nghe được tiếng không khí hít thở qua mũi, đây là bước đầu trong công phu “dùng tai để nghe”. Người nào có hệ thống hô hấp bình thường, không khí hít thở trong mũi đều không nghe được (vì không phát ra tiếng) nhưng ở người luyện công đó có thể cảm biết được không khí trong mũi

đang ra vào, ra vào. Đây là công phu bước hai “nghe được bằng tâm”. Cho tới khi tiếng tim và hơi thở hợp nhất lại rồi là đã tiến thêm một bước nữa: biết “dùng khí nghe khí”. Trên thực tế, không cần phải để ý quá nhiều về chữ “nghe” thì đã đạt tới “nghe được một cách tự nhiên” rồi. Lại vào sâu hơn nữa là “nghe ngừng ở tai, tâm dừng ở dấu hiệu”, lúc này tâm, nghe, hơi thở, tri giác, hình thể... nhất thiết đều quên bằng hết tức là đã bước vào cõi hư không thuần khiết, đạt được sự hư vô, không màng danh lợi, đạt tới cõi phảng phất hết cả tối tăm. Chân ý và chân tức (hơi thở đã đạt khi luyện xong khí công) hợp với nhau, hoá lẫn nhau, đó là nội khí đan điền đã sinh ra.

3. Phép thai tức (thở thai)

Ngồi xếp bằng tròn, thả lỏng người yên lặng, ngưng thần ở đan điền khi thở ra thì tưởng tượng “khí” ở đan điền từ chính giữa lan toả ra đầy bụng, đồng thời vách bụng phồng lên, có cảm giác như trương lên. Khi hít vào thì có cảm giác “khí” như từ phía trước bụng co rút về phía sau lưng, đồng thời vách bụng cũng hơi co trở vào. Ý niệm và hô hấp phải đặc biệt nhất trí, sao cho việc hít thở không được ngập ngừng, trì trệ, miễn cưỡng để rồi dần dần điều chỉnh sự hít thở ngày càng dài sâu, êm nhẹ, đều đặn, lặng lẽ và thực sự. Như vậy hơi thở ra hiu hiu, hơi thở vào dằng dặc, từ từ vào và từ từ mềm mại, từ từ hoà hoãn và từ từ cố định, cho đến khi miệng ngậm mũi co, có hơi thở mà như không có, đưa gương tới gần vẫn không thấy có vết thở, để sợi lông trước mũi không thấy lay động, khí tụ đan điền có cảm giác đầy,

thực, rõ rệt. Định như thế, được như thế, như kiểu rắn, rùa, gấu ngủ đông, có ích lợi rất lớn cho việc trừ bỏ tật bệnh giữ mình mạnh khỏe. *

4. Phép khuyếch dung (mở sức chứa)

Khi luyện công phải thả lỏng, nhập tĩnh thực sự, đầy đủ, ý niệm với hít thở phải phối hợp chặt chẽ, nhất trí, làm sao cho cả khu vực đan điền. Mệnh môn, Hội âm, Vĩ lư phải được coi như một khối dung tích có thể mở to thêm dung lượng bằng hít thở. Khi hít thở thì phải điều khiển sao cho vùng rốn, bụng dưới, khoang dưới vùng chậu mở rộng ra phía ngoài lúc thở ra và khi hít vào thì khí thu trở lại đan điền. Cứ luyện tập liên tục lâu dài như vậy có thể khuyếch đại năng lượng hoạt động của đan điền, lúc cần thiết có tác dụng tụ tập đầy đủ nội khí ở đan điền để sử dụng.

5. Phép áp khí (nén khí)

Theo sự chỉ đạo tập trung của ý niệm, lúc thở khí thì “khí” hướng về đan điền, Vĩ lư mà đẩy dè xuống, xung thấu làm cho toàn bộ phận chứa đựng khí dưới bụng dưới sục sôi hẳn lên. Trong rèn luyện khí công, huyết Vĩ lư có tác dụng cực kỳ trọng yếu nên khi tập nhất thiết phải thả lỏng hoàn toàn. Ngoài ra phép nén khí vẫn có thể sửa sai được khi bộ máy chứa khí đẩy trở lên, nếu dùng ý tiếp nhận đẩy theo lên thì sẽ dẫn tới sai thêm. Lúc này phải thở khí dè trở xuống như thế đưa nước vào biển trở về nguồn. Sức nén ở phần bụng tăng cao, nội khí đẩy tràn tự nhiên chân khí sẽ chảy tràn vào các tạng phủ cho nhẹ bớt đi, rồi vào các kinh

lạc, tứ chi, xương cốt để giảm áp lực. Nơi nào bị tật bệnh đều sẽ được chân khí (khí chân nguyên do tiên thiên mà có, nay được khí hậu thiên bổ sung cho tràn đầy mạnh mẽ) chảy tràn qua chữa chạy nên có tác dụng trị bệnh khoẻ mình, kéo dài tuổi thọ.

6. Phép chuyển khuyên (xoay vòng)

Đứng hay ngồi luyện đều được, sau khi thả lỏng nhập tĩnh (tĩnh lặng xua bỏ hết ý nghĩ lan man), hai tay vòng trước bụng, tưởng tượng như đang ôm một khối lửa tròn đỏ rực, hai bàn tay nhẹ nhàng xoay tròn trên dưới, trái phải, cứ như đang vắn xoay xung quanh khối cầu lửa đó đang ở trên tay xoay càng lâu càng tốt. Đợi đến khi trên tay hình thành cảm giác thực như có khối cầu đang xoay vắn thật thì dùng ý niệm đưa khối cầu lửa áp vào rốn và đẩy chui vào đan điền, hai tay phối hợp động tác đẩy khối cầu chui qua rốn, xong thì áp hai tay vào rốn xoa nắn giúp làm cho nội khí ở trong đan điền theo ý niệm nhẹ nhàng mềm mại và chậm chậm xoay chuyển ở bên trong.

7. Phép tụ tán (tụ lại và tan ra)

Hơi thở tiên thiên ban đầu ở đan điền trong bụng, dù là hít khí vào hay thở khí ra đều quen “dùng thần chế khí” vận chuyển chu mật, kín đáo. Khi hít khí vào, khí theo vách cơ hoành hạ xuống đến tận Hội âm mới ngừng, lâu ngày khí tụ ở dưới vùng đáy hông chậu. Đã tụ rồi phải tan ra, tan đến không có giới hạn. Khi thở khí ra tiếp với hít khí, tan rồi mà tan nữa (ở tứ chi, đặc biệt là ở các ngón tay lại càng rõ rệt).

Cũng có thể khi thở khí ra, ý tưởng là khí từ đan điền hướng ra bốn phía, hoặc hướng ra bốn chân tay, xương cốt hoặc không gian, thành một hình cầu khuếch tán ra theo dạng bức xạ, đồng thời thân thể cũng phình to lên. Khi hít khí vào thì ý thức khí từ bốn bề ùa vào đan điền tụ tập ở đó. Cũng có thể tưởng tượng ra đan điền mênh mông như biển lớn không bờ và khi thở khí ra như hòn đá ném xuống nước, sóng từ trung tâm đan điền khuếch tán ra bốn phía thành vòng tròn, còn khi hít khí vào thì thu tụ nội cảnh vi diệu của đan điền. Để tăng cường hiệu ứng thực của bụng, khi hít khí vào thì kết hợp làm động tác hơi co thót hậu môn lên với ý thức nguồn nội khí ở Hội âm tụ tán biến hoá theo hơi thở ra vào.

8. Phép cảnh quan (xem cảnh)

Luyện công sau khi nhập tĩnh, ý tưởng trong đan điền như có vầng mặt trời đỏ ối hoặc một đoá sen vàng hay có ngọn đèn đang chiếu sáng và ánh sáng rọi chiếu thấu suốt tất cả vùng bụng lẫn toàn thân, chiếu ấm áp cả lục phủ, ngũ tạng, tứ chi, bách mạch. Thông qua cảnh tượng rực sáng, ý niệm càng được tích tụ cao độ khiến đan điền trong khoảng thời gian ngắn đã có thể tích tụ được chân dương nguyên khí tràn trề.

9. Phép vi động (cử động nhẹ)

Sau khi thả lỏng nhập tĩnh xong, điều khiển khiến đan điền chấn động, hoặc vẩy động, hoặc rung động, hoặc chuyển động, rồi dần dần dắt dẫn các chuyển động đó tới

Mệnh môn, cột sống, lên đầu rồi lan khắp toàn thân. Sau đó dần dần thả lỏng ý niệm, dần dần điều chỉnh phạm vi chấn động thu vào việc ngưng thần rồi chiếu vào trong rồi lặng giữ đan điền xong để thu công.

10. Phép điểm hoả (châm lửa)

Ngồi yên lặng xong, tưởng tượng trong đan điền có một đám lửa, dựa theo đó mà châm lửa, nhóm lửa, nuôi lửa. Nuôi sao cho đan điền dần dần sinh nóng cháy lên. Đây là nội khí của đan điền bắt đầu nảy sinh.

11. Phép ý thủ

Ý thủ là nói chỉ hướng ý thức tới một loại cảm giác hay hình tượng nào đó. Ý thủ đan điền là quá trình ngưng thần, tập trung ý nghĩ thích nghi một cách mãnh liệt ở đan điền, có tác dụng thu tâm liễm thần (tức tập trung ý nghĩ trong lòng, tập trung tâm thần lại tránh mọi xao động tâm thần và ý nghĩ lan man). Trong công phu của đạo gia có nhìn bên trong, nghe ngược lại, gần nguyên do, giữ khiếu, nắm bên trong, nuôi nguồn đầu... (nội thị, phản thính, hệ duyên, thủ khiếu, chấp trung, bảo nguyên) là các phương pháp tu luyện tất cả chỉ nhằm nhằm chuyên chú vào một việc, một vật, để đạt tới mục đích đi vào hư không (nhập hư). Người xưa từng nhấn mạnh: “Không dùng tâm mà thủ (giữ) chẳng thể cầu không ý, có tâm chiếu tướng, vô ý rơi chỗ không, có ý mà không ý mới thật là công phu”. Ý thủ có yêu cầu thủ mà không thủ, như có lại như không, không gần không rời, bỗng quên bỗng giúp. Thông qua ngưng thần, ý thủ, nạp khí trở

vào gốc có thể khiến việc hội tụ chân khí ở đan điền càng thêm nhanh.

12. Phép ngũ hành

Học thuyết ngũ hành của Trung y cho rằng vạn vật trong thế gian đều do sự sinh thành, biến hoá, vận động của năm loại vật chất cơ bản là kim (kim loại) mộc (gỗ) thuỷ (nước) hoả (lửa) và thổ (đất). Phế (phổi) thuộc kim sắc trắng; tâm (tim) thuộc hoả sắc đỏ; tỳ (lá lách) thuộc thổ sắc vàng; thận thuộc thuỷ sắc đen. Khi luyện tập công phu phải thu tâm định ý, trước hết phải tưởng tượng ra tinh hoa của trời, trăng, vũ trụ hoá làm "cam lộ" (sương ngọt) từ đỉnh đầu đi xuống, xuyên thấu toàn thân. Hai mắt nhìn bên trong (nội thị), tưởng tượng cam lộ biến thành thể khí màu trắng tan vào trong phổi (phế). Lại tưởng tượng ra thể khí màu trắng đó lại biến thành nước từ ngoài ngấm vào trong, ngấm vào can tạng (gan) tưới nhuần thấu khắp mọi chỗ. Lại tưởng tượng thuỷ (nước) tiến vào tâm tạng (tim) biến thành thể khí màu đỏ rồi biến thành ánh sáng đỏ chiếu rọi toàn thân. Lại tưởng tượng ra ánh sáng đỏ lan khắp toàn thân rồi thu trở về tim, tưởng tượng ra ánh sáng đỏ luồn sâu vào nơi sâu kín của huyết Trung quản biến thành màu vàng, ánh sáng chói loà ủa vào tỳ vị (lá lách, dạ dày). Lại thấy ánh sáng màu vàng dờn ra mé sau, biến thành ánh sáng năm màu (ngũ sắc) rọi chiếu hai quả thận. Cuối cùng cả ý lẫn khí thu trở về nằm ở bàng quang. Phép ngũ hành tương sinh (sinh ra nhau) có thể tích tụ được chân khí ở đan điền, đồng thời có thể làm mạnh thêm công năng của ngũ tạng.

13. Phép chú ngữ (đọc chú)

Phép này dùng cho phép luyện công ngồi. Thả lỏng người, nhập tĩnh, ý thủ nhìn vào trong là cơ sở để luyện tập. Chuyên tâm tập trung ý chí mà nhắm thắm “Na mô A Di Đà Phật” hoặc “Ung ma ni bát di hồng”, một câu niệm có thể nhắc lại cả vạn lần. Chuyên tâm chú ý niệm thế này có thể rất nhanh đi vào trạng thái nhập khí công. Tuỳ theo cảnh tĩnh mạch không bị khuấy động càng có thể từ từ đi tới trình độ nhập khí mà không niệm không thủ vẫn đạt tới toàn tâm dung hợp giống như hư không. Khi đã cực hư cực tĩnh, nội khí sẽ tự nhiên sinh, kinh mạch toàn thân sẽ hoàn toàn thông suốt.

14. Phép quy nguyên (trở về đầu nguồn)

Khiến toàn thân là vũ trụ nhỏ hoà đồng với vũ trụ lớn là thiên nhiên thành một thể khiến mọi khiêu, huyết, lỗ chân lông trên toàn thân đều rộng mở ra. Khi hít thở thì tưởng tượng nội khí từ trong mình thông qua các lỗ chân lông phóng xạ bắn lên vũ trụ, càng xa càng tốt. Khi hít khí thì tưởng tượng khí tươi mới của vũ trụ ùa vào mình về tận đan điền hoặc khi thở khí thì tưởng tượng là ý niệm ta bắn vọt lên tận cao xanh. Khi thở khí thì đè ép đan điền hoặc không dùng ý niệm. Thông qua các lỗ chân lông đóng mở, mở đóng, khí vào ra, ra vào để trao đổi vật chất của người ta với vũ trụ, trao đổi cả năng lượng và tín hiệu thông tin tiến tới trong ngoài khí hỗn nguyên quy về làm một, trời với người là cùng một thể.

Các loại phương pháp kể trên thúc đẩy khí tụ đan điền, hình thành chân dương, đám ánh sáng màu trắng sẽ dần dà ngưng tụ lại thành điểm sáng cực hư cực tĩnh. Tuỳ theo sức ép trong bụng tăng cao, đan điền rung chuyển đỉnh đầu chốc chốc lại chấn động, trước mắt có ánh sáng loè, bên tai gió nổi, toàn thân thấy có cảm giác mềm mại, khoái trá, đó là nội khí đã cực thịnh ở bên trong. Cứ tiếp tục làm như vậy tự nhiên khí tích lại sẽ đẩy ngất trời, nguyên khí từ huyết Vĩ lưu nhập vào mạch Đốc đi trở lên đến huyết Ngọc chẩm, tận Bách hội rồi lại xuống trùng lâu, đến tận Phong cung, rồi theo mạch Nhâm xuống trở lại đan điền. Nguyên khí (tức khí tiên thiên đã giải thích ở trước) với hít thở gấp gờ và biến hoá nhau, một hít nguyên khí đi vào đầu óc, một thở nguyên khí đi vào đan điền thực hiện vòng thông khí tiểu chu thiên, đây là giai đoạn được gọi là “luyện tinh hoá khí”. Công phu tiến sâu thêm một bước nữa phát động thở thai, nguyên khí thật sự nhập vào tứ chi bách cốt, lục phủ ngũ tạng, khí lên xuống dễ dàng, cả mười hai kinh mạch toàn thân, cả kỳ kinh bát mạch sẽ tuần hoàn không hơi thở đó là khí thông đại chu thiên. Từ đó khí sẽ tràn đầy trung và hạ đan điền, đạt tới giai đoạn “luyện khí hoá thần”. Công phu luyện đã thuần thực, ý thủ sẽ dời lên tổ khiếu (tức mũi, trán, huyết Ấn đường là thượng đan điền), như vậy thượng, trung, hạ đan điền đều có khí thấu suốt, tự giác thông suốt mình sáng sủa, không còn một vật gì, chẳng khác gì vắng trắng sáng, yên tĩnh toả sáng, ánh sáng trong trẻo hoá thành cội không hư cùng với cội thái hư hỗn nguyên quy về thành một (tức vũ

trụ) đó là đã luyện tới trình độ “luyện thần trở về hư, vật với ta chỉ còn là một!” Ngoài ra còn tích lũy công đức, đó là cơ sở và đường tắt để mau đạt hiệu quả. Trong khi luyện công còn phải giỏi việc mở mang, thấu hiểu, hoá sâu ý cảnh, thể nghiệm quan sát sự tinh vi (nguyên văn: “Khai thác, đón ngộ, thâm hoá ý cảnh, thể sát tế vi...” là những từ ngữ dùng trong tu đạo rất sâu sắc khó giải thích, ở đây chỉ lược dịch vắn tắt), nắm vững thành thực quy luật phát triển tự nhiên của ý thật, hơi thở thật, tiến tới “vạn pháp quy tông” (muôn phép trở về nguồn cội) tức là đưa mọi phương pháp đều quy trở về “thần, hư và đạo”. Khi tu luyện cụ thể, tất cả các phép đã kể ở trên đều có thể tham khảo hoà hợp và thay đổi mà vận dụng, đồng thời phải làm cho việc luyện công phải trở thành việc thường xuyên bình thường hàng ngày, hễ rỗi rãi là có thể “ý chiếu đan điền” tập luyện ngay. Chỉ có không ngừng tổng kết đột phá, không ngừng xúc tiến sự thăng hoa của công năng sản sinh những bước nhảy vọt mới, có như thế mới có thể đạt được hiệu quả một công đôi việc trong việc tập luyện khí công “Phép tu luyện nội khí đan điền”.

PHÉP ĐIỀU TIẾT THUỶ HOẢ

Phép này cũng thuộc khí công tĩnh, rút ra từ bộ sách chuyên về khí công dưỡng sinh “Dưỡng sinh mật lục” (“ghi chép mật về dưỡng sinh”), tác giả và năm ra đời của sách không rõ. Chỉ thấy có ghi: “Ngọc Khê tử đan phòng ngũ lục” (Lời của Ngọc Khê tử ở phòng luyện đan) còn ghi: “Ngọc Khê

tử nghi xuân tâm quyết, Trung Hoàng nội chỉ, Kim đan vấn đáp, Đại đạo ca v.v... (yếu quyết nằm lòng của Ngọc Khê tử hợp với mùa Xuân, chỉ dẫn nội bộ về Trung Hoàng, hỏi đáp về kim đan, bài ca đạo lớn v.v...) toàn là những bài chuyên luận về khí công.

A. Công hiệu và chủ trị

Bổ não yên thần, củng cố mạnh nội tạng: “Chảy tưới nhuận năm tạng, trăm mạch, như (giờ) Hợi, Tý thủy vượng ở thận, (giờ) Dần Mão vương gan, Tỵ Ngọ vương tim (giờ) Thân Dậu vương phế, Thìn Tuất vượng lá lách (tỳ)”. Phép này ích cho tinh thần, ý chí, điều tiết “hình - thần”. Còn có thể dùng để giữ gìn sức khỏe, làm cho mạch khỏe cả thể xác lẫn tâm hồn, để phòng bệnh tật.

B. Thời gian luyện công

Tý, Ngọ, Mão, Dậu, bốn giờ này hành công rất tốt vì phù hợp với thiên nhiên. Tý: từ 23 giờ đến 1 giờ sáng. Ngọ: giữa trưa từ 11 giờ đến 13 giờ, Mão: buổi sáng từ 5 giờ đến 7 giờ và Dậu: buổi chiều từ 17 đến 19 giờ.

C. Phương pháp thao tác

1. Điều thân. Làm tốt sự chuẩn bị trước khi hành công, thả lỏng hình - thần (tức thả lỏng cơ thể, đầu óc thoải mái không nghĩ ngợi lan man). Ngồi tự nhiên hay đứng tự nhiên thoải mái đều được.

2. Điều khí. Yên thần điều khí sau khi hít thở bình

thường đều đặn, đừng quá chú trọng đến việc hít thở.

3. Điều thần. Tư thế ngồi (đứng) xác định xong, tưởng tượng ra huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân phát ra hai luồng khí thuỷ, hoả từ bàn chân đưa lên vào huyết Vĩ lư (ở cuối xương cụt) lên hợp với thân. Bên trái hợp với thận đường (bể thận), bên phải hợp với tinh phủ (túi tinh), một thuỷ một hoả, một rùa một rắn, như túi như gạo (trao đổi với nhau). Khoảng giữa hai thận rộng sinh một khiêu (lỗ) đó là Huyền tẩn. Hai khí ở thận lan tràn đến khoảng Huyền tẩn, từ đó phát ra hai đường vàng, đổ kẹp hai bên cột sống lên tận đốt sống thứ 24, giữa thông với tâm thận vào dưới Cao hoang (theo y học cổ, dưới mồm tim gọi là cao, trên cơ hoành gọi là hoang, bệnh vào Cao hoang là hết cách chữa) gặp ở Phong phủ, ngược lên châu Nê hoàn (tức Thượng đan điền). Từ Nê hoàn đi xuống Minh đường (mũi) tan ra tưới tắm cho ngũ quan (chỉ tai mắt mũi miệng) rồi đi xuống vào trùng lâu, Ngọc quan (tức vòm họng, miệng) thẳng xuống rót vào Phong cung (tim) rồi trở về “bản phủ” (chốn cũ) tức là Huyền tẩn. Ngày đêm cứ thế tuần hoàn, chảy trôi không ngừng nghỉ. Tinh khí chảy lưu động trong cơ thể “Đều rất tự nhiên mà... trôi chảy vào ra tự có số lượng quy định như biển lớn có sóng triều lên xuống ứng nghiệm. Trên trời có chuỗi sao Bắc đẩu, Tý Ngọ tự di chuyển”. Chú ý đến sự lưu hành của tinh khí, biến hoá theo giờ của âm dương. “Hoả (lửa) của giờ dương, nước, thuỷ của giờ âm, Hoả là dịch của Mộc, Thuỷ tức là tinh của Kim. Thận trái là Khảm, thận phải là Ly” (theo bát quái, Khảm chỉ nước, Ly chỉ lửa). Ý thức sự hoạt

động tùy theo sự vận hành của giờ giấc và thủy hỏa phù hợp, đồng thời phải trừ bỏ hết ý nghĩ lan man mới có thể thành công.

KHẨU QUYẾT THẬT ẢO PHỤC HỒI NỘI NGUYÊN KHÍ

Khẩu quyết thật ảo phục hồi nội nguyên khí là một bài phương pháp luyện khí công tinh nổi tiếng, biên soạn về phép thật ảo dùng ý dẫn khí là chính. Công phu thật ảo có từ trước đời Tống nhưng năm tháng ra đời hoặc sự tích hoạt động thì không rõ. Bí quyết về nội nguyên khí này ban đầu lấy từ bộ “Vân tập thất giám”. Đến bộ “Khí Kinh” của Thái Vô tiên sinh đời Minh cũng có chép nội dung này. Cả hai tài liệu này về cơ bản giống nhau. Quyết thật ảo còn được chép trong “Thai túc Kinh” (Kinh thờ thai).

Khẩu quyết phục hồi nội nguyên khí thật ảo của chúng ta có khẩu quyết được tính từ 1 đến 5 là tiến thủ quyết (tiến lấy) đào khí quyết (khơi khí) điều khí quyết, yên khí quyết (nuốt khí) hành khí quyết (cho khí chạy), đây là một phương pháp luyện công có 5 quá trình. Khẩu quyết luyện khí từ 6 đến 11 là uỷ khí quyết (bỏ khí), bế khí quyết (nín khí), bố khí quyết (phân bố, rải khí), lục khí quyết (sáu khí), điều khí dịch quyết (điều dịch và khí) lại là một phương pháp luyện tập độc lập khác. Khẩu quyết luyện công từ 12 đến 14 là “ẩm thực điều hộ quyết” (điều chỉnh giữ gìn việc ăn uống), hưu lương quyết (ngừng ăn lương thực), thận thủ quyết (giữ gìn cẩn thận) là ba vấn đề có liên quan đến việc

phục khí được chia để tường thuật lại. Khẩu quyết thứ 15 là “phục khí thai tức quyết” (thở thai phục hồi khí) là sự tập hợp mấy loại công phép rồi thuật lại. Phương pháp thao tác cụ thể như sau:

1. Tiến thủ quyết (tiến giữ lấy)

Phàm muốn phục khí phải chọn nơi cao ráo vắng lặng, phòng không quá rộng, không có gió. Giường cần đệm dày, chân phải gác hơi cao, chăn phải hơi ấm, mùa Đông cần ấm là tốt nhất. Gối cao ba tấc ta có dư (độ 10cm) ngang bằng với lưng. Sau lúc nửa đêm hoặc rạng sáng khi vừa tỉnh giấc, còn những giờ giấc khác chỉ cần thời tiết điều hoà bụng đói đều có thể luyện công. Đầu tiên phải thở ra khỏi bụng các khí độc bản, làm 9 lượt thì ngừng. Nhắm mắt gõ răng ba mươi sáu lượt, tập trung tinh thần, dùng ngón tay day ấn hai khoé mắt trong ngoài rồi day ấn mũi luân thể, trái phải xoay tròn tại kiềm sát mặt, mắt. Dùng lưỡi lia giữa hàm ếch (vòm họng) rồi lia quét khắp trong miệng trên dưới trái phải, đợi khi nước dãi ứa ra đầy miệng thì nuốt đi cho xuống dạ dày, cứ như vậy ba lượt. Đó gọi là “súc miệng nuốt nước miếng”. Sau đó tịnh tâm an thần, xua bỏ ý nghĩ lan man, nhìn vào trong và nghe ngược, tiếp đó làm theo quyết “đào khí” (khởi khí). Tiến hành xong các khẩu quyết phải nhắm mắt củng cố lại công phu đã tập, khi thu công thì duỗi ngón tay ra.

2. Đào khí quyết (một động tác chuyển)

Nằm ngửa nhắm mắt củng cố nội khí, hai bàn tay đặt áp giữa hai vú, cứng hai đầu gối cất lưng lên khỏi “khao gian”

(túc phần trên môn, trên huyết Vĩ lư ở cuối xương cụt), nín hơi dồn hơi ở khí hải (gọi là Trung khí ở hạ đan điền) khiến khí từ trong ra ngoài. Nhắm “hư” thành tiếng (xem bài “lục tự quyết” ở trên) làm một lần chín hay hai lần chín thì ngừng, sau đó mới đi vào làm “điều khí quyết”.

3. Điều khí quyết

Mũi nạp khí vào, miệng thở khí ra, khi hít thở không được để tai nghe thấy tiếng. Làm 5, 7 hay 9 lần sao cho khí bình hoà. Sau đó tiến sang làm yên khí quyết (nuốt khí).

4. Yên khí quyết

Mỗi lần nuốt khí (tức hít vào) và thở nạp (tức thở hít) thì nội khí và ngoại khí phải tương ứng (tức khí tiên thiên có sẵn trong người và khí hậu thiên - không khí - được hít thở bổ sung vào) vì vậy trung khí ở Khí hải (tức khí tiên thiên ở hạ đan điền) theo thổ (thở ra) mà đi lên đến họng, khi hơi thở ra đã tới cực điểm (hết hơi) thì núp miệng lại, súc miệng để mà nuốt xuống, nhưng phải súc miệng cho nước dãi ông ọc kêu lên thành tiếng rồi nam theo bên trái, nữ theo bên phải dùng ý mà đẩy xuống. lấy tay vuốt cho nhanh xuống Khí hải. Khí hải là huyết nằm dưới rốn ba tấc ta còn gọi là hạ đan điền, khoảng 10cm. Mỗi lần ngậm mồm súc miệng nuốt làm ba lần là xong. Người mới tập nuốt một lần cũng được.

5. Hành khí quyết (cho khí chạy)

Từ hạ đan điền thông sang mạch Đốc (hạ đan điền nằm trên mạch Nhâm, phải đưa khí đi trở xuống qua Hội âm, sang Trường cường, Vĩ lư mới là sang mạch Đốc) cho khí

chạy lên đến cung Nê hoàn (tức lên tới thượng đan điền đi theo mạch Đốc) mỗi lần (vòng) vận khí nuốt ba ngụm khí rồi gấp rút đẩy xuống hạ đan điền thế là được thành nội nguyên khí, dùng ý mà đẩy đi tưởng tượng như thấy hai dây khí trắng kẹp hai bên cột sống mà dẫn đi, vào thẳng hai cung Nê hoàn, Huân chưng rồi lan ra lông tóc, mặt, đỉnh đầu, hai cánh tay ra tận ngón tay rồi đi trở xuống vào trung đan điền và xuống trở lại hạ đan điền, qua đùi, gối, cẳng chân, cổ chân xuống tận huyết Dũng tuyến (Dũng tuyến là tâm của bàn chân). Lúc này tưởng tượng ra mọi thứ khí dơ bẩn, độc hại làm bế tắc cơ thể, tà khí làm ú huyết đều bị chính khí (tức khí trong sạch của hậu thiên mới được bổ sung vừa rồi) xua đẩy đi theo tay, chân ra đầu ngón mà thoát ra ngoài. Đây gọi là phép tán khí và lúc này phải toé các ngón chân tay ra. Như thế là một độ, là thông được một lượt, mà đã thông được thì hết bệnh đúng là: “Thông bất thông, thông bất thông” (Thông không đau, đau là không thông).

6. Luyện khí quyết (luyện khí)

Vào phòng, xỏ áo xoa tóc, nằm ngửa, vươn tay nhưng không nắm chặt tay, cào đầu cho thông, ngồi rủ chân tay, điều khí mà nuốt, nuốt xong thì mím miệng nín hơi đến cực cùng thì thầm không nghĩ ngợi gì cả mặc khí thông lý, khó thở thì thở ra (tức tức hơi), hồi lại hơi thở thì luyện. Làm vậy mười lần thì thôi, dần dần tăng lên tới 20, 30, 40, 50 lần. Như thế toàn thân sẽ tủa mồ hôi nhiều, vậy là có hiệu quả. Tâm an khí hoà, nằm lại để khỏi bị trúng gió.

7. Ủy khí quyết (bỏ khí)

Khí tâm bình khí hoà (tức trở lại như bình thường). không cứ nằm, ngồi, đi, đứng đều có thể luyện công được. Có thể ngồi dựa cửa, nằm trên giường hay ngồi thoải mái, tâm thân yên tĩnh, lặng lẽ trầm trầm cho tâm, thân hoà với không gian. Nín khí (nhịn thở) hoặc mười hơi, hai mươi hơi, cần để khí tuy không được tranh cạnh với ý (tức không được ý buộc phải thế nọ thế kia), thật lâu, cảm thấy khí từ các lỗ chân lông thoát ra. Siêng năng hành công, trầm ải mở thông, sắc người hồng hào, tinh thần thanh thoát, hơi thở thanh tân, cử như người vừa tắm xong vậy.

8. Bế khí quyết (nín thở)

Dừng có luyện dưỡng nhanh vội, bất ngờ sinh tật bệnh. Mau vào ngay phòng kín điều khí mà nuốt, nhằm chỗ đau, nín hơi dùng tư tưởng mà trút vào đó, lấy ý mà luyện công, khí đầy tất thổ (thở) ra, hết phục hồi nuốt khí lại theo đúng cách trước mà luyện khí gấp tất ngừng, khí điều động phục hồi luyện công, từ hai mươi đến năm mươi lần luyện, cảm thấy chỗ đau mờ mờ ứa ra đầm đìa thì ngừng. Bệnh ở đầu, mặt, chân tay... đâu có bệnh thì luyện công vào đó, hiệu quả rất tốt.

9. Bố khí quyết (phân bố khí)

Phàm muốn phân bố khí trị bệnh cho người, trước hết phải theo người xưa dạy đưa khí vào chỗ đau trong ngũ tạng, giữ lấy mật khí phân bố nhập vào trước thân người, bảo người bệnh quay mặt về phía ta, tinh tâm suy nghĩ bắt

đầu phân bố khí, phân bố khí hết thì lệnh cho người luyện công nuốt khí, có thể khiến tà khí hết tuyệt.

10. Lục khí quyết (sáu khí)

Lục khí là chỉ sáu khí luyện kiểu nhắm thở: “xuy, hươ, sư, suây, hu, xỉ” khí (xem bài “lục tự quyết” ở trước) trong đó 5 khí vào 5 tạng còn một khí vào tam tiêu. “Sư” khí thuộc phế, phế (phổi) chủ ở mũi, mũi nếu bị hàn nhiệt bất hoà thì bị đau, hít thở kiểu “sư” kiêm thêm cả chữa mụn nhọt ngoài da. “Hươ” khí thuộc tâm (tim), tim chủ ở lưỡi, miệng khô lưỡi đắng khí không thông, lại thêm các tà khí, thở “hươ” là để xua đi, đại nhiệt (quá nóng) thì mở rộng miệng mà “hươ”, nóng ít thì hé miệng “hươ”. “Hu” khí thuộc tỳ (lá lách), tỳ chủ trung cung, nếu hơi bị nhiệt bất hoà, bụng dày dày đầy trướng, khí đọng lại không tiết được ra thì dùng khí chữ “hu” mà điều trị. “Xuy” khí thuộc gan. Gan liên với mắt, gan thịnh thì mắt đỏ mà có tật, dùng “xuy” khí để chữa. “Suây” thuộc thận, thận chủ ở tai. Hông bụng lạnh, dương đạo suy tàn thì dùng “suây” khí mà chữa. “Xỉ” khí thuộc tam tiêu, tam tiêu không hoà thì dùng “xỉ” khí mà chữa.

11. Điều khí dịch quyết (khí và dịch)

Phàm trong miệng khô nóng, miệng đắng lưỡi rát, họng rít khô, không nước bọt, hoặc cổ họng đau rất không nuốt được thức ăn, đó là hiện tượng quá nhiệt, lúc đó phải há to miệng mà thở “hươ” mười lần hay hai mươi lần “hươ” thở, rồi gõ trống (đặt tay bờ tai dùng ngón tay gõ mạnh vào hai gân ở hai bên sau gáy, động tác này gọi là “gõ trống trời”) 7

hoặc 9 lần. Dùng lưỡi lia quét trong miệng cho ứa nước dãi làm cho nhiệt khí phải lưu. Nếu ở trong họng, trong miệng, tứa nước trong dãi ngọt tức là nhiệt đã lui và ngũ tạng đã mát mẻ. Nếu nước dãi trong miệng nhạt, lạnh, không vị gì hay quá nhiều nên trong lòng thấy nóng hôi hổi, ăn uống chán chường tất là đang bị lạnh, nếu thở “suây” thì trong lòng sẽ ấm trở lại.

12. Âm thực điều hộ quyết (điều chỉnh bảo vệ sự ăn uống)

Sau khi phục khí xong, chú ý ăn những thứ có ích, đừng ăn những thức ăn có hại. Trước khi ăn, hãy uống vài ba ngụm nước, mỗi bữa ăn vài ba quả ớt tươi, thực sự thì nuốt ba quả đồng thời mở to miệng “hư” khí để đẩy các khí độc, bắn ra ngoài.

13. Hưu lương quyết (nghỉ ăn)

Đây là nói sau khi cần cù tu luyện khí công này sau ba năm khi chính khí (đây là nội khí) để lưu thông trong toàn cơ thể, xương tuỷ chắc đầy rồi thì dần dà cảm thấy không muốn ăn, không muốn ngửi những thức ngũ vị (năm vị là ngọt, chua, đắng, cay, mặn), thường cảm thấy không muốn ăn. Nếu thấy bụng rỗng thì phải nuốt khí (tức là luyện yên khí quyết nói ở trước).

14. Thận thủ quyết (giữ gìn cẩn thận)

Đây là nói sau khi phục khí (tức luyện công, tiếp thêm ngoại khí là khí hậu thiên vào người bổ sung cho nội khí là khí tiên thiên) thì phải cấm tuyệt sắc dục. Đã tu luyện thì

phải “quý tinh trọng khí” để bảo vệ “thân - tâm” cẩn thận.

15. Phục khí thai tức quyết (luyện công kiểu thở thai)

Quyết này gồm các phương pháp sau:

a) Gõ răng 36 lần, xoay cổ một vòng như rửa dẫn kinh, từ phép thở thai đến nuốt khí qua họng. Cứ thế mím miệng ba lần, dùng lưỡi lia quét khắp miệng cho nước dãi tứa ra đầy miệng, ngửa cổ mà nuốt để bổ dưỡng cho cung Nê hoàn.

b) Trên mình chỗ nào đau nhức, khó chịu, nghĩ vận khí tới đó là sẽ khỏi.

c) Nửa đêm tới sáng, dặng chân xoắn tay cách mình năm tấc ta (độ 20 cm) gáy kê cao không quá 2 tấc là (khoảng 6 - 7cm), nhắm mắt, nuốt khí (tức thở).

d) Sớm dậy duỗi chân, hít thở đều, hai bàn tay kê sau gáy, bàn tay vẫy ra phía trước, đầu ngửa ra sau mà hát, làm thế ba lượt. Lượt đầu vẫy 20 - 30 lần, vẫy trái, phải 20 - 30 lần, vẫy ngửa cổ nuốt nước dãi 20 - 30 lần. Nếu thấy tứ chi khó chịu thì dùng lưỡi quét miệng ứa nước dãi 20 - 30 lần rồi nuốt đi để trừ bệnh.

PHÉP LUYỆN HÌNH VƯƠNG DỊCH

Đây là phép luyện khí công tinh. Phép luyện rút ra từ bộ sách chuyên môn về khí công “Tính mệnh giai chỉ toàn thư” (xin xem giới thiệu ở phần “Phép tám thức quy nguồn” ở đầu).

1. Công hiệu và chủ trị

Hành khí hoạt huyết, điều hoà trăm mạch, có khả năng làm thông suốt những chỗ nghẽn tắc ở các kinh lạc, đẩy huyết ứ đọng, đờm nhiều tắc họng. Vì vậy phép luyện công này còn có tên là “Thông quan đãng uế chi pháp” (“phép thông quan quét bẩn”).

2. Phương pháp thao tác

Cởi thắt lưng, áo quần rộng, thả lỏng thân thể, ý thủ Huyền ung (khí quản) chẳng bao lâu tâm dịch (đây là nước dãi) ứa ra đầy miệng. Từ từ dùng ý đưa tâm dịch này xuống, dần dần tới huyết Đan trung, Cửu vĩ, Trung quản, đến tận Khí hải mới dừng (tức là xuống tới hạ đan điền). Rồi lại từ Khí hải chia hai đường theo hai đùi mà đi xuống đến đầu gối, đến huyết Trúc tam lý (ở khe hai xương chân, cách đầu gối 3 tấc ta chừng 11cm) xuống mu bàn chân, xuống đến ngón chân cái, rồi vòng lại xuống huyết Dũng tuyến. Rồi lại từ gót chân lên gối vòng quanh đùi lên đến huyết Vĩ lư (ở đốt cuối xương cụt). Hai đường hợp lại ở đây, qua vùng thận, qua huyết Giáp tích chia ra chạy lên tới vai, ra hai cánh tay, hai cẳng tay ra tận mu bàn tay rồi chạy tới ngón tay giữa, chạy vòng trở lại lòng bàn tay. Từ hai vai đi lên cổ, lên não, xuống Minh đường (đây là trán, vùng huyết Ấn đường hay thượng đan điền) rồi chạy xuống tận Huyền ung rồi dừng. Như thế là xong một vòng. Tiếp đó lại làm y như đã thuật ở trên, đúng theo đường vòng tròn như vậy. Đúng như cổ y đã viết: “Trong dịch có khí, trong khí có dịch. Dịch, khí sinh ra nhau, trời sinh trăng thịnh làm cơ sở cho dịch vàng là của quý dễ tưới nhuận thân thể”.

PHÉP DẪN KHÍ XOAY CHUYỂN

Luyện khí công bắt đầu từ hữu vi, kết thúc ở vô vi. Cần phải dễ cao thứ bậc của công năng thì phải giữ gìn khí cảm (cảm giác thấy có khí) khiến khí cứ tồn tại dằng dặc như vậy. Đây là điều cần phải tranh thủ mọi thì giờ rảnh rỗi mà luyện công tức là phải “sinh hoạt hoá” việc tập luyện. Trong sách “Nhân dược kính” (tám gương thuốc của người) có nói: “Trong một ngày có mười hai giờ (giờ cổ chia theo 12 chỉ như Tý, Sửu..., mỗi giờ cổ bằng hai tiếng đồng hồ bây giờ), có ý tới là có thể luyện được cả!”. Ý này nói phép dẫn khí xoay chuyển là một phương pháp luyện khí công vào bất cứ lúc nào, vừa giản dị vừa thực dụng.

Khi bắt đầu, giả tưởng như ở trong bụng có một quả cầu tròn đang xoay trái 36 vòng lại xoay phải 36 vòng. Cứ nghĩ đi nghĩ lại, tưởng tượng ra trái cầu đang xoay chuyển rồi chuyển ý nghĩ vào chính giữa ruột quả cầu đây gọi là phép “tĩnh tâm thủ trung” (tĩnh tâm giữ ở giữa). Tuỳ theo sự tập trung được ý niệm đến độ cực tĩnh thì có thể dắt dẫn chân khí xoay chuyển. Đạt tới bước này, người luyện công sẽ cảm thấy thân xác phơi phơi, ấm áp, tinh thần vượng, khí thoải mái, thấy lạc quan vô cùng tận. Đạo gia gọi đó là: “An nhàn tự đắc trường sinh đạo, trú dạ vô thanh chuyển pháp luân. Pháp luân yếu chuyển thường thuận chuyển, chỉ tại thân trung nhân bất kiến, giá động chỉ thời tựa nhật luân, nhật luân hướng ngã thân trung chuyển” (Đạo trường sinh an nhàn tự được, ngày đêm bánh xe phép chuyển không tiếng. Muốn chuyển bánh xe thường thuận chuyển, chỉ tại trong

mình người đầu thấy, bẻ lái như bánh xe mặt trời, xe mặt trời hướng vào thân ta chuyển). Khí đầy thì mạch Đốc tự mở, rồi cứ thế tự nhiên mở thông cả hai mạch Nhâm, Đốc. Như thế là dần dà tiến vào trạng thái vô vi (tuỳ theo tự nhiên không có động lực thúc đẩy) không phải dùng ý để điều khiển bánh xe phép cũng tự xoay chuyển. Khi luyện công, tư thế nằm ngồi không bị gò bó. Tuỳ theo sự thâm nhập (đi vào sâu) của công phu mà dẫn khí xoay chuyển không cứ phải ở huyết Đản trung mà ở đầu, ở lòng bàn chân, ở hai tay... đều có thể dùng ý dẫn khí tuần hoàn xoay chuyển, không câu nệ hoàn cảnh, cứ tuỳ lúc hợp là luyện, từ đó dần dà đạt tới “Lúc rồi, ý đến là luyện được, công phu đến vô ý như có ý”, đó là trạng thái luyện công “cứ tự nhiên như tự nhiên vậy”.

