

Khí công dưỡng sinh

**Hình thần trang công
của phái Trí Năng Công**

HOÀNG THÁI biên soạn

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA**

VÀI LỜI VỚI BẠN ĐỌC

Trí năng công là một phái khí công có tiếng ở Trung Quốc, do tiên sinh Bàng Hạc Minh sáng tạo. Trải qua hàng chục năm luyện công, qua sự dạy dỗ của 10 vị lão sư cao thâm, ông đã tích luỹ được một công phu khác thường, và một vốn kiến thức sâu sắc, rộng lớn, gồm cả Nho, Ý, Phật, Lão. Trí năng công có thể nói đã hấp thu được cái hay, cái tinh tuý của các dòng khí công truyền thống của Trung Quốc. Nó lại được Bàng Tiên sinh lý giải một cách rành mạch, dễ hiểu bằng một thứ ngôn ngữ hiện đại, khoa học. Có lẽ đó là nguyên nhân khiến hàng triệu người yêu thích khí công ở tất cả các tỉnh, thành Trung Quốc tập luyện. Với Trí năng công, nhiều người đã đạt được những kỳ tích! Xuất hiện công năng đặc dị! Cũng bởi vậy công phu của ông đã được giới thiệu trên đài truyền hình Trung ương Trung Quốc. Bàng Hạc Minh đã được ghi tên trong Từ điển khí công Trung Quốc.

Cũng chính bởi vậy mà chúng tôi mạnh dạn giới thiệu Trí năng công với các bạn yêu thích khí công, với các nhà nghiên cứu dưỡng sinh và khí công Việt Nam, mong rằng sách sẽ góp phần vào việc cung cấp những kiến thức khí công cơ bản và đặc sắc cho phong trào khí công Việt Nam.

Sách giới thiệu 3 bộ công pháp: Bổng khí quán định, Tam tâm bính trạm trang, Hình thần trang công, là bước một và hai của Trí năng công. Có một bạn Trung Quốc nói với tôi: "Tập Hình thần trang công có thể giúp con người dung hợp với thiên nhiên, với vũ trụ một cách nhanh

chóng, đó là vì công pháp này đã dụng tối tầng khí tinh tế nhất là hồn nguyên khí. Bởi vậy công năng của công pháp không những có thể trị bệnh, khoẻ người, mà còn có thể giúp ta tìm hiểu và sử dụng những đáo hoa đẹp trong vườn hoa khí công Trung Quốc. Bạn có thể thấy rõ điều đó qua thực tiễn tập luyện của nhân dân Trung Quốc.

Ngoài phần giới thiệu ba công pháp một cách rõ ràng, dẽ tập, tiên sinh Bàng Hạc Minh còn để một dung lượng lớn để lý giải cơ sở khí công, trong đó bàn khá kỹ về Hồn nguyên khí và nguyên tắc tập luyện. Đây chính là nét đặc đáo của trường phái này và cũng là một sự thực lớn đã bị nhiều người luyện công bỏ qua: Nắm chắc lý luận đúng đắn sẽ tăng trưởng công phu một cách nhanh chóng, vì đỉnh cao của công phu là thể hiện thông tin sống một cách trọn vẹn - chính thông tin cao cấp ấy đã tái cấu trúc lại cơ thể con người đúng như đại tự nhiên đã ban tặng - khi ấy người tập sẽ khỏe mạnh, trường thọ và phát lộ Trí Tuệ. Trong sách đã phân loại các cấp độ tập luyện khí công một cách dễ hiểu, đọc xong các bạn có thể hiểu công phu nào ở tầng tam tài, công phu nào ở tầng âm dương và còn công phu nào ở tầng thái cực.

Bây giờ mời các bạn lật trang đầu tiên, bắt đầu một khoá tự học lý thú và bổ ích. Chúc các bạn vui - khoẻ.

Hè Thu Đinh Hợi 2007
HOÀNG THÁI

PHẦN MỘT

CÔNG PHÁP^(*) HÌNH THÂN TRANG CÔNG

^(*) Công pháp: Phương pháp luyện tập

CÔNG PHÁP BỔNG KHÍ QUÁN ĐỈNH

Công pháp bổng khí quản đỉnh là một trong những công pháp trọng điểm của Trí năng động công được dậy ở các lớp hình thân trang khí công. Có các đặc điểm.

1. Ý hợp với khí, dùng ý linh khí, dùng sự khai hợp của tư thế, động tác phối hợp với ý niệm đạo dẫn để dẫn động phóng nội khí ra, dẫn động thu ngoại khí vào, làm cho môi liên hệ giữa con người với hồn nguyên khí trong đại tự nhiên trở nên thông suốt, làm cho cơ năng cảm xúc của cơ thể nhanh nhạy lên. Đây là giai đoạn ngoại hồn nguyên của Trí năng động công.

2. Khả năng hút khí, tụ khí của công pháp này rất cao. Tập công pháp này, sẽ nhanh chóng nắm được và biết vận dụng kỹ năng phát phóng nội khí để chữa bệnh.

