**Details**

Written by Chau Hong Linh

Category: [Literature](http://hanoian.com/content/index.php/literature)

***Mục đích bài viết này:****Tôi là người tập khí công từ nhỏ, với mục đích trị bệnh hen suyễn và đã khỏi hoàn toàn. Phương pháp này tôi học của một người quen với ông nội tôi, tôi gọi bằng chú. Chú không nhận làm thầy tôi, và không muốn nói tên, nên tôi không nói, chứ không phải chối bỏ nguồn gốc.*

*Thời gian gần đây, tôi nhận ra nếu không nói rõ bản chất của khí công, thì người bình thường sẽ nhắm mắt chối bỏ nó một cách mù quáng, bỏ qua một phương pháp duy trì sức khoẻ một cách hiệu quả, bồi đắp đến tận gốc rễ của cơ thể.*

*Vì thế, tôi viết bài này nhằm mục đích giải thích trực tiếp thông qua kinh nghiệm tu tập bản thân. Hy vọng những bạn đọc có quan tâm đến vấn đề này sẽ có cái nhìn rõ ràng hơn về bản chất của khí công và việc tập khí công.*

*Đây là bài giải thích sơ lược về bản chất của khí công, chứ không nói về phương pháp tập.*

**I. Một vài điều cơ bản về khí công**

Bài tập khí công sơ cấp thực ra rất đơn giản, sách vở và phim ảnh nói đầy rẫy, trên Internet cũng có. Vì thế đây là một bài viết ngắn gọn tôi viết theo như tôi hiểu, viết ra các định nghĩa này theo kinh nghiệm và trực giác của mình (chưa chắc đã chính xác 100%, nhưng ít nhất là có kiểm chứng). Lý do tôi làm thế vì:

1. Đa số các thầy từ xưa nói về khí đều dùng thứ ngôn ngữ Đạo gia hay Phật gia huyền bí.
2. Sau thế hệ các cao thủ khí công thực sự, thì các thầy thuộc về thế hệ sau chủ yếu là tập theo động tác, kinh nghiệm của thế hệ trước theo kiểu cầm tay chỉ dạy, ít chịu học nguyên lý, vì thế lý luận khí công thường là lệch lạc, chắp vá và không kiểm chứng bằng thực tế được.
3. Đa số các sách dạy khí công thế hệ sau này toàn là nói láo, lẫn lộn nhập nhằng khí, không khí, máu, oxygen ...etc.., lập lờ đánh lận con đen, cố gắng giải thích khí công bằng y học phương Tây, nhưng thực ra hai thứ đó không phải là một.

Những thứ lý luận loằng ngoằng, cao siêu về Ý và Khí người ta viết chán rồi. Hồi tôi 18 tuổi cũng có viết một bài, giờ đọc lại thấy hơi buồn cười, mặc dù cũng không có sai sót gì nghiêm trọng, ít nhất là hơn mấy bố viết sách khí công bán lấy tiền bây giờ ở Việt nam:

[http://hanoicorner.com/Forum/viewtopic.php?f=68&t=1663&sid=86f129f3b1fdfdaeb5efbd272ca8d642](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fhanoicorner.com%2FForum%2Fviewtopic.php%3Ff%3D68%26t%3D1663%26sid%3D86f129f3b1fdfdaeb5efbd272ca8d642&h=QAQHEzM-C&s=1)

Vì thế, ở đây tôi diễn giải đơn giản theo cách hiểu của tôi.

Khí, viết theo tiếng Hán, không phải là không khí mà là năng lượng, như từ khí trong Điện khí hoá, Cơ khí hoá ...etc...

Năng lượng này ở đâu mà có? Trong Đạo gia, người ta tin rằng khi con người ta sinh ra từ cơ thể người mẹ, thì trong người đã có năng lượng thừa hưởng từ người cha và người mẹ, và từ trong trời đất, gọi là năng lượng tiên thiên. Về sau khi con người ta hít thở, ăn uống tạo nên năng lượng cho mình để lớn lên và phát triển thì gọi là năng lượng hậu thiên. Trong sách về khí công hay truyện chưởng thường viết đó là Tiên thiên chân khí và Hậu thiên chân khí. Phật gia khi truyền từ Ấn Độ sang Trung quốc cũng bị ảnh hưởng bởi tư tưởng này. Phật giáo ở Ấn Độ bắt nguồn từ đạo Hindu thì tư tưởng có khác biệt rõ rệt. Đây chính là lý do các phương pháp tập Yoga, nội lực của Ấn Độ và Phật giáo truyền từ Ấn Độ lên Tây Tạng (Mật tông) hoàn toàn khác biệt với các phương pháp tập của Trung quốc.