PHÉP PHỤC NGUYÊN KHÍ CHÍNH NHẤT

Đây là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách chuyên môn “Chính nhất pháp văn tu chân chỉ yếu” (những điều hướng dẫn cần thiết trong phép tu luyện chân khí chính nhất). Tác giả là ai không rõ, ước đoán sách soạn trong thời kỳ Nam - Bắc Triều (năm 420 - 589). Nội dung gồm có “Phép thu phục ánh sáng mặt trời mặt trăng”, “Quyết Nhật - nguyệt” của Thanh Ngưu đạo sĩ, “Phép nắm Mạnh Tiên Mộ”, “Quyết sáng tai tinh mắt”, “Khí ban đầu”, “Quyết phục khí” v.v... Trong sách nhấn mạnh đến phép phóng ngoại khí để chữa bệnh cho mọi người: một là phải chọn thì giờ, khí hậu để người đau cùng phối hợp, hai là phải có ý đức: “Chữa

bệnh trước hết phải quên con đường làm tiền mà phải có sẵn tấm lòng cứu giúp” trong khi dùng phép khí công để chẩn đoán chữa trị tật bệnh tương đối đặc sắc có thể đi sâu nghiên cứu thêm.

1. Công hiệu

Khoẻ mạnh thân thể, đề phòng tật bệnh.

2. Phép luyện công

Người phục nguyên khí bất kể sớm tối, hễ rảnh là có thể phục khí. Chỉ cần trời đất quang quẻ, khí trời ấm áp, mặt trời mọc lên cao một trượng (đơn vị đo độ dài cổ dài 4m, ta hay nói “mặt trời lên khỏi ngọn tre”) là có thể phục khí. Hướng về mặt trời, chắp tay vái bốn lần rồi nhắm mắt chỉ khe hé cho tia sáng như sợi chỉ tím lọt qua, giữ ánh sáng lại trong con mắt xuống tận mũi, miệng. Tưởng tượng trong miệng đang đầy ánh sáng đỏ, nuốt hai mươi bảy lần thì ngừng, lại làm bốn lượt. Nếu chỉ phục nội khí là không hay, có thể phục luôn cả sinh khí. Sinh khí mà phục vào sẽ cùng nguyên khí hợp làm một, (luyện) công (trị) bệnh đều mau. Nếu chỉ phục có nội khí (luyện) công hơi chậm. Nếu kiêm được tinh hoa của trời đất, phục lâu ngày khiến con người linh nghiệm, quanh người như toả sáng.

PHÉP PHỤC TINH HOA ĐẤT TRỜI CHÍNH NHẤT

Đây là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách chuyên

về khí công “Chính nhất pháp văn tu chân chỉ yếu” không rõ tác giả, phỏng đoán sách ra đời khoảng thời kỳ Nam Bắc Triều (năm 420 - 589). Nội dung cũng gồm có: “Phục ánh sáng mặt trời mặt trăng”, “Quyết giữ trời trăng” của đạo sĩ Thanh Ngưu (trâu xanh). “Phép nằm của Mạnh Tiên Mộ”, “Khí tự nguyên” (đầu nguồn), “Quyết phục khí” v.v... Sách này nhấn mạnh vào phép phát khí chữa bệnh cho người đời. Một điều cần là chọn giờ giấc phối hợp với người đau ốm, hai là cần có ý đức: “thầy chữa bệnh coi khinh tiền bạc, phải có tâm cứu người thần linh sẽ phù hộ chân khí sẽ linh ứng. Nếu ra tay mà tâm chỉ nghĩ đến tiền bạc không có lòng cứu nhân thì hành công không hiệu quả, họa sẽ đến với mình”. Đối với việc chẩn đoán bệnh tật cũng nhấn mạnh đến việc điều tra hình sắc, tứ chi, ngũ tạng, tứ đại... Dùng khí công chẩn đoán bệnh, chữa trị bệnh rất đặc sắc đáng để người đời sau nghiên cứu, học tập và noi gương.

1. Công hiệu và chủ trị

Người luôn thanh thản, kéo dài tuổi thọ, có thể chữa được chứng bạch huyết và bệnh lao.

2. Phép luyện công

Sáng sớm hay nửa đêm lúc sinh khí nổi mà bụng rỗng là có thể luyện tập. Không kể thời tiết. Hành công nằm, ngồi, đi đứng đều được. Ngày phục khí 9 lần nhưng không câu nệ quá. Khi phục khí phải ở nơi tĩnh mịch, có không khí trong lành, cởi bỏ giày lưng, mở rộng áo quần, bốn chân tay để tự nhiên. Nếu nằm thì nằm ngửa, hơi nín khí, tưởng tượng ra khí từ trong ngũ tạng đến với hai quả thận, ở dưới dãn vào

cột sống có hai huyết khí sắc trắng chia ra làm hai đường, đi từ huyết Giáp tích lên tới đầu. Tưởng tượng khí ra đến tóc, lập loè thật lâu. Rồi tưởng tượng khí quay trở lại mặt, rồi hạ xuống tam tinh (tức là dương vật và hai tinh hoàn). Sau đó khí qua hai chân xuống tới huyết Dũng tuyến thì dùng lòng bàn tay xoa bụng vài ba chục vòng rồi chuyển xuống xoa dưới rốn trăm lần, thông dong tứ đại (bốn lớn, là đạo lớn, trời lớn, đất lớn, người lớn). Nằm hết giờ tập khắc thấy thư thái.

3. Những điều cần chú ý

Phép luyện này phải chọn lúc bầu trời trong trẻo mới làm. Khi mới phục khí có thể thấy xuất hiện hiện tượng đại tiện lỏng đó là bình thường. Ngoài ra người mới tập còn thấy dưới rốn từng tức không thoải mái, lúc này ngồi tĩnh thở trong phòng vắng là được. Trong khi phục khí không cấm rượu thịt nhưng không được quá độ. Khi phục khí tinh thần phải yên ổn, không được nghĩ lan man những điều nhảm nhí.

PHÉP THANH TĨNH QUY NHẤT

Phép thanh tĩnh quy nhất chỉ trong quá trình luyện công sau khi đã nhập tĩnh cao độ rồi, nhìn thấy ánh sáng trắng hay ánh sáng màu sẽ sinh ra “ảo giác” hay “ảo cảnh”, đạt tới độ “toạ vong” (ngồi mà quên hết mọi thứ trên đời) hoặc “vong thân” (quên cả mình) tức là đã đạt tới trình độ “thanh tĩnh”. Chính vì vậy phép này mới được mệnh danh là “Phép thanh

tĩnh quy nhất”.

Phép thanh tĩnh quy nhất thích hợp với người luyện tập bị “âm hư”, “hoả nghịch”. Âm hư, hoả nghịch có triệu chứng chủ yếu là sợ nóng, mất ngủ, ngủ hay mộng mị, bực bội, vui giận bất thần, sắc mặt trắng xanh, đầu nặng chân nhẹ v.v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Tư thế ban đầu

Ngồi xếp bằng tròn. Trong khi ngồi xếp bằng tròn thì lưng thẳng, co ngực, cup mắt, bàn tay nắm, lưỡi đưa lên vòm họng v.v... Sau khi điều chỉnh thân tướng chỉnh trang xong thì phải thả lỏng thân mình, tư thế tự nhiên, nhẹ nhõm, thoải mái, vui vẻ.

2. Hít thở

Sau khi ngồi yên vị, thở ra 2 hoặc 3 hơi thật dài, chỉ thở hơi ra ngoài không hít khí vào khiến tạng phủ trong cơ thể thả lỏng cả ra, ngực và cơ hoành chùng lỏng, sơ bộ cảm nhận được “mùi vị” của sự thanh tĩnh và lỏng lẻo nhẹ nhõm. Sau khi thở hơi ra thì hít thở trở lại bình thường, hít thở dài ngắn, mạnh yếu tự nhiên tùy ý.

3. Ý niệm

Hai mắt cup xuống hoặc hơi nhắm mắt lại, rất tự nhiên thả lỏng mà tưởng tượng ý thức thấu qua rèm mi mắt nhìn chệch 45 độ xuống giữa khoảng hai đầu gối đang xếp bằng tròn tức trầm mặc “ngó nhìn” khoảng không gian đó mà khi công gọi là “đất ngủ trâu” (ngủ lim dim). “Đất ngủ trâu” tuy

chỉ là khoảng không trống trải không có vật gì, nhưng qua một thời gian khi ý niệm đã tập trung, trước mắt sẽ xuất hiện các loại ánh sáng đủ màu xanh, vàng, đỏ, trắng, đen... Người ta nói chung phần lớn đầu tiên nhìn thấy ngoài loại ánh sáng màu đang nháy nháy, lại còn thứ ánh sáng “nhờ nhờ như sương mù”. Tiếp tục tập luyện, các loại sáng màu mất dần bằng hết chỉ còn lại ánh sáng trắng “nhờ nhờ như sương mù” nhưng dần dần trong trẻo lại như ánh trắng thuần khiết. Lúc này người luyện công có cảm giác mình như vầng trăng sáng trên không, khắp người là ánh trắng xanh lạnh, bao nhiêu bụi bặm tan đi bằng hết, đó là lúc đã tới gần “ranh giới của thanh tĩnh” vậy.

Nhìn thấy ánh sáng trắng rực rỡ, người luyện công phải chuyển ý niệm với ánh sáng đó dung hợp làm một, với ý nghĩ rằng “ánh sáng là ta, ta là ánh sáng”, “ánh sáng và ta chẳng phải hai, ta với ánh sáng chỉ là một”. Cứ như thế ánh sáng trắng đó sẽ cùng thân thể ta cùng sáng rõ, không còn vật gì khác, không hiểu thân mình ta tồn tại nơi nào mà chỉ cảm thấy như một vầng trăng sáng lặng lẽ toả sáng, ánh sáng rực rỡ, gợn gió không động. Luyện đến trình độ này là đã đạt tới mức độ “toạ vong” và “vong thân” và đúng là đã đạt tới “ranh giới của sự thanh tĩnh”. Tới lúc này hệ thống thần kinh đạt được sự điều tiết tuyệt vời, thân thể được nghỉ ngơi cực tốt. Sau khi luyện phép khí công này tinh thần sẽ phấn chấn, thân tâm thư thái dễ chịu, thể chất được tăng cường.

Lúc mới luyện thì thời gian luyện tập chớ nên quá dài, độ hai mươi phút là được. Sau này dần dà tăng lên 30, 40

phút... Đến giai đoạn này mà chưa thấy ánh sáng trắng xuất hiện cũng tuyệt đối không nên ép cầu cho bằng được. Sau khi các thứ ánh sáng màu xuất hiện cũng dừng nên để ý tới làm gì. Luyện công thấy có ánh sáng thì dừng sợ, chưa thấy ánh sáng chớ đòi hỏi bằng được mà phải thuận theo tự nhiên, cuối cùng dù chóng hay lâu rồi cũng sẽ có hiệu quả.

Khi dừng luyện công thì phải tách ý niệm và ánh sáng rời nhau đã, tức là ý niệm không còn tập trung ở ánh sáng nữa thì ánh sáng sẽ tự dừng không còn và thân mình sẽ lại có cảm giác bình thường trở lại.

Có người luyện môn công phu này không thấy ánh sáng đâu cũng chẳng thấy quang cảnh gì. Điều đó không có gì phải băn khoăn. Chỉ cần đứng phép nhìn theo kiểu đã giới thiệu vào “chỗ ngủ trâu lim dim” thì sẽ thấy thân thể thanh tịnh và cũng sẽ đạt được công hiệu đáng kể như vậy.

PHÉP LUYỆN KIỂU NGÔI BẠCH HẠC SONG TUYỀN

Ngôi kiểu “Bạch hạc song tuyến” (Hạc trắng hai dòng xuôi) thuộc hệ khí công tĩnh dùng cách đóng huyết bít (của) quan lại để thúc cho nội khí lớn mạnh, có ích cho việc nâng đẩy tinh khí, hoàn tinh bổ não. Đối với người luyện công có tố chất tốt có thể nâng cao công lực rất nhanh. Đối với người mới thông chu thiên sẽ giúp cho khí tụ đan điền mạnh mẽ thực sự có lợi cho việc mở quan thông tắc (trong đường vận hành “khí” qua các kinh mạch có những chỗ nối giao nhau

gọi là “cửa quan” khí rất khó qua nên mở được quan thì việc vận khí, nội công mới có hiệu quả lớn).

A. Tư thế chuẩn bị

Ngồi xếp bằng tròn, kiểu bán già, kiết già, hai bàn tay thả lỏng đặt trên đầu gối, vận hông ngồi thụp xuống rồi cực nhanh đứng vụt dậy, uốn ngực và hơi ngửa đầu ra sau rồi đóng chặt “cửa quan” Giáp tích, sau đó hai cánh tay giơ lên cao ở phía trước, hai khuỷu tay chia ra sau, khe khế vẩy động 3 - 5 lần. Vươn hông, thả lỏng người.

B. Phép luyện công

1. Thế ngồi ngay ngắn, hông eo, cột sống thẳng mà không cứng đờ, hai mắt rủ mí sụp xuống, đầu lưỡi đưa lên vòm họng, co ngực, vươn lưng “hư linh đỉnh kinh” (tâm thần thanh thoát hư vô, đưa kinh lên tận đỉnh đầu), mắt dòm mũi, mũi nhòm tâm (tim) hai bàn tay đặt trước huyệt Khí hải (tức trước hạ đan điền), dương chưởng (lòng bàn tay ngửa lên) đặt ngang bằng, tay trái ở trên tay phải ở dưới, bốn ngón chụm lại chống lên nhau hai ngón cái đối nhau, hai ngón trở cong lên hợp với ngón cái thành vòng tròn, hai ngón cái phải hơi chạm nhau, người vừa nhẹ nhõm, thả lỏng, vừa tự nhiên. Hít thở phải tự nhiên hàm dưỡng, không cố điều tức (điều chỉnh hơi thở) mà khí sẽ tự điều chỉnh, toàn thân thả lỏng, xua bỏ hết ý nghĩ lan man và những sự việc làm ý nghĩ phải phân tán. Lặng lẽ mà sinh sáng láng, thần khí ôm ấp lẫn nhau để rồi tiến hành “phản quan nội chiếu”

(nhìn ngược chiều rơi trở vào tâm hồn, thân thể). Tưởng tượng ra một dòng suối từ nơi xa lắc xa lơ chảy tới qua huyết Khí hải vào sâu bên trong, hơi nước ngùn ngụt, êm đềm ấm áp, dần dần tưởng tượng đôi cánh tay hoá thành hai nhánh suối từ đỉnh (núi) vai chầm chầm chảy xuôi đến lòng bàn tay thì tụ thành một dòng chảy rót vào đan điền. Ở huyết Hội âm có một con đê chắn dòng nước chảy. Trong khi cả đan điền cả hai lòng bàn tay đều bị nước chảy lên láng lan tràn thì nội khí cũng tự nhiên tụ lại, cụm lại rồi dần dà nội khí cũng tràn trề bành trướng đẩy con đê (Hội âm) lùi đến tận huyết Giáp tích rồi lên đến tận Đại chuỳ, Ngọc chẩm, lấp huyết bịt quan nên khiến cho nội khí trong kinh mạch phải co cụm lại rồi vọt lên, dềnh khấp các huyết vị, các kinh lạc. Đến cửa quan Ngọc chẩm cùng trào vào mà chặn lấy, đầu hơi ngả ra sau một chút tự nhiên vây chặt huyết vị, làm cho nội khí trong mạch Đốc lại ấm áp, co xiết lại, có lợi cho việc tưới nhuận các phủ tạng và để chuẩn bị tốt cho việc đẩy mạnh thêm việc hoàn tinh bổ não.

2. Khi nội khí co tụ lại đã tràn trề, đầu hơi cúi xuống, cổ lỏng ra, nội khí tự nhiên vọt lên như hơi nước ngùn ngụt, biển tủy (xương) được nuôi dưỡng ấm áp, dần dà chẳng khác gì nước ấm dội lên đầu rồi cứ thế ào ạt những dòng ấm hơi hồi từ đỉnh đầu xuôi xuống không sao phân biệt nổi, hơi nóng ngùn ngụt đầy mặt, cứ qua mặt ào ào dốc xuống, vô cùng thư thái rồi lại từ Đan trung (trung đan điền) thu trở về (hạ) đan điền. Đến đây là hoàn thành một chu thiên (một vòng vận khí luyện công).

C. Luyện tập phép tọa thiền “Bạch hạc song tuyền” lâu ngày, khí tự nhiên sẽ thông huyết Khí hải, khiến khí trong lành của tự nhiên trực tiếp tưới tràn đan điền làm cho khí đan điền đầy đủ, mạnh mẽ lên, rất có lợi cho việc vận hành kinh mạch, hoàn tinh bổ não.

D. Nghiệm chứng cuối cùng

Tuỳ theo thể ngồi nhưng ngón cái và ngón trỏ hai bàn tay phải chụm lại thành vòng tròn, còn các ngón tay khác phải xoè chạm sát nhau và xếp chồng lên nhau đặt ở trước đan điền. Người ngoài đặt tay trước đan điền xem thủ luồng khí, nhất định sẽ cảm thấy có một lực hút rất rõ rệt.

E. Những điều cần chú ý

1. Khi “nhìn vào trong” đóng huyết phải nhớ ghi là chớ có tưởng tượng ý niệm quá nặng nề mà phải “ý theo khí đi, ý đến tức là được”.

2. Khi mới luyện, bịt huyết đóng (cửa) quan chưa thật thành thạo, tuy ý niệm định đóng huyết bịt quan rồi nhưng vẫn còn chút khí nhẹ dâng lên cũng dừng vì thế mà quá chú ý, vẫn cứ giữ nguyên như vậy, luyện lâu ngày sẽ tự nhiên.

3. Khi nhìn trở vào, có khi xuất hiện cảnh con người, bàn tay chương phình lên cao to, đan điền thành biển cả đầy sóng xanh dập dờn khiến nước suối sẽ chảy ngược dòng v.v..., có gặp cảnh như vậy cứ coi như tự nhiên, chớ có quên bịt huyết đóng cửa quan rồi tiếp tục dụng công tập luyện tiếp tục như thường.

4. Phép luyện này không chỉ đóng cửa quan bịt huyết mà

còn làm nội khí mạnh mẽ lên và còn bồi bổ tinh khí, hoàn tinh bổ não. Khi mở được cửa quan Ngọc Chẩm, khí xông vào não tuỷ ủ ấm và nuôi dưỡng não tuỷ, vì vậy cứ để khí tự nhiên vận hành cho nên cố ý thôi thúc khí chạy. Từng lớp từng lớp (khí) thấm nhập vào não tuỷ sẽ cân bằng chức năng hai bán cầu não trái phải, mở mang trí tuệ, khôi phục lại sức thanh xuân nên luyện tập lâu ngày tự nhiên sẽ kéo dài tuổi thọ. Sách “Linh bảo tất pháp” (phép hoàn toàn linh thiêng quý báu) nói: “Để bổ Nê hoàn biến tuỷ, thân phải chịu đựng nóng lạnh, đó là cơ sở của thuật trường sinh”.

5. Dùng cách đóng quan bít huyết cho khí chạy đủ bảy chu thiên xong bèn có thể bỏ đi không dùng, do đó sự ấm áp của nội khí thúc đẩy sự đè ép điểm hưng phấn của thần kinh đại não sẽ sinh ra một loại trạng thái khí công say mà không phải say, như tỉnh mà không hẳn tỉnh, một hạt bụi không gợn, nước lặng không gợn sóng. Người luyện công nên duy trì trạng thái này để nuôi khí dưỡng thần, luyện lâu ngày linh đài (tức tâm linh) sẽ rực sáng, thấu hiểu được nhiều điều huyền diệu.

CÔNG PHU MÃO DẬU CHU THIÊN

Công phu “Mão dậu chu thiên” là khí công tinh rút ra từ pho sách chuyên khí công “Tính mệnh Khuê chỉ toàn thư” (xin xem giới thiệu ở phần “Phép Bát thức quy nguyên” ở đầu). Môn này có thể bổ não an thần, điều tiết sự hoạt động của tạng phủ. Chủ yếu dùng để chữa các chứng đầu vầng

mất hoa, đau đầu, tim hồi hộp, đánh trống ngực, hay quên, mất ngủ, ngực sườn đau ngâm ngấm, bụng trướng, bụng báng... Cũng có thể luyện phép này để dưỡng sinh, làm cho tai tinh mắt sáng, thân thể nhẹ nhõm cường tráng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Điều thân

Trước hết mở lỏng áo quần, thả lỏng thân thể, ngồi kiểu tự nhiên hoặc bằng tròn, bán già, kiết già.

2. Điều khí, điều thân

Ngồi ngay ngắn xong thì điều tức ngưng thân, ý thủ thượng đan điền (tức huyết Ấn đường ở chính giữa hai đầu lông mày) thở bình thường, ngừng suy nghĩ, yên dưỡng tinh thần trong phút chốc là có thể hành công. Khi bắt đầu thì thở khí ra, bụng dưới hóp vào, ý và khí hợp nhau từ mé phải đi vào đan điền trầm xuống bụng, hơi ngưng lại; khi hít khí vào thì bụng dưới nhô tròn, (dùng) thân vận khí từ mé trái dâng lên đến tận Càn đỉnh (tức đỉnh đầu). Sau đó từ Càn đỉnh theo mé phải đi xuống bụng, như vậy là xong một “độ” (một lần vận khí) dâng lên bên trái, hạ xuống bên phải. Làm đi làm lại như vậy 36 “độ” là để tiến dương hoá hủ. Tiếp đó khí trầm ở Khôn phúc (tức bụng dưới và hạ đan điền), khi hít khí vào thì bụng dưới phình tròn, (dùng) thân vận tinh, khí từ bên phải đi lên đến Càn đỉnh, hơi ngưng lại; khi thở khí ra thì bụng dưới hóp vào, (dùng) thân vận tinh, khí từ mé trái đi xuống Khôn phúc. Sau đó lại (đưa khí) từ Khôn phúc lên Càn đỉnh như thế là một “độ”, dâng bên phải xuống

bên trái, làm đi làm lại thành công 24 lượt là cốt để thoát âm phù hâu. Tiền dương hoá hâu, thoát âm phù hâu là một vòng (chu thiên) gọi là Mão Dậu chu thiên, làm từ 1 đến 3 lần rồi có thể thu công. Khi thu công ý niệm và dòng tinh, khí tách rời, sau đó lại súc miệng nuốt nước dãi, xoa mặt gãi (đầu) tóc, cử động các khớp.

PHÉP SƯ TÔN TƯƠNG ỨNG

Phép “Sư tôn tương ứng” thoát thai từ hai pho khí công Tạng Mật là “Bản tôn tương ứng pháp” và “Thượng sư tương ứng pháp”. Nguyên lý chủ yếu nhất trong khí công Tạng Mật là: “Người là bản tôn, người là Phật”. Ba bộ yoga của Tạng Mật hạ là bộ sự (việc) bộ hành (đi) và bộ Yoga đều lấy hạt nhân suy tưởng ý niệm là bản tôn (bản thân là tôn quý Yoga vô thượng cũng lấy cơ sở của suy tưởng là “bản tôn”, tiến thêm một bước xây dựng điểm sáng khí mạch cho đến phép “đại viên mãn” (hoàn toàn trọn vẹn). Khái Mật tông truyền ngôi thừa kế rất nghiêm khắc. Người đi tu khi bắt đầu đi tu phải “quy y Thượng sư” (lễ thầy để theo đạo Phật Mật tông) xin được “truyền phép Thượng sư Quán đỉnh” (phép cầu Thượng sư cho phép châm hương, đội thầy lên đầu, theo Mật tông) để cầu “Thượng sư tương ứng” (được Thượng sư hiển linh nhập vào mình trong khi tập luyện) từ đó bồi dưỡng phúc duyên hàng ma giữ phép (Phật). Qua đây có thể thấy phép “Tương ứng” này biểu thị người đã tu đạo phải luyện theo công pháp quy định của đạo Mật tông. Xin giới thiệu như sau:

1) Theo Phép tu tập “Sư tôn tương ứng”. Điều đầu tiên phải là kính trọng sư tôn. Một từ “Sư tôn” bao hàm ý niệm “cung kính Thượng sư”. Người bình thường không có cơ hội được truyền phép “Kim Cương thượng sư quán đỉnh” mà chỉ có thể tìm chọn một bậc thầy đức cao vọng trọng tài giỏi tôn làm “sư tôn” để quán tưởng (suy nghĩ, noi gương, trong khi luyện công theo hình ảnh của “sư tôn”). Người tu luyện không phải chỉ trong khi luyện công mới cung kính “sư tôn” trong ý niệm mà ngay trong cuộc sống thường ngày vẫn phải sống nhớ đến “sư tôn”, phải kiên trì thái độ, quan niệm “Vạn vật đều có tính Phật”, “Vạn vật đều ngộ sư” (giác ngộ trở thành bậc sư) và duy trì gìn giữ trạng thái khí công khiêm tốn, cung kính, ôn hoà.

2) Điều chỉnh thân thể đạt tới trạng thái tốt nhất. Đi đứng, ngồi đều được. Người mới học thì đứng là chính vì thế có thể thả lỏng cơ thể đầy đủ lại có thể tránh được trạng thái thêm thiếp mê mẫn. Sau khi có một số cơ sở rồi sẽ chọn cách ngồi để đi vào trạng thái nhập tĩnh sâu hơn và kéo dài thời gian luyện công lâu hơn. Cách nằm có thể dung khi nghỉ ngơi hoặc ngủ. Người thể chất yếu ớt chọn cách nằm cũng không sao. Điều chỉnh tư thế tốt rồi, hơi hơi khép mắt và tưởng tượng là “sư tôn” đang đứng ngay trước mặt, liên tưởng tới hình ảnh “sư tôn” rõ mồn một từ đầu xuống chân. Tiếp đó đưa hai tay về phía trước làm ấn quyết (Kiểu chấp tay xoè ngón ấn quyết của Phật môn, tùy theo trạng thái của các ngón tay mà có nhiều loại ấn quyết). Người tu luyện có thể chọn một hay vài kiểu ấn quyết cảm thấy thích thú và dễ cho việc tu luyện của mình. Hai bàn tay từ hai bên mình từ từ giơ lên quá đầu nhập lại rồi từ trên cao từ từ hạ

xuống đứng giữa trước thân mình tới bụng thì tay rời nhau, hai hồ khẩu ngoặc vào nhau nhẹ nhàng áp vào bụng, nam thì tay trái ở trong tay phải ở ngoài, nữ thì ngược lại. Cùng lúc đó liên tưởng tới hình ảnh “sư tôn” từ trên đỉnh đầu theo mạch chính giữa cơ thể nhập vào mình, hoà lẫn với mình làm một, rồi từ tâm vòng tròn rốn như cái bánh xe phát triển xoay theo kiểu phóng xạ đồng thời phát ra ánh sáng rực rỡ và sau đó ánh sáng hoặc “khí” được phóng ra sẽ hoà tan với muôn vàn điểm sáng trong cõi hư không. Nếu tưởng tượng mà không thấy ánh sáng mạnh thì cũng đừng miễn cưỡng, có thể niệm khẩu quyết “nâng”, “hư” và “hùng”, ba chữ này niệm lên có thể dẫn khí tới khoang sọ, khoang ngực và khoang bụng để gây nên công chấn (rung lắc chung) tăng cường sự phát sinh và phóng ra ánh sáng khí. Khi niệm các từ trên phải có ý thức điều tiết độ nhanh chậm, dài ngắn, mạnh yếu... của việc niệm quyết, có hiệu quả trong việc không chế âm thanh và tác dụng điều tiết đối với cơ thể. Trong khi luyện công cần chú ý giữ gìn các “căn cứ” như vành rốn, đường thông suốt của mạch giữa, vành bánh xe đỉnh đầu là nơi nảy sinh các ý niệm tinh vi nhẹ nhàng nhất, tiếp đó giữ gìn sự thâm nhập vào sâu trong vành rốn có thể ngưng đọng lại thành một điểm sáng rõ rệt; trung mạch cũng càng lâu càng mạnh đi, thậm chí mạnh đến không còn; Vành đỉnh đầu nơi nảy sinh ra những ý niệm tinh tế cùng với vành rốn thu hút lẫn nhau, cảm ứng với nhau. Lúc này chỉ thấy cửa đỉnh đầu (túc huyết Bách hội) khe khẽ mấp máy mở cửa, đỉnh đầu là cả một vùng trời xanh trong veo, thân thể hoà tan trong đám ánh sáng khí mịn mờ, hai chân dường như biến thành núi lớn chấp nối liền với mặt đất thành một khối vươn ra đến vô hạn.

3) Khi thu công, tưởng tượng ra các điểm sáng và khí sáng chung quanh thân mình theo cửa đỉnh đầu mà ulla vào trung mạch, chảy ulla xuống vành rốn, và khí sáng tản mát dần dần thu gom ngưng tụ lại, cường độ các điểm sáng dần dần u ám lại. Lúc này trong công phu vừa luyện mọi loại khí cảm đã tiêu tan về cơ bản, có thể dùng tay khê vỗ vào cửa đỉnh đầu, ý tưởng tượng mọi chỗ khí sáng chậm trễ còn rơi rớt lại ở các nơi trong cơ thể đều bị lắc vào vành rốn cả. Nếu vì tưởng tượng quá độ gây nên khó chịu ở đỉnh đầu trước, có thể dùng tay xoa bóp nhẹ nhàng, sự khó chịu sẽ tan biến ngay.

Cuối cùng thâm niệm câu cảm ơn: “Cảm tạ “sư tôn” giúp đỡ!” mấy lần xong là có thể tự do hoạt động.

4) Phép luyện “Sư tôn tương ứng” thông qua ba bí mật tương ứng: “ý - miệng - thân” nối liền với đường tín hiệu trường sinh mạng lớn mạnh của “sư tôn” mà sự “tương ứng” là một loại phương pháp luyện toàn cơ thể thả lỏng để nhập tĩnh bất kỳ một bộ phận nào của thân thể. Ý niệm “xông lên, thấu xuống” vì vậy có thể nhập tĩnh được rất nhanh, tăng cường được khí cảm, nâng cao được hiệu quả luyện công. Riêng điểm này của phép “Sư tôn tương ứng” cũng có thể sánh ngang với môn “Toạ vong” và “Thiên nhân hợp nhất” (trời người hợp làm một) của phái Đạo gia (là lối tu luyện kiểu “tự kỷ âm thị”).

PHÉP TĨNH TOẠ “NHÂN THỊ TỬ”

Nhân thị tử (nhân là con) là biệt hiệu của Tưởng Duy

Kiều tiên sinh ở Vũ Tiến. Ông đã viết ra “Phép tính toạ Nhân thị tử” xuất bản năm 1914, sau đó được tu sửa lại và nhiều lần xuất bản. Công pháp này có tên gọi nữa là “Thế gian thiên” (Thiên cõi đời) được lan truyền trong và ngoài nước rất có ảnh hưởng. Xin được giới thiệu như sau:

A. Phép điều thân

1. Điều thân trước khi luyện công

Người học tính toạ bình thường đi, đứng, nằm, ngồi đều cực kỳ ung dung, chỉ cần cử động thô bạo là khí đã theo đó mà xộc lên, tâm ý sẽ lông bông lang thang nên khó mà nhập tĩnh nổi vì vậy trước khi ngồi vào toạ thiền phải chú ý tu dưỡng tâm thần đã.

2. Điều thân trong khi luyện công

Hoặc ở trên giường hoặc ở trên ghế chế tạo riêng, mở áo, tháo thắt lưng, khoan thai vào ngồi. Hai chân ngồi tùy ý hoặc ngồi xếp bằng tròn hoặc ngồi thiền bán già, kiết già, hoặc ngồi xếp chân tự nhiên. Thứ hai là phải bố trí đôi tay cho chĩnh chu: đặt mu bàn tay phải chồng lên mặt trên bàn tay trái, dính sát vào bụng dưới, đặt nhẹ lên trên chân. Sau đó cho thân thể xoay trái xoay phải bảy, tám lần, rồi ngồi thân ngay ngắn lại, cột sống không cong không uốn. Đầu cổ cũng phải ngay ngắn, mũi và rốn nhòm nhau trên một đường thẳng bằng, không gục không ngửa. Há miệng thở khí dơ đục trong bụng ra ngoài, thở khí xong đầu lưỡi khê chạm vòm họng. Từ miệng mũi từ từ hít khí trong lành vào dăm bảy lượt rồi mím miệng, môi răng mím lại, lưỡi vẫn đặt nhẹ lên vòm họng. Hơi nhắm mắt thẳng mình ngồi ngay

ngắn, ngồi lâu nếu cảm thấy thân mình nghiêng, vẹo, đổ trước, xiêu sau phải lập tức nhẹ nhàng điều chỉnh ngay.

3. Điều thân sau khi luyện công

Vẫn ngồi như vậy mở miệng thở khí ra mười mấy lượt khiến khí nóng trong mình phải tản ra ngoài. Sau đó chậm chậm xoay mình, lại cử động bả vai và đầu cổ, rồi từ từ duỗi lỏng hai tay hai chân. Tiếp đó dùng lưng hai ngón tay cái xát vào nhau cho nóng lên, xát trên mi mắt, sau đó nhắm mắt xát hai ngón cái hai bên nữa. Xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng lên xát hai vành tai, rồi dùng tay vỗ nhẹ lên đầu rồi đến lượt ngực, bụng, vai, cánh tay, cẳng chân và đến lòng bàn chân thì ngừng. Dội mồ hôi khô hết thì có thể hoạt động tùy ý.

B. “Phép điều tức”

1. Điều tức trước luyện công

Lúc bình thường chú ý hơi thở ra vào đẳng mũi không được thô, ngắn, phì phào mà phải từ hòng, từ ngực để dẫn dà từ bụng.

2. Điều tức trong lúc luyện công

Khi ngồi vào luyện, hơi thở không điều hoà thì tâm thần bất định vì vậy hơi thở ra vào phải cực chậm, cực nhẹ dù dài ngắn ra sao cũng được. Có thể dùng cách đếm hơi thở, cứ luyện tập đi luyện tập lại lâu ngày sẽ thành thuộc, hơi thở tự nhiên sẽ điều hoà.

3. Điều tức sau luyện công

Ngồi luyện công xong, há miệng thở khí ra, dội nhiệt

trong mình giảm xuống bình thường, hồi phục lại trạng thái tự nhiên rồi hãy tùy ý hoạt động.

C. Phép điều tâm

1. Điều tâm trước luyện công

Bình thường từ lời ăn tiếng nói đến mọi cử chỉ nhất nhất phải ý phát ra từ trong tâm, không được hấp tấp xúc nổi. Cứ chú ý như thế lâu ngày sẽ khắc phục được chứng hấp tấp nóng cuồng.

2. Điều tâm trong luyện công

Ngồi nhập định rồi rất dễ có hai hiện tượng: một là trong lòng tán loạn không sao giữ yên được, hai là trong lòng mê mẩn rất dễ ngủ thiếp đi. Một số người mới học ngồi tĩnh tọa mỗi khi gặp đều hoảng loạn nhưng luyện tập lâu ngày những điều ham hố sẽ giảm bớt và rất dễ bị mê mẩn. Phương pháp trị chứng trong lòng tán loạn là phải bỏ hết mọi thứ trong lòng không để ý gì đến nữa, chuyên chú vào một ý niệm, dần suy nghĩ xuống giữa bụng dưới tự nhiên có thể dần dần yên ổn trở lại. Sửa chữa chứng mê mẩn phải đề cao ý niệm, chú ý nhìn đầu mũi để tinh thần phấn chấn lên thì có thể tránh được. Cũng có thể dùng cách đếm hơi thở để ý niệm (tâm) và hơi thở ("tức") dựa lẫn nhau thì có thể giải quyết được chứng tán loạn với mê mẩn khi luyện công.

3. Điều tâm sau luyện công

Sau khi tọa thiền xong cũng phải tùy lúc mà lưu ý chỗ có nghĩ ngợi lung tung quá nhiều.

Ba phương pháp điều thân, điều tức, điều tâm thực tế là

tiến hành cùng với nhau, khi học luyện có thể tiến hành đồng bộ theo đúng trật tự trước, trong và sau luyện công.

4. Luyện công tới trình độ cao

Luyện công đạt tới trình độ cao trong đan điền sẽ phát nhiệt như sôi sục hoặc hơi máy động cũng có thể chấn động kịch liệt, tiếp đó có một luồng khí nóng xông vào huyết Vĩ lư, xông qua Vĩ lư xong lại xông lên (cửa) quan Giáp tích. Thông được hai cửa ải này rồi phải nhẫn nại dụng công không được gián đoạn thì có thể xông mở được cửa quan Ngọc chẩm. Như thế một luồng khí nóng từ cột sống chuyển lên trên, xoay vắn mà dâng lên đỉnh đầu, đến mặt đến mũi miệng thì chia ra hai đường mà xuống, đến huyệt lại hợp lại rồi từ ngực đi xuống hạ đan điền. Như thế mỗi lần ngồi nhập định luồng khí này lại sẽ lưu chuyển trước sau như vậy. Từ Vĩ lư lên đến môi trên là mạch Đốc, từ môi dưới đến Hội âm là mạch Nhâm. Hai mạch này khi còn là bào thai ở trong bụng mẹ vẫn thông với nhau và khi ra khỏi bụng mẹ hai mạch sẽ bị đứt, trên ở miệng, dưới ở hậu môn. Thông qua luyện công có thể nối thông hai mạch này trở lại như lúc còn là bào thai. Xung quanh lưng còn có Đới mạch, luyện công đạt tới một trình độ nào đó sẽ có thể xoay chuyển trái phải được, thứ tự xoay chuyển trái phải như nhau rất có quy luật. Lại còn các mạch Xung, Âm kiều, Dương kiều, Âm duy, Dương duy thuộc kỳ kinh bát mạch, một khi đã thông được toàn bộ các mạch thì khí, huyết trong toàn thân lưu hành không bị tắc nghẽn và tật bệnh cũng hết đường phát sinh.

PHÉP LUYỆN TƯ THẾ NGỒI

“GIÁ HOÀN TOÀN”

Phép luyện “Toàn giá tọa tư” (ngồi giá hoàn toàn) có ưu điểm là khi tĩnh tọa củng cố vững phần dưới thân, phần thân trên nhẹ nhõm, khí trầm đan điền, dễ đi vào nhập tĩnh, hiệu quả luyện công điều khí trị bệnh tật làm cho thân thể khoẻ mạnh rất tốt. Nhưng phép này có độ khó cao, người mới học không dễ ngồi, đặc biệt là khi chân cứng quèo kém phần mềm dẻo không cuộn được hoặc có miễn cưỡng cuộn được thì các khớp cổ chân, đầu gối thấy tê, đau mỏi, khó chịu đựng do đó sinh chán, giảm sút lòng tin vào tập luyện. Nếu luyện tập được phép này sẽ tiến tới trình độ thân thể tay chân nhẹ nhõm, thân hình tâm lý thư thái nhẹ nhàng. Phép luyện như sau:

A. Hoạt chân

1. Xoay hông trái phải

Ngồi xếp gối tự nhiên trên giường, hai lòng bàn tay úp trên gối, trước tiên xoay hông từ trái sang phải 24 lần, rồi lại xoay từ phải sang trái 24 lần. Khi xoay hông thì thân trên thả lỏng để xoay vòng tròn đủ trước sau phải trái cho mềm mại.

2. Cúi vổ Dũng tuyến

Hai chân duỗi chụm thật thẳng tự nhiên trên giường, hai tay đan ngón vào nhau đặt trước bụng dưới lòng bàn tay hướng trở vào bụng, hai cẳng tay khuỳnh ra lật lòng bàn tay trở ra ngoài, dùng cẳng tay kéo cả cánh tay vươn về phía

trước, thân trên theo đó cúi đổ ra trước, cúi hông đến khi hai bàn tay chạm tới đầu mũi chân, thả lỏng bàn tay dùng hai lòng bàn tay đồng thời vỗ đập vào huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân 21 lần.

B. Đập huyết chân

Hai chân duỗi ra phía trước, gót chân chạm sát giường, ngón chân thả lỏng ngóc lên, đùi và cẳng chân cong tự nhiên gập lên khoảng 160 độ, xoa nóng hai chân rồi lần lượt vỗ đập huyết Thừa phù ở chính giữa hai chân dưới mông, 108 lần. Lại xoa nóng hai cánh tay bàn tay, dùng hai bàn tay vỗ đập huyết Ân môn ở hai chân nằm dưới huyết Thừa phù 6 tác ta đủ 108 lần. Lại xát nóng hai bàn tay và dùng hai bàn tay vỗ đập huyết Ủy trung giữa khoeo gối, rồi vỗ đến huyết Thừa cân nằm dưới Ủy trung 5 tác ta (độ 16cm) đều 108 lần.

C. Dè chân

Chân trái chạm giường, cẳng chân phải đặt trên cẳng chân trái, bàn tay trái đặt trên cổ chân phải, trên dưới cùng dè cẳng chân phải 108 lần. Xong gác bàn chân phải lên háng trái sát bụng, cũng dè như vậy 108 lần. Lại duỗi thẳng chân trái ra trước như cách trên, dè chân phải 108 lần, khi dè dưới phải để chân phải tiếp xúc với mặt giường, lại đổi chân, chân phải chạm giường cẳng chân trái đặt trên cẳng chân phải dè cẳng chân trái 108 lần, lại đổi bàn chân trái dè lên háng phải sát bụng dè chân trái 108 lần rồi lại duỗi chân phải ra trước dè chân trái 108 lần.

D. Xoa chân

Xoạc hai chân sang hai bên như hình củ ấu, gót chân sau xoay vào nhau, bàn chân mở ra như chữ V. Hai bàn tay đặt trên đầu gối ngón cái vào trong cẳng chân bốn ngón kia ở mé ngoài cẳng chân. Đẩy từ trên xuống tận bàn chân, ngón cái bóp huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân, bốn ngón kia bóp mu bàn chân. Một lần đẩy xuống một lần đẩy lên, làm 108 lượt.

E. Ngồi gác đùi

Luyện xong công dự bị đã kể trên có thể đi vào luyện ngồi. Muốn luyện ngồi tốt phải tập đè chân như đã kể, đè cẳng chân phải ít lượt khi cẳng phải đè có thể áp sát mặt giường thì có thể dùng tay phải bắt cẳng chân trái đặt lên trên đùi phải thành kiểu “hàng ma toạ” (ngồi hàng ma). Nếu nhấc chân phải đặt đè lên đùi trái gọi là kiểu “Cát tường toạ” (ngồi tốt lành). Nếu khi đè chân không áp được xuống giường thì khó có thể ngồi kiểu gác đùi này lại phải tập đè chân như đã nói ở trên đến khi mềm dẻo mới được đây là kiểu ngồi bàn chân nọ gác lên đùi bên kia, còn gọi là bán già).