Ý NIỆM

Công pháp này dùng ý linh khí. Khi luyện công, người tập luyện tưởng tượng bản thân đang hòa với thiên nhiên làm một, đầu đang đội trời, chân đang đạp đất. Khi tập, ý niệm được gửi vào từng động tác,

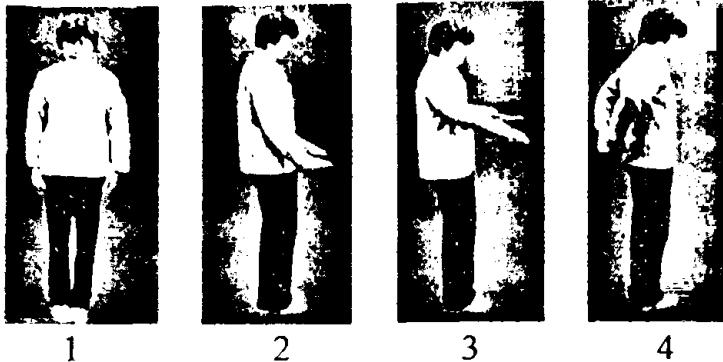
ý niệm di chuyển theo hướng của động tác tay và vươn đến tận cùng trời cuối đất. Khi hai tay mở ra hoặc khép lại, ý niệm đều di chuyển men tới tận chân trời. Khi làm động tác xoa đầy, kéo khí, ý niệm cũng di chuyển ở tận chân trời xa xôi, để từ đó thu lấy hồn nguyên khí của khoảng trời rộng lớn quán (xuống) đỉnh đầu, đạo dẫn xuống rốn, đồng thời dẫn toàn bộ địa khí theo các đường kính ở chân lên rốn. Nghĩa là trên thì tiếp nhận khí trời, dưới thì đạo dẫn khí đất, khiến khí trời khí đất và hồn nguyên khí trong cơ thể hội tụ ở rốn, làm hồn khí của cơ thể thông với hồn khí của trời đất, từ đó khiến con người hoà mình với đại tự nhiên làm một.

YÊU CẦU VỀ TƯ THẾ

1. Dự bị thức

- Hai chân khép lại, đứng ngay thẳng, hai tay buông lỏng tự nhiên, tầm mắt phóng đến tận chân trời, sau đó thu dần ánh mắt về, nhắm mắt nhẹ nhàng (hình 1), nhắc dần ngón tay lên, để bàn tay với cẳng tay tạo thành góc vuông, bàn tay úp dùng ý tưởng tượng lòng bàn tay tiếp xúc với khí đất, lấy vai làm trực, hai tay du đưa theo hướng trước sau để kéo khí 3 lần. Khi tay đưa ra phía trước thì tay với thân tạo

thành góc 15° là vừa, còn đu vể phía sau thì chỉ đến cạnh thân (hình 2).



b) Xoay cho hai lòng bàn tay hướng vào nhau, hổ khẩu hướng lên, cánh tay thả lỏng, hai tay cách nhau bằng độ rộng vai, hai tay đưa ra phía trước, cao ngang rốn (tay tạo với thân một góc 45° , hình 3), xoay úp bàn tay, dùng ý tưởng hai tay đang vươn đến vô tận. Tại nơi vô tận đó, hai cánh tay đưa vòng ra sau lưng, cẳng tay hơi thu về, lòng bàn tay hơi khum, lòng bàn tay chiếu vào huyệt Mệnh môn ở eo lưng, đồng thời dùng ý niệm chiếu vào Mệnh môn (hình 4). Tiếp đó nhắc cẳng tay lên, thuận đà thu cổ tay về cạnh hông, lòng bàn tay ngửa lên, đầu ngón tay hướng vào huyệt Đại bao (ở kẽ xương sườn số 6 và 7, thuộc kinh, hình 5), rồi đưa hai tay ra phía trước đến cao ngang vai (hình 6).



5



6



7

c) Mu bàn tay hơi thu lại, lòng bàn tay hơi khum, hướng vào mặt, chiếu vào huyệt Ân đường ở giữa hai lông mày (hình 6), tiếp đó xoay hai khuỷu, cẳng khuỷu, mở hai cánh tay ra hai bên (hình 7), cao ngang vai, thả lỏng hai cổ tay, xoay lòng bàn tay hướng xuống, chuyển động cổ tay, xoay bàn tay ra phía sau, để ngừa bàn tay, dùng ý tưởng cánh tay đang vươn tới tận chân trời, khi



8



9



10

đưa tay vòng lên thì dùng ý tưởng tay đang vẽ một đường vòng cung ở tận chân trời. Tay đưa lên đỉnh đầu và chắp tay (hình 8). Chắp tay đưa xuống qua chính giữa mặt, hạ xuống trước ngực (hình 9).

2. Tiền khởi trắc bỗng khí (Bỗng khí ở trước mặt và bên cạnh)

a) Chắp hai bàn tay, đầu ngón hướng về phía trước và đẩy thẳng ra cho đến khi hai cánh tay duỗi thẳng, cao ngang vai (hình 10), xoay bàn tay úp xuống, sau đó dựng bàn tay (ngón tay hướng lên trời, ưỡn bàn tay, vuông góc với cẳng tay), duỗi đẩy tay ra phía trước, dùng ý tưởng đang vươn tay đến chân trời và xoa đẩy vào chân trời 3 lần. Khi duỗi tay, dùng khớp bàn tay kéo cẳng tay ra phía trước, sau đó dùng vai dẫn động để thu tay về, khuỷu tay hơi xuôi xuống, bàn tay hơi khum, lúc này ý tưởng đang ở chân trời được thu dần vào trong cơ thể (hình 11), dựng hai bàn tay lên, và duỗi đẩy ra ngoài, ý tưởng cánh tay dang rộng đến chân trời, dùng bàn tay dẫn dắt hai cánh tay dang ngang ra hai bên chừng 15° , làm động tác này 3 lần, tiếp đó khép cánh hai tay song song trước ngực (hình 12).