Khí công Đạo gia và Phật gia tin rằng năng lượng tiên thiên của con người là năng lượng thuần khiết nhất, và có mạch nối liền với vũ trụ, nên người tập khí công phải tìm cách bảo trì năng lượng tiên thiên, năng lượng hậu thiên chỉ có vai trò duy trì và bù đắp những mất mát trong quá trình con người phát triển. Chính vì thế nên khí công Đạo gia và Phật gia mới chủ trương giữ gìn tinh khí, luyện đồng tử công, bế dục hoặc hạn dục để duy trì năng lượng ở mức cao và tập thành cao thủ.

Luyện khí theo kiểu Đạo gia hay Phật gia Trung quốc là tích luỹ khí (năng lượng), cố bản bồi tinh (tìm cách tránh thất thoát năng lượng tiên thiên, bồi bổ bằng năng lượng hậu thiên thông qua ăn uống, hít thở). Sau đó quá trình luyện tinh hoá khí là dùng các động tác luyện tập khí công kết hợp với hơi thở để biến đổi tinh (vật chất) thành khí (năng lượng), đồng thời thay đổi về chất cấu trúc của cơ thể.

Tinh ở đây nên hiểu là những tinh hoa vật chất của cơ thể, hoặc là do sinh ra có sẵn một ít, hoặc là do quá trình trao đổi chất, ăn uống hít thở của cơ thể tạo nên. Từ tinh hoa vật chất này, mới sinh ra năng lượng, da, thịt, tóc v.v...

Chính vì Khí được chuyển hóa từ tinh chất này nên nếu luyện Khí quá mức hay luyện nhiều lần thì nó phải rút tỉa tới những tinh chất có sẵn trong cơ thể như tủy sống, do đó sinh ra suy nhược hoặc bất lực là như vậy.

Khi tinh không bị thất thoát, khí được tích luỹ đầy đủ thì thần (tinh thần) của con người sẽ được nâng lên một tầm cao mới. Lúc đó ý chí con người trở nên kiên định, khả năng hoạt động của não cao, cơ thể khoẻ mạnh nên con người có thể làm nên những kỳ tích mà đối  với người thường là phép lạ.

Tôi không muốn nói ví dụ cụ thể về bản thân về những gì tôi đạt được khi tập khí công. Hy vọng là riêng chuyện tôi chữa khỏi bệnh hen suyễn kinh niên rất nặng của mình cũng nói lên được điều gì.

Đoạn trên là tóm tắt của Luyện tinh hoá khí, Luyện khí hoá thần. Tôi chưa qua các mức khác nên không dám nói.

**II. Những ngộ nhận về tập khí công:**

1. Tập khí công khó khăn, huyền bí:

Khí công về mặt bản chất không có gì khó khăn, huyền bí cả. Cách tập ở mức cơ bản chỉ là dùng hơi thở hoà hợp với vận động của cơ thể, kích thích, co nén nội tạng, nhận biết được hơi thở và vận động, đồng thời luyện lắng nghe cảm giác của mình đối với nội tạng.

Con người ta từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, hầu như ai cũng tập thể dục, lao động tay chân, cơ bắp, nhưng không luyện nội tạng. Do đó nội tạng cứ hoạt động qua tháng ngày rồi chết, không được luyện tập. Luyện khí công chính là luyện nội tạng.

Nói thì huyền bí, nhưng bước đầu tiên, cơ bản thì chính là tập thở, ai cũng tập được.

2. Tập khí công mất thời gian:

Khi nói đến tập khí công, đa số người bình thường nghĩ đến ngồi thiền, quán tưởng, thở hít phì phò, khua tay khua chân hàng tiếng đồng hồ.

Mức cơ bản tập khí công của tôi cho đến khi chữa hoàn toàn bệnh hen suyễn là mỗi ngày luyện 6 hơi thở. Lúc hơi thở ngắn, thở ra 10 giây, hít vào 10 giây là 20 giây một hơi thở ra hít vào, tổng cộng 6 lần thở ra hít vào là 20 giây x 6 = 120 giây = 2 phút.