G. Phóng chân

Ngồi gác đùi luyện công, luyện xong lại phải vỗ đập các huyết Thừa phủ, Ân môn, Ủy trung, Thừa cân đều 108 lần, lại xoa chân 108 lần để đỡ đau tê mỏi và làm mềm mại phần chân.

Để cách ngồi “toàn giá” mau tiến vào giai đoạn dễ chịu

để mà tập thì lúc bình thời ngồi trên giường trên ghế xem sách, học tập, viết lách có thể thả một chân xuống đất, một chân vất lên đùi chân đang chạm đất và cứ thế thay đổi chân, lâu ngày, thói quen đã thành khi luyện ngồi “giá” thì chân, gối, cổ chân sẽ không thấy khó chịu nữa.

PHÉP PHỤC KHÍ HỨA TỐN

Phép này là khí công tĩnh rút ra từ bộ sách chuyên về khí công dưỡng sinh tên là “Linh Kiếm tử” do Hứa Tốn người thời Tấn (sau thời Tam Quốc, năm 265 - 420) viết ra. Sách này trình bày mấu chốt của phép khí công dưỡng sinh là ở chỗ “Hình - thần phối hợp, điều hoà”, giữ gìn được “chính tâm” tức ý thức hoạt động được tương đối ổn định, chân chính. Hứa Tốn viết: “Chính tâm tất thần hoà hợp, thần hoà hợp tất đường khí tràn trề”. Thần khí đầy đủ mới có thể vận tinh khí đẩy được lên cung Nê hoàn, đưa xuống mới tới Kinh Thận (tức Kinh Túc thiếu âm Thận), điều hoà trăm cửa quan, hoà hợp chức păng tạng phủ có thể “chữa trị được muôn chứng bệnh”.

A. Công hiệu và chủ trị

Bể não tuỷ, ích tinh huyết, yên thần sáng suốt, điều hoà hình - thần. Dùng vào dưỡng sinh có thể mạnh khoẻ thân thể, nhan sắc tươi tắn, kéo dài tuổi thọ. Dùng để chữa bệnh thì “đã là phong, là khí, là chướng là độc, là lao đều chữa khỏi”.

B. Những điều cần chú ý

Thời gian luyện công là giờ Tý (từ 23 giờ đến 1 giờ hôm sau), là tốt nhất, giờ Sửu (từ 1 giờ đến 3 giờ), giờ Dần (từ 3 giờ đến 5 giờ), giờ Mão (từ 5 giờ đến 7 giờ) cũng được. Trong khi luyện công, thì 2 buổi sáng, tối nên ăn ít, buổi trưa nên no bụng, cấm ăn mặn và các thức ăn quá cay, chua, nóng, lạnh. Nên nấu cháo gạo nếp thêm phục linh, táo đen, hạt dẻ, ngó sen ăn bồi dưỡng bên trong. Có thể uống chút rượu nhưng không được say, trong thời gian hành công cấm tuyệt chuyện tình dục.

C. Phép luyện công

1. Điều thân

Làm tốt công tác chuẩn bị luyện công, người có bệnh thì ở trong phòng người không bệnh thì ra ngoài trời, có thể ngồi hoặc nằm (ngủ), đứng cũng được.

2. Điều khí

Bắt đầu chọn tư thế luyện tập xong, bình thần không suy nghĩ gì, chỉ tưởng tượng đến khí hít thở vào ra. Mũi từ từ dẫn khí trong lành nuốt vào nạp tận trong tâm (tim). Thở khí do bắn ra bằng miệng rồi cũng do ý niệm dắt dẫn khí từ trong tâm xuất ra và xuất ra ngoài cơ thể. Dần dà điều hoà hít thở đều, kéo dài chu kỳ hít thở liên tục 36 lần nuốt (thở) khí tức 36 lần thở.

Đến giai đoạn giữa thì thân, tức (hơi thở) dựa lẫn nhau, tức là: “Khí do hình (hình thể) mà có, do hỗn phách cùng đi. Thân, mẹ của khí vậy!” Ý niệm chỉ đường cho khí trong lành

từ mũi nạp vào, nuốt mà vào tâm, khi nuốt thì khí dịch (nước bọt) cùng vào tâm. Sau đó “khí chứa trong tâm dùng ý tổng về rốn xuống huyết Khí ải kẹp giữa nhật, nguyệt (mặt trời, mặt trăng, thận trái là mặt trời, thận phải là mặt trăng), ở đây vẫn cứ là đôi dòng cùng lên mà hợp làm một. Tức là trước tiên giữ tư tưởng (tức là giữ ý niệm) thận phải là mặt trăng dây khí trắng nhập vào trong biển khí (Khí hải) và từ mé phải cột sống đi lên đỉnh tới cung Nê hoàn (giữa hai đầu mày là huyết Ấn đường đi vào ba tấc ta tức thượng đan điền), lại giữ ở cung Động phòng (vị trí ở trong não) lại qua cung Minh đường (mũi), đi xuống qua Thập nhị trùng lâu, qua Phong cung (tâm) lại vào Khí hải. “Nhà vàng nhật, nguyệt chiếu đôi bờ”. Lại giữ ở thận trái là mặt trời (nhật), khí vàng từ mé trái cột sống bùng lên, chạy thẳng vào giữ ở cung Nê hoàn, qua giữ ở cung Động phòng, cung Minh đường, xuống qua Thập nhị trùng lâu, qua Phong cung, Khí hải về chính giữa nhật nguyệt chiếu trái phải. Thần Vận tinh khí giao thông tâm thận nối liền não tuỷ. Phép cầu Huyền Châu: Kỳ giữa giao thông tâm - thận, nối liền não tuỷ xong tức đã có thể cầu Huyền Châu (tức nội đan là do tác dụng của âm tinh dương khí do thần hình thành nên loại vật chất đặc biệt, chạy lưu động trong các kinh lạc, tròn và mượt mát như hạt châu). Đó là: “Giữ khí trắng làm lý, khí vàng là biểu (lý là bên trong chỉ nội dung, chất; biểu là bên ngoài, hình thức chỉ vỏ) gấp gờ làm châu nhĩ (tai châu). Ngoài vàng trong trắng, lơ lửng ở giữa Khí hải (tên huyết coi như biển chứa khí), ánh vàng rực rỡ, tròn như hòn

bi vàng như quả phơi khô. Vận hành lâu mãi, sáng như mặt trời mặt trăng, đó gọi là Huyền Châu nhĩ” (tại Huyền Châu). Nếu có được Huyền Châu tức là phép luyện công này đã đạt thành tựu.

3. Điều thần

Giai đoạn đầu điều thần, chí, giai đoạn giữa thần, tức dựa lẫn nhau, thần vận khí đi, ý thức hoạt động tập trung vào hô hấp (hít thở). Về sau ý niệm dắt dẫn khí, hít thở tự nhiên nhập vào trong tâm (tim), giữa tâm thận và não tuỷ hình thành một đường dây ý thức hoạt động, bắt đầu ý niệm tùy theo vận động dắt dẫn sự vận hành của khí. Cuối cùng thần, khí hợp với nhau thành một, kết lại thành Huyền Châu (tức nội đan).

4. Thu công

Dựa theo yêu cầu việc điều khí, nuốt 36 (ngậm khí) xong là có thể thu công. Về sau luyện công vào sâu, tùy theo sự điều khí với yêu cầu giao thông tâm - thận, cầu được Huyền Châu là có thể thu công.

PHÉP QUAN TỶ

Phép “quan tỷ” (nhòm mũi) là khí công tĩnh, rút ra từ sách chuyên về khí công “Thượng điều tâm đan kinh quyết” (khẩu quyết kinh luyện đan điều tâm).

A. Công hiệu và chủ trị

Phép này có tác dụng bổ não yên thần, lợi khí dưỡng hình

(thể), điều hoà âm dương. Có thể dùng để giúp mạnh khoẻ thân thể, nếu dùng chữa bệnh có thể chữa trị nhiều tật bệnh do nội thương về tinh thần như chứng tính tình nóng nảy, tim hồi hộp, mất ngủ, tai ù tai điếc, sườn đau tức, bụng báng kết hoà v.v...

B. Phép luyện công

1. Điều thân

Ngồi tự nhiên hay ngồi xếp bằng tròn hay dùng thức đứng “ba tròn” (chân tròn, thân tròn, tay tròn) hoặc nằm ngửa đều được. Định tư thế tập luyện xong, “nắm chắc như trẻ con, môi răng sát nhau, lưỡi đưa lên hàm ếch” hít vào thở ra bằng mũi.

2. Điều khí, điều thần

“Hít thở liên liên mềm mại, dùng mắt dòm mũi, dùng mũi nhìn rốn. Tự cảm thấy giữa chân lông (khí) toát ra mau lẹ”. Đó là điều chỉnh hít thở, khiến sự hô hấp đều đặn, ôn hoà. Hít thở xuống hạ đan điền, chu kỳ hít thở kéo ra tương đối dài. Sau đó dùng mắt nhìn chóp mũi, dùng ý niệm dắt dẫn chóp mũi dòm xuống rốn, tưởng tượng giữa mũi và rốn hình thành một đường dây, dùng ý giữ lấy như nổi như lia. Thật lâu, tự nhiên cảm thấy toàn thân nhẹ nhõm, tinh thần thoải mái.

3. Thu công

Hành công (tức luyện khí) chừng 30 phút thì có thể thu công, hoạt động hình thể (tức cử động chân tay, cơ thể).

PHÉP ĐẠO DẪN “KINH NGƯỜI THỌ”

Đây là môn khí công tinh thầy có trong bộ sách chuyên môn về khí công dưỡng sinh “Kinh người thọ” (thọ nhân kinh). Xem phần giới thiệu ở phần “Lão nhân kinh toạ công pháp” (Phép ngồi luyện công trong kinh của người già). Công hiệu có thể điều hoà ngũ tạng, lưu thông khí huyết, kéo dài tuổi thọ.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Chọn nơi đất cao ráo sạch sẽ, nơi có không khí thoáng mát, trong sạch. Dùng mũi thở khí vào nhập xuống đan điền, miệng thở khí ra xông qua ruột bọng. Luyện công 3 hoặc năm lượt, bảy lượt đều được, luyện công lúc nào cũng được, không cần chọn ngày chọn giờ.

PHÉP NGỒI LUYỆN CÔNG “KINH NGƯỜI THỌ”

Đây cũng là môn khí công tinh được ghi trong bộ sách khí công dưỡng sinh “Kinh người thọ” (Thọ nhân Kinh) mà tác giả là người thời Ung Chính đời Thanh. Nội dung gồm có “Lý tỳ thổ quyết” (Khẩu quyết xử lý tỳ thổ) “Lý phế kim quyết” (yếu quyết xử lý phế kim). “Lý thận thuỷ quyết” (yếu quyết xử lý thận thuỷ), “Lý can mộc quyết” (yếu quyết xử lý can mộc), “Lý tâm hỏa quyết” (yếu quyết xử lý tâm hỏa), “Toạ công quyết” (yếu quyết ngồi luyện công), “Trường trấp quyết” (yếu quyết vái dài), “Đạo dẫn quyết” (yếu quyết về

phép đạo dẫn). Các yếu quyết này giản dị rõ ràng, phương pháp luyện dễ làm. Về công hiệu thì có thể lưu thông huyết mạch toàn thân, điều hoà ngũ tạng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Hai chân gập gối ngồi xếp bàn tròn, khí từ Võ lư (huyệt ở chót xương cụt) đi lên tới Nê hoàn, xuống rót vào đan điền 9 lượt. Khí theo hai cánh tay ra tận ngón tay bảy lượt. Khí từ hai đùi xuống tận ngón chân cũng bảy lượt.

PHÉP ĐIỀU TỨC “THỌ THẾ THANH BIÊN”

Nguyên tên là “Thọ thế thanh biên - Vô dục tu tri” (Sách xanh về đời thọ - điều nên biết không cần thuốc) là môn luyện khí công tĩnh, lấy việc rèn luyện hít thở là chính. Phương pháp này như sau:

Phép điều tức không câu nệ thời gian, ngồi ngay ngắn mở áo cổn đai, cốt hợp với tự nhiên. Dùng lưỡi lia trong miệng mấy lượt, nhẹ nhẹ thở khí dơ bản ra không được phát ra thành tiếng; mũi nhẹ nhẹ thở khí dơ bản ra cũng không được để phát ra tiếng thở. Làm dăm ba lần (tức 15 lần) hoặc vài bảy lần (tức 14 lần), có nước dãi ứa ra thì nuốt đi, gõ răng ít lần, lưỡi đưa lên vòm họng, môi răng sát nhau (tức cắn nhẹ răng vào môi), hai mắt sụp xuống nhìn thấy chập chờn. Sau đó điều tức, không giạt cục không phì phào, hoặc thở ra đếm số hơi, hoặc đếm số hơi vào (hít), từ một đến 10 rồi từ 10 đến trăm, để tâm vào số (đếm) không được tán loạn (tức phân

tán ý niệm). Nếu tâm, tức dựa lẫn nhau (tức ý niệm và hít thở) ý nghĩ lan man sẽ không có tốt ta sẽ ngừng đếm mà sẽ hít thở tự nhiên và ngồi (luyện) càng lâu càng ảo diệu. Nếu muốn đứng dậy phải từ từ duỗi tay chân, không được đột ngột bật dậy. Nếu cần cù luyện công ở nơi cảnh tĩnh tịch sẽ có vô số điều đặc biệt kỳ lạ, có thể “minh tâm kiến tính” (tức là ngộ đạo), không phải chỉ có dưỡng sinh mà thôi đâu! (Hít thở) ra vào liên liên, như còn như mất, thân - khí dựa lẫn nhau, đó mới là chân tức (hơi thở thực sự); “tức”, “tức” về với gốc là có thể đoạt được quyền tạo hoá. đó là đạo trường sinh bất tử vậy (ý tức là thành tiên sống mãi).

PHÉP NỘI CÔNG “THỌ THẾ TRUYỀN CHÂN

“Thọ thế truyền chân” (truyền chân thực của đời thọ) là phương pháp luyện khí công tĩnh bằng cách duy trì ý tưởng, tự nhìn vào trong, kết hợp với chu thiên (tức vận khí theo vòng chu thiên).

PHÉP LUYỆN CÔNG

Hàng ngày đến hai giờ Tý, Ngọ, đầu tiên phải giữ tâm tĩnh lặng, bế thần, xếp chân bằng tròn mà ngồi, mở áo cổn đai, thân hình ngay thẳng, hai tay nắm chặt, mắt nhắm, ngậm miệng, tĩnh truyền một ý niệm, hai mắt nhìn vào trong (nội thị), gõ răng 36 tiếng, lưỡi đưa lên hàm ếch (quét lưỡi) đợi nước dãi ứa ra, xúc đầy miệng nuốt thành tiếng ừng ực, dùng mắt nhìn vào trong (nội thị) tổng thẳng (nước dãi)

xuống đan điền ở dưới rốn một tấc hai phân ta. Lại dùng tâm tưởng nhìn vào trong đan điền (tức là dùng ý niệm) phảng phất như thấy có khí nóng nhẹ nhẹ một như phải nín khi buồn đi đại tiện, rồi chuyển khí nóng đến huyết Vị lư, từ Vị lư đưa lên giữa hai thận, từ Giáp tích song quan đưa lên tới Thiên trụ, rồi lại từ Ngọc chẩm đưa lên tới Nê hoàn, hơi dừng lại tức là từ chót lưỡi đưa lên vòm họng để phục khí, đến Thần đình, đưa xuống Thước kiêu, Trùng lâu, Phong cung, vành rốn Khí huyết, Đan điền.

PHÉP PHỤC KHÍ CỦA LÝ PHỤNG THỜI

Lý Phụng Thời người đời Đường biên soạn các công pháp khí công (618 - 907), phép phục khí này thấy ghi ở quyển 59, bộ "Văn cập thất giám".

PHÉP LUYỆN CÔNG

Thoạt tiên nhắm mắt tập trung ý nghĩ, nắm chắc tay. Người lần đầu muốn phục khí, trước hết phải yên thần định khí rồi sau mới tập. Trước tiên phải đạo dẫn làm cho tứ chi phải thả lỏng, nếu nằm mà phục khí thì không gối đầu, tay lỏng, chân thả yên lặng.

Mỗi lần phục khí cứ như trẻ con bú sữa, "khí tức" (hơi thở) như nín tức thì nuốt vào. Nếu bú nuốt tức quá hãy phóng hơi khỏi miệng. Rất cần (thở) nhẹ, mảnh. Mỗi lần nuốt khí lại dùng tâm đưa xuống dưới rốn, nếu có bệnh dùng tâm đưa khí đến chỗ đau. Nếu bệnh nặng, khí tức thở, không nuốt trôi vẫn phải nắm cho chắc, khí đi tiếng từ trong

tai phát ra tức là vào sâu vậy.

Không kể sớm muộn, chẳng kể sáng tối, cần phục (khí) cứ phục. Lúc sáng rõ phục khí đại tinh. Mỗi ngày canh năm, giờ Ngọ thì phục, phục khí phải thu mà luyện. Kèm cả tay dè, không được bắt tâm phục khí xuống quá cứng rắn. Phục (khí) mười năm, năm ngày bỏ phục (khí) tức vô ích (ý phải luyện thường xuyên liên tục).

CÔNG PHÁP “THÔN NGUYỆT TÙNG TĨNH”

Công pháp “Thôn nguyệt tùng tĩnh” còn gọi là “Tam thập lục bộ tùng tĩnh pháp” (Công pháp - phép luyện khí công - tĩnh, lỏng 36 bước) là phép luyện công cơ sở của khí công tĩnh. Học luyện đường lối khí công này vô cùng nhấn mạnh “trúc cơ” (xây dựng cơ sở) tức là thoát đầu phải luyện “Lỏng” là công phu cơ bản. Phàm ai luyện công phu cơ bản không thực chất thì về sau dẫn luyện khó có thể nâng cao. Lỏng, tĩnh, hít thở chính là các yếu tố chủ yếu cấu tạo nên phép luyện khí công “Thôn nguyệt tùng tĩnh” (nuốt trăng lỏng, tĩnh). Trong quá trình luyện tập thực tế phải tiến hành hiệp đồng (ba phép này) với nhau. Người mới học nếu học cảm thấy khó nắm vững thì có thể chia lẻ ra tập dần từng mục, đợi khi đã thuộc cả thì kết hợp chung mà vận dụng.

Những điểm chú ý trong luyện công

Lỏng và tĩnh

1. Lỏng. Là chỉ sự thả lỏng thân thể, chân tay, ngoại

hình bên ngoài. Đó cũng là cơ thể con người chúng ta (kể cả các nội tạng) ở một tư thế nào đó giữ được trạng thái căng cơ tự nhiên để thực hiện được trạng thái (thả) lỏng. Để dễ cho việc nắm được các yếu lĩnh trong việc thả lỏng, phép luyện này chia cơ thể người ta làm 36 phần (sẽ kể ở dưới). Căn cứ từ trên trở xuống, từ trước ra sau, thậm chí đến thứ tự cả hai bên mỗi bộ vị (phần cơ thể) kèm theo ba lần hít thở liên (thả) lỏng ba lần rồi cứ mà trừ dần đi. Làm một mạch cho hết cả 36 phần cơ thể tổng cộng 108 lượt chính vì thế mới có tên là phép luyện công “lỏng tĩnh 36 bước”.

Phép luyện công lỏng tĩnh 36 bước là cách thức xúc tiến “lỏng”, mục đích cốt để người luyện công nắm vững các phần của cơ thể để kịp thời phát giác và tu chỉnh các phần nào của cơ thể đang bị căng thẳng. Sau khi đã tập luyện thành thạo, có thể dần dà quá độ tiến tới năm bước “lỏng” (kể ở sau), rồi tới ba bước “lỏng” (kể ở sau) để cuối cùng đạt được một bước “lỏng” đặt nền móng cho sự lỏng của cơ thể. Khi luyện công phải nắm vững các nguyên tắc sau:

Thứ nhất, xét về chỉnh thể, trước lỏng toàn thân sau lỏng từng phần.

Thứ hai, xét đến trong ngoài, thì trước lỏng nội tạng sau lỏng thân thể chân tay (tức lỏng trong trước, lỏng ngoài sau).

Thứ ba, xét đến hình - thần, thì lỏng ý thức trước, lỏng hình thể sau.

Trong “36 bước lỏng tĩnh” sau khi đã nắm thành thạo thì

lúc luyện công phải hiện ra ý cảnh “Băng vào sự trống rỗng (hư) hoá thành chiếc lông chim cuổi gió lên tiên”, đấy là trình độ lông cao nhất, tốt đỉnh lông.

2. Tĩnh. Chia ra làm tĩnh về hình thể (thân tĩnh) và tĩnh về tư tưởng (tâm tĩnh, ý tĩnh). Sự tĩnh sau (tâm, ý) nhờ vào cơ sở là sự tĩnh trước (thân). Cái gọi là “thân tĩnh” chỉ thân thể, bốn chân tay... ngừng hết mọi hoạt động. Phép luyện công của chúng ta yêu cầu “thân tĩnh” tức là chỉ mọi cơ bắp, dây chằng, các khớp, kể cả hệ thống thần kinh theo yêu cầu nhất định phải thấy xuất hiện phản ứng “tĩnh” thật sự, “lặng” thật sự. Tĩnh về tư tưởng là dù thế nào đại não cũng không được nghĩ ngợi về bất kỳ điều gì cả, gạt ra khỏi đầu (tâm) mọi sự, vật, để không nghĩ đến. Tục ngữ gọi đó là trạng thái “vô tư vô lự” (không nghĩ không suy). Tầng vô đại não thông qua phương pháp làm cho tĩnh coi như cắt đứt với ngoại giới khỏi mọi quan hệ buộc tầng vô não phải hết sức sâu vào trạng thái ức chế. Tóm lại “tĩnh” mà chúng ta muốn nói là cả thân tĩnh lẫn tâm tĩnh đồng nhất hợp làm một gọi là “thân tâm đều tĩnh”.

Nói chung các phương pháp thúc cho “tĩnh” đều không ngoài hai loại. Một là “dĩ niệm đại niệm” (lấy suy nghĩ thay thế suy nghĩ), lại còn một loại khác gọi là “dĩ niệm ý (cảnh vật)” (lấy ý nghĩ dựa (cảnh) vật) đạt tới trình độ thu thị giác, nghe ngược lại, đạt được mục đích “ngưng thần nhập tĩnh”. Các cách thường dùng là dùng “nội cảnh” thu hút dẫn đường” (dĩ cảnh dụ đạo), dựa vào hơi thở (ỷ tức) ý giữ (ý thủ)

v.v... Phép “lông, tĩnh nuốt trắng” (thôn nguyệt từng tĩnh) là phương pháp luyện công dùng cách “nhìn bên trong (nội thị) để dẫn đường” (dụ đạo) còn gọi là “nội quan pháp” (phép xem bên trong). Phép này thông qua cách thu thị giác, nghe ngược lại, cắt đứt quan hệ với hoàn cảnh xung quanh (ngoại giới) giúp cho võ đại não mau đạt trạng thái ức chế hoàn toàn một cách chủ động.

Cái gọi là “thôn nguyệt” (nuốt trắng) chỉ cách dùng ánh sáng trắng làm cảnh tượng nhìn thấy bên trong (coi như có vầng trăng toả sáng xung quanh như đã nuốt (thôn) ánh sáng vào bụng mà thành tên) để luyện tập. Khi luyện công, vừa tưởng tượng ra một vầng trăng bạc, vừa tưởng tượng ra một chữ tĩnh () (lặng lẽ), đó tức là kiểu lấy ý nghĩ dựa cảnh (đây là nội cảnh) kết hợp với cách “lấy ý nghĩ, thay ý nghĩ” khi luyện công tùy theo sự hít khí mà đem ánh sáng trắng (cùng chữ “tĩnh” đó nuốt vào trong bụng xuống tận đan điền (đây là hạ đan điền, nằm dưới rốn cách ba ngón tay đặt chụm ngang), khí vào đến đan điền cùng với ánh sáng rồi thì giữ lại đó đồng thời tiến hành nghe, nhìn ở trong. Như thế tức là đã hình thành nên phép luyện công kết hợp hữu cơ cả ba cách: cảnh ở trong dắt dẫn, dựa hơi thở và ý giữ. Đây cũng là một dạng luyện công khác của việc vận dụng “nội quan” (nhìn vào trong), “số tức” (tính hơi thở) và “ý thủ” (giữ ý) và làm như vậy càng mau xúc tiến được việc “nhập tĩnh”.

Người luyện công mà tuổi cao, sức yếu hoặc có bệnh, vì

năng lượng có hạn, nhất thời luyện công không hình thành được ánh trắng thì cứ tạm thời nghĩ đến một chữ “tĩnh” đã. Đây là cách lợi dụng tín hiệu thứ hai của cả hệ thống, cũng có thể dễ giúp vô đại não chủ động xuất hiện trạng thái ức chế từ trong.

- Hít thở

Luyện hít thở, gọi là “điều tức” là một trong ba phần của phép luyện khí công: điều thân, điều tức, điều tâm là phương pháp quan trọng trong việc “trúc cơ” (xây dựng cơ sở) của khí công. “Nội vận công” (vận công bên trong) đối với sự rèn luyện công phu cơ bản của hít thở không chủ trương thở tự nhiên (như người thường thở bình thường) mà phải dùng cách “thở hít kiểu hoàn toàn thở bụng” (còn gọi là “phép hít thở lục hợp”) để rèn luyện. Trong thời gian mới học, hít thở phải luyện cùng với “lồng, tĩnh”, như vậy là có chút mâu thuẫn. Người luyện công cố lồng, tĩnh được thì lại hay quên yếu linh thổ nạp (thở, hít). Muốn đạt được “tâm tức tương ý” (tâm và hơi thở - tức ý niệm và hơi thở - dựa lẫn nhau) còn gọi là “ý khí hợp nhất”, cả hai bên đều được lợi rõ rệt đồng thời biểu thị rõ rệt được tính ưu việt của việc rèn luyện hít thở.

Không ít người mới học luyện khí còn nhận thức chưa đủ về việc “xây dựng cơ sở” quan trọng đến như thế nào đối với sự hít thở nên cần phải nhấn mạnh vào bốn điểm sau:

1. Chiêu thức và tư thế cơ bản cần phải chia đoạn.

Nếu như bỗng dưng thấy “co ngực”, “vươn lưng”, “hở

nách”, “che sườn” v.v... cùng các yêu cầu về với tư thế có liên quan thì rất khó mà đạt được mục đích hạn chế hít thở kiểu ngực. Vì kiểu vận công “hít thở hoàn toàn bằng bụng” thì tiền đề phải là cơ hoành hạ thấp xuống, do đó “co ngực” và “che sườn” rõ ràng là đặc biệt quan trọng. Phương pháp “che sườn” cụ thể là trong điều kiện “ngực co” lại thì cuối sườn và buồng tim phải dùng ý thức để hơi thu về phía dưới mé trong để cho cơ hoành cũng tùy theo hơi thở mà trầm xuống tự nhiên. Khi bắt đầu học luyện “toạ công” (phương pháp ngồi luyện khí) nếu không nuôi dưỡng cho thành thói quen có tư thế chính xác là “co ngực”, “tròn vai”, “ngồi mé sau mông” và “Mệnh môn ưỡn ra trước” thì về sau sự hoạt động hít thở chắc không dễ đạt được “khí trầm hạ đan điền” ở phía dưới rốn và sẽ có ảnh hưởng đến việc “kinh thông suốt khắp toàn thân”. Mà phần lớn hoạt động hô hấp chỉ ở phần bụng trên rốn mà thôi, cho nên nếu “Mệnh môn không ưỡn ra trước” tất thân trên rất dễ ngửa ra trước làm cho buồng tim bị đè nén ở bộ phận đó khó mà thả lỏng.

Rõ ràng là làm xong tư thế như đã kể trên, bình thường tuy đó có thể tiến hành buông lỏng cơ hoành, trầm việc rèn luyện xuống. Phương pháp là tự nhiên thả lỏng mềm mại hít thở, khi hít thở có ý hạ thấp cơ hoành xuống; khi hít thở không cố ý nâng trở lại (tức là có ý thức “mặc kệ” cơ hoành dâng lên cũng được mà không dâng lên trở lại cũng được mà trên thực tế cơ hoành tất nhiên là sẽ nâng lên trở lại!).

2. Rèn luyện hít thở khiến cơ hoành hạ xuống.

Thoạt đầu yếu lĩnh cần thiết là lấy thả lỏng tự nhiên làm

gốc. Khi hít thở muôn vàn xin chớ dùng sức mà phải thuận theo tự nhiên, thuận chỉ dùng ý dẫn, từ từ dùng ý hạ trầm xuống là được. Nếu lìa bỏ nguyên tắc “Dùng ý không dùng sức” (lại càng không thể cùng “dùng ý lẫn sức”, thậm chí chỉ “dùng ý giúp sức”) với ý niệm là hồng dùng sức để hạ trầm xuống, cơ hoành càng co căng lại chứ không dẫn ra, nên ý niệm là trầm xuống mà lại chẳng trầm cho. Ngược lại còn đưa tới các hiện tượng tức ngực, tức khí, nhịp tim quá gấp, nhói tim... để các phản ứng không tốt thuộc hệ thứ nhất?. Người mới học cứ phải như người “rối việc đạo trước sân”, tâm bình khí hoà, nội tạng thả lỏng, khoan thai ung dung, không vội vã mong thành công ngay, cứ kiên trì rèn luyện lâu bền. Rồi trong một lúc bất ngờ không để ý hay biết thì lại có thể đạt được mục đích.

3. Trong khi học luyện hít thở lối thuận “hít phồng thỏ (ra) cơ” cần phải chú ý: “hít (vào) phồng” tức là do cơ hoành chùng ra mà hạ xuống là tiền đề và phần dưới phổi theo khí hít vào mà “dần dần đạt tới” việc hạ xuống vùng bụng, từ đó khiến vùng bụng dưới sinh ra một loại ấm giác đầy đủ thêm, tăng cường thêm. Trên thực tế đây là sự lợi dụng việc hít thở đối với cơ hoành để tiến hành luyện, khiến cơ hoành dần dần chùng lỏng ra mà đạt được mục đích hạ thấp xuống, vì vậy người mới học chớ nên hiểu lầm “hít phồng” chỉ là đơn thuần làm cho bụng “phình lên” còn cơ hoành có chùng hay không cũng kệ, đó là sự hiểu sai nên “thỏ (ra) cơ” cũng chưa thật hoàn toàn là “xẹp bụng” thật.

4. Trước khi tiến hành giai đoạn của việc rèn luyện hít thở, trước hết phải kiểm tra xem đã đạt được yêu cầu của hít

thở giai đoạn một hay chưa (tức là luyện cho được “cơ hoành hạ xuống”). Đồng thời trước khi tiến hành tập luyện hít thở nghịch cũng lại phải tự kiểm tra xem hít thở thuận có phù hợp tiêu chuẩn hay chưa, đã đạt được yêu cầu hay chưa (ngoài ra những chuyện khác bỏ cũng được). Nếu thật sự chưa đạt tiêu chuẩn yêu cầu thì hãy nên chậm các bước tập lại, phải tự nguyện, thật tình tập luyện lại từ cơ bản, chớ có “tham nhiều cầu nhanh” để không đạt chất lượng ngay từ bước đầu, chắc chắn sẽ không bao giờ có thể thành công được. Luyện tập đúng phép ngay từ đầu, như thế lâu dần dày kén, bệnh khỏi người khoẻ mới mong tuổi thọ càng dài.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Luyện công tư thế ngồi chia ra ngồi tựa và ngồi xếp chân bằng tròn.

1. Ngồi ghế dựa

Hai hông phải tiếp xúc mặt ghế, chỉ ngồi một phần ba mặt ghế. Ngồi yên rồi Mệnh môn uốn ra trước, hai chân dẹt rộng bằng vai, mũi chân thẳng phía trước, đùi và cẳng chân tạo thành góc vuông ở gối, hai bàn tay đặt trên đầu gối. Sau đó làm tốt việc chuẩn bị trước khi luyện công từ trên xuống dưới: đầu thẳng cổ thẳng tự nhiên “hư lĩnh đỉnh kinh” (tức hơi dùng ý đưa kinh lên đỉnh đầu), da mặt chùng lỏng hơi lộ nét vui, miệng hơi khép, khe hở răng, tai như điếc (tức không để ý nghe), cằm hơi cụp vào (mở khuy cổ áo trên cùng, gáy và cổ áo hơi chạm nhẹ và vừa độ), trầm (không so) vai, thông khuỷu tay che sườn, hở nách, co ngực, vươn lưng (hai

xương bả vai đưa về phía trước, lưng cong về phía sau tức là “tròn lưng”), mắt như rú rằm (tức là mí mắt trên khép lại với mí mắt dưới đưa lên), hai mắt “nội thị” (nhìn ngược vào trong tâm) từ đỉnh đầu hợp thành một đường từ phía trong chỗ đỉnh đầu nhìn thẳng trở xuống, mắt nhòm mũi, mũi nhòm tâm, tâm nối với (hạ) đan điền.

2. Ngồi xếp bằng

Có xếp bằng lỏng chân (còn gọi là thảo bàn, tán bàn) xếp bàn tròn và xếp bàn tròn chặt (tức bán giá và toàn giá, kiết giá - xem ở trước).

1. Xếp bằng lỏng chân (thảo bàn, tán bàn): hai đầu gối vênh lên, hai bàn chân dưới cẳng chân lỏng nhẹ.

2. Xếp bằng tròn (đơn bàn, bán giá): chân nọ đặt dưới chân kia, hơi chặt.

3. Ngồi bằng tròn chặt (song bàn, kiết giá, toàn giá) bàn chân bên nọ đặt hằn lên đùi bên kia, còn gọi là “ngũ hướng” hay “ngũ tâm triều thiên” (Bách hội: tâm của đầu, 2 huyết Lao cung: tâm của tay, 2 huyết Dũng tuyến: tâm của chân, “Năm tâm châu trời”). Ngồi lâu nếu thấy đùi tê mỏi có thể nới lỏng đùi ra một chút hoặc đổi chỗ trên dưới cho hai chân thay đổi tư thế. Đợi tới khi thu công vẫn phải giữ nguyên như tư thế ban đầu đó gọi là “dẫn khí quy nguyên” (dẫn khí về nguồn).

Cách làm Mệnh môn nhô ra. Trên cơ sở thân trên uốn ra phía trước tức là mông phải ngồi ra sau (phần dưới) rồi từ từ duỗi thẳng thân trên lên. Làm cho được cơ ngực vươn lưng

("hàm hung bạt bối" tức tròn lưng) khiến huyết Mệnh môn ở dưới lưng hông phải nhô ra như vậy mới là đúng cách.

Làm tốt các công việc chuẩn bị kể trên thì từ từ xoay thân trên (lấy hông eo làm trục) ra trước ra sau, sang phải sang trái và xoay tròn ít vòng, xoay, lắc lâu vòng càng nhỏ càng tốt cho tới khi trầm vững còn một điểm giống như quả lắc đồng hồ lắc hết rồi dừng lại đứng im. Giờ là lúc bắt đầu luyện công và phải đạt yêu cầu "bắt đầu từ ổn vững" không còn thay đổi bất ngờ trong khi luyện công.

Bắt đầu hít thở kiểu thở bụng, tập cho cơ hoành trầm xuống. Tức là phải làm được "có ý (cơ hoành) trầm xuống, vô ý (cơ hoành) lên trở lại" (tức là chỉ có cảm giác (ý niệm) hạ trầm xuống chứ không có cảm giác (có ý niệm) cơ hoành dâng trở lên. Tức là phải dùng cách "tâm, ý trút xuống" để hạn chế kiểu thở ngược là kiểu thở bình thường, tự nhiên.

Tiếp đó học luyện hít thở thuận là "hít phồng thở (ra) co" đồng thời luyện luôn phép "nuốt trắng" kèm theo hít thở. Lúc bắt đầu hãy thở khí bản trong người ra đã, ở cuối hơi thở ra vận dụng sự tưởng tượng của đầu óc hình thành trong đại não một vầng trắng sáng trong veo, đẹp đẽ, lạng lẽ giống như vầng trăng rằm thu trời trong sáng. Kèm theo hít khí vào, lạng lẽ tưởng tượng ra vầng trắng sáng kèm theo chữ "tinh" (lặng) ở trong trắng nuốt luôn xuống hạ đan điền, đồng thời thông qua "nhìn vào trong", "nghe ở trong" ("nội thị, nội thính") đồng thời hít thở tự do và thả lỏng hoạt động sao cho tâm, ý hạ xuống hạ đan điền. Lúc này trong đan điền phẳng phất như có vầng trắng sáng bị nhốt trong đó

tức là dồn sức chú ý nhìn trở vào trong tập trung xuống đan điền (tức cũng là tập trung ở vắng trắng sáng).

“Trắng sáng” và “nuốt” vào hạ đan điền xong, thoát đầu còn lộn xộn những nhìn trở vào nghe trở vào. ở trong đan điền “chỉ còn có một còn”. Lúc này vắng trắng nhìn trở vào trong đan điền như bị mây trôi nổi che dần (hay như sân khấu đang bị màn vải che dần), gọi là “mây trôi nổi che trắng”. Liên đó điều ngay ý thức ra khỏi phạm vi nhìn trở vào vừa rồi, theo sau thở khí (ra) bắt đầu từ đỉnh sọ dựa theo “36 bước lỏng” theo trình tự đã quy định (tức là 36 bộ phận cơ thể đánh số theo thứ tự từ 1 đến 36 gọi là bước, thống kê ở dưới) cứ từng bước từng bước làm tuần tự cho hết “36 bước lỏng” (xem lại mục “lỏng” và “lặng” (tĩnh) ở trên). Mỗi bước theo cùng hít thở, lỏng liên 3 lần. Mỗi bước theo cùng khí hít vào cũng “nuốt” liên ba lần “ánh trắng”.

Khi hít khí (vào) đầu lưỡi nhẹ đưa lên vòm họng, khi thở khí (ra), đầu lưỡi hạ xuống lợi hàm dưới. Cứ lên xuống như vậy lưỡi không ngừng lia quét trong miệng làm nước dãi tự đọng ứa ra đầy miệng. Đến lúc đó có thể chia nước dãi ra thành hai ngậm theo cùng từng lần thở khí (ra) mà nuốt xuống tưởng tượng nước dãi đó được đưa thẳng xuống tận đan điền, việc này gọi là “nuốt dãi”. Danh từ trong phép luyện khí công gọi nước dãi này là “thần thủy” (nước thần, nước thánh) có thể giúp điều chỉnh chức năng của vị trường (dạ dày, ruột) có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh.

Như trên đã nói, đến cuối cùng của “hô tức” (thở khí ra) thì hình thành vắng trắng, ánh trắng. Nếu tạm thời chưa ý

tưởng hoá để hình thành nên vàng trắng, ánh trắng hoặc “nhìn” thấy ánh trắng không rõ rệt thì chí ít cũng phải thành hình cho được chữ “lặng” (tĩnh). “Nuốt” trọn chữ “lặng” (tĩnh) vào cũng tạm được, tức là tạm thời ở bên trong (đan điền hay “tâm” theo ý niệm tưởng tượng) có một khoảng tối mờ mờ cũng không trở ngại gì đến toàn cục lắm và chỉ cần thành tâm thành ý và có lòng tin cứ kiên trì theo đúng cách đã dạy mà rèn luyện, “đem tối mờ mờ” rồi cũng phải qua đi để ánh sáng ở phía trước tới.

“Nhìn trở vào, nghe bên trong” (“nội thị, nội thính”) là nghe cái “lặng” (tĩnh) cứ nghe “lặng” như vậy một thời gian sau gọi là “còn”. “Còn” lâu hay mau phải căn cứ ở trình độ công lực của bản thân để vừa với phần này là chuẩn và còn đủ điều kiện để chuyển sang mức độ cao hơn.

Đây là khoảng giữa luyện công cần phải “luyện được chắc chắn” đúng đắn. Phép luyện “36 bước lỏng, lặng” (tùng, tĩnh) làm xong, “vàng trắng ánh trắng” cũng hoàn toàn được “nuốt” vào đan điền, đến lúc này đại não (tức đầu óc) đã hết lo hết nghĩ, giống như “thái hư” (tức khoảng không vũ trụ) một hạt bụi không bợn, hoàn toàn “hư không” rõ rệt, xuất hiện rõ hiệu ứng của “lỏng và lặng” (tùng và tĩnh). Lúc này nhìn trở vào ánh trắng trong đan điền cũng như ánh trắng bên ngoài trong trời, vắng vặc rục rờ một cảnh tượng hoàn toàn minh mông bát ngát.

Trong khi luyện công này, trừ luyện tập hít thở theo phương pháp giai đoạn hai ra (tức “hít phồng thổi co”, cơ hoành hạ bụng xẹp thật - xem phần trước) cùng lúc với việc nuốt nước dãi, vẫn phải là “ý thủ đan điền” (tức giữ được ý

niệm nhìn trở vào nghe bên trong về vắng trắng ở trong hạ đan điền) là chính. Nếu lơ xẩy ra ý nghĩ lan man thì phải hình thành lại “ánh trắng”, “vắng trắng”, rồi tiến hành trở lại “nuốt trắng”, “nuốt chữ lặng”, “lông nặng” (tùng, tĩnh) để luyện tập tiếp.

Sau khi tiến hành “nuốt dải” được một lúc xong, trong việc luyện công không chỉ có ý thức tới (tức ý niệm tưởng tượng) mà có khi cảm thấy “khí trầm đan điền”, như thế lúc đó “lò” sắp rực lên (theo quan niệm luyện khí công của Đạo giáo là chính thì đan điền như cái lò được “khí” đưa vào để tiếp mạnh chân dương - chân hoá, luyện khí thành nội đan làm cho người sẽ được trẻ mãi không già).

Phương pháp thu công

Giai đoạn sơ, trung, cấp thu công thì dùng “nghịch tố pháp” (phép ngược dòng) tức là đem trình tự luyện công từ đầu làm ngược trở lại từ cuối lên (ví dụ bắt đầu hít thở bụng tự nhiên, rồi hít thở thuận, cuối cùng là hô hấp nghịch (ngược). Sắp thu công đảo ngược lại tức là từ hô hấp ngược chuyển sang hít thở thuận rồi sang hít thở bụng tự nhiên). Nói tóm lại là làm ngược đường thuận luyện công, cuối cùng xoa bóp tay, chân, mặt mũi, mở trũng hai mắt và hoạt động cơ thể một lúc là xong.

Kết quả luyện công: phải đạt tới kết quả “thu được chắc chắn”.

Bản phụ lục: phân chia cơ thể thành 36 phần (tức 36 bước luyện công).