b) Dựng hai bàn tay, duỗi đẩy tay ra ngoài, cánh tay mở sang hai bên ở độ cao ngang vai, khi đó, dùng ý tưởng tay đang vươn dài đến tận chân trời, tay xoa đẩy vào chân trời 3 lần. Khi xoa đẩy thì ưỡn bàn tay dùng khớp tay kéo cẳng tay về phía trước, dùng vai thu tay về, khuỷu tay hơi xuôi, bàn tay hơi khum, thu ý niệm ở



11



12

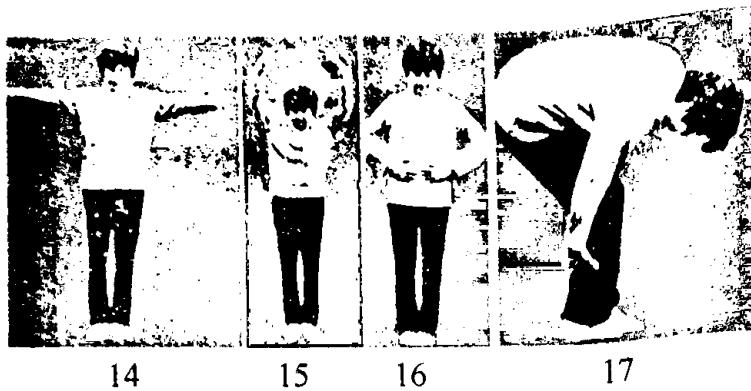


13

chân trời vào trong cơ thể (hình 13). Sau đó lại dựng bàn tay và duỗi đẩy tay ra ngoài, hai tay để cao ngang vai, ý tưởng hai tay đang vươn ra tận chân trời, từ chân trời cánh tay kéo khí lên xuống trong một cung khoảng 15°, làm động tác này 3 lần (hình 14).

c) Thả lỏng cổ tay, xoay ngừa bàn tay, dùng ý tưởng hai tay đang vươn đến chân trời, hai tay vớt khí lên trên đỉnh đầu, lòng bàn tay hơi khum, chiếu xuống đỉnh đầu, dừng ở tư thế đó một nhịp hít thở (hình 15). Quán khí xuống đỉnh đầu, hai tay hạ xuống trước mặt, rồi xuống ngang rốn. Hai đầu ngón tay giữa chạm nhau và ấn vào rốn một lần (hình 16).

d) Hai tay từ rốn rẽ ra hai bên, vòng ra sau lưng, ngón giữa ấn vào huyệt Mệnh môn, xoa miết dọc Bàng quang kinh xuống hai chân (hình 17), xoa miết từ mép đùi ngoài đến mu bàn chân, bàn tay úp lên mu bàn chân (ngón chân, ngón tay cùng hướng), vừa ấn vừa xoa dọc mu bàn chân 3 lần. Khi ấn bàn tay thì đầu gối gấp



xuống, trọng tâm thân thể dồn vào hai tay, ý niệm từ lòng bàn tay thấu vào lòng bàn chân truyền xuống đất, sau đó nhắc đầu gối, nâng mông lên, chuyển trọng tâm cơ thể xuống hai chân, hai tay để nguyên vị trí cũ, thu hồi ý niệm vào trong cơ thể (hình 18). Tiếp đó đưa hai tay lên, bàn tay hướng vào nhau như đang ôm bóng, dùng ý tưởng tượng đang rút khí ở đất lên và ôm nó trong hai bàn tay, dùng ý tưởng tượng dẫn địa khí dọc theo Túc tam âm kinh lên đến rốn (hình 19), ngón giữa ấn vào rốn, sau đó hai tay để xuôi tự nhiên.

3. Trắc khởi tiền bồng khí (Bồng khí ở hai bên và trước mặt)

a) Bàn tay để úp, hai tay từ hai bên cạnh đưa lên ngang vai, tạo thành đường thẳng (hình 20). Bàn tay để dựng và đẩy ra ngoài, dùng ý tưởng tượng tay đang vươn đến chân trời, xoa đẩy vào chân trời 3 lần (hình 13). Khi đẩy, bàn tay ưỡn ra, dùng khớp bàn tay kéo căng

tay đẩy ra, dùng vai dẫn khuỷu tay hơi xuôi xuống, bàn tay hơi khum khum, thu ý niệm từ chân trời vào trong cơ thể. Dựng bàn tay và kéo đẩy ra ngoài, dùng ý tưởng tượng cánh tay vươn đến tận chân trời, kéo khí men chân trời sang ngang 3 lần, đưa tay về phía trước chừng 15° , đưa tay về phía sau thì hai tay tạo thành một đường thẳng (hình 21).