Sau này hơi thở tôi dài ra 1 phút rưỡi một lần thở ra hít vào, thì 6 hơi thở mất 3 phút  x 6 = 18 phút. Nhưng đó là tôi tập thêm phần kinh mạch về sau, còn người bình thường tập bài khí công như tôi từng tập thì hiếm có ai mất quá 4 phút một ngày.

Tất nhiên tập khí công trong võ thuật thì lại khác nữa, ví dụ như có lời đồn tôn sư Diệp Vấn tập bài Tiểu Niệm đầu mất từ 45 phút cho đến 1 tiếng. Chuyện này thật giả không biết, chứ cá nhân tôi luyện riêng phần tụ khí (là phần 1 trong 3 phần tụ khí, xả khí và dụng khí của bài Tiểu Niệm đầu) là đã mất hơn 30 phút.

Thời cổ đại người ta dùng cưa tay, cưa cây cổ thụ hết mấy ngày. Giờ ta dùng cưa máy, cưa cây cổ thụ một phát là đứt, nên chuyện tập khí công ngày mấy tiếng chỉ có ở thời Xuân Thu Chiến quốc, chứ vào thời cuối Thanh, đầu Dân quốc, nghiên cứu về Đạo gia Khí công đã tương đối hoàn chỉnh, con em quý tộc vùng An Huy, Phúc Kiến Trung quốc đến sau 17 tuổi là hoàn thiện toàn bộ phần luyện tinh hoá khí. Những kỹ thuật còn truyền về sau này, công năng là tính bằng phút, chứ không tính bằng tiếng đồng hồ nữa.

Tập khí công cho sức khoẻ thì rất ít ai cần tập hơn 4 phút một ngày, mà thậm chí là không nên luyện hơn 4 phút một ngày, lý do tôi sẽ giải thích tiếp ở dưới.

3. Tẩu hoả nhập ma khi tập khí công:

Nhiều người cả đời chả bao giờ đọc một sách khí công, đông y nào nghiêm túc, chưa từng gặp một ai có tập qua khí công, chỉ đọc truyện chưởng, nhưng khi nói đến khí công thì hễ mở mồm ra là phán y như đúng rồi.

Luyện khí công rất dễ, nhưng chính vì nó quá dễ nên ít người chịu nghe dặn dò và làm theo cái dễ đó một cách nghiêm túc, mà đa số là xảy ra một trong hai trường hợp sau:

- Thấy dễ quá, tập chơi cho biết, tập dăm bữa nửa tháng không thấy gì rồi bỏ. Trường hợp này là còn tốt.

- Thấy dễ quá, tập nhẹ quá, không thấy mệt, nên tăng liều lượng tập lên. Ví dụ như nhiều người tập trong khoảng thời gian mấy tháng đầu tiên, căn cơ chưa vững, không thấy gì, nghĩ là tập hít vào thở ra 6 lần chưa ngon, tăng lên 12 hơi thở chắc ngon hơn.

Đây chính là nguyên nhân gây hại khi tập khí công. Thời gian ban đầu chính là thời gian để luyện tinh hoá khí, tức là luyện vật chất của cơ thể ra năng lượng. Nếu cơ thể sinh ra vật chất không kịp, thì quá trình này sẽ luyện vào nguyên tinh cốt lõi của cơ thể. Cá nhân tôi đã quan sát được hai người bị rối loạn huyết áp và nhịp tim khi tập quá độ trong một thời gian dài. Họ tập vài tháng đầu không thấy gì, sốt ruột muốn nhanh, tập tăng cường độ và bị ảnh hưởng ngay. Có một người cũng tập như vậy, và bị giảm khả năng hoạt động sinh lý.

Nhưng tập đúng trong khuôn khổ, thì khí công sẽ bồi đắp căn cơ, cốt lõi và nội tạng của cơ thể, làm cho cơ thể khoẻ mạnh và hoạt động hiệu quả hơn.

Vì thế Đạo gia mới nhấn mạnh vào "Dục tốc bất đạt" và "Hữu sở cầu tất hữu sở thất". Theo kinh nghiệm cá nhân tôi và quan sát nhiều người tôi hướng dẫn trong vài chục năm nay, rải rác ở Việt nam, Đức và Mỹ, thì chỉ cần cẩn thận, nghiêm túc tập đúng 6 hơi thở, chứ Không Phải là 5 hơi, 7 hơi hay 12 hơi, thì sẽ có kết quả khi tập đủ ngày tháng (9 tháng - 1 năm), chứ không có vấn đề gì. Hôm trước ngồi chơi với một cậu bạn có kinh nghiệm nghiên cứu Dịch số, Phong thuỷ, cũng có nói về hồi trước cậu ấy đi tập Thiền, người thầy cũng nói về chuyện củng cố căn cơ bằng 6 hơi thở. Có lẽ để ra được con số 6 này, cũng phải tốn nhiều mạng tôn sư, "tẩu hoả nhập ma" mất nhiều người rồi thì mới đúc rút ra được.