1. Đỉnh Sọ - 2. Trước trán - 3. Hậu não (sau sọ) - 4. Hai vùng thái

dương - 5. Hai đường mày - 6. Hai con mắt (nhãn cầu) - 7. Hai tai - 8. Môi - 9. Hai xương gò má (Khớp 1) - Khớp dưới cổ cả hai bên - 10. Hai bên mặt, má - 11. Mũi - 12. Răng - 13. Dưới cằm - 14. Vùng trước cổ (họng, hầu) - 15. Vùng sau cổ (gáy) - 16. Hai bên cổ - 17. Hai vùng xương bả vai (hai bên), khớp số 2), Hai bên hai khớp vai - 18. Hai bắp tay trên - (khớp số 3). Hai khớp khuỷu, hai bên - 19. Hai cẳng tay - (khớp số 4), hai bên khớp cổ tay - 20. Hai lòng bàn tay, hai mu bàn tay - 21. Các ngón hai bàn tay - 22. Trước ngực - 23. Sau lưng - 24. Hai bên mạng sườn - 25. 26. Bụng trên (ranh giới đến rốn) - 27. Hai bên hông lưng - 28. Hai bên xoang chậu (xương chậu) - 29. Vùng xương mu - 30. Huyệt Vĩ lư nối huyệt Hội âm - 31. Hai bên cơ mông (khớp háng, khớp số 5), hai bên khớp xương đùi - 32. Hai bắp đùi (khớp số 6), hai bên khớp gối - 33. Hai cẳng chân (khớp số 7), hai bên khớp cổ chân - 34. Hai mu bàn chân - 35. Hai gót chân - 36. Ngón hai bàn chân.

Toàn thân chia làm 36 phần cộng với 7 khớp, dựa theo thứ tự từ trên xuống dưới, từ trước ra sau (từ trong ra ngoài) và cả hai bên theo thứ tự theo mặt phẳng ngang cắt xuống.

Năm bước lỏng (tùng) là: 1. Sọ; 2. Trước ngực; 3. Sau lưng; 4. Từ (trước) dưới ngực xuống đến xương mu; 5. Hai chi trên (tay) hai chi dưới (chân).

Ba bước lỏng (tùng) là: 1. Đầu xuống xương mu (trước), hậu não (sau sọ) xuống huyệt Hội âm; 2. Hai chi trên; 3. Hai chi dưới.

PHÉP TẮC VẬN ĐỘNG

“Phép tắc vận động” (“Vận động quy pháp”) là bài “taolu” (tập) luyện khí công tĩnh do Tào Sĩ Hoành biên soạn. Tào Sĩ

Hoành tên tự là Vô Bạch, biệt hiệu là Du Du đạo nhân, người thời Minh (1368 - 1644). Bài “phép tắc vận động” rút ra từ cuốn sách “Bảo sinh mật yếu” (“Những điều cần yếu bảo mật giữ gìn cuộc sống”) hiện nay không có bản riêng. Đến đời Thanh có Thẩm Kim Ngao đưa cuốn này nhập vào cuốn “Thẩm thị tôn sinh thư” trong bộ “Tập bệnh nguyên lưu tê chú” (Sách sống của họ Thẩm - Đuốc sáng về nguồn gốc lưu truyền tập bệnh) do đó được lưu truyền ở đời. “Phép tắc vận động” của họ Tào vốn là của gia truyền chú trọng vào việc chữa bệnh nên mới có ý: “Thân thể yên ổn bình hoà, bất tất vận khí”. Rèn luyện khí công về nguyên tắc không được ngủ, nhưng họ Tào suy nghĩ theo góc độ chữa bệnh lại cho rằng chưa chắc đã phải câu nệ giữ y như thế, nên đã nói: “Ngồi luyện công trừ bệnh không so được với rèn luyện chân tu, mỗi khi ngồi luyện hết tuần hương, nếu buồn ngủ thì cứ ngủ, người bệnh ngủ được là tinh thần sung túc trở lại”. Điều này lại khá hợp với tình hình thực tế. Phép tắc vận động của họ Tào đã hệ thống hoá thành phép tắc tổng quát của bảy cách chữa nhiều loại tật bệnh gộp lại đặt tên là “Nam Bắc quy trung dẫn” (Hướng dẫn quy vào của Nam Bắc) trong đó có “Nam thi thức” (kiểu thi hành ở phương Nam) hai loại, “Bắc thi thức” (kiểu thi hành ở phương Bắc) bốn loại.

A. “Nam thi thức” (Kiểu thi hành ở phương Nam)

1. Bí quyết “Quy về nguồn”

Nguyên (“nguyên”) là căn nguyên, nguồn gốc của thân thể con người tức là phần rốn. Ý là khi còn là bào thai, đứa trẻ

có được cuộc sống thông với cơ thể mẹ nhờ dây rốn. “Quy nguyên” (quy về nguồn) là chỉ việc đưa mọi ý niệm quy trút về nguồn gốc của cơ thể người tức là “ý thủ hạ đan điền”. Phép này thoát tiên phải làm cho phần rốn “ý thủ” đi vào “nhập tĩnh” đợi “thật lâu đi vào ngừng kết lại” thì cho ý dẫn khí vận hành. Phương pháp là tưởng tượng có một luồng “khí” lấy khoang rốn làm điểm bắt đầu (trung tâm) phát triển toả ra bằng đường xoáy tròn ốc ngược chiều kim đồng hồ từ vòng tròn nhỏ xoay ra thành vòng tròn lớn rồi lại từ vòng tròn lớn xoay thu lại thành vòng tròn nhỏ và cuối cùng lại quay về nguồn gốc tức là về vị trí ban đầu của vùng rốn là ở trung tâm.

2. Chu thiên

Chu thiên ở đây là chỉ ý tưởng tuần hoàn vận hành theo vòng tròn. Trong phép luyện này con đường vận hành của “khí” là con đường chạy chính giữa phía sau, phía trước của cơ thể người (tức là hai mạch Nhâm, Đốc) rồi sau đó vận hành đến bốn chân tay. Do nhận thức tưởng tượng sự vận hành của “khí” chứ không phải tự nhiên phát động sự tuần hành của kinh mạch mà truyền cảm lại nên mới được gọi là “có làm theo phép chu thiên”. Phép này phải được tiến hành sau khi đã luyện tập thành thạo phép “quy về nguồn”, phương pháp luyện như sau:

Trước hết dựa theo phép “quy về nguồn” lấy trung tâm rốn làm tâm điểm của vòng tròn xoay từ nhỏ lên to rồi lại từ to lại nhỏ. Sau đó theo đường chạy chính giữa thân người (mạch Nhâm chạy phía trước thân thể) mà làm đường di chuyển tâm vòng tròn xoay (nhưng cách xoay vòng tròn giữ

nguyên không đổi) ngược trở lên cho tới gốc của xương ức là huyết Toàn cơ rồi đi ra mé ngoài cánh tay trái phía trên mà xoay vòng tròn ốc đi xuống cho tới huyết Khúc tri (ở giữa rãnh nối theo khoeo trong và khuỷu tay) rồi theo đường chính giữa cẳng tay trước mà xoay vòng tròn đi xuống tiếp, qua huyết Nội quan, qua giữa lòng bàn tay, ra đầu ngón tay rồi lộn trở lại phía trên mu bàn tay và lại theo đường chạy dọc chính giữa cánh tay mà xoay vòng tròn ngược lên qua mu bàn tay, huyết Ngoại quan, mỏm nhọn của khuỷu tay, xoay vòng tròn ngược lên đến huyết Kiên tỉnh ở trên vai (nằm ở chót vai, chính giữa đường nối giáp sát cổ và đầu vai) rồi qua huyết Đại chùy (ở sau gáy giữa đốt sống cổ số 7 và đốt sống ngực số 1) và chạy theo đường dọc chính giữa phía sau thân thể (mạch Đốc) mà xoay vòng tròn đi xuống tận mỏm nhọn xương cùng (huyết Vĩ lư). Đến đó, lại xoay vòng tròn chạy ngược trở lên theo đúng đường cũ cách cũ, đến đỉnh đầu đi qua huyết Ngọc chẩm, Côn luân, Nê hoàn (tức Thượng đan điền), theo đường chính giữa đầu mặt mà xuống qua Thước Kiều, Trùng lâu đến Vị khẩu (thượng, hạ vị) qua rốn đến Ngọc trụ (hay Âm hành tức dương vật). Rồi đi ngược trở lại đường cũ trở lại huyết Khí hải dưới rốn rồi vận hành theo chân phải qua Tất quan, từ huyết Hải lao (còn gọi là huyết Giải khô) xuyên xuống mu bàn chân đến tận đầu ngón rồi chuyển hướng qua huyết Dũng tuyền (ở tâm bàn chân) qua gót chân chuyển vận trở lên qua huyết Âm cốc, qua đùi ở phía trong mé sau mà đi lên thông đến huyết Vĩ lư lại đi thẳng lên qua đỉnh môn (đỉnh đầu) rồi lại theo đúng đường cũ đã thuật ở trên tức là qua Thước Kiều đến Ngọc trụ (Âm

hành) rồi trở lại Khí hải. Từ Khí hải theo đúng đường đối xứng với đường vừa đi bên chân phải ở phía chân trái đi xuống chân trái xuống đến Dũng tuyến chân trái rồi lại đi lên đến Nê hoàn trở xuống đến huyết Toàn cơ ở ngực đi lên tay phải đường đi cũng giống y như đường đi bên tay trái đã thuật ở trên. Về sau chuyển hướng ra vai lưng đến huyết Côn luân và đi xuống tới tận Nguyên hải (tức huyết Khí hải hay hạ đan điền dưới rốn). Thao tác như vậy xong, nói chung các kinh mạch chính trong toàn thân đã được thông suốt.

B. “Bắc thi thức” (Kiểu thi hành ở phía Bắc)

“Cấn bồi quyết khiếu” (yếu quyết phía lưng Kiểu Cấn). Cấn là một quẻ trong Chu dịch (tức Kinh Dịch). Trong Dịch truyền có thuyết “Cấn kỳ bồi”. Ở đây Cấn có ý nghĩa là “dừng” có hàm ý là ngừng ý niệm ở phía sau lưng, mà tượng quẻ này thuộc Thổ. Nhưng lưng người ta theo phương vị (của bát quái) là phương Bắc, theo ngũ hành thì thuộc Thuỷ mà Thuỷ thuộc về âm. Nhưng “thần” của ý niệm lại chủ ở tâm, tâm thuộc phương Nam mệnh Hoả lại thuộc dương. Ngừng ý niệm ở lưng là để gửi Nam hoả vào trong Bắc thuỷ để thuỷ hoả giao nhau mà giúp nhau, tức là như “Dịch truyền” đã nói: “Gột lòng lười giấu trong yên tĩnh”. Các huyết du của tạng phủ đều nằm ở lưng (huyết Bối du), lưng là “ngọn nguồn của lục phủ ngũ tạng” tập trung lại đó. Phương pháp ngừng ý niệm trước hết phải lập ý niệm bên trong cho chính đã rồi mới ngừng những ý niệm bên ngoài vốn tà. Nhưng công phu tĩnh quý ở không có ý niệm (tức không suy nghĩ gì, “vô tư vô lự”) nêu ý niệm chính thì cũng là niệm mà

lẽ ra cả (ý niệm) nội, ngoại đều phải triệt tiêu cả đôi. Lung tung mà lại rời lung tung tất trước tiên phải quên hết bên ngoài đã rồi sau mới định được tâm, tâm đã định rồi tự nhiên quên cả (ý niệm, lung tung) nội. Người mới học ngồi tĩnh tọa một lát xua bỏ mọi lo lắng để ngưng thần định khí vào trong huyết gốc (bản huyết nằm ở trong khoang ngực, là khoảng trống rỗng dằng sau buồng tim) rồi dần dần quay vào tâm (tim), quy về lưng, còn mà không giữ là có, niệm ngay ở trong niệm mới là đúng phép.

1. Hành định (Qua Sân)

Trước tiên dựa theo cách trên “Giữ ý niệm ở Cấn lưng”, sau đó đưa ý niệm ra khỏi cơ thể mình, vận hành tới lưng mấy chục lần rồi lại thu hồi ý niệm vào trong cơ thể (ý là tâm) và hơi dừng lại rồi vận hành xuống giữa hai quả thận, khoảng 15 phút, ý tưởng thấy có “khí” từ thận đi xuống Vĩ lư, vận trở lên Nê hoàn, qua Minh đường, Nhân trung, Thừa tướng, đi trở xuống Trùng lâu đến giữa tâm với khoảng rốn (phía trên rốn đặt ba ngón tay nằm ngang) không xê ra trước không lùi lại sau, không xích sang phải không dịch sang trái, xác định then xoay của sao Bắc cực, ý tưởng cách nhau như thừa với dấu, vận hành xuống dưới rốn một tắc ba phân ta, lại xoay tròn mà lên, ngược chiều kim đồng hồ, xoay về phía sau tâm (tim), xoay sang trái đi xuống đến trước thận, tuần hoàn không nghỉ, đi lên phía Bắc kinh thận mà không đi xuống phía Nam kinh tê (rốn), cố định then chốt như Bắc cực (sao), chuỗi dấu (chuỗi sao Bắc đẩu, Bắc cực) dầy xoay. Phép này có thể trộn “khí” với “thần”.

2. Thông quan

Dựa theo phép “đẩy xoay chuỗi đầu” như đã thuật ở trên, xong thì dời trung điểm (then xoay lập sao Bắc cực) dời xuống dưới rốn, một chia làm hai, mở ra hai đường, xoay xuống hai chân mé trước, cùng xoay cùng đi, liên miên không dứt. Cùng xoay đi xuống lòng bàn chân, hướng ra sau quanh Nguyên hải, thượng lên đến Mệnh môn, lại hội hợp thành một, từ phải chuyển trái, xoay hết ba vòng lớn. Trên lên Đại chủy, lại chia sang hai vai, qua khuỷu tay (huyệt) Ngoại quan đến lòng bàn tay, vào Nội quan, qua Kiên tỉnh, từ sau gáy mà thấu Nê hoàn, qua Minh đường, từ từ rơi vào hai đồng tử (con ngươi), từ mặt xuống vách ngực, gặp buồng tim. Từ bên trái đi xuống, xoay ba vòng lớn. Dưới rốn mở ra như nước chảy khắp cơ thể, chảy trôi tuần hành. Thời gian luyện công là giờ Mão (5 - 7 giờ) giờ Dậu (17 - 19 giờ), vận công 9 lượt hay 11 lượt rồi nghỉ. Khi luyện công không được quá cứng nhắc phải như có mà lại như không. Phép này có thể luyện hình và khí.

3. Phép “thao” (Thao: giải dây tơ)

Trước hết dựa theo phép “quy nguyên” (quay về nguồn) tập trung ý niệm ở rốn, sau đó dùng ý đưa lên mé trái, vận “theo” (ý vận khí liên miên như sợi tơ) qua hông rồi từ phải xoay tròn mà lên tận bả vai trái, thao đến trước ngực, xoay đi qua vai phải, sau lại xoay hạ xuống hông. Đúng phép mà làm, vận vài chục lượt rồi vận thao trở lên vòng mà về ban đầu. Phép này có thể bắt đầu cùng “Cấn lưng”, chuyển thao ra trước.

4. Dịch uế (gột bỏ bẩn thỉu)

Phép này từ vị khẩu (miệng trên của dạ dày là thượng vị,

miệng dưới là hạ vị). Theo “hư” (không) mà đi, vận vào đại trường (ruột già), từ trái vòng phải, quay quanh chín khúc (theo quan niệm y học xưa ruột người ta có 9 khúc quanh). Lấy vận khí mà gột rửa đơ bẩn, chuyển ra ngoài hậu môn. Sau đó hà hơi rồi hít trở về từ phải qua trái xoay ra khỏi cửa dạ dày, thu về nguyên hải (tức đan điền, khí hải) lắng (lễ) niệm khắc hứa (hẹn) để về bản vị.

PHÉP LINH BẢO TỰ HỎA

Phép này thuộc khí công tĩnh thấy có ở trong bộ sách chuyên về khí công “Linh bảo tất pháp”. Theo sách nói nếu luyện lâu ngày “không dịch tất tự khí sinh dịch, có dịch tất luyện dịch sinh khí”. Tự thận dương để ấm toàn thân, giảm bớt tiểu tiện, tứ chi khoẻ nhẹ, tinh thần sảng khoái, giảm bệnh bớt tật dẫn đến tiêu trừ mọi bệnh tật.

Phương pháp luyện công

Luyện công (từ 17 - 19 giờ, tức giờ Dậu. Tĩnh tọa trong buồng, nuốt khí mà co ngoại thận (tức dịch hoàn), thu khí bằng quang vào trong, nạp tâm hoá đi xuống, ý niệm cho trên dưới gặp nhau. Tâm hoá thận thuỷ, bằng quang hoá (bong bóng dải) tự vào làm một, sưởi ấm đan điền.

PHÉP ĐIỀU KHÍ DƯƠNG TÂY SƠN

“Phép điều khí Dương Tây Sơn” là khí công tĩnh. Phép luyện công này thấy ghi trong sách chuyên môn về khí công “Tự chân mật chỉ”. Tác phẩm của Dương Tây Sơn viết vào

lúc nào không có ai biết, chỉ biết trọng điểm của sách luận về điều thần và cho rằng: “tinh, khí, thần là ba của bầu trong cơ thể người, nên đã luyện khí công thì phải “luyện”, “điều”, và “cất giữ” các của quý này!”. Nếu luyện phép điều khí này có thể xua đuổi tà khí ở trong phủ, tạng, tước, nhũn huyết mạch khắp toàn thân, lý khí và làm thân thể khỏe mạnh.

Phương pháp luyện công

Tĩnh tọa, bình tâm vận khí, hít thở không được quá gấp quá chậm, thở thành tiếng. Tai nghe không được gò ép. Không được đi quá nhanh, không được ngồi quá lâu, không được ngủ quá nhiều.

TÙNG TĨNH CÔNG

“Tùng tĩnh công” (công phu “lồng tĩnh”) yêu cầu thân thể phải thả lỏng cùng với đại não phải tĩnh lặng (ngừng suy nghĩ), đây cũng là những yêu cầu cơ bản của việc luyện khí công. Trường trung học Quảng Linh ở Thượng Hải (xem tạp chí “Khí công Trung Quốc” kỳ 1 năm 1984) mở rộng việc luyện tập công phu lồng tĩnh, cho học sinh ngồi xếp chân bằng tròn, toàn thân thả lỏng, ý niệm nhập tĩnh. Rồi tùy theo lứa tuổi và thói quen khác nhau của học sinh mà chọn cách hít thở tự nhiên: thở bụng thuận kèm theo “ý thủ đan điền”. Sau 2 tháng, quan sát 48 học sinh đã chọn theo dõi, thấy sau khi luyện công học sinh đều đầu óc tỉnh táo, bệnh ngủ gật có chuyển biến tốt, sức lý giải bài học được tăng cường, sức chú ý tập trung hơn, sức ghi nhớ tăng cao, thành

tích học tập rõ ràng
có chuyển biến tốt.
Nhà trường cho rằng
“Tùng tĩnh công” có
tác dụng làm tăng
tiến trí năng của học
sinh trung học. Căn
cứ vào ý kiến của
Tiêu Quốc Thụy
đăng ở “Báo Thể



Hình 15



Hình 16

đục” số ngày 5 tháng 11 năm 1979 đã chỉnh lý “Tùng tĩnh công” và giới thiệu vắn tắt như sau:

Tập “Tùng tĩnh công” có thể chọn tư thế ngồi, đứng hoặc nằm đều được (xem H - 15, 16). Tư thế ngồi tương đối dễ thả lỏng, rồi mới đến tư thế nằm, đứng. Tư thế nằm chỉ thích dùng với những người bệnh tật lâu ngày hay cơ thể quá yếu ớt. Khi luyện tư thế đứng hay ngồi, hai mắt có thể khép hờ hay hé mở; nếu tập thấy tư thế đứng kém vững thì có thể mở mắt ra (tập ngồi cũng thế). Hít thở thì thoát đầu cứ hít thở tự nhiên như thường rồi dần chuyển sang kiểu thở bụng, dùng ý niệm (tư tưởng) để thể hiện thả lỏng rồi sau đến “ý thủ đan điền trung” (hoặc “ý thủ hạ đan điền” cũng được). Cũng có thể ý thủ ở ngoại cảnh hoặc “phóng mắt nhìn xa”.

Chuẩn bị tư thế tốt rồi, nhắm mắt lại (hoặc mở hé một đường chỉ nhỏ) để giữ thần điều tức, liền đó thả lỏng nhập tĩnh. Phương pháp thả lỏng là phối hợp thở khí ra từ đầu chậm chậm xuống đến đan điền, cũng có thể men theo cột sống thả lỏng xuống đến huyệt Mệnh môn, đồng thời từ hai

xương bả vai hai tay thả lỏng xuống đến tận khuỷu. Sau khi tự nhiên hít khí vào, lại phối hợp với thở khí ra từ trung đan điền (hoặc từ huyết Mệnh môn ở ngang hông) thả lỏng xuống tận xương cụt (tức là huyết Vi lư), hai chi dưới cũng đồng thời thả lỏng xuống lòng bàn chân. Tiếp theo thả lỏng và đạo dẫn khí đi xuống giống như “mưa phùn lây phây” chậm chậm rơi xuống (nếu là người huyết áp thấp không tập cách này), rồi tưởng tượng như khi tắm nước ấm từ đỉnh đầu chảy xuống chậm chậm khắp toàn thân và con người lúc này cũng thả lỏng, nhẹ nhõm và thư thái như vậy. Cũng lại tùy theo sự thả lỏng cơ thể, khi thở khí ra phối hợp niệm thầm chữ “lỏng”, dắt dẫn thân thể dẫn tinh thần thả lỏng luôn thể. Vừa thả lỏng vừa nhập tĩnh, cả hai trạng thái hỗ trợ lẫn nhau mà tiến để đạt được hiệu quả và mục đích của “lỏng, tĩnh”.

Sau khi đã thả lỏng xuống đến hai lòng bàn chân sự chú ý vẫn không được xao lãng mà vẫn phải dồn sức chú ý vào lòng bàn chân, tưởng tượng hai chân như rễ cây cổ thụ ăn sâu xuống đất, đây gọi là cách “ý thủ huyết Dũng tuyên”. Cũng có thể căn cứ vào tình hình cơ thể mà “ý thủ” trung đan điền hay huyết Mệnh môn.

Sau khi luyện “ý thủ huyết Dũng tuyên” đã có ít cơ sở rồi có thể tùy theo sự hít thở mà tập luyện đến việc thăng, giáng (lên, xuống) của “khí tức”. Phương pháp là tùy theo sự hít hấp mà cho “khí tức” (hơi thở “khí”) từ trung đan điền hạ xuống đến huyết Dũng tuyên, ngừng khí ở đó một lát rồi theo hơi hít khí vào mà đưa “khí tức” từ huyết Dũng tuyên

đi lên qua chân, qua vĩ cốt (tức huyết Vĩ lư), huyết Mệnh môn, về tới trung đan điền. Như thế một (hơi) thở ra hít vào, “khí tức” một lên một xuống (một lượt), cứ từ tốn như vậy mà luyện tập. Cách luyện tập này gọi là phép “khí tức” thăng giáng trung đan điền - Dũng tuyến. Trong quá trình cho tập luyện theo cách này có thể tiến hành kết hợp thay đổi với cách “ý thủ trung đan điền” và hít thở tự nhiên mà luyện tập cũng tốt.

Khi chuẩn bị thu công thì dù đang “ý thủ” ở chỗ nào cũng đều phải từ từ dắt dẫn ý niệm về lại trung đan điền, đưa ý niệm (tức tưởng tượng) từ các bộ phận nào đó của cơ thể từ từ đưa “khí” về tụ lại ở trung đan điền, đây là điều các nhà khí công gọi là “khí tức quy nguyên” (khí trở về nguồn). Người mới học, khi thu công có thể dùng lòng bàn tay một bên tay (trái hay phải đều được) áp vào vùng rốn (đặt ở ngoài áo cũng được) còn tay kia áp lòng bàn tay đè lên mu bàn tay đang đặt ở rốn. Hai bàn tay đồng thời từ trung tâm rốn đưa sang trái (theo chiều kim đồng hồ) rồi day thành vòng vào trong ra ngoài đầu tiên vòng tròn nhỏ, dần dần vòng cứ to ra day độ 20 - 30 vòng là được. Vòng dừng lại ở vùng tim là cùng (vì vòng lớn nhất cũng chỉ được xoay tới vùng tim ở trên và tới xương mu ở dưới là cùng) rồi hơi ngừng lại một chút rồi quay lại y như vậy, đồng dạng nhưng ngược chiều (kim đồng hồ) và cuối cùng ngừng lại ở vùng rốn. Sau đó xoa nhẹ hai tay, mở to mắt rồi hoạt động thân thể. Thu công không được làm cầu thả, không được làm hơi hợt hình thức, cần phải thu gom “khí tức” lại cho đủ.

PHÉP NHẮM MẮT TƯỚNG TƯỢNG XEM CHỮ “HƯA”

Mật giáo (tức Phật giáo Mật tông, một phái Phật giáo ở Tây tạng) có các phương pháp nhắm mắt tưởng tượng luyện khí công như “Vào ta, ta vào, nhìn vào”, “nhìn vầng trăng” “nhìn chữ “hư” v.v... Nhắm mắt tưởng tượng (“minh tướng” nghĩa đen “tướng (tượng) trong tâm tôi”, “tướng (tượng) trong địa ngục”) là phát ý tướng (ý niệm) trong khi nhắm mắt nhập định nghi trong (lặng) “tĩnh”. Mật giáo “minh tướng” có phương pháp cơ bản là từ trong đáy lòng mình vẽ ra hình ảnh vầng trăng trong treo đầy đặn (tức trăng tròn vành vạnh) và trong vầng trăng đó ảo tưởng có những chữ Phạn có ý nghĩa rất sâu xa ảo diệu. Phật giáo Mật tông giải thích những chữ Phạn đó là hình vẽ tượng trưng của “tam muội da”, hình “tam muội da” (tượng trưng cho ngọn lửa “tam muội chân hoả” ở trong lòng những người tu luyện Phật, Đạo giáo, càng đắc đạo “tam muội chân hoả” hay “tam muội da” càng rực đỏ) sẽ biến thành hình tượng Phật Bồ tát, như vậy là “Phật và ta cùng vào ta và ta vào (Phật vào ta, ta vào Phật) cùng Phật hoà thành một thể”.

1. Chữ “hư”

Trong Phạn Văn là chữ thứ nhất (theo âm Hán Việt là “ha”), mở to miệng thì âm phát ra đầu tiên là âm “hư” (hoặc “ha”). Chữ “hư” trong Phật giáo tượng trưng cho Phật cơ bản của vũ trụ là Đại khẩu Như lai. Viết chữ “hư” mà tập, trước tiêu chuẩn bị một bức tranh (chữ) treo, bức tranh này có đường kính độ 40cm hình tròn, trong hình tròn có một toà

sen và chữ “hư” của Phạn Văn viết ngay trên toà sen đó (gọi là “tranh chữ “hư” xem “nguồn gốc tôn quý” H - 17). Nhắm mắt tưởng tượng (minh tưởng) trong tối đen phải là một căn phòng rộng rãi sáng sủa yên tĩnh. Tường vách màu sắc phải sáng sủa ấm áp, không được có tác động kích thích người luyện công, ăn mặc thì rộng rãi thoải mái, không nên để áo quần quá gò bó thân thể. Đưa tranh chữ “hư” để nhìn xem hình tượng tôn quý của bản thân treo lên tường sao cho tầm cao đáy vàng trắng ngang với tầm mắt của người luyện công. Xếp chỗ ngồi trước hình tượng “bản tôn” (tranh chữ “Hư”) cách chừng 60cm, sau đó rửa mặt, rửa tay, vào phòng luyện tập. Không để người khác ra vào phòng trong lúc tập để tránh làm trở ngại đến việc “nhìn tưởng tượng” của mình. Có thể ngồi kiết già mà tập là tốt (nếu không thì ngồi bán già hay ngồi xếp bằng tròn cũng được). Ngồi mặt đối với tranh vẽ “bản tôn”, vươn ngực thu cằm, thân mình xoay sau, t r ư ớ c ,

trái, phải
mấy vòng
để cho
t h â n
h ì n h
v ù n g
vàng, dễ
chịu mà
ngồi tập
(H - 18).



Hình 17 .



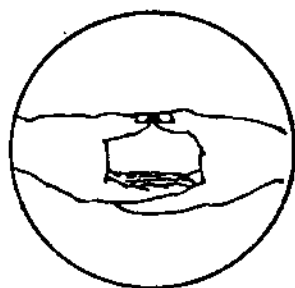
Hình 18

2. Điều tức

Đầu tiên thu bụng, dùng miệng thở (thở ra) khí với ý niệm là thở ra bằng hết các khí độc hại ở trong người, xong dùng mũi hít vào một hơi dài khiến cho bụng phình căng. Khi hít khí (vào) không được để tai nghe có tiếng thở và từ đây trở đi hít vào khí đều đi bằng mũi nhưng phải nhớ là không cố gắng dùng sức quá mạnh. Hít thở mấy lần sao cho thấy tâm bình khí hoà là được.

3. Chính quan

Hai tay bắt quyết “pháp giới định ấn” (H-19) đặt trước rốn, mắt hơi khép lại tựa như chốt mũi mà tia mắt lại hướng về phía tranh có chữ “hư”. Chậm chú nhìn tranh chữ “hư” một hồi xong thì nhắm mắt lại, hồi nhớ (tưởng tượng) lại tranh chữ “hư bản tôn” vừa xem xong. Mở to mắt nhìn dăm



Hình 19

dăm vào tranh chữ “hư bản tôn” một lát rồi lặng lẽ từ từ nhắm mắt. Cứ làm đi làm lại như thế tới khi nào tranh “bản tôn” chữ “hư” in rõ môn một trong lòng thì ngừng. Tiếp đó co nhỏ tranh vàng trắng “bản tôn” chữ “hư” cho theo bằng mũi thu lại trong lòng, tưởng tượng lòng ta lẫn tranh “bản tôn” vàng trắng có chữ “hư” in lẫn vào nhau vừa vận. Sau đó lại từ mũi nhả vàng trắng chữ “hư” ra và phình to lên bằng thật, rất từ từ phình to lên choán cả vũ trụ. Tiếp đó lại

thu vầng trăng chữ “hư” từ chỗ choán cả vũ trụ tưởng tượng cứ nhỏ dần cho đến lúc vừa với tâm của ta, đến đây thì đi vào chữ “định”. Một lát sau từ chữ “định” này (tức hình ảnh vầng trăng chữ “hư” đã định hình vừa với tâm của ta) bắt đầu làm cho vầng trăng chữ “hư” từ từ co nhỏ lại theo mũi mà vào trong tâm và tưởng tượng tự tâm của ta cùng với vầng trăng chữ “hư” lặn lẽ như nhau. Sau cùng từ mũi nhả ra vầng trăng chữ “hư” và mỗi “bản tôn” trở về ngự ở giữa bức tranh trước mặt.

4. Xuất định

Hít thở sâu ít lần rồi trở lại hít thở bình thường, sau đó dùng hai tay bóp từ trên đỉnh đầu đến đầu gối khôi phục cảm giác trở lại bình thường. Tới đây là kết thúc, thời gian luyện công chừng 15 phút. Nói chung thời gian luyện công nên căn cứ vào tình hình của bản thân mình mà quyết định. Nhìn vầng trăng chữ “hư” bằng vào sự nhắm mắt nhìn mò mà lại trực quan để biết được sự hiện hữu tồn tại của bản thân nhưng lại không có độc. Phụ thuộc vào sự tưởng tượng nhìn mò tựa hồ nhìn thấy một vật qua chiếc ống, ống đó nhét đầy vô vàn là trí tuệ. Thông qua tưởng tượng nhìn mò mà lôi từng lượt từng lượt trí tuệ nhét đầy ống ra giành cho mình và để phát huy tác dụng cũng để cho mình. Tưởng tượng nhìn mò với hoàn cảnh nhân loại đang sống với vũ trụ có liên quan trực tiếp với nhau, y như là được tắm trong bầu linh khí của vũ trụ. Vì vậy số lượt tưởng tượng nhìn mò càng nhiều đầu óc ta càng trở nên linh hoạt có thể đạt tới sức ghi nhớ và công năng tiềm tàng như siêu nhân.

Nhìn chữ “hư” đối với đa số người trong khi hành công

luyện khí rất dễ dàng, ai cũng có thể làm được mà hiệu quả lại rất lớn, xin cứ làm thử chớ ngại ngần.

CÔNG PHU “THOẠI TÀNG MỘC DỤC”

“Tẩy tâm thoái tàng” (gột rửa cõi lòng rút lui cất giấu) là tên rút ra từ Kinh Dịch. Nghĩa gốc của chữ này vốn là “gột rửa ý thức của bản thân, rút lui về giấu mình trong đạo trời tinh tú bí mật”. Các nhà tu Đạo giáo đời Đường, Tống (năm 618 - 907 và 960 - 1279) mượn ý này để phát huy lên gọi là “tắm gội” (“mộc dục”: đắm mình vào), người đời sau gọi là “Cấn bối” (Cấn: quẻ Cấn, bối: lưng, xem giải thích ở mục “Bắc thi thức”, bài “Phép tắc vận động” ở trước), từ đó trở thành một tên gọi bí quyết thay thế, còn có một bài công pháp tương ứng với tên gọi này. Trong bộ “Tính mệnh giai chỉ” (chỉ dẫn tuyệt vời về tính mệnh) có “Công phu thoái tàng mộc dục”. Dịch căn kinh của phái Thiếu Lâm truyền lại ở đời cũng có “Tẩy tâm thoái tàng” và gọi là “nền bằng đá” của nội công.

Thoạt mới luyện công, đặc biệt là học công phu tĩnh, gặp lúc hoàn cảnh càng tĩnh mịch, thân thể càng lỏng, những ý nghĩ lan man trong lòng (tâm) càng vọt ra như nước suối, tuy hàng ngày có điều khiến dần dần nhưng lâu ngày khó tránh khỏi cái hoạ hoả vượng bốc bội. Người xưa truyền lại phép “Tẩy tâm thoái tàng”, một là có thể diệt được tâm hoá, xua bỏ ý nghĩ lung tung, dấy được chính niệm (ý niệm chân chính chính thống) hai là điều chân tức (hơi thở thật, căn thiết cho luyện công là khí hậu thiên) củng cố được căn bản,

là của báu cứu mạng. Công phu này giúp cho đạo, tất nhiên đó là chuyện một công đôi việc cho nên bộ sách "tính mệnh giai chỉ" đã ca ngợi công phu này là bước thứ nhất cho việc "xong tu tính, mệnh". Phương pháp luyện cụ thể như sau:

Hàng ngày luyện khí công tĩnh mà tâm tình xao động khó giữ yên hoặc lúc bình thường cũng mặt đỏ tía tai tâm hoả xông lên đều thì lập tức "quan tưởng" (tức nhìn, nghe trở vào tâm và dùng ý niệm để dẫn khí theo hít thở công phu đã nói ở một số bài trước) Giáp tích (phần cột sống từ huyết Mệnh môn trở lên) dùng ý dẫn hoả ở tâm đang không hạ xuống được rót vào vùng đó, đồng thời phối hợp với hít thở, hít hít vào vị trí đó và giữ lại không rời. Đan điền như vầng trăng vắng vạc, lúc này tà hoả phải tan hết, mọi suy nghĩ lung tung cũng phải mất, tâm hoả đã ổn định có thể nói là chân nguyên đã trở về nguyên chỗ, được mọi niềm sướng khoái. Dĩ nhiên người thường mới luyện công khó đạt được tới trình độ đó. Có thể thoát tiên điều hoà đều đặn hơi thở bằng mũi rồi hành công đưa ("khí") xuống, có thể sẽ dần dà đạt được "chân túc" ("Khí") tới độ "chủng túc" ("khí" theo xuống tận gót chân). Hàng ngày tĩnh tọa giữ tư tưởng ở sơn căn (gốc mũi), ý rằng hơi trong lành của trời đất tụ cả ở đó, khi khí động ở sơn căn, ý niệm rằng ý tụ ở đó, từ phía sau não (tức huyết Ngọc chẩm) từ từ đi xuống giáp tích, thông vào phủ (tạng), tưới nhuận tới hai quả thận và "khí" định ở đó (ý định ở hạ đan điền). Lâu ngày chính khí của trời đất cứ tự nhiên mà vào cùng với hỗn nguyên chân tinh ngưng tụ ở đan điền, mẹ con gặp gỡ, gương vỡ lại lành (ý đoạn này là

khí tiên thiên có sẵn trong người, được khí hậu thiên hàng ngày bồi bổ, lâu ngày khí hoá tinh, tinh hoá thần, đều bắt đầu từ đan điền và hiệu dụng vô cùng tận).

CÔNG PHÁP CHỈ RÕ PHÁP QUYẾT VỀ TÍNH MỆNH

“Pháp quyết chỉ rõ về tính mệnh” là do truyền nhân đời thứ 11 giáo phái Long Môn Đạo gia Triệu Ty Trần sáng tạo ra mật truyền bên ngoài. Sách này hun đúc cả Đạo, Phật (Thích), Nho, y vào một lò và giới thiệu tỉ mỉ công pháp dưỡng sinh “song tu tính, mệnh” đầy đủ, trọn vẹn, toàn bả do phái Long Môn Toàn Chân giáo truyền dạy. Sách này phân biệt rõ thật giả trong công phu tu đạo thời đó, đồng thời đi sâu nghiên cứu kỹ lý luận và phương pháp luyện công “song tu tính, mệnh” cả đến sự nghiệp phát triển khoa học khí công cũng có ý nghĩa cực kỳ trọng yếu. Nay xin đem phương pháp luyện công này giới thiệu vắn tắt như sau:

A. Tư thế luyện công

Ngồi xếp bằng tròn là chính, ngoài ra còn thức nằm “năm rỗng cuộn thân”.

Hai chân ngồi xếp bằng gối: chân trái ở ngoài, chân phải ở trong. Tay trái ngón cái đè chặt ngón giữa, tay phải ngón cái xỏ vào giữa lỗ vòng bên tay trái (vòng ngón cái và trỏ bên trái) còn ngón giữa bên phải thì nắm chặt gốc ngón vô danh (đeo nhẫn) bên trái, ấn quyết này có tên gọi là “Tý Ngọ bát

quái liên hoàn quyết". Đồng thời môi răng mím chặt (răng cắn vào môi) đầu lưỡi chạm nhẹ trên hàm ếch (vòng họng), hai mắt sụp xuống, hít thở nhẹ đều, yêu cầu thoải mái tự nhiên.

Tư thế nằm kiểu: "nằm rồng cuộn khúc": nằm nghiêng trái phải đều được; gập một cánh tay, lòng bàn tay che mặt, còn tay kia úp trên rốn, một chân duỗi một chân co, như rồng cuộn khúc, như chó nằm co.

B. Phép luyện công

1. An thần tổ khiếu

Tổ khiếu nằm ngay ở phía ngoài hai mắt là nơi để luyện tính, là gốc để giữ mệnh. Nghĩ tâm (tức không nghĩ ngợi gì) ngồi mò (tôi) dùng hai mắt lặng chiếu khiếu này, không siêng năng không uể oải, vị chi là "an thần tổ khiếu". Luyện cho đến khi cực trống rỗng, cực tĩnh lặng. Phòng trống sinh trắng, tính quang phát hiện là công thành. Lão Động Tân trong sách "Thái thượng Kim hoa tôn chỉ-Khuyến thế ca" (Tôn chỉ Hoa vàng Thái thượng-Bài ca khuyên đời) có câu: "Quang hồi tổ khiếu vạn thần an, được sản Xuyên nguyên nhất "khí" xuất" (Sáng về tổ khiếu vạn thần yên, thuốc sinh (cao) nguyên xuyên một "khí" xuất). Qua đó có thể thấy "An thần tổ khiếu" là phương pháp luyện công hàng đầu của môn "Song tu tính, mệnh luyện dưỡng chân tính".

2. Ngọc đỉnh kim lư

(Đỉnh ngọc lò vàng) Lò, đỉnh là trên hết, đó là tên gọi khác của hạ đan điền. Dem tính quang (ánh sáng của tính)

hiện ra khi luyện bước trước của công pháp cho chiếu và “Khôn phúc” (bụng ví như đất, là Khôn trong bát quái). Trong cơn phảng phất, dương khí dưới rốn phát sinh mà đình tự hiện trong vắng lặng tâm tối. Mà sau “chân tình” bày ra, xông phá cửa tình. Tất phải lấy phép cùng thời điệu không có lỗ (dịch còn có nghĩa là cái sáo, còi) thu nạp chân tình về dưỡng trong đan điền. Chú ý không để tai nghe mà thấy hình tượng sự vật tới “ý thủ đan điền”, ngoài ra đối với người tuổi cao tình suy khí hư, có tình hình khó phát động được dương khí, sử dụng phép “gỗ trúc gọi rùa” làm cho chân dương phải gọi được lên tiếp với gió Tôn tiên thiên luyện hóa tình cho ngũ cốc để bổ khuyết cho âm tình bị thiếu hụt, dựa vào đó mà giữ mệnh kéo dài tuổi thọ.

3. Khai thông bát mạch

Phép này chuyên tiêu trừ sự tê dại tay chân xuất hiện do ngồi tĩnh tọa quá lâu mà sinh ra. Bát mạch có huyết Hội âm là khiếu (lỗ) sinh tử (còn gọi là sinh tử huyền quan-cửa quan huyền diệu giữa sống và chết) chính là then chốt chung của tám mạch phân bố khắp thân người và bốn chân tay với các vị trí âm dương. Khi luyện thì cho dương khí phối hợp với hít thở, xông mở lỗ sinh tử, làm thông tám mạch, hoạt lạc về khí huyết.

4. Chọn luyện thuốc ngoài

Tinh khí con người nhận sự biến hoá của tình ngũ cốc. Tuy là do phát từ trong thực ra lại từ ngoài mà tới, đó là thuốc từ ngoài của dạ dày (vị). Luyện thành hoàn đan là bắt đầu thuốc bên trong của vị mà còn là “dại” thuốc cho vị. Lần

thứ hai khí dương phát sinh dưới rốn, ngọc hành (tức dương vật, do được hô hấp thu liền (“khí”) nên không “xiu” khi đúng giờ Tý tới, đó là do đầy đủ thuốc ngoài nên mới nghiệm. Mau lẹ vận chu thiên dương hoá âm phù, tuần hành Nhâm Đốc, chuyển bánh xe đại pháp tiếp luyện thuốc ngoài. Cục tĩnh trở lại động, tùy động tùy luyện, cho tới khi Chu thiên đủ số nên ánh dương xuất hiện lần hai, ngưng hoá tiếp “đại” thuốc. Trong đó phép “tắm gội” (giờ) Mão, Dậu do tự thân muôn duyên cũng bằng không, một hạt bụi chẳng bám, hai mắt nhìn ngược vào trong rọi chiếu đan điền, không chạy hít thở có lửa gió, nhận ánh dương ở giờ Mão, Dậu thấy ấm áp, bao hàm, bốc dậy là đúng.