18

19

20

b) Dựng hai bàn tay và đẩy tay ra ngoài, dùng ý tưởng tượng cánh tay vươn đến tận chân trời, hai tay men men ở chân trời khép về mặt, hai tay cách nhau một lần vai, hai tay xoa đẩy vào chân trời 3 lần (hình 21). Khi đẩy, dùng khớp bàn tay kéo cẳng tay đẩy ra, bàn tay uốn ra phía trước, dùng vai kéo khuỷu hơi xuôi xuống, bàn tay hơi khum khum, thu ý niệm từ chân trời vào trong cơ thể. Dựng hai bàn tay và đẩy tay ra ngoài, dùng ý tưởng tượng cánh tay vươn đến tận chân trời, men chân trời kéo khí lên xuống 3 lần, biên độ chừng 15° , chỉ kéo xuống đến ngang vai (hình 22).



21



22



23

c) Xoay bàn tay, dùng ý tưởng tượng đang bồng khí ở chân trời đưa lên đỉnh đầu, bàn tay hơi khum khum, chiểu xuống đỉnh đầu, dừng ở tư thế đó một nhịp hít thở, hai tay tiếp tục hạ xuống tới huyệt Án đường, xoay lòng bàn tay hướng vào trong, ngón tay giữa ấn vào huyệt (hình 23), bàn tay đưa dọc theo lồng mày rẽ sang hai bên, vòng ra sau đến huyệt Ngọc chẩm, dùng ngón giữa ấn vào đó, tiếp theo, hai bàn tay đưa dọc theo cổ xuống lưng (hình 24), rồi vòng ra đằng trước, luồn qua nách đưa ra phía sau (hình 25), lòng bàn tay áp vào thân, hai bàn tay xoa dọc theo Đởm kinh, Bàng quang kinh xuống đến huyệt Mệnh môn, dùng ngón giữa ấn vào huyệt, sau đó men theo Đới mạch, vòng về rốn, ngón giữa ấn vào rốn (hình 26).

d) Hai bàn tay đưa dọc theo Túc tam âm kinh (mép trong đùi) xuống đến bàn chân (hình 27). Hai tay úp trên mu bàn chân, xoa mu bàn chân 3 lần. Khi ấn xuống, đầu gối gấp về phía trước, trọng tâm cơ thể dồn



24

25

26

27

vào hai tay, cho ý niệm từ lòng bàn tay thấu đến chân, truyền xuống đất, sau đó nhắc đầu gối, nâng mông lên, chuyển trọng tâm cơ thể sang hai chân, hai tay để im, thu hồi ý niệm. Tiếp đó, đưa hai tay lên, lòng bàn tay hướng vào nhau như đang ôm bóng, ý tưởng rằng đã nâng được địa khí lên và bồng trong tay, dẫn địa khí từ gót chân đi dọc mép ngoài đùi lên, rồi đi dọc Bàng quang kinh lên đến huyệt Mệnh môn, dùng ngón tay giữa ấn vào huyệt (hình 28). Hai tay lại lần theo Đới mạch vòng về rốn, ngón tay giữa ấn vào rốn, hai tay trở lại cạnh thân, để xuôi tự nhiên.

4. Trắc tiền khởi bồng khí (Nâng khí ở cả bên cạnh và phía trước)

Hai tay như đang ôm đồ vật, hổ khẩu hướng lên, cánh tay giơ ra nghiêng 45° , ý tưởng rằng đang bồng khí ở chân trời lên đỉnh đầu, bàn tay hơi khum, lòng bàn tay chiếu xuống đỉnh đầu, dừng ở tư thế đó một nhịp hít

thở (hình 29). Hai tay hạ xuống sát qua tai xuống đến phía trước hai vai, dựng cẳng tay ở trước ngực, bàn tay hướng ra ngoài (hình 30).



28



29



30



31

5. Hồi khí

a) Bàn tay phải đưa ra phía trước, bàn tay ngửa, các ngón tay thả lỏng tự nhiên, cánh tay như thẳng nhưng lại không thẳng, xoay bàn tay sang trái, bàn tay hơi khum, hạ cổ tay (hình 31). Tay phải đưa vòng sang bên trái khoảng 90° thì ngón tay cái đặt vào chính giữa đốt giữa của ngón giữa (huyệt Trung khôi), bốn ngón tay khép lại, rồi đưa tay vòng ra phía sau chừng 180° , lại vòng về trước ngực bên trái, ngón giữa điểm vào huyệt Khí hộ ở mép dưới xương quai xanh (thẳng giữa đầu xuống), quán khí voà huyệt Khí hộ (hình 32).

b) Đưa bàn tay trái ra phía trước, vòng 180° ra phía sau, lặp lại động tác của tay phải theo hướng ngược lại.

c) Hai tay bắt chéo trước ngực (hình 33), thả lỏng hai tay, đưa ra phía trước, hai cổ tay bắt chéo trước ngực (hình 34).



32



33



34



35

6. Thu thức

a) Chắp hai tay giơ lên đầu sau đó mở bàn tay, xoay bàn tay hướng ra ngoài, tay hạ xuống hai bên cạnh đến ngang vai (hình 35), từ từ xoay ngửa bàn tay, hai tay đưa về trước mặt, hai tay cách nhau bằng độ rộng vai (hình 36), bàn tay và cẳng tay hơi thu vào trong, lòng bàn tay chiếu vào huyệt Án đường. Tiếp đó, thu cánh tay về, đầu ngón tay hướng vào huyệt Đại bao ở kẽ xương sườn thứ 6 và 7, hai tay lại rẽ ra hai bên, khi hai cánh tay đến cạnh thân thì xoay cổ tay cho hai bàn tay hướng vào nhau và khép lại ở trước mặt (hình 37), hai tay xếp chồng lên ở trên rốn (nam, bàn tay trái đe sát rốn, nữ thì bàn tay phải), dừng ở tư thế này chốc lát (hình 38), hai tay đưa trở lại cạnh thân, mở hai mắt.