Nhưng theo cá nhân tôi, cứ tà tà mà tập, đừng mong cầu, sốt ruột, đúng ngày đúng tháng sẽ có kết quả. Quan trọng nhất là ngày nào cũng phải tập, công phu là cần đều chứ không cần nhiều.

4. Khí công cao là võ thuật cao:

Đây là một ngộ nhận nguy hiểm. Khí công là luyện nội tạng bên trong. Nó trợ giúp cho vận động và việc sinh ra năng lượng, lực của cơ thể. Nhưng để đem ra đánh người thì gân cơ bên ngoài cũng phải bền chắc để chịu va đập, phải có ý thức về quyền cước qua lại thì mới đánh người được.

**III. Tóm tắt vấn đề:**

Luyện khí công không khó khăn, huyền bí, cũng không tốn thời gian. Người thông thường chỉ cần luyện từ 2 đến 4 phút một lần tập, mỗi lần tập chỉ thở 6 hơi thở hít vào + thở ra, mỗi ngày tuyệt đối không nên tập quá 2 lần.

Tập khí công chỉ cần đều, ngày nào cũng tập. Nên chọn một cữ nhất định để tập, ví dụ hôm nay mình tập buổi tối thì hôm sau cũng tập buổi tối, cứ thế kéo dài mãi hàng tháng, hàng năm, thời điểm có thể xê xích, nhưng đừng xê xích nhiều quá.

Người xưa có tổng kết về 4 thời điểm có thể chọn để tập khí công tốt nhất trong ngày, nhưng tôi không nói cho khỏi loãng. Hơn nữa thời hiện đại, mấy ai làm chủ hoàn toàn giờ giấc, nên miễn đúng cữ, đừng xê dịch quá, ví dụ đừng có hôm thì tập tối, hôm thì tập trưa, hôm thì tập sáng, thế là được.

Tập khí công nếu làm đúng số lần, không nhiều hơn, không ít hơn thì không có nguy hiểm. Nhưng những người tôi quan sát qua hàng chục năm nay thì hễ tập không đều hoặc ít hơn là không kết quả, còn những người cố tập tăng cường độ lên, thì TOÀN BỘ đều bị bệnh và có vấn đề tim mạch, huyết áp, sinh lý.

Tập khí công dễ, chính vì dễ mà không ai làm, hoặc làm theo mà không nghiêm túc. Theo quan điểm cá nhân của tôi, thì như thế cực kỳ có hại. Hại nhẹ nhất là trong vòng mấy tháng tự nhiên mỗi ngày mất mấy phút làm một việc vô tích sự. Hại nặng nhất là bệnh tật.

**Nhưng trong đời cái gì cũng thế thôi, ít quá hoặc nhiều quá đều có hại. Quan trọng nhất là theo cái dễ mà làm đều đặn hàng ngày trong mức vừa đủ.**

Hiện nay sách vở, tài liệu khí công nhiều, người tập khí công cũng nhiều. Vì thế khi chọn phương pháp tập, thầy tập thì nhớ quan sát hai điều:

- Người thầy, phương pháp có lý luận rõ ràng, hợp lý hay không.

- Người thầy, người viết sách có thành tựu gì, kết quả gì không.

Hai điều trên không có thì chính là nói láo, không nên tập. Phải có đủ cả hai. Thậm chí kể cả nếu người thầy có làm được một số kỳ tích, nhưng không giải thích được thì mình cũng không nên tập theo, vì sẽ không biết là có ảnh hưởng phụ gì hay không.

Khí công, cũng như cơm nước hàng ngày, ai tập thì người đấy khoẻ, ai ăn người đấy no, không tập giúp, ăn giúp được. Mỗi người nếu có quan tâm thì nên tìm hiểu nghiêm túc và chọn con đường cho chính mình, tập luyện kiên nhẫn, nghiêm túc và không nóng vội. Còn nếu không, thì không nên tập, vì vừa lãng phí thời gian, vừa có thể gây hại cho sức khoẻ.

*Châu Hồng Lĩnh*

*Los Angeles, December 18th, 2013*