5. Lửa văn, võ ngoài

Cách này là cho lửa hậu thiên, dẫn ra khỏi lửa tiên thiên. Khi luyện thì giờ Tý đốt hương lửa đặt ngay trước mặt. Trợn mắt mà nhìn, mắt có cay xè cũng không được nhắm, làm cho lệ ứa ra dàn dụa, đó là lửa võ từ ngoài (lửa văn là lửa đốt cháy lom dom, lửa võ là lửa đốt cháy ào ạt cao ngọn). Nước mắt chảy cạn thì nhắm mắt lại mà dưỡng thần đó là lửa văn từ ngoài. Ba thành lửa võ, bảy phần lửa văn.

6. Chu thiên Mão Dậu

Bước này là phép tinh hoá khí, tiếp luyện thuốc ngoài, Cần đình gần đây, tinh của tiên thiên sục sôi. Cần phải hành công Chu thiên Mão Dậu làm tinh toàn bộ hoá khí. Phép này lấy mắt xem rốn, chậm chậm đưa mắt từ trái đi lên, thẳng tới đỉnh Cần, lại từ phải đi xuống trở về rốn. Ba mươi sáu vòng vị chi “tiến dương hoá”. Hơi định chốc lát, lại

chuyển mắt từ rốn bên phải đi lên tới đỉnh Càn rồi lại từ mé trái đi xuống trở về rốn. Hai mươi bốn chu (vòng) vị chi “thoái âm phù”. Hành công đều một loạt, tinh của tiên thiên đã có thể hoá hết thành khí, cảnh trống rỗng trước mắt mới có thể tiến nhìn thấy ánh sáng thân, đó tức là khí tổ.

7. Thu tụ tổ khí

Thần quang, thoát đầu nhất, phảng phất phát phát, lúc tỏ lúc mờ, cứ như ánh sao. Phải sáng cả đôi mắt, khê khàng lạng chiếu, bồi dưỡng thêm ánh sáng. Nếu người tập thấy vành trăng lưỡi liềm tức là tụ thân tinh khí không đủ đó là kiểm nghiệm. Lại phải bồi bổ thêm thuốc ở ngoài, rồi lại hành công theo Chu thiên Mão Dậu. Thần quang bỗng nhiên động như muốn rời xa, phải cấp tốc chuyển hai mắt thuận theo chiều kim đồng hồ, co tụ tổ khí lại nhìn trở xuống, thu cất tổ khí quay trở về Khôn phúc (tức bụng, trung đan điền).

8. Cất giấu khí huyết

Tổ khí thu quay trở về bụng trung đan điền, thấy nước dãi trong miệng thơm tho vô kể, ở trong bụng tiếng sấm ùng ùng là nghiệm (dùng lưỡi quét trong miệng, nước dãi ứa ra nhiều, chia ra mấy ngụm mà nuốt kêu thành tiếng òng ọc qua họng, xuống đến bụng có tiếng bụng sôi réo ùng ục mới là đạt yêu cầu). Lại tiếp tục thực hiện công phu “nhìn ngược” mắt rọi chiếu vào trong, tổ khí ở trong bụng sôi réo không ngơi, dùng tâm ý điều khiển cho tới giữa thận. Bụng sôi lâu lắng lại, hít thở kiểu thở thai.

9. Hít thở thật là tỉ mỉ đến tận gót chân - gót chân

là gốc, tổ khí là cuống cành

Thở thai liên miên không dứt, hít vào là gốc, thở ra là cành. Cứ thế dần dần đan điền phát động chân khí bên trong làm sao (cho “khí”) cứ tự nhiên như vốn là như vậy vận hành trong Nhâm Đốc.

10. Bế tinh thu khí

Phép luyện này dự phòng cả việc ban đêm mộng mị bị ra chân tinh (tức tinh khí). Đối với thận hư, cửa tinh không vững chắc, các chứng liệt dương, mộng tinh, di tinh... chữa cách này hiệu quả rõ rệt. Gốc của ngọc hành (tức dương vật) máy động là triệu chứng báo trước đêm sẽ tổn thất chân tinh. Trước khi ngủ hai bàn tay điểm lẫn nhau vào hai huyệt Long, Hổ, lưỡi đưa lên vòm họng để Tồn phong (gió ở cung Tồn) đưa chân ý hít vào thì đưa lên, thở ra thì hạ xuống, co chặt các cơ bao quanh cửa tinh lại. Khi ngủ nằm theo kiểu “nằm rồng cuộn mình” (chú thích ở trước) để khỏi lo nghĩ, vô tư vô lự, ngưng thần hạ xuống giấu ở đan điền, khí tức đều đặn, thân, khí ôm ấp lẫn nhau, dựa dẫm nhau, quấn quýt lẫn nhau.

11. Linh đan vào đỉnh

Linh đan cũng tức là hoàn đan, do thuốc ngoài (đây chỉ thức ăn thức uống, thuốc vào cơ thể) luyện hoá mà thành. Luyện công gần tới bước này thì ngày thường làm việc không được quá độ vất vả. Đêm bước luyện công thứ mười ở trên luyện tới độ tinh thuần, nguyên tinh trong tinh nang đầy đủ (tức tinh trùng trong ngọc hành). Lại luyện tiếp công phu nhìn ngược soi rọi vào trong để cho nguyên tinh ngưng

tụ thành khối để chuyển thành linh đan. Linh đan luyện có tròn vẹn hay không còn do giữ lửa, dùng phép khơi lửa lên để xem xét. Nếu không được vẹn tròn lại phải dùng thuốc ngoài bồi bổ cho đầy đủ.

12. Dưỡng âm linh đan

Linh đan tròn vẹn, nguồn gốc của dục vọng co lại, ngựa âm giấu tướng. Sau đó ánh dương xuất hiện, đưa các phép, gắn bó với nhau, nảy ra của cải ở đất. Là phép, khí cụ làm phép là pháp quyết ngừng lửa đưa “đại” thuốc qua cửa quan, cả đến phòng ngừa việc rò rỉ mất mát từ hai khiếu trên dưới. Cửa cải là tiền bạc cung dưỡng thức ăn thức mặc. Gắn bó như bạn bè là tâm hợp với chí, gắn bó như bạn đồng đạo, giúp nhau vượt qua ba cửa quan (ải). Đất ư, đất vắng lặng không có sự quấy nhiễu của người. Bốn thứ trên đều phải chuẩn bị cùng đủ (tức phép, của cải, sự gắn bó và đất). Vào phòng tĩnh dưỡng, hàng ngày không được rời phép, nhìn ngược soi rọi ở đan điền. Nuôi dưỡng như thế lâu ngày, ánh dương xuất hiện lần hai, cảnh lớn lần thứ hai lại xuất hiện trước mắt, đó là “đại” thuốc đã đủ cả ba hiện tượng.

13. Đưa “đại” thuốc qua cửa quan

Bước này là “khí” đã thông hai mạch Nhâm Đốc, là công phu luyện “khí” hoá “thần”. Công phu trước đó ánh dương xuất hiện lần thứ hai là đang lúc mong ngừng lửa. Ngừng lửa, tức là ngừng phong hoả (gió lửa) của tiểu chu thiên, lấy việc luyện “thuốc ngoài” mà không dùng đến khí của hít thở (điều tức), bên trong dùng tâm, thần, ý tuần hoàn qua Nhâm Đốc một lượt. Sau đó ánh dương xuất hiện lần ba,

dùng lực cản chặn động khẩu quyết dẫn động “đại” thuốc. Vận dụng *hít* (thở vào), *chặn*, *nhúm*, *nín*, bốn chữ đó là chân quyết phải nhớ ghi. Xe dê, xe hươu, xe trâu là ba xe chuyển vận để đưa “đại” thuốc thông qua ba cửa quan, dâng lên đến Càn đỉnh, sau đó thoát ra rơi xuống miệng hoá thành ngọc dịch quỳnh tương nuốt trở xuống qua ba Thập nhị trùng lâu rơi thẳng xuống Khôn phúc đan điền. “Khí” tiên thiên (lúc đó) mới có thể hoá hoàn toàn thành dương “thần”.

14. Anh nhi (trẻ con) hiện hình

Dương thần tức là anh nhi (trẻ sơ sinh). Thân mà khí luyện ở bước trước hoá ra được dưỡng trong hạ đan điền, lâu ngày thai nghén một bào thai thiêng. Sau đó dùng một trong ba phép di dời, di dời bào thai lên Phong cung ở trung đan điền (huyệt sau tim). Mười tháng nuôi dưỡng âm êm trở thành thai nhi, lúc này sẽ có “lực thông” để nghiệm (sáu điều thông do “lực cản” tức năm giác quan với “thần”, để kiểm nghiệm và hiểu mọi thứ ở đời) muôn vàn xin chớ có mê mẩn vì việc này hoặc thâm dùng vào điều ác để khỏi bị đắm chìm vào ma đạo. Lại dùng phép di dời thứ hai dời thai nhi dương thần lên cung Nê hoàn thượng đan điền, ba năm bú mớm mà có cánh hao tuyết hay phối phối là triệu dương thần đã tới ngày viên mãn.

15. Xuất thần nội viện (Thần ra trong viện) Nội viện tức cung Nê hoàn

Trên cơ sở phép luyện bước trước đây, phải niệm khẩu quyết để xuất dương thần hướng lên thái không (ý chỉ vũ trụ ngoài tầng không gian của con người) là phép “ngũ khí triều

nguyên” (tức là ngồi kiêu kiết già, lòng bàn chân bàn tay và đỉnh đầu đều hướng lên trời cao). Lại từ huyết Vĩ lưu qua giáp tích (tức là từ huyết Mệnh môn trở lên), từ Ngọc trụ (tức dương vật) đến Nê hoàn đều vì thần mà thông (hai mạch) Nhâm Đốc, xông mở tổ khiếu, di dời ra khỏi đỉnh môn (tức đỉnh đầu, huyết Bách hội) hiện ra một vàng sáng vàng (Kim quang) mà dương thần ngồi ngay ngắn trong ánh kim quang. Dùng phép Mão Dậu hoá âm, hoá bằng hết âm khí còn ở chung quanh dương thần, âm đã sạch tất dương thành thuần khiết, lập tức thu lại về tổ khiếu.

16. Hiện hình hư không

Dương thần thu vào trong tổ khiếu rồi phải dùng một cảnh thủ pháp giả chết buộc mọi cơ quan, khiếu lớn nhỏ của bản thân phải luyện cho đạt thấu triệt quang minh. Sau ba năm gánh nặng vất vả, vọt ra từ trong tổ khiếu, hoá thành muôn đạo hào quang, ngập tràn cả không gian đất trời, nguyên thần bản tính hợp với thái hư mà thành thiên tiên, tan ra là hư, tụ lại thành hình. Công phu “luyện thần trở về hư” đến đây là trọn vẹn.

DIỆU QUYẾT HÍT THỞ CÔNG PHU TĨNH

Diệu quyết hít thở công phu tĩnh lấy được từ sách để lại ở Đôn Hoàng, người viết và năm viết không được biết.

A. Lý luận công phu

Đời người ta lấy khí làm căn bản, lấy “tức” (sự kít thở khí) làm nguồn đầu, lấy tâm làm gốc rễ, lấy thận làm cuống. Trời

đất cùng đi tám vạn bốn ngàn dặm (theo truyền thuyết cổ, khoảng cách trời và đất một lần nhào cân dầu vẫn là tám vạn bốn ngàn dặm), người ta tâm (tim) thận cách nhau tám tấc bốn phân ta. Thận này là nội thận (còn ngoại thận là hai tinh hoàn). Trong có mạch lấy thông đến chìm nổi của nguyên tức (nguồn khí tiên thiên) tức có trong tổng cộng trăm mạch. Mỗi lần thở ra trăm mạch đều mở ra, mỗi lần hít vào trăm mạch đều đóng lại. Trời đất sinh hoá lưu hành cũng không ra khỏi hai chữ “hít, thở”. Người ta hít thở cũng ở khoảng tâm- thận nên huyết khí tự thuận, nguyên khí tự vững vàng. Bấy tình không nổi lên (theo quan niệm cổ ở con người có bảy tình cảm: hỉ (vui) nộ (giận) ai (buồn) lạc (vui) ái (yêu) ố (ghét), dục (ham thích), trăm bệnh không chữa cũng tự khỏi.

B. Phép luyện công

Hàng ngày đến giờ Tý, Ngọ, Dậu vào phòng tĩnh mạch, trên phản phủ đệm dày, xếp bằng tròn mà ngồi, nhắm mắt nhìn vào rốn, lấy bông nút tai, lòng tuyệt không suy nghĩ, chỉ có ý theo hít thở một đi một lại, một vào một ra, trên dưới ở vào khoảng giữa tâm với thận, không gấp không từ từ, giữ y như tự nhiên. Ngồi tàn một nén hương cảm thấy khí ở mũi miệng không còn thô cứng mà dần dần mềm mại đi. Lại tàn nén hương nữa cảm thấy khí ở mũi miệng tựa hồ không ra vào nữa. Sau đó chậm chậm duỗi chân, mở mắt, bỏ nút tai, xuống phản dạo đi ít bước, xong lại nằm ngửa trên đệm ngủ thiếp đi một lát, tỉnh dậy húp nửa bát cháo nhạt, không

được để đầu óc nóng giận hại đến tinh công. Hàng ngày cứ chuyên tâm theo đúng phép mà làm sau hai tháng sẽ tự thấy công hiệu.

Phụ lục: Cách nấu cháo

Khoai từ (củ mài) luộc bóc vỏ một cân ta (độ 600 gam), củ sùng luộc nửa thăng, bỏ vỏ giã nát (thăng bằng 1/10 đấu), gạo lứt nửa lít đun nhỏ lửa như thành cháo, ăn lúc đói. Hoặc có hẹ lá cất vụn, độ vài ba lượng cho vào cháo ăn càng tuyệt vời. Ăn cháo xong có rượu nóng uống liền ba chén nhỏ tí rất diệu. Cháo này bồi bổ hư lao, ích khí mạnh chí, mạnh nguyên dương, ngừng tiết tinh rất là thần diệu.

CÔNG PHU THU TINH HOA CỦA MẶT TRỜI, MẶT TRĂNG

Tinh (ban) ngày là khí của mặt trời, hoa trăng là khí của thái âm. Hai khí giao cảm thì vật sinh lực, Trai hấp thụ được mà sinh ra ngọc, ngoạn thạch nung nấu ắt sinh ra đá quý. Hoài cổ nhớ người hiền, biết người mà hay chọn lấy phép “hành, vận, nạp” (hành công, vận khí, nạp “khí”) được lấy hoàn tất thân thể. Lấy nuốt tinh ngày, hoa của trăng, ắt được khí của tinh ngày làm cho ngu tối, dơ bẩn tiêu bằng hết tinh thần trong trẻo, thoải mái mà đạt tối, bệnh tật không nhiễm phải, thần khí ngày một tăng, ích lợi không đo lường hết được.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Phép “thái yết” chia ra hai đoạn tức thái pháp (phép thu) và yết pháp (nuốt).

A. Thái pháp

Phép Thái pháp

Còn có tên khác là phép “Nạp khí thái cực”. Luyện công ở độ sơ cấp, đa số kiểu đứng tập chủ yếu là đóng mở huyệt Lao cung ở hai bàn tay, thu nạp tinh hoa của mặt trời mặt trăng.

Phương pháp thao tác

Chọn nơi sạch sẽ sáng sủa tĩnh mịch ngoài nhà, ngưng thần vận ngược vào trong, điều tức(đây là điều hoà hơi thở) cho đều, lặng lẽ giữ yên chốc lát đợi mặt trời(mặt trăng) lên, khí trong lành tràn trề thì có thể luyện tập phép “ thái nạp”(thu nạp). Hai chân đứng dạng bằng vai, đầu gối hơi chùng, đầu gối song song mũi bàn chân, hông hơi xệ xuống, huyệt Vũ lư song ngang, gót chân, ba huyệt lớn Bách hội. Hội âm và Dũng tuyến ý nằm trên một trục, eo ngực vươn lưng, hơi thu cầm vào, đầu lưỡi đặt lên hàm ếch, hai mắt sụp xuống hơi khép lại. Xong xuôi hai tay ở hai bên mình đưa lên cao khi tới ngang vai thì lật bàn tay cho lòng bàn tay ngửa lên, đưa lòng bàn tay cao ngang đầu hai khuỷu tay hơi thu vào trong, trâm vai hạ khuỷu, xoè năm ngón tay mà hồ khẩu phải tròn. Yêu cầu là dùng ngón giữa cử động để mở đóng huyệt Lao cung(đưa ngón giữa lên để bịt chặt huyệt Lao cung), hít khí vào nhện hơi ngưng thần, thâm nghĩ tinh hoa của đất trời của mặt trời mặt trăng đang theo huyệt Lao cung mà ủa vào mình ta tràn trề trong cơ thể. Khí tinh thuần từ trên đi xuống tẩy rửa toàn thân, khí đến đâu mọi uất tắc đều tan biến hết. Khi thở ra thì ngón giữa mở huyệt

Lao cung và hai tay từ từ đưa xuống trước ngực rồi đưa trở sang hai bên như tư thế ban đầu, cùng lúc mở to miệng từ từ thổi (thở) khí dục ra. Cũng có thể đồng thời thẩm niệm hai khẩu quyết “xung”, “hư” giúp cho việc đẩy khí dơ bản trong người ra càng tốt hơn (xem lại hai bài “Khẩu quyết sáu chữ” và “ Phép luyện sáu chữ” đã dịch ở trước). Như trên vừa xong là một “thái” (một lần thu) làm đủ 27 lần thì đứng lặng một lát rồi có thể thu công xoa bụng, xoa mặt v.v... Cứ luyện cách này trong 1 đến 2 tháng nhất định cơ thể sẽ nhẹ nhõm sáng khoái, không còn sợ nóng lạnh bất chợt, hết cả trĩ trĩ, sáng suốt linh lợi dần lên. Lúc đó chuyển sang phép “yết khí”.

B. Yết pháp

Còn gọi là “sơn căn nạp khí pháp” (phép nạp khí ở gốc mũi). Luyện phép này thường ngồi (ngồi bằng tròn) chủ yếu là hành công thu nạp tinh hoa của đất trời, mặt trời mặt trăng vào huyết Sơn căn(gốc mũi) ở khoảng giữa hai đường mày.

Phương pháp thao tác

Trong phòng chọn ghế có đệm hay phủ chăn dày, cởi thắt lưng mở rộng áo, ngồi thật ngay ngắn, hơi co ngực giữ khí thoải mái, ngồi xếp bằng tròn chân trái đè trên chân phải, ngửa lòng bàn tay trái đặt lên lòng bàn tay phải, đặt cả hai tay trước bụng dưới. Lưng cổ thẳng. Ba huyết Bách hội, Đan trung, Hội âm ý nằm trên một trục. Đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, răng cắn khế vào môi, miệng mím. Mắt hơi mở hé. Đợi lúc mặt trời mặt trăng lên thì ngưng thân giữ ở trong người

mềm lỏng như tơ. Điều tức đều đặn. Hai đường mày nhếch lên để mở linh khiếu sơn căn, hít nhẹ nhẹ tinh hoa của trời trăng, ngấm ngấm nhìn ngược vào trong, nín thở ngưng thần, nước dãi ứa ra đầy miệng thì từ từ nuốt đi, dùng ý mà nuốt xuống trữ lại ở Đan điền. Nếu là nuốt một ngụm khí thì há to miệng từ từ nhả khí đục ra, bụng điều đều đặn hơi thở đẳng mũi bụng hít vào bụng nuốt (khí). Cứ thế nuốt 27 lần. Lặng lẽ giữ nguyên một lát rồi dừng dậy làm việc "rửa" mặt (khô), gõ răng, lia lưỡi nuốt nước dãi, gõ trống trời (hai lòng bàn tay úp vào tai dùng 10 đầu ngón tay chụm lại gõ mạnh vào hai gân ở sau gáy thấy tai kêu ùng ùng như đánh trống là được) xoa bụng (xem giới thiệu ở trước) v v... rồi thu công.

Phép "thái yết" (thu nuốt) cách làm tuy đơn giản nhưng làm lâu hiệu quả lại rất cao. Về lý là đưa chân khí (còn gọi là chính khí) của đất trời, mặt trăng mặt trời nạp vào cơ thể hoà trộn cùng hỗn nguyên chân tinh có sẵn, ngưng kết lại để thành "đan", mà đây là gốc của sự trường thọ vượt ngưỡng bình thường. Thời kỳ mới tập luyện phần lớn "khí" tụ trữ lại ở trung đan điền (tức huyết Đan trung ở vùng ngực- giữa hai vú). Sau ba tháng cho đến khi thông hai mạch Nhâm Đốc (tức là "khí" đã đi thông suốt tiểu chu thiên). Khi công phu đã thật là sâu, ngưng thần ở khí huyết là có thể đưa "khí" xuống hạ đan điền (tức huyết khí hải ở dưới rốn). Khi hành công, hai "khí" giao cảm, ngứa ngáy các khiếu, lòng thấy ngẩn ngơ cứ như vừa toát một trận mồ hôi lớn, thoát tới tứ chi, tưới toàn xương cốt mau lẹ vô cùng.

Người tập chưa đạt ắt không thể nào thể nghiệm qua được bước này.

PHÉP BỔ TÂM KHÍ

Đây là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách chuyên về khí công “Hoàng đình ngũ tạng lục phủ chân nhân ngọc trục kinh”(kinh trục ngọc Hoàng đình lục phủ ngũ tạng của chân nhân) viết đời Đường, tác giả là Hồ Âm. Đây là tác phẩm nghiên cứu lý luận cơ bản về khí công, về phép khí công dưỡng sinh. Thông qua luyện công có thể trong chịu mọi thứ tanh hôi độc địa không xâm phạm nổi, ngoài bị các tật bệnh khí độc không hề bị tổn thương; đã thông minh thuần chất lại sống thọ kéo dài”... Sách chủ trương đưa khí công vào trong cuộc sống, xưa nay vẫn “ Dưỡng sinh ở toàn khí, bảo vệ thân ở tâm an, khí toàn tất thân thể thăng bằng, tâm an tất thân thanh nhàn”. Luyện công phu này lâu ngày có thể điều tiết tâm thần, ích trí não, tăng thông tuệ, tăng cường được sức đề kháng của cơ thể; lâm sàng dùng chữa trị những chứng tim đập loạn nhịp, hồi hộp không yên, ngắn hơi bứt rứt, tinh thần suy bại v v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Sáng sớm, mặt ngoài hướng Nam, ngồi ngay ngắn tự nhiên hoặc ngồi xếp bằng tròn, gõ”Kim lương, cửu” (tức gõ hai hàm răng trên dưới 9 lần), “Khởi huyền tuyến”(khởi suối ảo huyền, tức nuốt nước dãi trong miệng. Khi luyện khí công có trạng thái miệng ứa nước dãi ra nhiều , đó là hiện

tượng tốt có lợi cho việc luyện khí) “tam”, tức nuốt ba lần. Tinh tư tưởng kết khí đồ ối của Ly cung(phương Nam thuộc hoả, gọi là Ly cung; đây chỉ khí hậu thiên mới sinh ở phương Nam) đưa vào miệng nuốt ba ngụm bồi bổ cho sự tổn thất của “hư” khí (chủ về phế, xem bài “Lục tự quyết, lục tự pháp” ở trước). Nông lịch 4,5,6 tháng “3 huyền”(tức âm lịch, vào mùng 7,8 mặt trăng khuyết phần trên, âm lịch tối 22,23 mặt trăng khuyết phần dưới. Trên gọi là thượng huyền thiếu dưới gọi là hạ huyền), Sóc (hạ lịch, cũng là nông lịch, âm lịch, hàng tháng chỉ ngày mồng một) là những ngày luyện công. Luyện lâu ngày sẽ thấy kiến hiệu.

PHÉP BỔ CAN KHÍ

Đây là phép luyện tinh công. Phép này rút ra từ bộ sách chuyên về khí công đã nói ở trên “Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh”, đã giới thiệu “Phép bổ tâm khí”. Luyện phép này lâu ngày có thể bổ gan lợi mắt, điều hoà gan lá lách, phòng ngừa các bệnh về gan thận.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, mặt ngoảnh về Đông, gõ răng ba châu, nín khí bảy hơi. Hít hơi khí trong trời của cung Chấn (phương Đông thuộc Chấn, đây là chỉ khí tự nhiên ở phương Đông) nuốt ba ngụm để bồi bổ những tổn thất thành hư (trống rỗng). Tháng giêng nông lịch, tháng 2, tháng 3 giờ Dần (khoảng 3-5 giờ sáng) dậy hành công là tốt.

PHÉP BỔ TỶ KHÍ

Phép này cũng là tĩnh công, cũng rút ra từ bộ sách “Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh”. Sách giới thiệu xem phần “phép bổ tâm khí”. Tập luyện lâu ngày có tác dụng bổ tỳ (lá lách) khoẻ vị (dạ dày), trừ uất nhiệt trong dạ dày, dự phòng các bệnh về tỳ vị.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, ý tưởng tượng ở trung cung (từ chỗ vùng trời có sao Bắc cực, ý nói là hướng về phía Bắc) nín hơi năm hơi thở, đánh trống trời 7 lần (đây chỉ gõ hai hàm răng 7 lần) hít (vào) khí vàng của cung Thổ (Thổ là vị trí trung ương, đây là chỉ khí nơi mình ngồi) nuốt vào miệng 5 ngụm (khí) để bồi bổ lại sự tổn thất lúc thở ra. Âm lịch bốn mùa cứ đến cuối ngày 18 trở đi thì luyện công.

PHÉP BỔ PHẾ KHÍ

Cũng là phép luyện khí công tĩnh cũng rút ra từ bộ “Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh”, cũng giới thiệu xem tham khảo “phép bổ tâm khí”. Luyện công phu này lâu ngày lợi bổ phế (phổi) khí, khoẻ mình an thần, trăm tà (khí) không làm tổn hại, khoẻ mạnh sống lâu. Lâm sàng chữa trị cảm cúm, sổ mũi, lao phổi, trường bụng, sôi bụng...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, ngoảnh mặt hướng Tây, gõ trống trời 7 lần (tức gõ răng), uống ngọc tương (dây chỉ nước dãi ứa ra trong miệng) ba lần, nhắm mắt hít khí trắng của cung Đoài (ý chỉ khí tự nhiên của hướng Tây), (khí) vào miệng thì nuốt đi bồi bổ sự tổn hao của phổi. Theo âm lịch trong 3 tháng 7, 8, 9 nhìn trăng mà luyện công.

PHÉP BỔ THẬN KHÍ

Cũng là phép luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách dưỡng sinh “Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh” và cũng giới thiệu xem thêm “phép bổ tâm khí”. Luyện lâu ngày có thể bổ thận ích tinh, yên hồn khoẻ xác, phòng trừ các bệnh thuộc hệ thống thận.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn thẳng người, mặt hướng về Bắc, “kêu xà vàng, bầy” (tức gõ hai hàm răng 7 lần) “uống ngọc tuyến ba” (chỉ dẫu lưỡi đưa lên vòm họng và nuốt nước dãi trong miệng ba lần) hít khí đen của Huyền cung (chỉ khí tự nhiên của hướng Bắc vì hướng Bắc thuộc cung Huyền vũ) hít vào nuốt đi, dùng ý dẫn vào đan điền để bổ “xuây” bị tổn thất (xem lại “khẩu quyết sáu chữ”, “phép luyện sáu chữ” đã giới thiệu ở trước). Âm lịch tháng 10, 11, 12 thì luyện công.

PHÉP BỔ ĐẢM KHÍ

Đảm là mật. Đây cũng là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách “Hoàng đình ngọc trụ kinh” trên và cũng xin xem tham khảo “phép bổ tâm khí”.

Công hiệu: Tập lâu ngày cũng bổ đảm khí, thần yên, thân khoẻ.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, cũng hít khí đen của cung Huyền vũ (theo ngũ hành thì Huyền vũ thuộc hướng Bắc chỉ màu đen) 9 lần nuốt, dùng ý đưa khí xuống đan điền để bồi bổ “xi” bị hao tổn (xem “khẩu quyết sáu chữ” ở trước), luyện tập vào tháng Mạnh của quý (quý hay mùa gồm 3 Mạnh là tháng đầu quý. Trọng là tháng thứ 2 và Quý là tháng thứ 3)

KHÔNG TÙNG CÔNG

“Không tùng công” vốn chỉ “không” là trống rỗng, tức đầu óc trống rỗng, không suy không nghĩ, “tùng” là lỏng, là thân thể thả lỏng hoàn toàn, mềm như liễu rủ. Phép luyện đi từ “tĩnh” đến “định” (“nhất tâm tĩnh định”), tức trong lòng lặng lẽ yên định hoàn toàn là đặc điểm của môn công phu này, dựa trên sự tổng hợp các nguyên lý về khí công của các dòng Nho, Phật, Đạo, Y, đưa tới không bệnh khoẻ mình, có bệnh thì có tác dụng chữa bệnh.

Phép luyện công

1. Thân pháp

Chỉ tư thế của thân hình, tay chân khi tập luyện. Có thể đứng, ngồi hay nằm mà tập, chỉ yêu cầu toàn thân phải thả lỏng.

a) *Tư thế đứng*. Thân hình ngay thẳng tự nhiên, hai tay buông xuôi tự nhiên, hai chân đứng dạng rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng, mũi bàn chân và gót chia đều trọng lượng cơ thể để tiếp đất như nhau (H- 20).

b) *Tư thế ngồi*. Có bốn kiểu ngồi bình thường, ngồi xếp bằng tròn, ngồi bán giá và ngồi kiết giá (H- 21).

c) *Kiểu nằm*. Chia ra nằm thẳng chân ngửa và ngửa xếp chân bằng tròn hoặc nằm nghiêng co một chân duỗi một chân hoặc co cả hai chân hay duỗi cả hai chân (H- 22)



Hình 20



Hình 21



Hình 22

Các kiểu tư thế kể trên đều yêu cầu đầu cổ phải ngay ngắn tự nhiên, hai mắt hơi khép, miệng như mỉm cười, lưỡi thả lỏng ngang nhưng đầu lưỡi cong đưa lên hàm ếch.

2. Thủ thức (tư thế tay)

Thủ thức chia ra các kiểu ôm vòng đằng trước, thả lỏng hai bên, ôm đan điền, ôm quả cầu (tưởng tượng), dùng các tư thế đứng, ngồi:

a) *Tay vòng phía trước.* Hai bàn tay hổ khẩu áp vào nhau đặt phía trước ngực tay phải ở trên tay trái (hoặc tay trái trên cũng được) lòng bàn tay úp trở xuống ngang bằng ngang trước ngực, hai cánh tay hình vòng cung ôm thành hình bán nguyệt.

b) *Kiểu tay thả lỏng.* Hai tay buông lỏng tự nhiên đỡ nhau và bàn tay ngón tay hơi cong lại, hai ngón giữa đặt đúng chỉ quần bên đùi (Kiểu thả tay này chỉ dùng cho tư thế đứng).

c) *Ôm đan điền.* Vẫn theo kiểu trên, hai bàn tay hổ khẩu giao nhau thuận theo tự nhiên hạ xuống, lòng ra mà ôm lấy hạ đan điền, lòng bàn tay quay vào (bụng dưới) nhưng chú ý khớp cổ tay không được bẻ cong quá, hai cánh tay cũng vòng cung thành kiểu đứng ôm đan điền hay ngồi thẳng ôm đan điền, nếu ngồi ôm đan điền thì hai cẳng tay đặt trên đùi.

d) *Ôm quả cầu.* Hai tay như đang ôm quả cầu, ngón tay cái chạm nhau, lòng bàn tay quay vào bụng, hai lòng bàn tay cách bụng độ 20-25 cm là vừa.

Sau khi đã định xong tư thế tập thì ý tưởng "mười lông một lên" tức là từ huyết Bách hội trên đỉnh đầu tưởng tượng ra đỉnh đầu đang thả lỏng, huyết Ấn đường lỏng, Nhân trung lỏng (chính giữa chót mũi và môi trên) cuống họng

lông, hai vai lông, ngực thả lỏng, bụng thả lỏng, hai hông hai đùi thả lỏng, hai gối và hai cẳng chân lỏng, huyết Dũng tuyến lòng bàn chân lỏng, góc (khóe) miệng nhếch lên lộ vẻ hơi mỉm cười. Đồng thời cột sống cổ, xương sống, chân tay... nói chung là cơ bắp, xương cốt toàn thân đều phải nghỉ tới làm sao toàn bộ cơ thể đều có vẻ thả lỏng nhẹ nhàng thoải mái và vui vẻ. Sau khi tập thủ “mười lông” rồi, khi luyện tập chỉ cần chú ý thả lỏng huyết Ấn đường, Nhân trung và hai vai là được.

3. Tâm pháp

“Không từng công” có trọng tâm là bốn chữ “Không, từng, tĩnh, định” (hư không trống rỗng, thả lỏng, tĩnh mịch lặng lẽ, ổn định chắc chắn), vì vậy mấu chốt của công pháp là “tâm pháp” (phép tắc về tâm) gồm ba đặc điểm:

1. Không dả động gì đến Chu thiên, hoả hầu. Tất cả đều thuận theo tự nhiên.

2. Không bàn đến “ý thủ” (ý giữ ở...) chỉ nói đến “ý chiếu” (ý chiếu đến...). “Thủ” là giữ, là giữ chặt không mở ra. “Chiếu” là chiếu cố thoả đáng.

3. Công phu tu luyện này có định ra một bài khẩu quyết và yếu quyết về tâm pháp. Khẩu quyết “tam nhất” tức “một đám (khối) hỗn độn, một tâm đốc định (dứt định (dứt khoát ổn định), một giác (giác ngộ) là ngừng” dùng để niệm thầm khi tập luyện. Khi luyện công, ngay từ đầu đã phải “lỏng” hết mọi quyền lực, danh lợi, và mọi điều công, tư vướng mắc sau đó mới niệm một câu “chiếu” làm một lèo: “Thân như thủy liễu (từ huyết Bách hội trên đỉnh đầu đến huyết

Dũng tuyên ở lòng bàn chân đều phải thả lỏng hoàn toàn “mười lỏng” như đã nói ở trên) tâm tựa băng lạnh (sau khi toàn thân thả lỏng thì mọi ý thức tưởng tượng đều đông kết lại ở trạng thái vô tư tức là không nghĩ suy gì cả) muôn việc đều (là) không, chẳng biết có mình (tức là tiến vào phạm vi không có ai không có cả mình), đã (hư) không lại càng (hư) không, một đám (khối) hỗn độn (đạt tới thành một khối hỗn độn là đã tới trình độ cao hơn). Khi niệm mấy lần mà đạt tới trình độ này (hỗn độn) thì thôi không phải niệm nữa.

Như vậy cả câu niệm liên mạch là: “Thân như liễu rủ, tâm tựa băng lạnh, muôn việc đều không, chẳng còn có mình, đã không càng không, một khối hỗn độn”. Niệm thâm câu trên, lại hít thở một lần. Luyện mười lần thả lỏng cứ nhắm thắm (niệm) đến chữ “lỏng” thì tự nhiên thở khí ra với ý tưởng (tức tưởng tượng ra) “khí” từ một trong 10 bộ vị lỏng đã kể trên thở ra ngoài tự nhiên giúp mình nhập tĩnh mà bình thường khó có thể nhập tĩnh được. Có thể đổi dùng bốn loại phương pháp luyện công “ý chiếu” kể dưới đây: Ý chiếu hư không (ý tưởng đến vũ trụ không gian), ý chiếu chỉnh thể (hay toàn thể, chứ không nhắm vào một bộ phận nào cả), ý chiếu hạ đan điền (nằm dưới rốn một tấc ba phân ta nhưng vào sâu bên trong cũng một tấc ba phân ta tức khoảng 4,5 cm), ý chiếu chỗ đau (để trị bệnh nên niệm thắm trong tưởng tượng thêm câu: “Ta muốn trừ bỏ chỗ đau này”).

4. Tức pháp (phép thở)

Phép thở của cách luyện khí này đều hít vào thở ra bằng mũi một cách tự nhiên, nhưng với nguyên tắc hơi thở dài,

sâu, đều, nhẹ. Phải thuận theo tự nhiên không được cố gò ép cưỡng cầu. Ví dụ niệm khẩu quyết thứ nhất “một khối hỗn độn” nếu không đạt được tới trình độ hư không tĩnh lặng thì có thể bổ trợ dùng các cách “tuỳ tức” (tuỳ theo hơi thở) “thích tức” (nghe theo hơi thở)... để điều chỉnh ý thức nhưng cứ niệm tiếp sang câu sau của khẩu quyết. Tất cả đều theo phương pháp đó.

“Thân như liễu rủ, chậm bước thả lỏng” (tức là dựa theo phương pháp “mười lỏng một lên” đã nói ở trên mà làm). “Tâm, tức dựa nhau, dằng dặc như cùn” (“Tuỳ tức” tuý theo hơi thở, “thính tức” (Nghe hơi thở, “số tức” đếm hơi thở, đều phải “Tâm bỏ dựa tức, tâm theo tức đi, liên miên chẳng dứt, như cùn như mất, tựa có tựa không”. Ý luyện phải là như vậy.

“Khí quy về Khí hải (còn gọi là biển khí, tức hạ đan điền), Ý chiếu trong khiếu (“trong khiếu” tức là ngoài bốn nơi cần “ý chiếu” đã nói ở trên thì nơi nào cần chiếu thì tuỳ ý chiếu vào đó). Một tâm dứt (khoát ổn) định, giữ mãi xuân xanh (dứt khoát ổn định là ý niệm thuần khiết, đơn nhất, cố định một ý chiếu luyện tập chứ không nghĩ đến bất cứ thứ gì khác, có nghĩa là chỉ chọn chỗ nào cần “ý chiếu” để chiếu mà thôi. Người không có bệnh thì niệm “giữ mãi xuân xanh” tức có ý tuổi trẻ kéo dài mãi, không già càng thọ lâu. Người có bệnh thì đổi thành “xua đuổi bệnh tật, khỏi mọi đón đau”, vừa niệm như vậy vừa “ý chiếu” vào những chỗ đau ốm cần chữa trị).

Nếu vẫn còn ý nghĩ lan man không xua bỏ được thì có thể niệm khẩu quyết “không tâm chỉ niệm” (lòng trống ngừng ý

niệm) gồm có ba câu: “Chẳng sợ ý nổi (ý nghĩ của người ta như sóng dồi, làn sóng này chưa xẹp làn sóng sau đã nổi, không đáng sợ) chỉ sợ không biết (không biết đây là không giác ngộ, không hiểu được đạo lý “không đáng sợ” đó vì trong khi cầu mong được “tĩnh” người ta thường có bệnh “sợ” đó) biết rồi là ngừng (đã biết, đã giác ngộ, lập tức phải ngừng ngay không tiếp tục nghĩ ngợi nữa. Vì thế mới có thêm câu: “nổi ý là bệnh, không nghĩ (tiếp) là thuốc!”).

Ngoài ra còn mấy yếu quyết về công pháp đã được chế định mà ta cần phải nắm vững. Yếu quyết về “thân pháp” là: “Bằng, thẳng tự nhiên”. Về “tâm pháp” thì có yếu quyết: “Tu tâm giống cây khô mùa Đông. Thân, tâm yên tĩnh không động”. Thả lỏng phải: “Như liễu rủ ngày Thu, cảnh nào cũng rủ mềm xuống đất”. Về “tức pháp” (phép thở) thì có yếu quyết: “Sâu dài êm nhẹ, thuận theo tự nhiên”.

5. Thu công

Chủ yếu là làm bốn cách xoa bóp:

1. *Xoa tay.* Xát mạnh hai lòng bàn tay vào nhau 36 lần.
2. *Xoa mặt.* Dùng hai bàn tay đã xát nóng xoa lên mặt. Dùng ngón tay giữa men theo sống mũi vuốt ngược mặt từ miệng lên đến lông mày ra tận huyệt Ấn đường rồi lại vuốt sang hai bên và vuốt xuôi trở xuống đến bên miệng. Cứ vuốt như vậy từ dưới lên rồi trên xuống là một lần, vuốt lên mạnh vuốt xuống nhẹ, tổng cộng 36 lần.

3. *Xoa tai.* Dùng ngón trỏ và ngón giữa kẹp lấy vành tai, ngón tay cái ép vào xương gồ sau tai đẩy lên kéo xuống 36 lần.

4. Xát hông. Dùng lòng bàn tay (cả ngón) xát hông hai bên cột sống, đẩy xuống kéo lên 36 lần.

Mấy điểm cần nói rõ:

A. BÁT XÚC VÀ ĐỘNG TƯỢNG (TÂM SỰ XÚC ĐỘNG VÀ HIỆN TƯỢNG ĐỘNG)

Người mới luyện tập vừa đạt tới mức độ lỏng, tĩnh, toàn thân hay từng phần cơ thể rất tự nhiên sinh ra các loại cảm giác và hiện tượng khác thường. Như hơi ớn lạnh, phát nóng, tê tê, ngứa ngáy, nhẹ bỗng, nặng trĩu, lắc lư, rung giật đó gọi là “bát xúc”, tâm sự xúc động. Tùy người tình hình khác nhau mà gặp tâm sự xúc động này cũng khác nhau: hoặc 2, 3, hoặc 6, 7 thứ nhưng đó đều là hiện tượng tự nhiên không cần lo lắng lắm. Nhưng nếu luyện công không đúng phép hay, luyện công sai phép mà xuất hiện “đại động” (chấn động lớn) thì phải chú ý dùng ý thức để khống chế (hiện tượng chấn động đó) để đề phòng tập sai lệch. Luyện tập “không từng công” thì chỉ cần theo đúng phương pháp luyện của công phu này, theo đúng khẩu quyết, yếu quyết và các yêu cầu đã nói mà luyện chứ không được pha tạp thêm các thứ của các môn công pháp khác vào khi luyện thì không thể nào xuất hiện “đại động” được, không thể nào sai lệch công phu được. Có người hai tay bị rung động hay co giật, đầu hoặc thân trên khẽ lắc lư sang trái phải hay đảo trước sau đó cũng là hiện tượng “tiểu động” nhẹ (chấn động nhỏ) về sự cân bằng, đối xứng, nhưng đã tự động xảy ra thì cũng sẽ tự động ngừng. Cá biệt có ai gặp chấn động lớn (“đại động”) tất phải tăng cường ý thức khống chế, cũng có thể khiến khỏi bị chấn động. Vô số sự thực đã nói rõ chỉ cần theo

đúng yếu quyết và phương pháp mà luyện tập công pháp này của chúng tôi quyết không thể xảy ra “đại động” (chấn động lớn) được.