36



37



38

7. Công hiệu

a) Khi cơ thể thông suốt hồn khí của đại tự nhiên, sẽ làm cho khí vận hành trong các mạch lạc, các quan khiếu và trong các huyệt đạo của cơ thể một cách nhịp nhàng, suôn sẻ, đã khiến sức sống của cơ thể trở nên dồi dào.

b) Công pháp này chống đắc khí, khí cảm mạnh, hiệu quả chữa bệnh và bồi dưỡng sức khoẻ rất tốt. Đây là tinh hoa của Hạc tướng ngũ tiết động công.

c) Luyện công pháp này sẽ sản sinh nhiều công năng của ngoại hồn khí, làm cho cơ năng cảm xúc của cơ thể nhanh nhẹn hơn khi tiếp xúc với thế giới tự nhiên (như cây cối, hoa cỏ, sông núi, ao hồ, biển cả, trăng sao, mây mưa, sấm chớp v.v...). Luyện công pháp này có thể nhanh chóng nắm được và biết vận dụng kỹ năng phát phóng ngoại khí để chữa bệnh như kỹ năng Tạo khí trường để trị bệnh và luyện công v.v...

TAM TÂM BÍNH TRẠM TRANG

1. Yêu cầu về tư thế

1) Khép hai chân, thẳng người, tay để tự nhiên. Phóng tầm mắt đến chân trời, thu ánh mắt về, nháu mắt nhẹ nhẹ, miệng khép hờ, hít thở tự nhiên bằng mũi, trong ý niệm, mũi thông liền với huyệt Thông thiên trên đỉnh đầu.

2) Thái khí: Hai gót chân bất động, mũi chân mở 90° , tiếp đó chuyển trọng tâm cơ thể ra mũi chân, hai gót chân mở ra 90° . Sau khi hoàn thành động tác này, khí lập tức được quán (rót) vào Dương kinh ở mép ngoài của hai chân. Khi chân khép vào thì Túc tam âm kinh tự nhiên được thả lỏng, do đó có tác dụng tăng cường công năng thăng âm giáng dương của kinh mạch. Động tác này vẫn được gọi là "thái khí".

3) Khởi thức (như "Dự bị thức" của công pháp "bổng khí quán định".

4) Tọa uyển, hạ hai tay xuống, hai tay từ từ mở ra, bàn tay hơi khum, mươi đầu ngón tay chạm nhẹ vào nhau tạo ra nửa hình cầu để ở trước bụng, lòng bàn tay chiếu thẳng vào rốn, gập gối xuống tấn, đầu gối không nhô quá mũi chân, đùi để thả lỏng, huyệt Mệnh môn ở vùng eo lưng đẩy về phía sau, cơ thể ở tư thế nửa ngồi xổm (hình 1, 2, 3). Tùy theo thể chất người luyện công

mà xác định tư thế đứng (trạm trang) cao thấp cho phù hợp. Đứng khoảng nửa giờ.



1



2



3

5) Yêu cầu về thể hình:

Đầu phải ngay thẳng, trong đầu trống rỗng đâu như treo trong không trung, mí mắt như rèm rủ xuống, lặng lẽ che ánh mắt, ánh mắt dần dần thu vào trong, mí mắt nhè nhẹ khép mở, hoà làm một cùng ý niệm. Đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, hai lông mày thư giãn, hàm nở như đang mỉm cười nhưng lại không cười. Hàm hung (nghĩa là thả lỏng vùng ngực từ đầu xương ức đến hai đầu vú), bạt bối (nghĩa là đội huyệt Đại chuỷ thông thẳng lên huyệt Bách hội, làm xương sống ngay thẳng, đồng thời cần chú ý để xương bả vai được thả lỏng tự nhiên). Mục đích của hàm hung bạt bối là làm lồng ngực mở rộng, ngực lưng được thả lỏng. Tùng kiên không dịch, truy trừu nhi huyền; toạ uyển, hàm chưởng, thư chỉ (lỏng vai, mở nách, chìm cùi chỏ; hạ cườm tay, khum bàn tay, thả lỏng ngón tay). Tùng yêu,

nghĩa là xương sống ở eo lưng và dây chằng, phần cơ ở eo đều thả lỏng, để uốn nắn dần dần tình trạng eo lưng bị cong vẹo. Tùng khoa, nghĩa là khớp đùi và khớp xương đáy đều thả lỏng. Vิ lư chiểu thẳng xuống mặt đất, rơi đúng vào giữa chân đế.

Điều chỉnh háng nâng huyệt Hội âm. Tùng xi, nghĩa là đầu gối thả lỏng, hơi khuyu vào trong và hơi gấp về phía trước nhưng có ý hơi nâng xương bánh chè, thả lỏng mắt cá chân, bàn chân để phẳng.