B. “KHÔNG. LÔNG. TĨNH. ĐỊNH” VỚI TOÀN THỂ CHU THIÊN

Do não thả lỏng trở thành “không” (trống rỗng) bài trừ hết mọi ý nghĩ lung tung danh lợi, quyền lực, việc công việc tư, việc to việc nhỏ... để trở thành “không”, thì bắt đầu luyện tập thân pháp và tâm pháp. “Thân như liễu rủ”, “muỗi lông một lên” cho “thân, tâm nhập tĩnh” (đi vào bất động, lặng lẽ, hư không) tất cả đều nằm trong “vô tri vô giác”. Hai hồ khẩu tay bắt chéo nhau bắt đầu cảm thấy hơi nóng, cảm thấy như kéo chẳng ra; căng tay, ngực, bụng rồi đến bốn chân tay và toàn thân dần dà cảm thấy nóng dần lên hay rã rời có cảm giác như có một làn hơi nóng chảy tràn đi khắp các kinh mạch toàn thân làm cho thân thể vô cùng dễ chịu. Đây là “Chu thiên toàn thể” của công phu “Không từng công”, đây là nguyên khí được sản sinh ra khi hoàn toàn không nghĩ ngợi gì trong cực độ yên tĩnh, chân khí trong thân thể tự nhiên vận hành nhưng đối với cơ thể lại có sự điều chỉnh và tu sửa các khiếm khuyết đạt tới mục đích chữa trị bệnh tật, chống già nua, kéo dài tuổi thọ. “Chu thiên toàn thể” so với sự vận hành chu thiên trên tuyến hai mạch Nhâm Đốc (ta thường gọi là tiểu Chu thiên) vững chắc hơn nhiều, không thể nào xảy ra sai lệch được. Có thể từ “tĩnh” (lông) vào “định” (nhập định) làm cho tầng vỏ não và các tế bào não được cân bằng về hưng phấn và ức chế thoả đáng. Người mới luyện tập chỉ có thể “định” một số phút nào đó, còn người

công phu sâu xa tới một trình độ nhất định có thể “nhập định” đến một giờ, đến mấy giờ hoặc có thể dài hơn nữa, nhưng lại không đạt tới hiệu quả nảy ý tưởng trị tận bệnh và làm cơ thể mạnh khoẻ lên.

C. PHÉP LUYỆN CÔNG BỐ TRỢ CHO “CHU THIÊN TOÀN THỂ”

Nếu như muốn đạt tới “toàn thể Chu thiên” càng mau có thể dùng đến phép “hữu vi” để hỗ trợ. Khi luyện công ở tư thế đứng hoặc ngồi, nằm, ngay từ bắt đầu thâm niệm khẩu quyết “không từng công” mấy lần, niệm câu nào làm câu ấy, toàn thân thả lỏng luyện mấy ngày xong có thể dùng phương pháp hít thở sâu, hít khí vào sâu hạ đan điền và khi thở ra tưởng tượng là khí từ bụng, ngực hướng bốn chân tay mà thở ra. Mỗi ngày luyện công hai ba lần, mỗi lần luyện từ 10 đến 50 “tức” (lần thở). Tập cho tới khi nào thấy đầu ngón chân ngón tay có khí cảm (cảm giác về khí thoát ra ở đầu ngón chân tay gọi là “khí công ngoại phóng”) lại luyện thêm từ 5 tới 30 “tức” nữa rồi ngừng hô hấp như vậy để đổi sang hít thở tự nhiên để luyện công phu “một khối hỗn độn”. Luyện một thời gian nào đó mà đạt tới trình độ “một khối hỗn độn” thật thì ngay cả trong khi luyện tập bất tri bất giác cũng vẫn thấy khí cảm Chu thiên toàn thể (tức là đạt tới trình độ không cần dùng ý niệm điều khiển “khí” hậu thiên vào ra cơ thể, nhưng tự cơ thể vẫn tự động điều khiển “khí” vào ra). Dùng phép thở sâu để dẫn khí ra tới tứ chi đó chính là phương pháp luyện công giúp cho công phu luyện khí của “Không từng công” mau chóng đạt tới trình độ “Chu thiên toàn thể”.

PHÉP PHỤC KHÍ “3- 5 - 7- 9”

Phép phục khí “ba năm bảy chín” là môn khí công “thở nạp” (thở ra hít vào) rút ra từ bộ sách khí công nổi tiếng “phục khí tinh nghĩa luận” (bản về nghĩa lý tinh vi của phép phục khí). Tác phẩm giới thiệu xem ở phần “phục khí liệu bệnh pháp” (phép chữa bệnh bằng phục khí). Phép này có thể hành công tùy thời gian, luyện lâu ngày sẽ ích “khí”, điều hoà chức năng của phủ tạng, chữa trị được bệnh tật của ngũ tạng (tức tâm (tim), can (gan), tỳ (lá lách), phế (phổi) và thận).

PHÉP LUYỆN CÔNG

Đứng (hoặc ngồi) tự nhiên xong dùng mũi từ từ dẫn khí (hít vào) ba lần, rồi dùng miệng thở (thở) khí ra. Sau đó dùng mũi dẫn khí năm lần rồi lại thở ra bằng miệng. Lần sau đó mũi hít khí vào bảy lần và cũng thở ra bằng miệng và lần cuối hít vào chín hơi và cũng thở khí ra bằng miệng. Cứ theo thứ tự 3-5-7-9 như vậy mà hít thở sao cho mũi dẫn khí 24 lần miệng thở khí cũng 24 lần (tức 8 lượt 3-5-7-9 lần hít thở, tổng cộng 192 lần hít thở). Khi hành công, làm sao hít vào nhiều hơn thở ra là tốt. Làm xong một lượt như vậy lại làm ngược lại tức là 9-7-5-3 lần hít thở, cũng mũi dẫn khí 24 lần miệng thở khí 24 lần (tức là 8 lượt hít thở kiểu 9-7-5-3 tổng cộng 192 lần hít thở).

Cũng có thể không hạn chế số lượt (là 2 như trên) mà tùy thời gian, tùy sức lực bản thân mà luyện tập tùy ý hít thở sao cho đúng cách là được.

PHÉP HÀNH KHÍ UY NGHI

Đây là phép luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách tra cứu của Đạo giáo (tức đạo Lão thờ Lão tử là tổ sư) “Vân cập thất giám” (“Vân cập” là tên gọi bộ sách cổ nổi tiếng của Đạo giáo. Sách của Đạo giáo chia ra làm ba “động” (là Động (hang động) Chân, động Huyền và động Thần, với bốn “phụ” (là giúp đỡ, gồm có Thái Thanh, Thái Huyền, Thái Bình và Chính Nhất) nên gọi chung lại là “thất giám” (bảy tấm gương). “Vân cập thất giám” là bộ sách đúc rút tinh hoa bộ thứ bảy của pho sách “Đạo Tạng” mà viết ra, trong đó có “Phục thực” (về ăn), “Luyện khí” và “Nội ngoại đan” v v..., đủ các nội dung quý báu về luyện khí công, quả là một bộ sách văn hiến vô cùng quý báu và là bộ sách nghiên cứu trọng yếu về phép luyện khí công của Đạo gia. Về mặt chữa trị tật bệnh, sách này còn dạy cách hành công vận khí tấn công bệnh tật ở các bộ phận bị tật bệnh. Về trị liệu lâm sàng thì dùng để chữa trị bệnh tật ở khớp chân tay, lưng hông, vùng ngực bụng, cổ gáy đỉnh đầu. Ngoài ra còn có tác dụng trừ tích trệ, tiêu ứ đọng, thông kinh lạc, cũng còn là phương pháp luyện tập thông thường có tác dụng dự phòng bệnh tật, giúp cho tâm hồn thể xác được cường tráng, kéo dài tuổi thọ.

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Điều thân

Chuẩn bị đầy đủ, sẵn sàng cho việc luyện công. Tuỳ ý trái, phải dẫn động hình thể, vươn tay gập khuỷu, hoặc xoay hông lắc gối hay cúi mình sờ chân... Nói chung động tác khởi

động phải làm mềm dẻo, êm dềm, chậm chạp để mở thông các khớp, mở thông kinh lạc. Ngồi tư thế tự nhiên, trên giường ghế cứng càng tốt.

Phần động tác thứ nhất làm xong thì dùng tư thế nằm ngửa để tập bước hai.

2. Điều khí

Ngồi điều khí xong thì ổn định tinh thần, hít thở điều hoà đều đặn. Mũi dẫn khí trong lành vào, miệng thở khí đục ra. Hít thở ba lần rồi tiếp theo hít thở bình thường, vẫn mũi hít vào miệng thở ra đưa khí tự nhiên chậm chậm đi vào bụng dưới tức hạ đan điền. Rồi từ đan điền “khí” lại từ từ xuất ra theo đường miệng, từ 5 đến 7 lần. Sau đó lại nín thở. Miệng trống rỗng niệm khí rồi súc miệng mười lăm lần trở lên, dùng ý niệm khiến cho “khí” hoà lẫn với “dịch” (đây là nước dãi) nuốt xuống bụng, thấy lưng lũng lũng là vừa độ chứ không kể bao nhiêu lần nuốt. Tiếp đó dùng cả tay trái lẫn tay phải xoa sát bụng (tức đan điền) thúc cho khí vận hành. Lúc này mũi lại dẫn khí ra (thở ra) từ từ êm êm không gấp rút vội vã.

Vận khí: từ thế ngồi đổi sang thế nằm (nằm ngửa). Hai bàn tay nắm lỏng đặt cách mình 4-5 tấc ta (độ 15 cm). Nằm yên ổn xong mũi dẫn khí trong lành vào đan điền (hít vào) dùng ý niệm tưởng tượng dẫn khí đi khắp thân thể. Nếu có bệnh tưởng tượng dẫn khí tấn công vào nơi có bệnh. Nếu thấy tức khí (tức thở) thì dùng mũi từ từ thả khí ra nhưng vẫn phải ngậm miệng mà vận khí.

Thông khí: vận khí xong đợi khí bình hoà, như phép vận

khí ngậm miệng dùng mũi dẫn khí vào đan điền, nín thở giữ khí trong đan điền, ngộ nguậy các khớp ngón chân ngón tay cho mồ hôi ra là đúng độ. Đợi mồ hôi ra xong lại từ từ thả khí ra.

Bồi bổ tổn thất: thông khí xong từ từ xoay mình nằm nghiêng. Đầu tiên nằm nghiêng bên trái, dùng mũi dẫn khí trong lành vào, dùng ý niệm tưởng tượng dẫn đường cho khí vào đan điền sau đó lại dẫn khí từ đan điền chậm chậm xuất ra. Làm như vậy 10 “tức” (10 lần hít thở). Xong xoay sang nằm nghiêng bên phải cũng làm y như cách thức bên trái đủ 10 lần.

3. Điều thần

Ý thức hoạt động hoàn toàn tập trung vào sự hít thở. Dựa theo yêu cầu của việc điều khí mà dẫn đường khí vào ra, lên xuống, “thần-khí” hợp nhất. Lặng lẽ suy nghĩ quên cả hình hài, quên cả sự tồn tại của bản thân, chỉ còn có thần dắt dẫn sự vận hành của khí.

4. Thu công

Dựa theo yêu cầu của sự điều khí, làm xong một lượt thì có thể thu công. Thu công xong vận động các khớp.

Những điều cần chú ý:

Theo phương pháp đã hướng dẫn như trên mà hành công một tháng trở lên. Khi hành công xong thì đứng, đi, ngồi, nằm bình thường, cảm giác thấy trong bụng trống rỗng thì súc miệng cho ra nước dãi (tức dùng lưỡi lia quét trong miệng cho nước dãi gọi là “tân dịch” ứa ra) dùng ý niệm đưa tân dịch xuống bụng, sau đó dùng miệng thở khí

đục ra, mũi dẫn khí trong lành vào, hít thở miên man. “Chú ý là khí không được vào đường miệng (tức không hít khí vào bằng miệng) vì để tiện cho ăn thức ăn, uống trà, ngoại khí đều vào lỗ này. Còn khi cần ngậm miệng ăn cơm thì trong miệng không nên để khí vào, khí vào tức là “khí chết” (tử khí). Không khi ăn nuốt khí, kiêng cả điều sinh lạnh khi đang ăn.

PHÉP HÀNH KHÍ “ĐIỂM, ĐƯỜNG, MẶT, LỖI”

Người luyện phép hành khí sau khi đã luyện tập thông Đại chu thiên, do nguyên nhân thiếu sự chỉ dẫn để tiến thêm trong phép luyện công nên sự phát triển sâu thêm cực kỳ chậm chạp. Phép hành khí “Điểm tuyến diện thể” (điểm, đường, mặt, lỗ) chính là phương pháp giúp cho người đã luyện xong Đại chu thiên tham khảo để luyện công phu sâu hơn.

A. Phép hành khí “Điểm”

Luyện thông Đại chu thiên nói chung đã có thể thực hiện “khí theo ý mà đi”. Trong người từ chân tay đến trăm cơ bắp hễ “ý đến là khí đến”. Do đó phải làm cho có khí cảm ở một số “điểm” lại không phải là chuyện dễ dàng. Các bộ vị cụ thể phải hành khí theo điểm là:

1. *Bước một:* Luyện sao cho huyết Dũng tuyến ở hai lòng bàn chân phải có khí cảm.
2. *Bước hai:* Luyện hai huyết Lao cung ở hai lòng bàn tay

cùng có khí cảm.

3. *Bước ba*: Luyện cho huyết Dũng tuyến và Lao cung cùng có khí cảm.

4. *Bước bốn*: Luyện cho huyết Dũng tuyến huyết Lao cung và huyết Khí hải (hoặc huyết Quan nguyên) cả 5 điểm đồng thời có khí cảm.

Bốn bước trên được gọi chung là “phép hành khí năm điểm” là công phu cơ bản của phép hành khí “Điểm”. Đặc điểm luyện môn công phu này là “khí” (đây là không khí) và “khí” (chân khí) tách rời nhau. (Không khí là khí hậu thiên do hít thở đưa vào cơ thể bổ trợ cho khí tiên thiên có sẵn trong cơ thể từ khi còn là bào thai trong bụng mẹ để trở thành thứ “khí” do luyện công mà có). Khí do hô hấp vào rồi lại ra, còn khí do ý luyện được giữ lại và do ý chỉ huy đưa đến các điểm yêu cầu. Luyện công cụ thể như sau: Dựa theo một số yêu cầu của khí công tĩnh, đợi khi “khí” đã tập trung và kết tụ ở đan điền xong thở sâu ra một hơi dài và trong khi thở khí ra thì cùng lúc bụng dưới co ở trong lại và dùng ý điều khiển “khí” ở đan điền rút về những điểm cần hành khí và khi ở các điểm cần hành khí đã thấy có khí cảm (tức các cảm giác khi có khí là căng, dội lên, giật, tê, ngứa, nóng v v...) tức là việc luyện công hành khí đã đạt tới thành công.

Sau khi luyện phép hành khí 5 điểm đã thành thạo và đạt tới thành công tức là có thể chỉ sau một vài phút dùng ý niệm tưởng tượng điều khiển là đã có thể thấy khí cảm ở năm điểm hành khí đó rồi tiến tới chỉ hỏi “ý thủ” là khí cảm đó vẫn giữ được. Sở dĩ bất kỳ lúc nào cũng vẫn giữ được khí

ở năm huyết vị đó, rõ ràng người luyện công đã cung cấp được phương tiện luyện công bất kỳ lúc nào mà không còn gì phải nghi ngờ nữa và càng luyện càng thường xuyên duy trì được tập quán bình thản từ trong nội tâm. Trên cơ sở của phép hành khí năm điểm cứ kiên trì luyện phép hành khí “điểm” tùy theo ý đến thành công. Luyện thành công rồi là có thể căn cứ vào phương pháp lấy huyết trong khoa học châm cứu huyết và dùng khí của phép hành khí “điểm” kia để chữa trị các loại bệnh tật.

B. Phép hành khí “đường”

Khi luyện khí Đại chu thiên, khí sẽ vận hành trong các kinh lạc cứ như có quả cầu lăn lộn trong các kinh lạc mà đi và khi khí đã đi qua thì khí cảm ở chỗ đó theo khí mà mất đi. Nếu muốn làm cho khí lưu động trong kinh lạc thành dòng như nước để khí đi qua rồi khí cảm vẫn tràn trề trong kinh lạc chứ không mất đi thì đó không phải là điều dễ làm nhưng không phải là không làm được và không phải là không có cách làm. Phép hành khí thành “đường” (tuyến) có các bước cụ thể sau:

1. *Bước một:* Luyện trên đoạn từ huyết Quan xung đến Thiên tinh của kinh Thủ thiếu dương tâm kinh có được khí cảm.

2. *Bước hai:* Luyện đoạn từ huyết Trường cường đến huyết Đại chuý của mạch Đốc có được khí cảm.

3. *Bước ba:* Luyện cho được đoạn từ huyết Túc tam lý đến Lệ đoài trên kinh Túc dương minh vị có được khí cảm.

4. Bước bốn: Luyện hợp bước một và bước ba làm một.

5. Bước năm: Luyện hợp bước hai và bước ba làm một (các đoạn huyết này xin xem thêm phần luyện khí đại, tiểu Chu thiên đã nêu ở trước).

Năm bước luyện vừa kể gọi là phép hành khí năm “đường” và là công phu cơ bản của phép hành khí “năm đường”. Phương pháp hành khí luyện “đường” (tuyến), dùng “điểm” đã phát triển lên thành phép hành khí “đường”. Túc là trước tiên phải luyện “điểm” hành khí, luyện thành rồi sẵn có phép hành khí “điểm” na ná cùng tác dụng nhưng công phu lại cao sâu hơn một bậc. Ngoài ra “đường” là một công phu cơ bản trong phép hành khí phát phóng ra ngoài.

C. Phép hành khí “diện”

Phép hành khí “mặt” (diện) là kiểu luyện công hành khí ngoài da cơ thể con người ta, theo kinh lạc học thì thuộc 12 phần da. Da người truyền cảm đối với ngoại giới vô cùng nhạy bén nhưng đối với sự truyền cảm của “khí” thì lại vô cùng chậm chạp vì vậy phép hành khí ngoài mặt da khó luyện hơn nhiều so với hai phép hành khí “điểm” và “đường” trên.

1. Bước một: Phép luyện hành khí da đầu.

Dựa theo yêu cầu phép luyện khí công tĩnh, nhập tĩnh xong thì “ý thủ tổ khiếu” (ở giữa hai đường mày, sau huyết Ấn đường là cung Nê hoàn hay thượng đan điền) một hồi sau đó nhìn ngược vào trong và đồng thời dùng ý niệm tưởng tượng dẫn khí nhập vào đầu rồi lại hướng ra ngoài phóng

khí ra và thu hồi trở lại giữ ở da đầu. Giai đoạn đầu luyện nói chung phần lớn ít ai thấy có cảm giác gì, ngày luyện càng dài da đầu sẽ dần thấy phát ngứa phát tê mới được coi là công phu xong (Các bước luyện sau cũng tương tự như vậy).

2. *Bước hai*: Luyện hành khí da tai.

3. *Bước ba*: Hành khí luyện ở mặt, má.

4. *Bước bốn*: Phối hợp luyện cả ba bước trên đồng thời tức luyện hành khí toàn bộ phần đầu.

Luyện công phu này làm đẹp người, chống già nua, đồng thời cũng là cơ sở để luyện hành khí các bộ phận da khác. Nhưng phải chú ý người có bệnh cao huyết áp không nên luyện hành khí bề mặt da đầu mà luyện hành khí da tay da chân tốt hơn.

D. Luyện hành khí “thể”

Phép luyện hành khí “thể” (cơ thể, thân thể) là một phương pháp luyện xung khí ở một số bộ phận nào đó của cơ thể hoặc xung khí trên toàn thân thể.

1. *Bước một*: Tập kết chân khí.

Dựa vào trình tự luyện công sẵn có của người luyện tập, cho vận hành “khí” Đại chu thiên mấy vòng, sau đó cho khí về đan điền (ở bụng dưới), dùng “ý thủ” (dùng ý niệm giữ khí ở hạ đan điền) đợi tới khi thấy có khí cảm hoặc cảm thấy bụng dưới căng đầy mới chuyển sang luyện bước hai.

2. *Bước hai*: Hai chân xung khí.

Đồn khí ở đan điền xuống hai chân, yêu cầu là từ huyết

Túc tam lý trở xuống (đặt 4 ngón tay ngang từ đầu gối bên bắp chân, huyết nằm ở cuối đốt cuối ngón út, tức giữa khe xương chày và xương mác) đến hai bàn chân đều phải xung khí. Lúc này chân như ngâm vào nước ấm và có cảm giác căng lên.

3. Bước ba: Xung khí hai bàn tay.

Phương pháp luyện tương tự bước hai, yêu cầu là từ huyết Thiên tỉnh trở xuống bàn tay phải thấy xung khí.

4. Bước bốn: Luyện phối hợp bước hai bước ba, đồng thời (tức là cả chân lẫn tay đồng thời xung khí).

5. Bước năm: Toàn thân xung khí.

Đợi khi nào “khí” ở đan điền mạnh mẽ nhất thì hít sâu một hơi khí vào, theo hơi hít vào bụng dưới thu co lại. Dùng ý điều khiển “khí” của đan điền thành một vùng bức xạ hướng ra toàn thân lúc này toàn thân như căng phồng lên như quả bóng bơm căng, lơ lửng như quả bóng chỉ chực bay đi. Liên đó thở khí ra, bụng dưới căng lên, lại dùng ý điều khiển khí thu vào đan điền. Lúc này toàn thân xẹp xuống như quả bóng xì hơi ra khoan thai như hình hài thu lại thành còn có một điểm ở đan điền. Lúc này thở nạp (tức hít thở) tuần hành khí từ 3 đến chín hơi thở thì ngừng. Luyện công lâu ngày có thể kéo dài đến 27 hơi thở (“túc”). Khi “thở nạp”, ý đặt ở “nạp” (hít vào) tức là khi hít khí vào thì ý dẫn vào khí và khí được dẫn ra hướng ra toàn thân, còn khi “thở” (thở ra) thì ý lại ở khí thu vào đan điền và khí được tự nhiên thở ra. Khi công phu đã sâu thì sự hít thở chuyển sang thành phép thở thai như có như không (thở), “khí tức” chỉ

hơi hơi nhè nhẹ, còn sự “thở nạp” chính dường như tiến hành thông qua bề mặt da tức là tiến hành đến trình độ giao lưu giữa thân thể người và ngoại giới đã thành hệ thống gần như hoà vào.

Phép hành khí này là công phu cao cấp trong các phép luyện khí, tương đối khó luyện. Muốn kiểm nghiệm hiệu quả của công phu này có thể tiến hành các cách kiểm nghiệm sau: sau khi luyện phép hành khí “thể” (thân thể) xong thì kiểm tra ngay tay chân nếu tay chân có vẻ sưng lên mà không có sắc máu (tức không ửng đỏ) mà tay nắm lại thành quả dấm không được, chân như đạp trên đệm khí (bông bênh) nhưng đè tay vào bề mặt da vẫn thấy co dãn và sau mấy phút vẻ sưng phồng tự nhiên xẹp xuống và màu da ửng hồng, khôi phục lại như thường tức là đã đạt được tới hiện tượng xung khí vậy.

MẬT QUYẾT CỦA PHÉP TU LUYỆN NỘI ĐAN

Mật quyết của phép tu luyện nội đan là một bài luyện công trên cơ sở “thở thai” để tăng thêm “hoàn tinh bổ não” và cũng thuộc khí công tĩnh. Được tìm thấy ở trong bộ sách “Thượng đông tâm đan kinh quyết” (kinh quyết về tâm đan Thượng động) do người đời Đường hay đời Tống soạn thảo.

Phép này trong thời kỳ lục dương, tư thế tùy ý, vận thở kiểu “thở thai”. Người mới học mũi miệng dẫn khí mà nín hơi. Dùng tâm mà tính, đếm 120 lần. Vẫn là miệng thở khí ra lần hít khí vào đều không được để tai nghe thấy tiếng thở, thường khiến vào nhiều ra ít. Học từ từ tăng dần theo số hơi

thở (“túc”) đếm được, lâu rồi có thể tính đến số ngàn. Tiếp tục học luyện nữa là đến phép hành khí bổ não. Bắt đầu làm thì ngửa đầu ra sau, co chặt đóng kín cửa ả đầu là huyết Đại chủy từ đốt sống thứ ba, không cho phép khí đi qua. Sau lại đóng kín cửa ả thứ hai là huyết Giáp tích, cột sống cũng không để khí lọt qua, sau đó dần dần nổi lên đi thẳng vào Não hải. Não đầy rồi thì đan từ Huyền ung hạ xuống, vị ngọt ngào, hương thơm phức, đến đó là nội đan đã thành vậy. Luyện lâu rồi sẽ có chứng nghiệm, hoặc thân giống ngồi trong cái chỗ nóng như chịu không nổi, chỉ hơi thở hoặc tứ chi thân thể trong ngoài lạnh như ngâm trong nước đá, sau đó lại êm trở lại. Nếu thế là tinh hợp thần, thần hợp khí, khí hợp chân (đây chỉ chân nguyên) tất cả hỗn hợp lại thành đan, trăm ngày luyện đan sẽ thành.

PHÉP PHỤC KHÍ TRONG “TU CHÂN YẾU CHỈ”

Phép phục khí trong “tu chân yếu chỉ” là một loại công phu nhấn mạnh vào làm cho tâm “hư”, bụng không (rỗng), cắn răng ngậm miệng, vỗ má vỗ bụng, đồng thời phân biệt nóng lạnh để còn làm việc luyện công nuốt dịch, nuốt khí (dịch đây là nước dãi, tân dịch). Bộ “Tu chân yếu chỉ” còn gọi là “Chính nhất pháp văn tu chân chỉ yếu” (những điều cần yếu để tu chân (nguyên) chính nhất pháp văn), đời Minh lại có tên là “Đạo Tạng”. Tác giả hay năm soạn ra không ai hay. Môn này nằm chung trong các phép phục khí khác, có đặc điểm riêng. Những điểm trọng yếu trong phép luyện công:

1. Không câu nệ thời tiết hay nằm ngồi đi đứng, cũng

không kể ngày luyện mấy lần. Cứ thấy bụng rỗng là có thể luyện.

2. Trước khi phục khí phải xoa bỏ nghĩ ngợi lung tung, ngưng thần định chí để nhập vào môi trường “trong không xu phụ, tâm với đạo hợp”. Vẫn cần răng ngậm miệng, thả lỏng miệng má và bụng dưới để các nơi này tự nhiên phồng lên, chờ khi khí-dịch đầy miệng thì nuốt đi. Khi nuốt thì niệm ý co lại sau mà nuốt như thức ăn vào họng (như kiểu nuốt hột táo: đầu ngửa, cơ mặt co chặt lại để khí dịch thuận chiều nuốt xuống và khi nuốt phải nghe được tiếng ừng ực). Đồng thời tưởng tượng khí, dịch đó chia ra hai đường mà xuống: tân dịch (nước dãi) đọng lại ở hai quả thận, khí tụ lại ở dạ dày và ruột.

3. Nếu như người phục khí vốn có sẵn tật ở trong hư hàn hoặc trên nhiệt dưới hàn thì trước hết phải phục khí ấm đã (“phục” đây là hít thở theo nghĩa “luyện khí”). Nếu trong nhiệt hoặc dưới nhiệt trên hàn, đối với người có cổ tật như vậy phải tập cho quen phục khí hàn trước. Cái gọi là “khí ấm” là chỉ khí từ trong ngũ tạng xuất ra nhưng còn giữ lại ở miệng và chính khí đó giữ lâu trong miệng sẽ trở thành khí ấm. Nếu khí dịch chưa từng bao giờ được giữ lại thành ấm quen mà nuốt ngay xuống là thành khí hàn.

4. Khi bụng rỗng phục khí thì khí dễ xuống. Nếu thấy bụng sôi, ruột kêu thì đó là điều kiểm chứng khí dịch đã xuống và đang vận hành.

5. Người mới học phép phục khí này từ bảy đến 15 ngày, nếu thấy đại tiện phân lỏng và tiểu tiện có màu đỏ có khi là

đã thở kiểu “xi” (xem bài “khẩu quyết sáu chữ” đã dịch ở trước) hoặc bị chối khí nên khí đã đi trở vào và trở thành độc ứ trệ ở ngoài không còn nghi ngờ gì nữa.

6. Sau khi hành khí theo phép phục khí này xong nếu thấy dưới rốn như bị rít, buồn bực thì cũng đừng sợ, có thể do bị hương (khói) khí thấp (để giúp cho việc thông khí và xúc tiến nhập tinh cho mau hơn) cũng chớ làm gì huyên não, chỉ việc cởi thắt lưng, áo rộng, thả lỏng đuôi bốn chân tay (tức thả lỏng cơ thể) nằm ngửa, nín khí từ từ ngán và tưởng tượng khí động trong ngũ tạng là mầu trắng và tập trung về Khí hải rồi đi lên giáp tích và lên đến đầu, lập lòe phát sáng. Hồi lâu sau hồi tưởng khí ở đầu đi xuống mặt trở vào ngũ tạng, xuất ra, dưới tới Hội âm rồi xuống huyết Dũng tuyến (ở lòng bàn chân) mà thoát ra. Cuối cùng, dùng hai lòng bàn tay xoa sát bụng trên 20-30 vòng rồi xoa rốn trăm lượt. Xoa sát xong nằm giờ lâu, thả lỏng thoải mái, cơ co rít sẽ mất hết.

7. Có thì giờ rồi, cứ cách 1, 2 giờ lại hành công 3, 5 lượt phục khí nhỏ sao cho nguyên khí thường xuyên được nạp vào trũ ở Khí hải để bất ngờ có chỗ nào đau đớn thì lập tức điều dẫn được khí từ Khí hải tới đó để chữa trị là khỏi.

8. Trong quá trình luyện tập phép phục khí này nếu kết hợp tập cùng với phép luyện công “phục ánh sáng mặt trời mặt trăng” (xem bài “phép phục ánh sáng mặt trời, mặt trăng”) bằng cách tập xen kẽ thì hiệu quả chữa trị bệnh tật càng rõ rệt.

YẾU QUYẾT “LOẠI TU” TIỂU CHU THIÊN

Yếu quyết “loại tu” Tiểu Chu thiên là một bài luyện công Tiểu Chu thiên rất giản dị và cần thiết rút ra từ bộ “yếu quyết loại tu” của Hồ Văn Hoán đời Minh. Đến đầu đời Thanh được chuyển đưa vào bộ “Thọ thế thanh biên-Vật được tu tri” của Vu Vưu Thừa và tập “Y phương tập giải-Vật được nguyên thuyên” của Uông Nhận Am. Hồ Văn Hoán giỏi thơ, văn, từ khúc lại giỏi luôn cả các thú chơi đồ cổ và y thuật, đúng là người học rộng lắm tài. Trừ tập “Cách trí tàng thu” đã biên soạn ra, Hồ Văn Hoán còn có “Tổ Ván Linh Khu tâm đắc”, “Y thuật quyền dư” v... đến mấy chục quyển.

Thao tác của bài luyện khí Tiểu Chu Thiên yếu quyết “loại tu” này là; Đầu tiên phải ngừng suy nghĩ, thân-tâm đều lắng định, hướng về Đông ngồi xếp bằng tròn (ngồi bình thường cũng được, nhưng đầu gối không được để thấp hơn đùi, tinh hoàn không được chạm vào chỗ ngồi), hít thở bình thường. Bàn tay bắt ấn “Tam muội” đặt dưới rốn (quặp ngón tay vô danh lại, bàn tay phải đặt lên bàn tay trái). Gõ răng 36 lần để tập trung thần. Xích long giáo hải nội ngoại 36 biến (tức dùng lưỡi- “xích long”-lia quét trong miệng, “nội ngoại” là trong và ngoài hàm răng, lợi, 36 lần (vòng)). Hai mắt chuyển nhìn ra xa theo lưỡi lia, chót lưỡi đưa lên hàm ếch, tĩnh tâm một số “tức” (hơi thở). Làm xong 360 chu thiên đợi “nước thần” đầy (tức nước dãi ứa ra trong miệng), súc miệng ít lần, dùng khẩu quyết “bốn chữ”: toát, đê, bế, hấp”

(chúm lại, chặn lại, khép lại, hít (vào) tức là chúm nâng cốc đạo (tức hậu môn), lưỡi chặn hàm ếch, mắt khép nhìn lên mũi hít (vào) không thở (ra). Từ mạch Nhâm chúm lại qua cốc đạo sang huyết Vĩ lưu dùng ý vận “khí”, từ từ lên Giáp tích là cửa quan giữa và nhanh dần lên. Nhắm mắt nhìn ngược lên (nhìn trong) mũi hít không thở, xông qua huyết Ngọc chẩm (xương sau gáy), đưa mắt nhìn về phía trước (vẫn nhắm) chuyển thẳng đến Côn luân (huyết ở trên đầu) đảo xuống Thước kiêu (tức dưới lưỡi) chia nước dãi ra mà nuốt (nuốt) xuống trùng lâu (cổ họng) Ly cung (tức là tim) xuống tận Khí hải (tức cung Khâm, hạ đan điền). Vừa “định” xong một cái thì lại dùng đúng phép trước mà làm liên ba lần (tức là nước dãi đầy trong miệng chia ba ra, nuốt nước dãi kèm theo “khí” vận hành qua các huyết như đã kể rồi xuống đến Khí hải-dan điền, ngưng một chút thì nuốt nước dãi kèm dẫn khí lần 2 xuống đan điền rồi đến lần ba). Cái gọi là “Thiên hà nước chảy ngược” tức là tĩnh tọa một hồi, dùng hai tay trái phải xoa đan điền đều 108 lượt (kể cả xoa rốn trong đó); khi thả tay dùng khăn (áo) bọc quanh vòng rốn không để gió lọt vào (Thơ cổ về khí công đã viết: “Đường được đan điền ấm hơi hồi, là phép thần tiên rất diệu huyền”. Tiếp đó dùng mu hai ngón cái xát nhau cho nóng lên để xát mắt 14 vòng, trừ tâm hỏa; xát mũi 36 lần cho nhuận phổi; xát tai 14 lần để bổ thận; xát mặt 14 lần để khoẻ tỳ (lá lách), hai tay áp lên tai đánh trống trời. Từ từ giơ tay lên cao ấn “triều thiên áp” (vái trời). Làm các việc trên ba lượt, từ từ “hưa” khí đục trong mình ra 4-5 ngụm. Hít khí trong lành

vào, hai tay ôm vai để “di cân hoán cốt” (thay xương dời gân) mấy lần. Xát của quan Ngọc chầm 24 lần, xát eo lưng (eo ếch) 108 lần rồi xát lòng bàn chân 108 lần nữa là xong buổi tập.

PHÉP TĨNH TOẠ CỦA QUÁCH MẠT NHƯỢC

Đây là phương pháp luyện khí công tĩnh do Nhà văn hoá lớn Quách Mạt Nhược biên soạn thời cận đại. Phương pháp luyện công cụ thể như sau:

1. Hít thở. Hít vào dài mà chậm, thở ra ngắn mà nhanh. Khi hít thở thì không nghĩ gì cả.

2. Tư thế. Thân ngồi ngay ngắn, đầu thẳng, mắt hơi nhắm, môi (miệng) hơi khép, răng không chạm nhau tức không cắn chặt răng. Lưng sau hơi tròn (tức hơi gù lưng xuống), ngực không được ưỡn, vùng tim cong xuống. Hai bàn tay giao nhau đặt trên đùi, bụng trên hóp lại, mông nhô ra sau, đột xuất không có chỗ chạm, dựa gì cả. Hai đầu gối không dựa sát nhau, có thể đặt cách xa nhau 8-9 tấc ta (tức đầu gối dạng ra độ 35cm).

3. Tinh thần. Toàn thân không được dùng sức. Điểm chú ý tập trung ở dưới rốn (tức “ý thủ hạ đan điền”) trong óc không được nghĩ ngợi gì, nếu không xoá bỏ hết được ý nghĩ thì cũng dùng miễn cưỡng khống chế.

4. Thời gian. Sau khi ăn xong 1, 2 giờ là được. Mỗi lần ngồi luyện công 30 phút.

5. Địa điểm. Bất kể chỗ nào. Dù trong phòng làm việc

hay trên xe tàu công cộng cũng có thể luyện tập được kiểu này (Quách Mạt Nhược, nhà văn hoá lớn, chủ tịch Viện Hàn lâm khoa học Trung Quốc đã qua đời).

PHÉP LUYỆN TĨNH CÔNG “HỖN ĐỘNG SƠ KHAI”

Phép luyện tĩnh công “Hỗn động sơ khai” được sinh ra theo nguyên lý “trời động, đất tĩnh” và “đất động, trời tĩnh”. Tĩnh (lặng) động là xác thật tĩnh mà bản tính động. Động tĩnh cùng gốc, cực động thì sinh tĩnh. Động tĩnh kiêm lẫn nhau, trong động có tĩnh, trong tĩnh có động để sản sinh ra “chân động chân tĩnh” (động thật sự, tĩnh thật sự) kết hợp với nhau mới có thể động và tĩnh ở cùng một thể, chẳng những nối thông trong cơ thể người mà còn cùng vũ trụ hợp thành một khối, đó chính là chiếc cầu thang bằng vàng để bước chân lên công phu thượng thừa.

Phép luyện khí công tĩnh “Hỗn động sơ khai” là cực nguồn của tính, mạng hoá hợp với giai đoạn cấu trúc cơ bản, căn cứ theo quy luật cực hoá của “sinh hoá trở lại” trong “Nguyên cực đồ” (hình vẽ tượng trưng nguồn gốc cực sâu xa của vũ trụ và con người theo Đạo giáo) rút ra từ ba nguồn cực (là) nguồn của vũ trụ: hỗn động sơ khai, thanh dương hoá nhật (trời xanh trong hoá ngày), thuỷ phân trú dạ (bắt đầu chia ngày đêm), ý nghĩa sáng sủa của trời đất hợp với “nguyên khí” (khí nguồn ban đầu) của cơ thể người mà quy về “tính, mạng” hoá thành “chân tĩnh chí bảo” (của cực báu của tĩnh

thực sự) theo “túi đựng” (nguyên văn “thác thược” một kiểu túi) rồi theo ống dẫn trứng, ống dẫn tinh mà xuất ra. Nam nữ giao hợp, đó là lý luật của sự ngưng kết hai “vật” để thành thai. Mở ba nguồn dầu của vũ trụ do các khiếu huyết lông tóc nối thông với cơ thể, đó là điều bí mật của con người. Định ra âm để niệm chân kinh không có chữ (theo truyền thuyết cổ được thể hiện trong “Tây du ký” khi Hành giả lấy phải kinh Phật không có chữ bên thác mắc. Phật Tổ cười bảo: “kinh không có chữ mới là chân kinh” (kinh thật sự). Đây là phép để dung hợp điều chế nguyên khí của vũ trụ hoà với nguyên khí của con người tụ tập tích trữ lại ở hạ đan điền, ở cửa quan Vĩ lư (huyết) và hạ Hoàng đình khiến cho nguyên khí của con người (chân tinh của nam, chí bảo của nữ) hoá sinh cao độ, vận hành khắp trong ngoài cơ thể, đạt tới sự hõn động sơ khai của vũ trụ, đó là nơi chốn hợp lại ban đầu của tính mạng con người.

Phép luyện tinh công “Hỗn động sơ khai” chọn dùng cách thâm niệm “chân kinh không chữ” vẫn giữ việc mở các khiếu huyết, “nguyên âm” (các âm thanh ban đầu) thúc đẩy sự thông nối, khổng chế và hít tích tụ nguyên khí của vũ trụ, điều hoà nguyên khí trong cơ thể người hoá hợp lại thành một thể, làm lại sự biến hoá trong nội bộ cơ thể căn cứ theo sự biến hoá giờ giấc của trời đất, đó là nguyên khí vận hành tương ứng với sự khai mở, nối thông tích tụ của khiếu huyết theo các giờ Tý, Sửu, Dần là giờ giấc các khiếu huyết Hạ đan điền, Vĩ lư quan, Hạ Hoàng đình hoạt động để tụ hợp, sinh hoá và trên cơ sở đó thông qua khẩu quyết công phu mà vào

khiếu (huyệt), kêu gọi linh tính trong khiếu (huyệt) hợp cùng khẩu quyết, hình thành nên công năng mới của khiếu huyệt, không chệ sự vận hành của khiếu huyệt trong các giờ Mão, Thìn, Tỵ, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi khiến cho “nguyên khí” trong cơ thể không bị phát tán ra ngoài cơ thể mà được tiếp tục dẫn đạo quay trở về nguồn đầu, về tới căn cứ, để tích tụ, tiếp tục sinh sinh hoá hoá, vận hành đi lại nữa. Hít tụ nguyên khí của vũ trụ, phát động nguồn khí của cơ thể để cải biến tổ chất trong thân - tâm. Trong sách “Nguyên cực mật lục” (lời mật của nguồn cực) có viết: “Nguyên khí cực hoá địa nhân thiên, địa chi thời vận cửu khiếu toàn, thân thiên hợp hoà vi nhất thể, phạm nhân tiện thị hoá thần tiên” (“Nguyên khí (tức khí từ nguồn đầu) cực hoá đất, người, trời. Địa chi theo giờ vận chín khiếu xoay vần, người trời hoà hợp thành một thể, người thường bèn cũng hoá thần tiên”).

Phương pháp luyện công này căn cứ vào quy luật cực hoá “ba nguồn đầu sinh hoá trở lại”, vũ trụ thông qua âm trở lại dương, có - không chuyển hoá, trời đất trong dân lên đục hạ xuống, diễn biến sinh sinh không bao giờ đứt đoạn dẫn đến ba nguồn đầu tiên thiên với ba nguồn đầu hậu thiên hoá hợp với nhau mà thành hình hiện tượng rõ ràng. Con người thừa hưởng ba nguồn đầu tiên thiên của cha mẹ mà ra đời, rồi hoá hợp ba nguồn đầu hậu thiên nước và thức ăn mà thành người, rồi hoá trở lại rờ rỉ dần cho đến hết ba nguồn đầu tiên thiên lẫn hậu thiên thì chết đi. Tiên thiên chân khí của người ta cất giữ ở thận, tinh khí hậu thiên dựa vào tỳ vị (lá

lách dạ dày) thu lượm ở thức ăn với nước, vào khí trong sạch dựa vào sự ít khí ở phổi từ giới tự nhiên. Chức năng của các tạng, phủ phối hợp cùng với nhau đem chân khí tiên thiên, tinh khí hậu thiên và khí (trời) trong lành ngưng hợp lại mà thành thân xác con người. “Nguyên khí” (khí đầu nguồn) nạp vào huyết Mệnh môn, đồng thời vận hành phân bố khắp trong, ngoài cơ thể khiến con người sinh trưởng một cách thành thực, trong thận tạng có ống dẫn tinh (hoặc ống dẫn trứng) tiếp sự mệt nhọc của mạch thận (tức kinh Túc thiếu dương Thận) do đó con trai đến tuổi 16 vì đã có thận khí thực nên “chân tinh” mới rò rỉ ra, con gái 14 tuổi do Thiên Quý vận hành mà “chí bảo” (của cực bấu) rò rỉ ra (tức rụng trứng hành kinh). Do “bấy tình sáu dục vọng” thúc đẩy mà có khi rò rỉ ra ngoài. Biết tiếc mà để “chân nguyên, chí bảo” (tinh trùng và trứng) phát động nguồn “khí” tạm cắt đứt cánh cửa mở vào “địa ngục”.