6) Thu công

Từ từ đứng thẳng người, hai chân khép lại (thái khí), hai tay chấp trước ngực, đầu ngón tay hướng lên trên (động tác tiếp theo tập giống động tác thu công ở "bổng khí quán đỉnh"). Hai bàn tay xếp chồng lên nhau đặt lên rốn (nam, để tay trái ở dưới, nữ thì ngược lại) xoa bụng theo chiều từ trái sang 9 lần và xoa ngược lại 9 lần, áp tay ở rốn chốc lát, rồi đưa hai tay về cạnh thân, thả lỏng tự nhiên, từ từ mở mắt.

2. Hoạt động ý niệm

Công pháp "Tam tâm bính trạm trang" phần lớn ý thủ tại Hạ đan điền, ý niệm từ khắp các bộ phận trong cơ thể tập trung hướng về Đan điền: từ tâm trên đỉnh đầu hướng xuống, từ tâm lòng bàn chân hướng lên, từ tâm lòng bàn tay^(*) hướng vào. Vì ý niệm từ "Tam tâm" hướng về tụ hợp ở Đan điền, do đó công pháp có tên

^(*) Tam tâm: Bách hội, Dũng tuyền, Lao cung.

"Tam bính tâm". Đôi với người mới học, có thể dẫn từng ý niệm một đến Đan điền tụ hội, sau khi tụ hội ở Đan điền, có thể buông ý niệm, trạm trang một cách yên tĩnh thoải mái. Nếu ý niệm trượt khỏi Đan điền thì lại dẫn ý niệm họp về Đan điền.

Hoạt động ý niệm của "Tam Tâm bính trạm trang" là giai đoạn quá độ từ giai đoạn ngoại hồn nguyên khí, dùng ý dẫn khí (ý niệm phóng ra ngoài, hòa nhập với thiên nhiên làm một) đến nội nguyên khí, dùng hình dẫn khí (thần hợp với "hình" của bản thân, không ngoại phóng) của Trí năng động công.

3. Công hiệu

"Tam tâm bính trạm trang" phát động khí rất nhanh, tác dụng tăng lực, bồi bổ sức khoẻ rất rõ rệt. Tập khoảng một tuần đã thấy cơ thể rung rẩy hoặc dung đưa, cảm thấy thân thể nóng lên, hai tay xuất hiện lực hút và lực căng, khó phân biệt được cảm giác là bên ngoài hay bên trong,... Công pháp trạm trang này không những thích hợp cho người có bệnh mà còn là công cơ bản của võ thuật, là phương pháp luyện tập để nhanh chóng nắm vững yếu lĩnh "Tùng yêu khoa", "Tùng vĩ lư" trong động công.

HÌNH THẦN TRANG KHÍ CÔNG

"Hình thần trang" là bước công pháp thứ hai của Trí năng động công. Công pháp này vừa chứa đựng những

khả năng đặc biệt của khí công và võ thuật, vừa chứa đựng những cái tuyệt vời của dưỡng sinh.

Đặc điểm của công pháp

1. Các chiêu thức thuần nhất, động tác tương đối khó, phần nhiều các chiêu thức trong đó có thể coi là tư thế để luyện tập riêng rẽ.
2. Chú trọng vận động các khớp nhỏ, dây chằng và các khớp thường ngày ít vận động, phát động nội khí khá nhanh. Chỗ hay của công pháp này ở chỗ có thể vận khí đến lông tóc, da dẻ và đến các đầu ngón.
3. Thần hình tương hợp, dụng hình dẫn khí, hình tung ý sung, vân hoan hoà nhu, ngoại phương nội viên, xà hình dũng động, chu thân nhất gia, đồng trung cầu tĩnh (hình thái đi theo ý niệm, một cách rõ ràng, động tác hoà hoãn mềm mại, hình thức bên ngoài vuông vức, bên trong lại tròn trịa, di động tay chân mềm mại như rắn nhưng lại mạnh mẽ, toàn thân thống nhất thành một thể, trong cái động đó giữ tinh thần tĩnh lại).

Công hiệu của công pháp

1. Làm thư giãn gân cốt, tăng sức khoẻ, làm đẹp thể hình.
2. Làm hình thể thư giãn, khiến kinh mạch trôi chảy thông thoáng; có tác dụng khơi động chân khí để thông suốt các quan khiếu, đả thông chu thiên.
3. Làm biến đổi tinh thần và hình thể, làm tăng trí lực. Là những nấc thang cơ bản cho người muốn đi sâu vào luyện tập khí công.

"Hình thần trang khí công" đã và đang được phổ biến rộng rãi. năm 1981, công pháp này đã được giảng dạy ở lớp tập huấn "Phát phóng ngoại khí" tại Bắc Kinh; sau đó phổ biến rộng rãi ở thành phố Thạch Gia trang. Thạch Gia trang đã liên tục tổ chức nhiều lớp "Hình thần trang khí công".

Tháng 7 năm 1985, tỉnh Hà Bắc đã tổ chức lớp học "Hình thần trang khí công" ở Thừa Đức, có 14 tỉnh cử người đến dự lớp học. Bắt đầu từ năm 1983, nhiều trường đại học, nhiều bệnh viện ở Bắc Kinh liên tục mở các lớp học "Hình thần trang khí công". Từ ngày phổ biến rộng rãi công pháp này, chưa hề xảy ra sai lệch.

Nguyên tắc dạy công pháp này ở các lớp là: phải coi khí công là một môn khoa học, khi luyện công pháp, cần chú trọng rèn đức, đạt lý. Vì vậy luyện công luôn thu được kết quả tốt. Học viên đều phản ánh: "Hình thần trang khí công" đặc khí nhanh, khí cảm mạnh, hiệu quả trị bệnh rõ rệt.

BÀI 1. HẠC THỦ LONG ĐẦU KHÍ XUNG THIÊN

Mượn hình ảnh đầu con hạc (hạc thủ) cúi xuống ngẩng lên và hình ảnh đầu con rồng (long đầu) ngoảnh trái ngoảnh phải để đặt tên cho bài tập.

Đây là bài tập đầu tiên của bộ công pháp, nó thể hiện rõ thần vận của cả bộ. Con hạc là biểu tượng thể hiện rõ sự trung hoà âm dương (sống trên cạn mà lại ưa lội nước). Nó nhàn tĩnh, lại giỏi bay bổng trên cao. Khi luyện công pháp này, cần thể hiện rõ đặc tính đó của con hạc, điềm

tĩnh, động tác nhẹ nhàng, ung dung, vững chắc, nồng nàn, không phô trương ồn ào. Còn con rồng, người xưa cho rằng rồng chủ đạo về thần ý, nên khi luyện công pháp này, thần phải diềm tĩnh, khí phải linh hoạt, nhất cử nhất động đều phải vững vàng, ung dung và khoẻ khoắn.

1. Yêu cầu về tư thế

Tư thế chuẩn bị

1. Khép hai chân, đứng ngay thẳng, mắt nhìn thẳng, hai tay buông tự nhiên, như tư thế đứng nghiêm (trừ động tác khép 2 chân, hình 1)

. 2. Hai bàn tay hướng vào nhau, hổ khẩu hướng lên trên, vai thả lỏng, hai tay đưa ra phía trước đến cao ngang rốn (cánh tay nghiêng 45°) (hình 2). xoay bàn tay úp xuống, mở cánh tay vòng đến sau lưng, thuận đà thu cổ tay đến hai bên hông, bàn tay ngửa lên (hình 3).

3. Đưa hai bàn tay ra phía trước đến cao ngang vai, bàn tay ngửa lên (hình 4).



1



2



3



4

4. Hơi thu cẳng tay về, đồng thời mở ra hai bên cao ngang vai, hai cánh tay nằm trên một đường thẳng, vòng cẳng tay lên trên đầu, chắp hai bàn tay trên đỉnh đầu, sau đó hạ tay qua chính giữa mặt đến trước ngực, chắp tay trước ngực (hình 5 và 6).

Hạc thủ

1. Tiếp theo động tác trên, mở hai tay hạ xuống chống tay vào hông, ngón cái ấn vào huyệt Kinh môn ở lưng (đầu xương sườn thứ 12), bốn ngón còn lại ấn trên hông (hình 7 và 8).



5



6



7



8

2. Cầm dưới hơi thu về, cổ thẳng (hình 9).

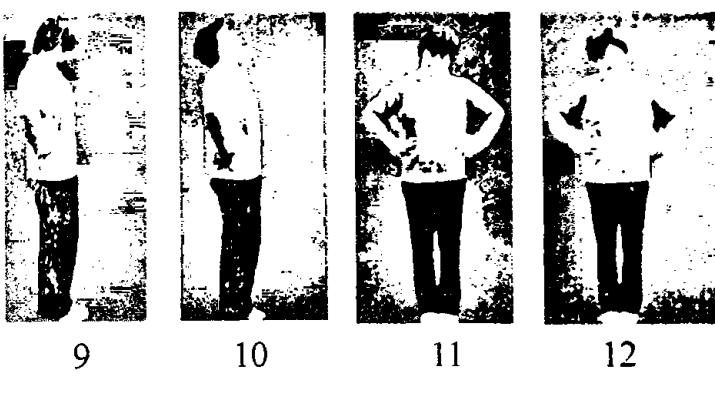
3. Đầu ngừa ra sau, hàm dưới ngừa lên. (hình 10).

4. Cổ để tự nhiên, hàm dưới đưa ra phía trước, vòng xuống dưới, đưa về tư thế như hình 9, làm chín lần động tác này.

5. Làm động tác như trên theo chiều ngược lại, làm như vậy chín lần.

Long đầu

1. Góc đầu bên trái (thời xưa gọi là thanh long giác, là chỗ từ tai thẳng lên 2 Thornton) nghiêng xuống bên trái (hình 11) rồi đưa vòng chéo lên góc trên cho đến khi trở lại vị trí ban đầu.
2. Góc đầu bên phải nghiêng xuống bên phải (hình 12), tiếp đó đưa đầu vòng chéo lên góc trên cho đến trở lại vị trí ban đầu. Làm động tác này mỗi bên 18 lần.



2. Yếu lĩnh động tác

Khi làm động tác "Hạc thủ", không đơn giản hóa động tác này thành động tác cúi đầu, ngửa cổ, mà phải vòng từ phía sau ra đằng trước, lấy huyệt Đại chuỷ (ở dưới đốt xương thứ 7) làm điểm cố định, đầu và cổ cùng phối hợp làm tốt động tác này. Sau khi đã luyện thuần thục, có thể thả lỏng Đại chuỷ, có thể phối hợp động tác khép mở vai, phối hợp hàm hung, dĩnh hung (lỏng ngực,

vươn ngực), dẫn động cả sống lưng làm động tác xà (con rắn) hình.