Tu luyện bước luyện công này là trực tiếp ra tay từ hạ đan diễn cực kỳ cao xa khó hiểu, đây là nơi ống dẫn tinh (hoặc ống dẫn trứng) thông với tiền âm. “Chân tinh, chí bảo qua đây chuyển hoá” thuận thì sinh người, ngược thì thành Phật”. Tu luyện hạ đan diễn, dùng khẩu quyết luyện công để luyện hoá “Chân tinh, chí bảo”, cực hoá ra khỏi “dương trong âm”, lại phối lấy cửa ải Vĩ lư cực phát khỏi “âm trong dương”, hội hợp ở Hạ Hoàng đình, xây dựng căn cứ địa của nguyên khí ban đầu ở tại đây. Người còn trẻ có thể thay đổi dung mạo, giữ mãi tuổi xuân, người già thì cải già thành trẻ, thọ mãi không già.

Xây dựng căn cứ địa của nguyên khí ở tầng thứ tư là vận luyện “tam hoàn cửu chuyển”. “Tam hoàn cửu chuyển” là chỉ các giờ “Mão, Thìn, Ty, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi” là thời khắc nguyên khí vận hành qua “cửu khiếu” (chín khiếu) cùng hạ đan điền, cửa ải Vi lư, hạ Hoàng Đình là ba “căn cứ địa” trộn lại thành một thể, triệt để chặn tuyệt đường “chân tinh, chí bảo” đi ra ngoài, mà đi ngược trở vào, trở lại nguồn đầu. Kiên trì vận dụng tập luyện công phu “tam hoàn cửu chuyển”, con trai hết cái hoa di tinh, trở thành cơ thể “không còn đường rò rỉ”, con gái thì có thể “đứt mạch núi sông”, thôi hẳn kinh nguyệt, không còn sinh nở nữa. Đối với gái trai chưa thành hôn hay đã thành hôn mà chưa có con cái thì khỏi cần luyện “tam hoàn cửu chuyển” mà chỉ cần phân rõ hạ đan điền, Vi lư quan và hạ Hoàng đình trong lúc luyện công thì chẳng còn chút ảnh hưởng gì đến cái tể công năng sinh nở mà còn có thể thu được hiệu quả lý tưởng không đạt tới điều đó. Đồng thời căn cứ vào quy luật vận động biến hoá “sinh hoá trở lại” của trời đất, cơ thể con người cũng có cơ hội “đặt, lớn, hoá, thu, giữ”. Mùa hạ tới (Hạ chí), mùa đông tới (Đông chí) xong, 36 ngày sau đó là thời kỳ “giữ tinh”, cấm tuyệt giao cấu. Hàng tháng ở người, trời, âm dương gặp gỡ (giao hội) vào ngày mồng một và ngày rằm cũng cấm tuyệt giao hợp. Giờ giấc nguyên khí hoá hợp trong cơ thể người ta trong 12 giờ của ngày là các giờ Tý, Ngọ, Mão, Dậu cũng cấm chỉ làm tình. Trong người ta có chu kỳ biến hoá 60 năm thì trước 25 tuổi nên 6 ngày giao cấu một lần, trước 35 tuổi nên 12 ngày một lần, trước 45 tuổi nên 18 ngày một lần, trước

55 tuổi nên 24 ngày một lần, trước 65 tuổi thì nên thôi hẳn giao hợp để giữ tinh khí, kéo dài tuổi trời.

A. Khẩu quyết

*“Mở đầu hôn độn, đạo đứng đầu
Sửu đất, người Dân, Tý sinh trời
Âm thuận dương ngược dương trường sinh
Điên đảo về nguồn trở (lại) thai toàn.
Chín rồng lật chuyển, rượu cam lộ
Ba vòng xoay vẫn khoảng hư không
Mâm thiêng mọc dài, non sông đổi
Cây khô gặp xuân, xanh ngàn đời”.*

Nguyên văn: “Hôn độn sơ khai đạo vị tiên, Mão địa nhân Dân, Tý sinh thiên, âm thuận dương nghịch trường sinh lộ, điên đảo quy nguyên phải thai toàn. Cửu long phiên chuyển cam lộ tửu, Tam hoàn bàn nhiều hư không gian. Linh niêu phát trưởng, sơn hà hoán, khô mộc phùng xuân vạn niên trường.”

B. Phương pháp niệm khẩu quyết

Ngồi xong, dựa theo yêu cầu tập luyện mà “điều thân”: toàn thân thả lỏng, chót lưỡi đưa lên hàm ếch, chiếu ngược (tức nhìn ngược vào trong) các khiếu huyết tương ứng. Hít khí vào, thoát đầu hít bằng miệng, miệng hơi mở lưỡi đặt ngang, tự nhiên hít một ngậm (hơi) khí, miệng khép lại, lưỡi đưa lên vòm họng (hàm ếch) ý tưởng tượng khí vào tận các khiếu huyết tương ứng (như chỉ dẫn ở phần lý luận đã dẫn).

Sau khi đã thuần thục thì dùng mũi tự nhiên hít khí vào khiếu huyết. Khí vào khiếu huyết thì bắt đầu niệm khẩu quyết. Theo khẩu quyết mà hít khí vào tận khiếu huyết sao cho khí từ từ dung hợp với khẩu quyết (tức là từng bước, từng câu khẩu quyết đưa khí đi theo đúng trình tự của khẩu quyết). Lấy khẩu quyết tới cực hoá khí hậu thiên (tức khí hít vào) trở lại sinh thêm khí của tiên thiên (có sẵn trong cơ thể). Khi ý niệm đã tưởng tượng khí hít vào hoàn toàn dung hoá (tức hậu thiên hoá hợp trọn vẹn với tiên thiên) và sinh trở lại thì nuốt tân dịch sinh ra (nước dãi trong miệng) đưa vào tận khiếu huyết, rồi lại tự nhiên hít một ngậm (miệng) khí vào khiếu và tiếp tục niệm khẩu quyết mà hoá khí, lại nuốt tân dịch, trở lại hoá tụ ở khiếu huyết và cứ tiếp tục như vậy không đứt đoạn, hậu thiên phát động; khẩu quyết công phu giúp (nuôi) dưỡng, tiên thiên sinh trưởng phát triển, cho tới khi hít một ngậm khí vào trong có thể niệm được bao nhiêu khẩu quyết thì tùy từng người cảm giác thấy thế nào trong luyện công mà định (tức khí hít vào dần đi theo khẩu quyết niệm dài ngắn bao nhiêu tùy theo công phu hàm dưỡng có thể cảm giác được mà quyết định, tránh gò ép phản tác dụng). Yếu lĩnh là: Hít khí tự nhiên, tự nhiên niệm khẩu quyết, tự nhiên tụ hoá “khí-quyết”, không nên miễn cưỡng ép khí và thở khí (ra), trong quá trình niệm khẩu quyết sẽ tự nhiên hình thành, còn sự không may bất ngờ thì không kể.

Yêu cầu của niệm khẩu quyết là: “Khẩu quyết công phu nổi trong tâm, khẩu quyết công phu xuất trong âm (thanh), khẩu quyết công phu nhập vào tai, khẩu quyết công phu qua

trong mắt (tức nhìn trở vào nội chiếu, tướng tượng ra), khẩu quyết công phu rơi xuống (là) tâm". Khẩu quyết thúc đẩy hoạt động, cứ từng âm từng âm (từ ngữ trong khẩu quyết) rơi xuống từng huyết phải giữ "khí-quyết", cũng từng âm, từng âm nghe dội lại trong tâm. Không ngừng những âm niệm quyết. Huyền quan chiếu định, khẩu quyết luyện công tương ứng hoà hợp với khiếu huyết. Điều động nguyên khí phát nhiệt nhảy động, tụ hợp thành châu. Người mới học không cần quá chú ý đến hàm nghĩa trong khẩu quyết luyện công để phải suy nghĩ nhiều, cứ tự trong niệm khẩu quyết luyện công mà sẽ dần hiểu ra và sẽ là: "cứ nổi trong mù mờ, rồi tự rõ ràng tới!" phải ghi nhớ là: "Niệm (quyết) mà không niệm, không niệm mà vẫn niệm" và tự chuyển hoá.

C. Yếu lĩnh để hiểu được khẩu quyết

Mỗi bước luyện công của công phu này đều được diễn hoá dựa theo bức tranh "Nguyên cực đồ" hợp với quy luật "sinh hoá ngược" của trời đất để đạt được tới sự đồng bộ của người và trời. Yếu lĩnh để hiểu thấu được khẩu quyết chỉ có thể đề ra được sự gợi ý, người học có thể học một suy ra hai ba.

1. Trước hết, xét về mặt ý nghĩa từ ngữ để hiểu biết một cách dễ hiểu thì "khẩu quyết luyện công" (nguyên văn "công quyết") là phép tắc để tu luyện mà cũng là năng lượng vật chất. Như câu "Hám sơn diều hải bình ba lãng" nếu giảng theo phép tắc thì "sơn" (núi) tức "tâm", "hải" (biển) là thận, "hám sơn diều hải" (lay non lấp biển) tức là "tâm thận thông nhau". Khiến cho thận có "chân tinh, chí bảo do sự không chế của tâm mà tụ hợp lại ở hạ đan điền do đó có thể làm

cho yên ý nghĩ lung tung cũng như tình dục quấy rối trong tâm, chiến thắng tình dục. Xét về mặt năng lượng, niệm động câu này thì sẽ sản sinh ra được năng lượng “lay non lấp biển”, điều động “kim tân ngọc dịch” (chất dịch vàng ngọc) tức là thứ vật chất tinh vi tích tụ sự sinh trưởng thể tính của tâm thân, công lực đạt tới uy lực chẳng những có thể “lay non lấp biển” được ở trong cơ thể người mà còn có thể thông suốt tới giới tự nhiên để sản sinh ra uy lực tựa như “lay non lấp biển”.

2. Hiểu được do bản tính. Ý niệm có thể sản sinh ra động lực, hoạt động của ý niệm phản ánh lên phạm vi của bản tính, ý niệm là sự biểu hiện sơ cấp của “nguyên âm” (âm đầu tiên). Đây là nơi bản tính trao tay, phải thường xuyên quan sát và để tâm tới ý niệm, không ngừng tự ta phải tích cực hoá, bổ sung nguồn năng lượng mới cho khẩu quyết luyện công, nâng cao giáo ngộ hoá thành hành động của bản mệnh, thể hiện ra phép tắc “tiếp liên thiên địa tức hậu thiên” (nối liên trời đất tức hậu thiên). Khôi phục năng lượng cực phát của bản mệnh để bổ sung chỗ chưa đủ của bản tính, đạt tới độ tương giao. Như câu “lay non dốc biển yên sóng lớn, tân vàng dịch ngọc dài mầm thiêng”, đây là phạm vi của bản tính để làm yên “bấy tình, sáu dục vọng” (nguyên văn: “thất tình lục dục”) nằm trong thân xác con người để đối phó với làn sóng cuộc đời (nguyên văn “hồng trần”) trên trần thế, do đó có thể sinh phát ra “tân vàng và dịch ngọc” (tức nước dãi còn được gọi là nước thần- “thần thủy”) hội tụ lại ở trong miệng, ngon ngọt thơm hương. Đây là sự chất lọc vật chất tinh vi trong thân xác thuộc dạng

“trong âm nổi dương” của cơ thể. Uống thứ “tân vàng dịch ngọc” đó đưa xuống hạ đan điền khiến cho thứ tinh túy của bản mệnh quy tụ về hạ đan điền, rồi qua sự thăng hoa, dung hợp vào trong bản tính.

3. Vận dụng các khiếu huyết và kinh lạc trong cơ thể để phát hiện năng lượng tiềm ẩn ở trong khẩu quyết luyện công. Ý thủ hạ đan điền có thể sinh phát ra “tân vàng dịch ngọc”, thủ huyết Vĩ lư quan có thể nối thông hai mạch Nhâm, Đốc để mở thành “một đường cao xa sáng rõ” (nguyên văn “nhất tuyến huyền minh”), “ý thủ hạ Hoàng Đình” có thể “bảy khiếu mở ra” (tức huyết Mệnh môn, huyết Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Thượng đan điền, Thiện cung, Trung đan điền) thông với Chu thiên.

Tầng thứ tư của việc tu luyện là nối thông ba “căn cứ địa” đạt tới “cửu long phân thủy” (chín rồng phun nước) “cửu long” là “ cửu khiếu” (chín khiếu, tức bảy khiếu vừa kể trên với hai khiếu Trung Hoàng đình và Hoàng kim điện). “Chín rồng phun nước” chỉ việc năng lượng tiềm ẩn trong chín khiếu đã được điều động, hình thành sự vận chuyển biến hoá Chu thiên để phá trừ sự “hỗn độn” ban đầu trong cơ thể mà bước đầu thấy ánh sáng của thành công.

4. Lợi dụng trong “Chân kinh không chữ” để hấp thu tích tụ năng lượng to lớn biến hoá của tự nhiên, để cải biến tổ chất cơ thể, để mở rộng phạm vi ý thức tư duy của con người, phát triển công năng của “bản tính”. Như những sự biến hoá năng lượng của tự nhiên ở trên đã nhắc: “dời non lấp biển”,

“sấm rưng chớp giạt”, “chín rồng lẫn lộn” v v... dung hợp vào làm một bên trong cơ thể và nối thông với quy luật biến hoá của khoảng không vũ trụ. Đó là “trời người tương hợp” đồng bộ và là một khâu trọng yếu theo thứ tự đồng bộ của việc luyện công.

5. Bản tính và bản mệnh gặp nhau nối thông với trời đất nên có thể ra vào có chỗ hở hoặc không có khe hở, bày ra một thế giới mới tinh. Như “non sông đổi”, “xanh ngàn đời”, “vui tiêu dao”, “Khôn mới Cần diệu”, “dây leo vàng”.

Phép luyện công “Hỗn độn sơ khai” có khẩu quyết luyện công chia ra bốn tầng: cải biến đối với bản mệnh, phát triển đối với bản tính, đối với sự tương hội với quy luật của tự nhiên v v...

Phép luyện công pháp này ai ai cũng có thể luyện được cả, già trẻ đều được. Người học, luyện các phép luyện công khác cũng có thể đồng thời tu luyện khí công tinh, cũng thu được lợi ích rõ rệt. Vì do đất này, người này, lúc này mà có khác lạ, có người chỉ sau ít ngày đã thấy hiệu quả có người phải sau mấy tháng mới thu được kết quả. Người có năng lực hiểu biết cao có thể nhân bước luyện công này mà có thể trực tiếp học để tiến bước cao hơn.

D. Phép luyện công

Cơ sở xây dựng bước luyện công này là phát sinh tích tụ nguyên khí, cộng lại để vì bốn tầng thứ hạng mà hoàn thành công pháp. Tầng thứ nhất là “Quyết tụ hạ đan điền”, tầng thứ hai là “Quyết tụ Vĩ lư quan”, tầng thứ ba là “Quyết về

Hạ Hoàng đình” và tầng thứ tư là “Quyết về Hỗn độn sơ khai”. Trước tiên luyện tầng thứ nhất đạt được yêu cầu thì luyện sang tầng thứ hai và cứ tiếp tục như vậy với các tầng sau. Dưới đây là khẩu quyết, phép luyện công và hiệu ứng của từng tầng thứ được phân biệt giới thiệu với bạn đọc:

1. Tầng thứ nhất: “Quyết tụ ở hạ đan điền”

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG (CÔNG QUYẾT):

*“Hám sơn điền hải bình ba lãng,
Kim tương ngọc dịch trường linh miêu,
Liễu tử khước sinh trường sinh lộ
Âm dương giao hợp lạc tiêu dao.”*

“Dồi non lấp biển yên sóng cả,
Tương vàng dịch ngọc dài mầm thiêng,
Chết rồi vẫn sống, đường trường sinh
Âm dương giao hợp sướng tiêu dao”

An, Jin, Mí, Bì, Ba, Ýa, Yin, Pì, Bĩ, Ding (âm Bắc Kinh)

Am, Cấm, Mê, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Phích, Ty, Định (âm Hán Việt).

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN:

Tư thế. Kiểu ngồi là chuẩn nhất, ngồi thoải mái tự nhiên là hay, ngồi xếp bằng (thiền bàn thúc) càng đẹp. Nếu cơ thể yếu ớt, bệnh tật có thể nằm (luyện tập các tầng thứ khác cũng theo tư thế này).

Thủ khiếu. Điều chỉnh tư thế, hai mắt hơi nhắm, nhìn ngược vào trong Huyền quan. Hít thở tập trung, ý niệm từ

Huyền quan, từ bên trong theo mạch Nhâm mà xuống, phản chiếu hạ đan điền. Bắt đầu ý niệm khai thông cảm giác Huyền quan và hạ đan điền nối liền một đường, tiếp đó có thể phản chiếu khoảng giữa hai điểm Huyền quan và hạ đan điền có một luồng sáng nối Huyền quan và hạ đan điền thành một thể. (Ý) thủ hạ đan điền niệm khẩu quyết công phu động, khẩu quyết rơi đúng hạ đan điền và đồng dạng sủi lên (nổi bọt) trong Huyền quan. Trong hạ đan điền có Huyền quan, trong Huyền quan có hạ đan điền. Đó tức là Huyền quan (“tâm”) và hạ đan điền (“khiếu”) hợp nhau quy về một thể. Niệm quyết có thể đạt hiệu quả nhiều kiểu, khai thông hiểu bản tính mà cũng là nối thông bản tính. Nếu nhắm mắt để nhìn vào trong, chiếu trở lại, mà dễ bị mê mẩn thì có thể mở hai mắt nhìn ngang, có thể giữ chắc chót mũi, ý định khiêu huyết. Niệm khẩu quyết cũng có thể từ niệm thành tiếng dần chuyển sang niệm thầm.

Niệm khẩu quyết. Nhất tâm niệm quyết, tự nhiên hít khí (vào) rơi xuống tụ tích ở hạ đan điền, niệm đi niệm lại quyết và không ngừng nuốt tân dịch (nước dãi), niệm càng nhiều càng tốt, trăm lần, ngàn lần, vạn lần chưa phải là nhiều. Hoặc một tầng thứ luyện công chỉ ít cũng phải niệm đủ mười hai vạn tám ngàn lần. Tính toán số lần niệm quyết, không phải niệm bao nhiêu lần là đúng mà là khi khẩu quyết niệm phải rơi đúng “khiếu” sản sinh ra năng lượng mới là chuẩn. Trong quá trình niệm quyết, nếu trong “tâm” khó giữ nguyên bản tính bị ý nghĩ lung tung quấy rối hoặc vì “thủ khiếu” không chuẩn v v... nên cũng có những lần niệm không hiệu quả, vì vậy người luyện công chỉ cần nắm được

ang áng số lần là được. Con đường hít khí tự nhiên và niệm quyết vận hành là con đường bên trong theo mạch Nhâm vận đi xuống hạ đan điền.

Thời gian luyện quyết. Có thể linh hoạt sắp xếp, tự chủ mà định chọn giờ giấc tập. Giờ Tý là đẹp nhất.

Thu công. Ngưng niệm quyết, thúc đẩy tân dịch ra nhiều chia làm ba ngum theo con đường vận hành của niệm quyết mà nuốt tống xuống hạ đan điền. Khi bắt đầu luyện thì ý niệm tưởng tượng khí nạp vào đi qua tiền âm mà vào trong, theo công lực mà tiến triển rồi sẽ cảm thấy nguyên khí dạt dào từ tiền âm (đây là mạch Nhâm) vận xuống vào hạ đan điền. Phương pháp cụ thể là: nuốt một lần tân dịch, nạp một hơi nguyên khí. Xong ba lần, “tâm” sẽ định ở hạ đan điền. Dùng ý dẫn động tân dịch ở trong “khiếu” hỗn hợp với nguyên khí thành năng lượng mà vận chuyển theo chiều kim đồng hồ từ trong ra ngoài, xoay tròn chín lần thành kiểu vòng tròn xoáy tròn ốc từ nhỏ ra to dần (nữ thì vòng tròn xoay ngược chiều kim đồng hồ). Tiếp đó lại theo ngược chiều kim đồng hồ vận hành năng lượng từ ngoài vào trong cũng theo vòng tròn xoáy tròn ốc từ to nhỏ dần đủ 9 vòng (lần này nữ lại xoay vòng tròn ngược lại, tức thuận chiều kim đồng hồ) rồi tụ lại thành điểm nằm ở tâm hạ đan điền. Diện tích vòng tròn xoáy tròn ốc không có đường kính lớn quá 1 tấc ba phân ta là được (độ 4-5cm). Nhìn trước ra sau thành mặt phẳng vuông góc. Chiều theo yêu cầu ở trên mà thu công, song nếu thấy ở hạ đan điền vẫn còn năng lượng từ trong tán loạn ra ngoài hoặc cảm thấy trong bụng trướng lên khó chịu, như thế tức là khi thu công đã không hoàn

toàn tích tụ được năng lượng lại một điểm thì phải làm động tác thu công lại một lần nữa hoặc mấy lần cho tới khi thấy đan điền dễ chịu, bụng yên trở lại thì ngừng. Xin chú ý là chỗ có thu công qua loa hoặc không thu công mà đã ngủ thiếp đi khiến năng lượng kích phát được không thu vào hạ đan điền nên lại theo dòng trong giấc ngủ mà thoát hết ra ngoài thì nam sẽ bị di tinh, nữ bị rụng trứng.

C. CÔNG HIỆU:

Tu luyện hạ đan điền bắt đầu cảm thấy hạ đan điền máy động, phát nóng, hai thận căng lên, huyết Hội âm máy động và thấy có khí cảm, trong miệng tân dịch (nước dãi) ứa ra nhiều từ loãng dần thành đặc, từ không mùi không vị dần trở nên có hương vị ngọt ngào. Đầu óc dần trở nên trong sáng linh hoạt, tinh lực gia tăng, sự nhìn ngược vào trong bụng từ mờ tối dần sáng sủa, từ màu ngả đen biến sang màu xanh sáng, dần dần phát sáng. Toàn thân thư thái, trong lòng khoan khoái vui tươi, theo thời gian, huyết Vĩ lưu quan ngấm ngấm rung động, như căng lên.

Hạ đan điền luyện ra tinh của hậu thiên. Tuỳ theo công phu sâu sắc, nam giới có hiện tượng dương “cương” thì phải tĩnh tâm niệm quyết đừng để hiện tượng cương cứng kéo dài mà phải hoá tinh cho trở về hạ đan điền. Nữ khi luyện công phu này sẽ thấy chu kỳ kinh nguyệt sớm lên hay muộn đi, bụng dưới căng đau kinh nguyệt ra nhiều hơn v v... Đây là do bên trong cơ thể được thúc đẩy đổi mới. Sự đổi mới đó đã điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt phải thay đổi, nói chung chỉ sau ba tháng kinh nguyệt sẽ trở lại bình thường. Người có bệnh phụ khoa tự sẽ thuyên giảm.

Nguyên khí ở hạ đan diễn máy động, tích tụ lại thành khối tròn, khi cảm giác thấy như vậy là đã có thể chuyển sang tầng luyện tập thứ hai tức là luyện huyết Vĩ lư quan.

2. Tầng thứ hai: “Quyết tụ ở Vĩ lư quan”

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*“Tiên thiên nhi lão hậu thiên sinh
Phong lôi chấn phá xuất khổ luân
Nhất tuyến huyền minh thông thiên lộ
Lưỡng cực điên đảo biệt hữu xuân.”*

“Tiên thiên sinh trước hậu thiên sau
Sấm gió chuyển rung bánh xe đau
Đường trời một tuyến huyền diệu sáng
Hai đầu điên đảo nảy mùa xuân.”

(Âm Bắc kinh): An, Jin, Mí, Pì, Bì, Ba, Yì, Yin, Bì, Dìng.

(Âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Tỷ, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

Tư thế. Các yêu cầu giống như ở tầng thứ nhất.

Thủ khiếu. Yêu cầu cơ bản của tầng thứ hai cũng như tầng thứ nhất. Nhìn ngược vào trong vào Vĩ lư quan. Đường nhìn vào trong là từ Huyền quan hướng vào trong, men theo mạch Nhâm xuống hạ đan diễn rồi đi xuyên qua mà đến Vĩ lư quan, hình thành đường đi theo hình chữ “nhân”.

Khẩu quyết luyện công. Dốc lòng niệm quyết, hít khí tự nhiên, khí, quyết vào rơi xuống tích tụ ở Vĩ lư quan. Cứ niệm đi niệm lại, càng niệm càng nhiều càng tốt. Trăm lần, ngàn lần, vạn lần... phải đạt được ít nhất mười hai vạn tám ngàn lần. Niệm quyết, tự nhiên hít khí và cho vận hành, đường đi từ trong Huyền quan đi theo mạch Nhâm qua hạ đan điền và cũng xuyên qua mà tới Vĩ lư quan (mạch Nhâm đi tới cuối cùng là huyết Hội âm cách mạch Đốc bởi hậu môn. Đường khí quyết tới Hội âm phải băng qua giang môn (hậu môn) sang huyết Trường cường. Vĩ lư quan).

Thời gian luyện công. Tự sắp xếp linh hoạt, tuy “duyên” mà định, giờ Sửu (từ 01 đến 03 giờ) là đẹp nhất.

Thu công. Ngừng niệm khẩu quyết luyện công, thúc cho tân dịch (nước dãi) ra nhiều. Chia nước dãi ra ba ngụm, theo con đường niệm “quyết-khí” mà tổng nước dãi xuống Vĩ lư quan đồng thời nâng Hậu âm (tức hậu môn) dùng ý niệm tưởng tượng đang thu nguyên khí (theo đường nước dãi nuốt) ba lần vào Vĩ lư quan. Phương pháp cụ thể là : Nuốt một ngụm nước dãi là lại nạp vào một lần nguyên khí, nuốt ba ngụm nạp ba lần nguyên khí là xong, tâm định ở Vĩ lư quan (tức “ý thủ” ở Vĩ lư quan). Dùng ý niệm tưởng tượng thúc đẩy tân dịch và nguyên khí vừa nạp vào Vĩ lư quan, hỗn hợp với nhau biến thành năng lượng, xoay chuyển từ trong ra ngoài 9 vòng theo chiều kim đồng hồ (nữ thì xoay ngược lại, ngược chiều kim đồng hồ). Sau đó lại từ ngoài xoay vào trong 9 vòng ngược chiều kim đồng hồ (nữ xoay thuận chiều kim đồng hồ) tụ lại ở một điểm ở ngay huyết Vĩ lư quan. Đường kính vòng xoay không vượt quá 1 tấc ba

phân ta, từ sau ra trước thành mặt phẳng vuông góc. Còn yêu cầu thu công thì giống như ở tầng thứ nhất.

C. CÔNG HIỆU:

Tu luyện Vĩ lư quan tức là kính phát “âm ở trong dương” ở trong khiếu, bắt đầu Vĩ lư quan máy động, có cảm giác ngứa ngáy rồi dần thấy căng đau, càng lâu càng đau nhói như bị châm. Cảm giác đau này kéo dài ít nhất cũng 1-2 ngày, nhiều thì ít hôm (phần lớn là đau một số ngày) đó chính là triệu chứng tốt chứng tỏ năng lượng tích tụ được đã xông qua quan, qua huyết khiếu, từ cách nhìn ngược vào trong có thể thấy ở Vĩ lư quan loé lên hai điểm sáng, trái là điểm đen (Hắc điểm), phải là đầu trắng (Bạch đầu) lập loè sáng tùy theo khẩu quyết niệm công lên xuống. Khẩu quyết niệm công rơi xuống hai điểm đen, trắng chính là linh khí âm dương trong cơ thể đã sống động hiện ra do đó phải tập trung hết sức chăm chú vào đôi mắt nhìn ngược vào trong, chăm chặp chú mục vào hai điểm đen trắng. Có như thế mới dốc toàn lực mong điều động được năng lượng xông phá được “cửa quan”.

Năng lượng tụ đủ tự khắc bản thân cảm thấy năng lượng trong khiếu đang sục sôi dâng trào không sao chặn nổi. Đó là hiện tượng “khí quyết” (tức năng lượng hội tụ) bắt đầu xông qua quan nên phải tĩnh tâm giữ tốt Vĩ lư quan. Khi bị kích thích châm đau khó chịu nổi, đó chính là lúc khản yếu của việc xông qua quan nên phải lấy tinh thần “không sợ gì cả” để chiến thắng (cơn đau và sự phân tán tư tưởng, ảnh hưởng đến sự xông phá quan). Khi đang xông quan, bỗng nhiên thấy thân mình nhẹ bỗng, tinh thần mạnh mẽ, có thể

ngửi thấy “tính hương” (hương thơm của tính). Xong quan xong thì luồng nhiệt năng nóng hổi ào ạt xông qua, trong tâm chợt thấy sướng vui, năng lượng vượt qua huyết Mệnh môn hay lên tận Giáp tích, hoặc có khi vượt qua cả Ngọc chẩm vào tận Hoàng cực (tức đại não) không cần ý dẫn, mà cứ dễ tự nhiên như sẵn vậy. Việc xông qua quan không nhất định cứ phải xuất hiện trong khi luyện công mà có khi tự nhiên thông quan ngay trong giấc mộng.

Do đau mà khí thông qua Vĩ lư quan xong, tinh thần thanh sảng, sẽ cảm thấy nguyên khí xuyên đi trước sau cơ thể mà vận hành, bệnh tật giảm ngay rõ rệt, người xưa bảo thông Vĩ lư quan là đã “đạp phá tan cửa địa ngục”.

Xông qua quan là công lực tụ hợp được đã có hiệu lực rõ rệt. Nhưng không thể nhắm mắt mong cầu bằng được. Giả như không thấy xuất hiện tình hình như vừa kể trên, mà chỉ cần cảm thấy năng lượng ở Vĩ lư quan trong khi xung động thành khối cầu hoặc ở Vĩ lư quan với hạ đan điền có hai luồng năng lượng gặp nhau, bắn vào nhau và máy động ở khoảng giữa thì nơi đó tức là hạ Hoàng đình xuất hiện lần đầu; hoặc thấy xuất hiện hai điểm đen trắng; cũng có thể Vĩ lư quan như bị xé ra; hoặc ngửi thấy mùi thơm lạ v v... thì cũng đã có thể chuyển sang luyện tầng thứ ba là tu luyện Hạ Hoàng đình.

3. Tầng thứ ba: “Quyết quy về Hạ Hoàng đình”

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*“Nguyên khí hoá sinh hợp hậu tiên,
Thất khiếu sơ khai thiên địa liên,*

*Sinh hoá vạn vật vô nhân, ngã,
Nhất nguyên phục thuỷ tân càn khôn"*

"Nguyên khí hoá, sinh, hợp trước, sau,
Bảy khiếu vừa mở trời đất liền nhau,
Vạn vật sinh hoá, không còn ai cả,
Trời đất đổi mới, một nguồn về đầu!"

(Âm Bắc kinh): An, Jin, Mí, Pì, Bì, Bà, Yà, Yīn, Bì, Dìng.

(Âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Tỷ, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

Tư thế. Như tư thế tập luyện ở tầng thứ nhất thứ hai.

Thủ khiếu. Yêu cầu cơ bản như ở tầng luyện thứ nhất. Nhìn ngược vào trong (nội thị) xuống Hạ Hoàng đình. Đường "nội thị" từ trong theo mạch Nhâm, đi qua Hạ đan điền đến Hạ Hoàng đình cũng giống như đường vận hành khi ý thủ Vi lư quan. Còn như vận khẩu quyết đi đến các khiếu thì ý niệm thủ khiếu căn cứ vào sự tuần hoàn đến các khiếu huyết để biến hoá không ngừng. Ví dụ quyết vận đến Mệnh môn thì nhìn ngược trong, thủ đúng Giáp tích quan... cứ thế cuối cùng quy về Hạ Hoàng đình.

Niệm quyết. Dốc lòng niệm quyết, hít khí tự nhiên, rơi đúng vào Hạ Hoàng đình. Bắt đầu theo khiếu mà vận hành. Phương pháp cụ thể như sau: không ngừng thâm niệm khẩu quyết luyện công, dẫn đường khẩu quyết luyện công đến Vi lư quan, Mệnh môn, Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Thượng đan điền, Thiện cung, Trung

dan diên nổi thông Hạ dan diên rồi rơi quy về Hạ Hoàng đình. Trong quá trình vận hành Chu thiên phải niệm quyết không ngừng, dùng ý dẫn quyết tùy theo khiêu mà di vòng, mỗi khi đến khiêu huyết, giữ chắc khiêu niệm khẩu quyết luyện công một lượt rồi lại tiến lên tới khiêu huyết khác. Lại giữ chắc ở khiêu, niệm khẩu quyết luyện công một lượt rồi lại niệm quyết mà không ngừng vận hành theo; cuối cùng thở thai. Một vòng tuần hoàn kết thúc nuốt một lần tân dịch và đưa xuống Hạ Hoàng đình là được. Càng làm nhiều vòng càng hay. Trăm lượt, ngàn lượt, vạn lượt. Muốn tròn vẹn tầng thứ luyện công này, việc niệm khẩu quyết luyện công không thể ít hơn mười hai vạn tám ngàn lượt.

Thời gian luyện công. Tùy “duyên” mà định, nhưng giờ Dần là chuẩn nhất (từ 3-5 giờ sáng).

Thu công. Ngừng niệm quyết, thúc cho nước dãi ứa ra nhiều. Chia làm ba ngụm, đưa theo mạch Nhâm xuống Hạ dan diên đưa vào Hạ Hoàng đình, đồng thời nâng tiền âm và hậu âm với ý tưởng nạp chân khí của vũ trụ ba lần nhập vào Hạ Hoàng đình. Phương pháp cụ thể là: nuốt một ngụm tân dịch, nạp một lần nguyên khí, xong ba lần là xong, tâm định ở Hạ Hoàng đình. Dùng ý dẫn động tân dịch và nguyên khí trong Hạ Hoàng đình hỗn hợp với nhau thành năng lượng, dẫn động năng lượng theo chiều kim đồng hồ xoay vòng tròn từ trong ra ngoài 9 vòng (nữ làm ngược chiều kim đồng hồ) rồi lại dẫn động cho năng lượng xoay từ ngoài trở vào trong cũng 9 vòng (lần này nữ làm thuận chiều kim đồng hồ còn nam làm ngược chiều kim đồng hồ) rồi cố định

ở một điểm ở chính giữa trong Hạ Hoàng đình. Đường kính vòng tròn xoáy tròn ốc không được lớn quá 1 tấc 3 phân ta nhìn từ trên trở xuống đúng là mặt phẳng vuông góc ngang

C. CÔNG HIỆU.

Tu luyện về Hạ Hoàng đình tức là tụ hợp “dương trong âm” của Hạ đan điển với “âm trong dương” của Vĩ lư quan vận quyết tuần hành khắp toàn thân bảy khiếu, mỗi khiếu đều máy động (bảy khiếu, xin nhắc lại là huyết: Mệnh, môn Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Thượng đan điển, Thiện cung, Trung đan điển) và nguyên khí toàn thân cứ tuần hành không ngắt, tinh thần cực kỳ hưng phấn. Người có công phu sâu có thể thấy Hoàng đình của mình sâu như vực thăm âm u không có ánh sáng trời như kinh phật đã dạy: “Kim vàng không đáy”. Ý thủ chuẩn ở Hạ Hoàng đình, dốc lòng niệm quyết, dốc toàn thân ra mà niệm quyết, dần có thể thấy một điểm sáng, tùy theo công lực tăng cường mà thấy ánh sáng thành vòng càng lâu càng sáng, càng tụ càng thu nhỏ lại, và vực sâu thăm thăm cũng theo ánh sáng mà tàn mất đi. Đó là nguyên khí của tiên thiên và hậu thiên gặp gỡ, ngưng hợp trong Hoàng đình thành minh châu, tức là đạt tới giai đoạn mở đầu sơ cấp của “tính-mệnh gặp gỡ.”

Vận quyết vận hành khắp chân thân, điều động nguyên khí tuần hành theo Hạ hoàng đình máy động nhanh nhẹ hoặc nhìn ngược vào trong thấy minh châu rực rỡ đang lơ lộn là có thể chuyển sang luyện tập tầng thứ tư của công phu là “Quyết Hồn độn sơ khai”.

4. Tầng thứ tư: “Quyết Hồn độn sơ khai”

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*“Tứ duy thượng hạ nhất Càn Khôn
Hồng trần cuốn cuốn vị thành công.
Bao hàm vạn vật thành hồn độn,
Cam lộ kết thực tại trung tâm.
Ngưu Lang hoá lại vì Bàn Cổ
Tạc khai hồn độn xuất Càn Khôn.
Cửu long phun thủy phân phân tử
Côn Luân sơn thượng trường kim đằng”.*

Các từ khẩu quyết vẫn là:

*“Bốn giữ dưới trên nhất Càn Khôn
Bụi hồng cuốn cuộn chứa thành công.
Bao hàm vạn vật thành hồn độn,
Móc ngọt kết quả ở trung tâm.
Ngưu Lang hoá lại là Bàn Cổ,
Đục từ hồn độn nẩy Càn Khôn.
Chín rồng phun nước nồng hương rượu
Đỉnh Côn Luân dài dây lao vàng”.*

(Đọc âm Bắc Kinh): Ân, Jin, Mí, Pì, Bì, Bà, Yà, Yín, Bì,
Dìng.

(Đọc âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp,
Ẩn, Ty, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

Tư thế: Yêu cầu giống như tập ở tầng thứ nhất.

Thủ khiếu: Bắt đầu luyện công trước hết phân biệt rõ “thủ” hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình. Xong rồi vận hành Chu thiên (toàn thân). Theo đúng thứ tự các giờ Mão (5-7 giờ), Thìn (7-9 giờ), Tỵ (9-11 giờ), Ngọ (11-1 giờ chiều) Mùi (13-15 giờ), Thân (15-17 giờ), Dậu (17-19 giờ), Tuất (19-21 giờ), Hợi (21-23 giờ đêm) để bắt đầu các huyết đạo tương ứng theo đường vận hành “âm thuận dương nghịch”, “dương trên âm dưới”, với ý niệm “tuỳ khẩu quyết vận hành mà hành khí”, đối với các khiếu huyết trên đường vận hành hơi dừng hơi thủ, phục khí lại tiến một khiếu huyết, cuối cùng chia rõ ràng ra mà quy về “ba căn cứ địa”, phân biệt cho rơi vào “ba căn cứ địa” hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình. Phương pháp cụ thể là:

+ *Thủ nhất.* Khởi công phu từ Mệnh môn, tuần hành trên dưới, phân biệt cho rơi vào ba “căn cứ địa”. Không ngừng niệm khẩu quyết, dùng ý dẫn quyết sinh và phát ra từ Mệnh môn.

① Đi lên mạch Đốc qua Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan đến tận Thượng Hoàng đình.

② Đi xuống mạch Nhâm qua Huyền quan, Thiện cung, Trung đan điền qua Hạ đan điền đến Hạ Hoàng đình.

③ Đi lên mạch giữa qua Trung Hoàng đình, Hoàng kim điện, Thượng Hoàng đình tới Huyền quan.

④ Đi xuống mạch Nhâm qua Huyền quan, Thiện cung, Trung đan điền.

⑤ Rơi xuống hạ đan điền. Cứ thế vận hành liên tục 3 lần, đều rơi xuống hạ đan điền.

+ *Thứ hai.* Khởi công phu vận quyết ở Mệnh môn theo như đã kể ở trên từ ① đi đến ④ đến Trung đan điền, qua Hạ đan điền, rơi xuống Vĩ lư quan 3 lần.

+ *Thứ ba.* Khởi công phu vận quyết từ Mệnh môn theo như đã kể ở trên từ ① đến ④ Trung đan điền, qua Hạ đan điền, rơi xuống Hạ Hoàng đình 3 lần.

+ *Thứ tư.* Nguyên khí Mệnh môn quy về rơi xuống “căn cứ địa”, đường vận hành giống như đường vận hành lúc khởi công phu ở Mệnh môn, chỉ khác nhau ở chỗ lần này công phu khởi lên từ Giáp tích quan.

+ *Thứ năm.* Nguyên khí từ Giáp tích quan quy về rơi ở “căn cứ địa” theo thứ tự là Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Huyền quan, Thiện cung, Trung đan điền, Trung Hoàng đình cuối cùng là Hoàng kim điện.

+ *Thứ sáu.* Mỗi một khiếu huyết khởi công phu vận quyết tốc độ do mọi người tự nắm vững, vận hành chậm càng tốt, làm sao được như nhớ như quên, như còn như mất, không nhanh không chậm quá. Từ khởi công phu vận hành đến rơi ở khiếu huyết, suốt cả quá trình vận hành không ngừng niệm quyết, không kể tính đến số lần niệm là bao nhiêu và cũng không nói đến chuyện phối hợp (khí) với quyết ra sao, khả năng có thể niệm nhiều ít bao nhiêu thì niệm bấy nhiêu (tức là niệm quyết đồng thời với vận hành khí, khí quyết đi tốc độ cùng nhau, khí đi không ngừng quyết cũng niệm không ngừng, không được bên nhanh bên chậm chệch choạc,

hoặc lo đếm lần niệm quyết mà quên khí đồng hành).

+ *Thứ bảy.* Vận luyện “Tam hoàn cứu chuyển” của tầng thứ này phải mỗi “căn cứ địa” công phu rơi (khí vận và quyết niệm) đủ hai mươi bảy lần. Ba căn cứ địa cộng lại 81 lần. Người có điều kiện có thể làm tăng theo số 162, 243, 324 lần (tức là tăng số lần công phu rơi ở căn cứ địa lên gấp 2, 3, 4... lần, tức 27×2 , 27×3 , 27×4 ...). Hàng ngày luyện công tối đa chỉ được 4 lần đạt tới con số kia rồi, hơi “định” là có thể thu công. Vận luyện “Tam hoàn cứu khiếu” thì đối tượng tu luyện phải là nam nữ không còn nhu cầu sinh dục nữa. Nữ tiến hành vận luyện là tạm tắt kinh nguyệt vì “chí bảo quy về nguồn đầu” để tinh lực hưng vượng đổi lại thanh xuân. Nam thì “hoá tinh thành khí” đó là thuốc thần để trường sinh. Nhưng chiếu theo phép này luyện công có thể hành khí nhập đạo, ảo diệu ra sao tự mình sẽ biết.

+ *Thứ tám.* Đối với người chưa thành hôn hoặc nam nữ ở tuổi sinh đẻ luyện công pháp theo tầng thứ này thì không nên luyện theo phép “Tam hoàn cứu khiếu”. Mỗi lần luyện công chỉ thủ (khí) niệm quyết ở ba “căn cứ địa” chứ không vận hành, luyện “thủ” ba căn cứ địa thì thời gian chỉ chiếm khoảng 1 phần ba. Phương pháp cụ thể là: Mặc niệm (niệm thầm) khẩu quyết luyện công, đầu tiên thủ ở hạ đan điền rồi thủ đến Vị lư quan và cuối cùng lại thủ ở Hạ Hoàng đình. Trước khi chuyển đổi một vị trí khiếu huyết, nuốt một ngụm nước dãi, hơi định ở khiếu huyết đó tức đã có thể chuyển sang khiếu huyết kế tiếp và tất cả cũng làm y như vậy. Phương pháp luyện công này tuy có thể đạt được kết quả nhưng lại không ảnh hưởng đến chức năng sinh dục.

+ **Thứ chín.** Khẩu quyết luyện công ở tầng thứ tư này có thể niệm thầm, cũng có thể niệm thành tiếng.

Thời gian luyện công

Luyện công dựa theo thời gian mở tương ứng của khiếu huyết càng tốt, như giờ Mão là huyết Mệnh môn, tức là đến giờ Mão chuyên luyện huyết Mệnh môn khởi công phu để rơi xuống 3 “căn cứ địa”. Giờ Thìn chuyên luyện Giáp tích quan khởi công phu để rơi xuống 3 căn cứ địa”. Các giờ khác cũng suy ra như vậy. Mỗi lần luyện công, trừ trọng điểm khai mở các khiếu huyết theo giờ ra còn phải làm đủ 81 lần tới công phu (xem mục thứ 7 ở trên) để chiếu cố đến tính chỉnh thể của sự luyện công. Người không có thời gian chuyên luyện đúng giờ thì cứ tùy thời gian thuận tiện mà vận chuyển công phu cũng được.

Thu công. Khi mỗi khiếu huyết khởi công phu 3 lần, vận hành khí quyết 3 lần, rơi xuống hạ đan điền nuốt một ngụm nước dãi (tân dịch) vào hạ đan điền không cần từ “nhị âm” (tức tiền âm và hậu âm) nạp vũ trụ nguyên khí nữa mà chỉ cần dùng ý niệm đánh động nguyên khí có sẵn từ trong khiếu huyết và thuận theo chiều kim đồng hồ cho xoay ba vòng xoáy tròn ốc từ trong ra ngoài (nếu thì xoay ngược chiều kim đồng hồ). Khi xoay trở lại thì lại xoay từ ngoài vào trong ngược chiều kim đồng hồ cũng 3 vòng (nếu lần này lại thuận chiều kim đồng hồ) rồi cho tụ lại thành một điểm. Khi khởi công phu ở Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình cũng làm y như thế.

C. CÔNG HIỆU:

Vận luyện công phu “cửu khiếu” qua “tam hoàn cửu

khiếu” phải liên thành một thể, hình thành một hệ thống vận hành công phu mới. Ba nơi “căn cứ địa” được xây dựng do vận luyện đầy đủ, nhìn ngược vào trong đến toàn thân thấy một làn khí trắng mờ mịn, trong thực ngoài mờ, tiến theo sự vận hành (của khí quyết niệm công phu) dần dần từ trắng ngả sang màu đỏ, tiếp tục nữa lại đổi sang vàng. Bên trong thì có các màu đen, lam, xanh, tím, lục, năm màu xoay chuyển mà phía sau là màu trắng mịn mờ, càng lâu càng co lại, càng nhỏ, kết thành một cục khí trắng. Rồi từ cục khí trắng ngưng đọng lại thành hạt châu sáng rơi xuống Hạ Hoàng đình, trong miệng tân dịch thơm phức ngọt ngào, huyết Lao cung (nam trái, nữ phải) có thể phát ra “tính hương” (hương thơm của tính). Đến lúc này mới là cơ sở luyện công đã thành.

D. YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG:

1. Hiệu ứng luyện công và xét trên thân thể cảm thấy có biến hoá từ sự “nội thị” (nhìn ngược vào trong) đến cảnh tượng “nội thị” thấy, chỉ có thể ấn chứng một mặt công hiệu thì không thể phản ảnh chân thực toàn diện việc luyện công được. Hiệu ứng luyện công lấy tân dịch (nước dãi) trong miệng là chính, dốc lòng không rối loạn, thủ khiếu huyết chuẩn, niệm hiểu khẩu quyết, thu công tốt, chính ngộ, chính tinh tiến (hai trong “8 chính đạo” hay còn gọi là “Bát nhã” của Phật pháp: chính tri giác, chính tư duy, (3) chính ngộ, chính nghiệp, chính mệnh, (6) chính tinh tiến, chính niệm và chính định) thì tân dịch trong miệng tất ngọt thơm, ngày càng tăng và biến hoá. Nếu miễn cưỡng, vội vã thủ khiếu

quá gấp, nội tâm bị đòi hỏi quá đáng, tân dịch trong miệng hoặc khô đi hoặc hoá đắng, lưng chừng lưỡng lự ý nghĩ lung tung không trừ bỏ nổi. Thủ khiếu huyết không chuẩn tất dài loãng vô vị, dài đắng vô ích thì phải tìm nguồn gốc để kịp thời chấn chỉnh. Thân tâm thư thái, thuận theo tự-nhiên, tinh tâm niệm khẩu quyết hành công thì tân dịch tự nhiên đậm đặc ngọt thơm, càng ngày càng thêm ngon ngọt, sướng mà không sao nén nổi. Đưa tân dịch vào đúng huyết khiếu tương ứng, trả đơm kết của bấu, ích lợi khôn lường, dài mãi không bao giờ dứt, sự tuyệt diệu ra sao tự mình sẽ rõ.

2. Trong phương pháp luyện công chỉ ra những điều trọng yếu lớn nhất đối với hiệu ứng của sự luyện công. Có những hiệu ứng lớn lao còn vượt xa những điều đã kể ra ở trên, đó chính là sự “khai ngộ” khẩu quyết công phu mà bản tính đã đạt tới, lấy tâm ra để chứng tỏ khắc rõ. Tâm không hoang mang, phiền não, hối hộp, tất cả đều cứ bình thường tuần tự mà tiến, bất tất phải cố theo đuổi dở hay. Miệt mài tinh tiến tất ngày một mới, tháng một khác lạ.

3. Người không biết “thủ khiếu” hoặc vì thể chất không thích ứng, người không thể “thủ khiếu” được, thì chỉ cần dựa theo đúng yêu cầu thẩm niệm khẩu quyết luyện công, chẳng “thủ khiếu” huyết nào cả cũng đạt tới một độ công phu hoá hầu nhất định, và lúc đó khẩu quyết luyện công cũng sẽ tự nhiên rơi vào đúng huyết khiếu tương ứng.

4. Trong quá trình luyện công đột nhiên thấy tâm bứt rứt, mê mẩn hoặc tự nhiên cảm thấy luyện công là vô vị, không ham thích luyện công nữa thì phải tự dấy lên sự coi

trọng cao độ việc luyện công đang tiến tới giờ khắc mấu chốt nhất. “Có đạo tất cũng có ma” nên phải phát động chân tâm, bám chắc “mười chữ châm ngôn” (tức “Am, Cầm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩm, Ty, Định”, lược dịch ý khi nối liền cả mười chữ lại là “Chúng ta cầm mê vọng mau hít đề ắt sẽ định”), chỉ cần có thì giờ lại niệm thầm, dùng chân kinh không chữ để xua đuổi những trở ngại làm rối loạn bản tính. Chỉ cần kiên trì tin tưởng, định vững tâm tình, dũng mãnh tiến tới sẽ tự nhiên xua đuổi trừ bỏ hết tà ma, tâm tình vui sướng, càng gắn gũi với phương pháp luyện công để tu luyện thành công.

5. Phải “thủ khiếu” chuẩn. Khiếu huyết chuẩn sẽ chứa đựng được vô hạn năng lượng. Nếu “thủ” không chuẩn thì trong bụng đầy chướng lên, thủ khiếu huyết không chuẩn mà còn đưa tới nấc ợ, phì khí ra hậu môn. Lỡ thấy có các hiện tượng như trên thì phải “thủ” lại khiếu huyết cho chuẩn, hai là phải co nâng hậu môn lên, dùng ý dẫn nguyên khí lên mạch Đốc, xuống mạch Nhâm, hành khí mới Chu thiên để điều chỉnh.

6. Khi chuyển sang luyện tập ở tầng thứ sau, trước mỗi khi luyện công (sang tầng mới) thì phải ngồi niệm lại khẩu quyết công phu tầng cũ vài ba lần rồi mới chuyển sang niệm khẩu quyết luyện công tầng thứ mới để duy trì được sự chỉnh thể và sự liên tục của cả trình tự luyện công phu.

PHÉP ĐẠO DẪN CỦA BÀNH TỔ

Mượn danh ông Bành Tổ để bày đặt và biên soạn ra tư

thể luyện công nhất định cũng là một loại phương pháp rèn luyện khí công tĩnh bằng cách dẫn khí qua hít thở. Xem trong “Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh” (“Kinh đạo dẫn dưỡng sinh Thái Thanh” của Đạo Giáo tức đạo Lão). Từ nửa đêm tới gà gáy hoặc giữa trưa, cởi thắt lưng áo, nằm, giữ cho tư tưởng tĩnh, lặng đã rồi mới tiến hành tập luyện. Toàn bài “Phép đạo dẫn của Bành Tổ” có mười đoạn, mỗi đoạn lấy năm “tức” (hơi thở) làm một lần, mỗi đoạn làm 5 lần cộng 250 “tức” (hơi thở).

1. Vươn hông. Xong 5 hơi thì ngừng, dẫn vào thận, trừ bệnh tiêu phát (Đông y chỉ các loại bệnh làm mất nước nhiều trong cơ thể khiến người bệnh có hiện tượng khô khát như bệnh đái tháo, bệnh tiểu đường v v...) có lợi cho việc điều hoà âm dương.

2. Duỗi chân trái, gập gối phải, đè từ trong. Thở năm hơi. Dẫn tý (lả lách), trừ nóng lạnh trong tâm, phúc (tim, bụng), ức ngực bị tà sưng trướng.

3. Kéo các ngón chân. Thở năm hơi. Thông trong hông, trừ chứng sa đì, bụng báng, thông chín khiếu (xem chú thích ở bài trước).

4. Ngửa các ngón chân. Thở năm hơi. Thông trong hông, chống bệnh tê bại, khô cứng ở cột sống hông, giúp tai thính.

5. Hai chân hướng vào nhau. Thở năm hơi. Thông tâm phế, trừ chứng khí nghịch gây ho.

6. Gót chân trong dẫu vào nhau. Thở năm hơi. Thông đui, trừ khí trong năm lạc, lợi dạ dày và ruột, xua tà khí.

7. Co chân trái, gập đầu gối phải, tỳ vào sau chân trái. Thở năm hơi. Thông phế (phổi), xua phong hự, giúp mắt sáng.

8. Dạng hai chân thẳng duỗi ngón chân. Thở năm hơi giúp khỏi bị dẫn gân, bong gân.

9. Hai tay bó gối, dè lên trên vùng tim. Thở năm hơi. Chữa đau lưng, hông.

10. Quay hai chân ra phía ngoài. Thở mười hơi chữa các chứng mệt mỏi.

Còn một bản viết khác của “Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh” không chép đoạn số 2 mà lại thêm một đoạn như sau:

“Xoã tóc ngồi ngoảnh hướng Đông, ngồi vững, không thở không hít, gơ tay trái phải để đạo dẫn, dùng hai bàn tay day tai, dùng tay véo day hai mạch bên, ngũ thông (thông 5 khiếu), tai càng thính, tóc đen không bạc, trị đau đầu.

PHÉP PHỤC KHÍ CỦA NGƯỜI HIỀN NÚI MÔNG SƠN

“Phép phục khí của người hiền núi Mông Sơn” chép trong bộ “Vận cập thất giám” quyển 58 là phép luyện khí công tĩnh, lấy nín khí làm chính. Phương pháp như sau:

Nằm nghiêng, sườn phải áp đất, đầu hướng về Nam, mặt ngoảnh hướng Đông, hai tay nắm chặt đặt cạnh má, hết sức nạp khí vào, hết sức mở họng nuốt khí, cứ thế nuốt khí bảy lần một lần thở khí ra. Nếu có bệnh mà phục khí thì một,

hai lần nuốt một lần thở ra, rồi tăng dần lên bảy nuốt một hơi thở. Cứ vậy. Rồi lại điều tức cho khí ra vào đều nhau. Rồi lại nuốt khí như lúc trước, phải bốn mươi lần nuốt sau đó ngồi dậy mà luyện, ngồi dựng hai gối lên, hai bàn tay đan vào nhau, ôm gối nén khí phình bụng. Làm hai bảy hoặc ba bảy (14 hoặc 21 lần). Khí đầy, tức thì thở ra, rồi lại điều khí, đặc biệt không được thở hỗn hển, thô gấp. Điều khí xong lại nén khí hai bảy hay ba bảy lần một lần thở khí ra. Điều khiến cho bụng thích hợp rồi mới ngừng. Có khi toát mồ hôi, đầu và chân bừng nóng, khí đã lan tràn tất cả. Ba cửa quan, trăm khớp (tức hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình). Hành công như vậy mười năm, người già trẻ lại.

PHÉP QUY CÔNG

Quy công (công phủ quy) là một loại khí công tĩnh, dùng phương pháp quy để tu luyện thân, tâm. Tĩnh tâm dưỡng khí, cầu động ở trong tĩnh (lặng), cầu tĩnh ở trong động. Thân ngay đầu thẳng, cơ bắp thả lỏng, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, hít thở tự nhiên. Qua “nhu động” (chuyển động như giun bò) “dũng động” (chuyển động lăn như con nhộng) và “bãi động” (chuyển động đung đưa lúc lắc) làm cho nội thể thả lỏng và xoá bỏ mọi căng thẳng tinh thần đã gây nên tình trạng tinh thần không yên ổn, giúp dẫn thông hai mạch Nhâm-Đốc, bồi bổ nuôi dưỡng chân khí, làm cho thư kinh, hoạt lạc, nội lực đầy đủ có thực lực đạt được mục đích tiêu trừ bệnh tật. Đôi chân, hông bị đau thì hiệu quả chữa trị càng hay. Phương pháp đó như sau:

Gập đầu gối quỳ xuống, thân mình thẳng đứng, toàn thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, chót lưỡi đưa lên hàm ếch, hai bàn tay đặt trên đùi, có bệnh ở bụng thì hai tay đặt lên gốc đùi (háng), bụng giữa bị đau thì hai tay đặt ở lưng chừng chân, bụng dưới bị đau thì hai tay đặt trên đầu gối. Hai móng đặt trên hai lòng bàn chân, nhập tĩnh một lúc từ hai háng mà nổi lên (tức “khí”) theo cột sống mà đi trở lên, cứ từng đốt từng đốt lắt lư mà đi ngược lên trên, xong lại từ trên từng đốt từng đốt thả lỏng dung đưa mà xuống, cộng 36 lần. Một lát sau hai bàn tay đưa lên cao đặt ở hai bên đầu, lòng bàn tay đưa ra trước, khí từ hai háng lặn như nhộng theo cột sống mà lặn ngược lên đầu, rồi từ trên đầu lại trước sau lặn kiểu nhộng từ trên trở xuống, cũng cộng 36 lần. Hơi ngừng một chút, hai bàn tay theo thân mình chậm chậm chuyển động hai bên trái phải, dùng tay mà cảm ứng sự biến hoá của trời đất, theo dõi chăm chú cảm giác vi diệu trên đôi tay. Một lát sau, hai tay thả rơi xuống phía trước hạ đan điền dùng hai bàn tay làm “thủ ấn quy nguyên” (bất quyết “về nguồn”) nam thì tay trái ở ngoài, nữ thì tay phải ở ngoài dùng bụng ngón tay bên ngoài ấn lên lưng năm ngón tay bên trong, dắm mình trong tĩnh lặng mà tĩnh dưỡng hồi lâu rồi xát tay, xoa mặt và thu công.

PHÉP ĐIỀU KHÍ CỦA HỌ TƯỚNG

Đây là bài luyện công rút ra từ sách “Loại kinh” của Tướng Cảnh Nhạc quyển thứ 28. Phép điều khí này như sau:

Vào phòng kín đóng cửa, giường êm ấm áp, nằm ngửa nhắm mắt. Trước tiên tập nín khí (bế khí), dùng mũi mà hít khí dần dần cho đầy căng bụng. Nín (bế) khí một lát thật lâu đến lúc không chịu được nữa mới từ từ thở ra nhẹ nhàng miệng nhưng không được thở ra cạn kiệt. Khí định ở bụng, lại bế khí (nín hơi) như lúc đầu. Bắt đầu nín mười hơi hoặc hai mươi hơi cho đến lúc nhịn không nổi nữa nhưng càng lâu càng tốt. Nhưng khi đã bế khí được đến bảy, tám mươi hơi trở lên tức là trong khoảng tạng, phủ, ngực, cơ hoành, bụng đều đã chứa đầy khí trong lành vậy. Tối khi thuận thực, trong khoảng thời gian bế khí, trong mũi vẫn còn lưu lại một luồng khí ngắn chừng hơn một tắc ta, còn khí bị nén lại ở trong như lửa bốc lên làm nhuận cung phế (phổi) khi vọt lên thì thân như con rắn ngắn, thần ở ngoài thân, vừa lạ vừa đẹp, hình trạng không lời nào tả xiết. Một bầu khí lưu thông trên dưới, biểu lý (biểu là bên ngoài da, lý là bên trong chỉ nội tạng) đầm đìa lênh láng. Rồi bầu khí nén lại cũng dần tiêu tắt cả bỗng nhiên quy về bụng. Con đường này càng nhiều càng tốt, càng lâu càng thành công phu, nhưng nếu ngày đêm mà có thể vận hành được vài độ thì lâu ngày tai càng thính, mắt càng tinh, tinh thần càng thêm vững vàng, mình mấy nhẹ nhõm, thân thể tráng kiện, trăm bệnh tiêu trừ hết.

Ý KHÍ CÔNG

“Ý khí công” dựa trên cơ sở nhập tĩnh, tưởng tượng ra “tụ khí thành quả cầu” “quả cầu” này sẽ dựa theo một số đường

đi, len lỏi vận hành khắp toàn thân. Đó cũng là mục tiêu của phương pháp luyện khí công tĩnh này. Công phu này đầu tiên do Vương Trúc Lâm viết ra trong tập “Ý khí công tường giải” (“giải thích tường tận về ý khí công”) in năm 1931, quy định điều đầu tiên phải là quy định đường vận hành của ý khí công. Bắt đầu từ vùng tâm (tim) đầu tiên đi qua đường chạy dọc thân người xuống dưới đến tận chân, sau đó đi trở lên tới tay, rồi lại quay trở về vùng tim. Khi tuần hành đến tứ chi, bên trái trước bên phải sau. Đường tuần hành đi qua 64 huyết quan trọng. Theo ý của họ Vương thuật lại thì phép luyện công này có từ thời cuối nhà Bắc Tống (năm 960-1127) do Hoà thượng Từ Tuệ truyền cho Nhạc Phi do đó mới được lưu truyền ở đời, tuy vậy thuyết này cũng thiếu sự thực lịch sử. Thật ra hạt nhân của công phu “Ý khí công” là “lấy ý dẫn khí” mà “dùng ý dẫn khí” là phương pháp chủ yếu các phái khí công phần lớn chọn dùng. “Ý khí công” thuộc dạng phương pháp tưởng tượng “nội cảnh” (cảnh tưởng tượng trong tâm, trong người) mà phương pháp này thì từ thời Ngụy, Tấn (265-556) đã có rồi. Cả đến phương pháp “dùng ý lĩnh khí” đi theo con đường của các kinh lạc chính là do Tư Mã Thừa Trinh đời Đường (618-907) đã đề xuất ra trong sách “Thiên ẩn tử” là: “tưởng khí như mây, từ đầu tới chân rồi lại từ chân tới đan điền, lên cột sống vào Nê hoàn”. Như thế ở đây trừ đường đi, thứ tự có vào ra, còn về cơ bản nguyên lý tương tự như nhau.

“Ý khí công tường giải” thuật lại cụ thể phương pháp luyện công như sau:

Sáng sớm hàng ngày, tạm chưa chải đầu tắm rửa, trước

tiên dùng nước muối loãng súc miệng rồi ngồi ngay ngắn trên ghế, tư thế tự nhiên nhưng thân trên, đùi và cẳng chân đều phải bằng, thẳng. Hai bàn chân song song, mở ra rộng bằng vai. Mắt nhắm ngưng thần, mười ngón tay đan vào nhau đặt trước bụng dưới, lòng bàn tay ngửa lên. Miệng ngậm, dùng mũi hít thở ba lần, mở mắt nhìn ngang phía trước. Đầu lưỡi chạm nhẹ trên hàm ếch. Ngưng thần tĩnh chí, hết sức dẹp bỏ ý nghĩ lung tung. Dùng ý niệm (tưởng tượng) dồn vào một ý nghĩ: Khí khắp toàn thân tụ dồn cả về tâm(tim) kết thành một khối cầu". Sau đó tưởng tượng khối cầu bắt đầu từ vùng tim vận hành đi theo con đường sau: Lên trên đi tới cổ họng→ lên hàm ếch-Nhân trung-Sống mũi-Thiên đình (điểm giữa trán) → đỉnh đầu. Chuyển đường đi ra sau hậu não rồi từ từ đi xuống cột sống→ Yên du→ Vĩ lư, đi ra phía trước đến Thận căn (gốc thận, tức huyết Hội âm, nằm ở giữa hạ nang và hậu môn), đi sang trái tới mé ngoài đùi trái → cẳng chân trái ở mé ngoài-mu bàn chân trái→ ngón chân cái bên trái, ngón chân thứ hai rồi thứ ba, thứ tư và thứ năm, vòng xuống tâm lòng bàn chân trái, đi trở lên bằng mé trong cẳng chân trái, mé trong đùi trái rồi đi theo đường chính giữa bụng dưới mà lên (tức theo mạch Nhâm)→ huyết Quan nguyên, men theo đúng đường cũ trở lại chỗ xương mu, đi sang phải ở mé ngoài đùi phải→ đi xuống mé ngoài cẳng chân phải→ mu bàn chân phải→ ngón chân cái phải, ngón chân thứ hai, ba, tư, út→ chui vào lòng bàn chân phải rồi đi trở lên theo mé trong cẳng chân phải→ mé trong đùi phải rồi theo đường chính giữa bụng mà lên (tức mạch Nhâm) tới huyết Khí hải (tức hạ đan điền)

đi xiên lên đến đầu vú trái, đến mé ngoài vai trái rồi đi trở xuống mé ngoài tay trái→ mu bàn tay trái→ ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa, ngón vô danh, ngón út→ đi chui vào lòng bàn tay trái rồi đi ngược trở lên theo mé trong cẳng tay trái→ mé trong vai trái→ chéo qua xương mỏ ác tới đầu vú phải→ mé ngoài vai phải→ đi trở xuống mé ngoài cánh tay phải→ mu bàn tay phải→ ngón tay cái phải, ngón trỏ phải, ngón giữa, ngón vô danh, ngón út bên phải→ đi xuyên vào lòng bàn tay phải đi ngược trở lên theo mé trong cánh tay phải, mé trong vai bên phải→ đi chéo đến huyết Liêm tuyến→ Thừa tương→ giữa lưỡi rồi men theo đường chính giữa phía trước cơ thể (tức mạch Nhâm, đoạn trên) đi trở xuống về vùng tim.

Theo đường vận hành vừa kể, quả “Ý cầu” di chuyển hết vòng thì trong miệng nước dãi (thủy dịch) đã ứa ra đầy, chó có nuốt xuống ngay mà cho lưỡi dang chống trên vòm họng hạ xuống nằm ngang miệng. Gõ răng 36 lượt, làm cho nước dãi trong miệng bị đánh cho ngấu bọt, nuốt ực xuống một lần. Lại ngậm miệng, dùng mũi hít, thở ba lần. Hơi định thần một lát rồi đứng dậy, hai bàn tay buông nhau ra, thả xuống, bước chậm về phía trước bảy bước rồi bước lùi về bảy bước, bước tiến bước lùi như vậy bảy lần thế là luyện công xong. Toàn quá trình khoảng mười lăm phút.

THỤY TIÊN CÔNG

“Thụy tiên công” (công phu ngũ tiên) là một trong những phương pháp luyện khí công tĩnh. Đây là một phép “dưỡng

tâm", lợi dụng thời gian trước khi đi vào giấc ngủ để tu luyện. Dùng ngủ để hành công, trong động ngoài tĩnh, cần toàn thân thả lỏng mà không lỏng lẻo, tĩnh để cầu chân, xoá bỏ mọi sự quấy nhiễu của thất tình lục dục, hư vô nhất vật (tất cả đều hư vô chỉ còn mỗi mình), xem ngược vào trong tâm, có tâm mà lại không còn tâm, nhìn ngoài có hình, có hình mà lại không thấy hình, nhìn xa thấy vật, có vật mà lại không có vật ấy. Chẳng có trong, không có ngoài, vô lo vô nghĩ, khiến cho tâm thần ở trong tĩnh lặng nên được ngơi nghỉ thật sự, đạt được năng lượng phục hồi và điều tiết trở lại do đó vật chất và chân khí ở trong nội tại được tác động tích cực, tự thân tu luyện khôi phục lại để yên thân dưỡng hình, tĩnh (lặng) mà không ngủ khiến người có các loại bệnh mãn tính từ tình lục, khí lục, thần lục đều được chữa trị ổn thoả.

A. Kiểu nằm ngửa

Mặt ngửa trở lên, nằm trên giường mà ngủ, hai chân dẹt sang hai bên trái phải, hai bàn tay lòng úp xuống, hít thở tự nhiên, mắt nhắm, hai bàn tay úp xuống cầm một quả cầu ngọc hoặc một khúc gỗ thơm. Khi luyện "công phu ngủ" (Thụy công) tưởng tượng vật để dưới tay tuy có mà không nghĩ tới chúng "coi như không có". Khi thu công thì bỏ luôn vật ở dưới tay đi nằm nghiêng mà ngủ. Ngọc thạch là vật có tính lạnh có thể tiết nhiệt, gỗ thơm có tính nhiệt nên có thể bổ dương (nguyên văn: "gỗ hoa tiêu"). Căn cứ theo bệnh tật mà chọn cầm: bệnh gan dùng gỗ thông, bệnh tim dùng gỗ

đồng, bệnh tý (lá lách) dùng gỗ liễu, bệnh phổi dùng gỗ dương, bệnh thận dùng gỗ bách.

B. Kiểu nằm nghiêng

Nằm nghiêng mình mặt quay sang bên phải, hai huyết Huyết hải ở chân đè lên nhau (úp lòng bàn tay vào đầu gối, toé ngón cái sang đường giữa mé trong đùi, đầu ngón cái là huyết Huyết hải) chân trên hơi co, chân dưới căng hơi thẳng. Bàn tay phải đặt bên mặt, bàn tay trái đặt dưới hạ âm. Nhắm mắt tĩnh lặng, nằm lắng nghe hơi thở, tưởng tượng như đang nằm trong chiếc lá sen lớn, lặng im như con rồng nằm lặng, mọi lỗ chân lông toàn thân có cảm giác như của mèo rừng dần dần có ý (tưởng tượng) như lật sông dốc biển.

Tác dụng: giữ tinh an thần, hoạt huyết, hoạt khí, đồng thời có thể tu luyện được lực bộc phát của bản thân.

C. Kiểu “tuỳ tức”

Nằm trên giường mặt ngửa lên, hai chân dẹt sang hai bên tự nhiên, hai bàn tay chống nhau đặt trên đan điền ở bụng dưới, mắt nhắm, thả “lông, tĩnh” tự nhiên, đầu óc trong sáng không nghĩ đến dục vọng, dùng mũi hít khí đưa vào phổi, khi khí đã đầy thì đưa vào vị (dạ dày), bụng giữa phình lên, lại đưa khí xuống hạ đan điền ở bụng dưới, bụng dưới cũng phình lên, lát sau dùng ý niệm tưởng tượng đưa khí theo chân đi xuống và thoát ra ở huyết Dũng tuyến dưới lòng bàn chân. Dùng ý niệm hít thở như vậy 24 lần, nằm

lặng đi một lát rồi trở mình mà ngủ.

D. Kiểu co bụng chống đau

Nằm ngửa trên giường, mắt nhắm, nhập tĩnh một lát, hít khí vào bụng rồi nín thở (bế khí) một lát, đồng thời co cơ bụng lại từ từ dùng mũi thở khí ra cộng 24 lần. Nằm lặng yên một lát rồi trở nghiêng mình nghỉ ngơi.

Tác dụng: Co bụng có thể giúp nội tạng sau khi nhập tĩnh rồi thì co vào lại duỗi ra. Ngũ tạng lục phủ trong cơ thể (tim, gan, lá lách, phổi, thận là năm tạng; dạ dày, thận, tam tiêu, bàng quang, ruột non, ruột già là sáu phủ) như vậy là tự xoa bóp trong cơ thể rất hiệu quả, đồng thời cơ bụng tăng cường co bóp cũng giúp khí huyết hưng phấn mạnh mẽ có tác dụng mở cuộc tấn công vào các điểm có tính chất phát sinh bệnh tật và làm đỡ đau đến hết đau.

E. Phép cảm ứng lỗ chân lông

Nằm ngửa ngay ngắn trên giường phẳng, tay để bên mình, hai lòng bàn tay úp xuống, nhắm mắt nằm nhập tĩnh một lát đưa ý niệm xuống hạ đan điền tưởng tượng là khí từ vũ trụ vây quanh đang theo các lỗ chân lông mà vào hạ đan điền rồi khí lại từ hạ đan điền thở ra theo các lỗ chân lông mà trở về vũ trụ. Một lần hít vào, thở ra là một hơi thở ("tức"). Làm như vậy 24 lần. Nằm lặng giờ lâu rồi nằm nghiêng nghỉ ngơi.

Tác dụng: Phế (đưa khí) tới trăm mạch. Lỗ chân lông

trên toàn thân là lỗ của “lạc” (kính lạc), là cơ quan hô hấp lớn thứ hai của cơ thể có tác dụng bài tiết làm con người thư thái. Mở các lỗ chân lông, đối với việc ứng dụng “thần” trong việc tu luyện nội công và võ thuật có ý nghĩa vô cùng trọng yếu trong việc nâng cao sự ứng dụng để “thính kinh” (nghe được kinh lực của đối thủ dựa vào sự tiếp xúc và cảm nhận ngoài da qua các lỗ chân lông), mặt khác giúp con người đối ứng được với vũ trụ, với tự nhiên, hình thành nên những lập luận “tam tài”: trời, đất, người, “con người là đất trời thu nhỏ” v.v..., tấm lòng rộng mở, cải thiện được cả đời sống tinh thần.

PHÉP HÔ HẤP TĨNH

Phép này là khí công tĩnh rút ra từ bộ sách thuốc đời Minh “Phùng thị cảm nang” (Cảm nang-túi gấm-họ Phùng). Tập luyện khí công thì chủ yếu là hít thở, xưa kia gọi là phép “thổ nạp” tức là hít không khí tươi mới trong lành vào rồi “thở” (thở ra) khí độc trong người ra ngoài. Sự trao đổi chất là điều cốt tử để duy trì sự hoạt động của con người. Phép tập luyện này có thể tập luyện riêng cũng có thể tập luyện bổ trợ chung cùng với các loại công pháp khác cho nên cũng có thể cho phép luyện tập này là loại phương pháp chuyên về bổ trợ nên có thể căn cứ vào tình hình cụ thể mà định.

Công hiệu và chủ trị. Phương pháp này có tác dụng an thần, ích tinh, tích khí bổ não tủy, điều hoà tâm thận, làm

mạnh ngũ tạng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Điều thân. Chuẩn bị tốt trước khi vào hành công. Giờ Tý (23 đến 01 giờ), Mão (5-7 giờ), Ngọ (11-13 giờ), Dậu (17-19 giờ) là bốn giờ luyện công tốt nhưng giờ Tý là tốt nhất, tuy vậy không nên câu nệ vào giờ tập mà còn phải tùy vào sự thuận tiện của mình. Chọn cách đứng hay ngồi tự nhiên để luyện tập.

2. Điều khí và điều thần. Đứng (hay ngồi) xong, hai mắt khép hờ, dùng ý niệm khiến mắt nhìn xuống rốn. Lấy bông nút tai lại để khỏi phải nghe tạp âm ở ngoài. Yên, tĩnh “hình, thần” rồi thì hít thở tự nhiên ít lần, nói chung chỉ tính theo số lần thở ra khoảng độ 100 lần. Hồi phục rồi lại đếm số nữa tức là có thể dần lòng ngừng mọi tạp niệm. Ý thức hoạt động chỉ tập trung ở rốn (tức hạ đan điền) tùy theo hơi thở vào ra đan điền. Tiến lên nữa là “thần, tức” (hơi thở hay là “khí”) dựa lẫn nhau (hoạt động tinh thần phải hòa quyện với hít thở) là có thể ngừng đếm số mà bây giờ phải “tùy hít thở”, một tới một đi giữa khoảng nối tâm - thận, không nhanh không chậm quá mà cứ phải thật tự nhiên. Ngồi (hay đứng) hết một tuần hương cảm thấy hơi ở mũi miệng tựa hồ không ra vào nữa thì từ từ duỗi chân, mở mắt bỏ bông nút tai, rồi chỗ ngồi (đứng) đi ít bước cho thư thái.

3. Thu công. Hành công xong nằm ngửa trên chõng (phản), lim dim ngủ đi một lát rồi ăn nửa bát cháo, chớ có quá vất vả, nóng giận quá độ.

PHÉP HÀNH KHÍ CỦA MẶC TỬ

Phép hành khí của Mặc Tử là môn luyện khí công tinh rút ra từ bộ sách “Vân cập thất giám” của Đạo giáo. Công phu này trọng yếu ở chỗ bổ não an thần, ích khí dưỡng tinh. Luyện công lâu ngày có thể an ngũ tạng, giữ thần ở Nê hoàn “Hoa cái sáng, tai mắt tinh, toàn thân không bệnh, tà không xâm nhập” (Nguyên nghĩa “Hoa cái” là cái lọng của đế vương che khi ngồi xe; còn là tên ngôi sao “Hoa cái” chỉ vận mệnh xấu nếu phạm vào cung mệnh người ta. Ở đây hoa cái có ý chỉ đầu óc, đại não). Ăn thấy ngon lành, thân thể nhẹ nhõm cường tráng. Công phu này sở trường chữa trị bệnh về hệ phổi, não như ho lâu nhiều đờm, khạc nhổ luôn miệng, miệng khô họng đắng, đầu óc choáng váng, tai ù mất hoa, nhức đầu, tim đập loạn, mất ngủ, hay quên, di tinh, mộng tinh, thần trí bàng hoàng, cơ khớp đau mỏi, chân tay rã rời v v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

1. Điều thân. Ngồi hay nằm ngửa tự nhiên. Chuẩn bị sẵn sàng tốt cho việc luyện công như cởi dây lưng, cởi rộng áo quần, đi đại tiểu tiện v.v....

2. Điều khí. Ngồi hay nằm yên đều có thể hành công. Đầu tiên hãy súc miệng khan cho nước dãi ứa ra nhiều rồi nuốt đi từ 3 đến 5 lần. Sau đó dùng mũi hít khí, dùng miệng thở khí. Từ từ dùng mũi dẫn khí nhưng đừng làm quá chậm, đừng hít quá đầy, người hít quá đầy khó phục hồi tốt. Khi

mới bắt đầu hành công dẫn khí năm hơi (“túc”) là dừng, xoay một “túc” là có thể “thở khí” (thở ra). Mỗi hơi thở khí vừa ngừng thì tiếp ngay hơi nuốt khí. Lại khôi phục khí hít ở mũi... Phàm nội khí dâng lên, thở khí tất khí chảy xuống, tự giác khí trôi chảy trong toàn thân. Hành khí thường là nửa đầu tháng (túc từ mồng một đến rằm), ý niệm tưởng tượng dẫn khí xuất ra đầu ngón tay. Nửa sau của tháng (túc từ ngày 16 đến hết tháng) ý niệm tưởng tượng dẫn khí thoát ra đầu ngón chân. Hành khí lâu ngày sẽ tự cảm thấy chân và tay rất “thông khí”.

3. Điều thần. Trước khi hành khí túc là đang “an kỳ thân” (thân yên ổn, túc tinh thần, ý thức hoạt động đang ở trạng thái ổn định tương đối) “không tranh cạnh với ý” (túc ý và khí không chống nhau). Nếu tinh thần không yên thì ngừng hành công, đợi tinh thần ổn định rồi luyện lại, thường là khi nào có thể “ý thủ” hoặc không quá mệt mỏi là luyện được. Luyện đạt tới trình độ “Khí đến thì hình yên, hình yên thì mũi “túc” (hít thở), mũi thở tất điều hoà, điều hoà được thì khí trong sẽ vào tới. Khí trong tới thì tự giác, tự giác thì hình nhiệt, hình nhiệt thì mồ hôi ra”. Từ đầu đến cuối khí và thần hợp, ý thức tập trung ở khí của sự hít thở.

4. Thu công. Hành công chừng nửa tiếng là có thể thu công.

5. Thời gian luyện công. Tốt nhất vào giờ Tý (23 giờ - 01 giờ) rồi đến giờ Ngọ (11 - 13 giờ), như vậy trong khoảng từ 23 giờ đêm hôm trước đến 13 giờ ngày hôm sau đều có thể luyện công.

PHÉP LẬT SÔNG ĐỐC BIỂN

Phép “Lật sông đốc biển” (“Phiên giang đảo hải”) rút ra từ bộ sách chuyên về khí công dưỡng sinh “Dưỡng sinh mật chỉ” (chỉ dẫn bí mật về dưỡng sinh). Phép này có khả năng thuận khí thư giãn lá lách, dạ dày (tỳ vị) giúp tiêu hoá. Chủ trị ăn uống quá độ, tiêu hoá không bình thường. v.v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ý niệm dẫn khí chuyển dưới rốn (túc hạ đan điền) bên trái bầy, phải tám tên gọi là “lật sông đốc biển” như thế không kể số lượng mà chỉ tự nhiên hít thở rồi người no bụng thấy dạ dày, ổ bụng thông thoáng thoải mái. Lại hít sâu một hơi, sau đó nhè nhẹ thở ra mà thu công. Hoặc đốc thẳng xuống một hơi, tên gọi là “Tạc sơn khai đạo” (đục núi mở đường).

MỤC LỤC

Trang

Lời giới thiệu.....	5
Lời tác giả.....	7
<i>Phần I</i>	
<i>KHÍ CÔNG TĨNH</i>	11
Phép “bát thức quy nguyên”.....	12
Cửu thủ công.....	14
Cửu bộ nội công.....	23
Phép hít thở chín lần.....	27
Phép luyện thần “Cửu đỉnh”.....	28
Phép phục khí “tam nhất”.....	31
Phép “tam tố vân”.....	32
Phép hành khí đại chu thiên.....	34
Phép hít thở “để chủng đại chu thiên”.....	47
Phép tiểu chu thiên.....	49
Phép đạo dẫn nhập thần vương tử kiều.....	50
Phép phục khí của sơn nhân vương thuyết.....	51
Tĩnh công thiên trụ.....	52
Phép phục khí của thái vô tiên sinh.....	56
Phép giữ ý tướng thái thanh.....	57
Phép ngũ khí triều nguyên.....	58
Phép vận khí hành công “trung mạch”.....	60
Phép chỉ quan.....	65
Nội dưỡng công.....	68
Phép lục tự quyết.....	72
Phép lục tự pháp.....	78
Phép lục dương thời.....	78

Phép hoả luyện.....	79
Phép luyện nội khí Đan điền.....	80
Phép điều tiết thuỷ hoả.....	90
Khẩu quyết thật ảo phục hồi nội nguyên khí.....	93
Phép luyện hình vương dịch.....	100
Phép dẫn khí xoay chuyển.....	102
Phép phục nguyên khí chính nhất.....	103
Phép phục tinh hoa đất trời chính nhất.....	104
Phép thanh tĩnh quy nhất.....	106
Phép luyện kiểu ngồi bạch hạc song tuyến.....	109
Công phu mao dậu chu thiên.....	113
Phép sư tôn tương ứng	115
Phép tinh toạ “nhân thị tử”.....	118
Phép luyện tư thế ngồi “giá hoàn toàn”.....	123
Phép phục khí hứa tổn.....	126
Phép quan ty	129
Phép đạo dẫn “Kinh người thọ”.....	131
Phép ngồi luyện công “Kinh người thọ”.....	131
Phép điều tức “thọ thể thanh biên”.....	132
Phép nội công “thọ thể truyền chân”.....	133
Phép phục khí của lý phụng thời.....	134
Công pháp “thôn nguyệt tùng tĩnh”.....	135
Phép tắc vận động.....	148
Phép linh bảo tụ hoả.....	155
Phép điều khí dương tây sơn.....	155
Tùng tĩnh công.....	156
Phép nhắm mắt tưởng tượng xem chữ “hư”.....	160
Công phu “thoái tàng mộc dục”	164

Công pháp chỉ rõ pháp quyết về tính mệnh.....	166
Điều quyết hít thở công phu tĩnh.....	174
Công phu thu tinh hoa của mặt trời, mặt trăng.....	176
Phép bổ tâm khí.....	180
Phép bổ can khí.....	181
Phép bổ tỳ khí.....	182
Phép bổ phế khí.....	182
Phép bổ thận khí.....	183
Phép bổ đả khí.....	184
Không từng công.....	184
Phép phục khí “3- 5 - 7- 9”.....	194
Phép hành khí uy nghi.....	195
Phép hành khí “điểm, đường, mặt, lối”.....	198
Mật quyết của phép tu luyện nội đan.....	204
Phép phục khí trong “tu chân yếu chỉ”.....	205
Yếu quyết “loại tu” tiểu chu thiên.....	208
Phép tính toạ của Quách Mạt Nhược.....	210
Phép luyện tĩnh công “Hỗn độn sơ khai”.....	211
Phép đạo dẫn của bành tổ.....	240
Phép phục khí của người hiền núi Mông Sơn.....	242
Phép quy công.....	243
Phép điều khí của họ Tưởng.....	244
Ý khí công.....	245
Thụy tiên công.....	248
Phép hô hấp tĩnh.....	252
Phép hành khí của Mặc Tử.....	254
Phép lật sông dốc biển.....	256

KHÍ CÔNG TOÀN THU KHÍ CÔNG TỈNH

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 HANH

Biên tập và sửa bản in : PHẠM VŨ

Trình bày : PHẠM TUẤN

Trình bày bìa : Hoa Niên Design

Số đăng ký KHXB:163KH/TDĐT-1680/CXB-QLXB ngày 7/12/2001.

In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm

In tại: XN In Tân Bình

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2002

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: 04.826 7207

3513 462

Giá : 23.000 c