Động tác "Long đầu" không phải đơn thuần nghiêng đầu sang trái, sang phải, mà động tác di chuyển gần như theo hình số 8 ngang, trong ý niệm thì hiện hình chữ S thăng lên. Khi làm động tác này, tuy phải chú ý vào thanh long giác ở hai bên đầu, nhưng đối với người mới tập, có thể vận động hàm dưới theo hình số 8 nghiêng nghiêng để hoàn thành tốt động tác này. Sau khi thuần thực động tác thì toàn thân thả lỏng, đầu dẫn động xương sống và chân làm động tác con rắn đang trườn.

3. Công dụng

Thức này bắt đầu từ tư thế hai tay chống vào hông. Ngón tay cái ấn vào huyệt Kinh môn (thuộc Đởm kinh, là mő huyệt của Thận kinh) bốn ngón còn lại và bàn tay ấn vào huyệt Chương môn (thuộc Can kinh, là mő huyệt của Tỳ kinh) huyệt Đới mạch, do đó có các tác dụng sau:

1. Điểm và ấn vào huyệt Kinh môn, Chương môn, có tác dụng khơi động khí của (hậu thiên) và của thận (tiên thiên).

2. Ấn vào Đởm kinh và Can kinh sẽ làm khí của can, đởm (cùng thuộc thiếu dương) giao hợp, tăng cường sự thăng phát khí của Thiếu dương kinh.

3. Ấn vào huyệt Đới mạch có thể tăng cường công năng của Đới mạch, cải thiện công năng ước thúc (điều tiết, chế ngự) các kinh của Đới mạch.

4. Ăn vào huyệt Chương môn (mộ huyệt của Tỳ) có thể dẫn đởm khí vào tỳ, có tác dụng làm kinh giáp ký (đởm thuộc giáp mộc, tỳ thuộc kỷ thổ) hoà hợp hoá thành thổ, thổ được mộc mà trở nên phát đạt. Công năng thăng vận của tỳ được tăng cường. Tư thế cơ bản của bộ động công này phần lớn là bàn tay chống vào hông.

Tác dụng của "hạc thủ", "long đầu" chủ yếu đạo dẫn khí đi lên. Khi mới tập, có thể vận động xương sống cổ để trực tiếp thúc đẩy khí ở Đại chuỳ lưu thông suôn sẻ. Huyệt Đại chuỳ là Hội huyệt của Đốc mạch và Thủ túc tam dương kinh, cho nên vận động xương sống cổ sẽ đạo dẫn thanh dương thăng lên đến Xung thiên môn (đỉnh đầu). Có hiệu quả chữa các bệnh ở xương sống cổ, bệnh ở não (đặc biệt là mạch máu não) khá rõ rệt. Chiêu thức này có tác dụng làm sống lưng linh hoạt hơn, khiến Đốc mạch thông suốt. Nó là động tác cơ bản của việc luyện tập khinh công.

Ngoài ra, khi làm động tác dự bị cần lưu ý: Động tác khởi thức khơi động khí thiếu dương của toàn thân, tiếp đó khi vòng tay luồn qua cạnh sườn sẽ làm khí thiếu dương khơi động khí của ngũ tạng, động tác giờ, chắp tay trên đầu rồi hạ xuống qua trước ngực có tác dụng thu giữ tâm thần, hai ngón tay cái tác động vào huyệt Đản trung, làm cho khí và huyết tương trợ nhau. Khi luyện tập thuần thực sẽ thấy những biến chuyển kỳ diệu trong cơ thể một cách rõ ràng.

Bài 2. HÀN KIÊN THÚC CẢNH THÔNG TY KIÊN

Chiêu thức này mô phỏng hình ảnh con hạc tiên từ tư thế tĩnh đến lúc cất cánh bay lượn để đặt tên.

1. Yêu cầu về tư thế

1. Tiếp theo tư thế trên, buông hai tay đang chống, xoay bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng về trước, hai khuỷu để xuôi sát hai bên sườn, đưa cẳng tay lên cho đến khi cẳng tay và cánh tay tạo thành góc 90° , giữ nguyên góc độ này, đưa cánh tay lên ngang bằng vai, cẳng tay, ngón tay hướng lên (hình 13).

2. Dang hai cánh tay tạo thành đường thẳng, xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài, cánh tay để nguyên vị trí, hạ cẳng tay xuống cùng đường thẳng với cánh tay; tiếp đó, lấy khuỷu tay làm tâm của vòng tròn, ngón tay đưa vòng lên đến khi cẳng tay và cánh tay tạo thành góc 90° thì hạ xuống, lặp lại động tác này 3 lần. Thức này gọi là "Triển ty (duỗi tay)" (Hình 14).



13



14



15

3. Tiếp theo thức trên, hai tay dang thành đường thẳng, bàn tay úp xuống, thẳng các ngón tay, lấy cổ tay làm điểm cố định, quay bàn tay vòng tròn qua bên trái 3 lần, qua bên phải 3 lần (hình 15).

4. Hàn kiên thúc cảnh: Tiếp theo thức trên, sống lưng bất động, đầu ngửa ra sau gọi là "thúc cảnh", đồng thời, hai xương bả vai khép vào xương sống gọi là "hàn kiên", đồng thời Vị lư hướng về đằng sau và hơi nhắc lên (động tác này giống như con hạc đang từ tư thế tĩnh tại, chuẩn bị cất cánh). Người bị lạnh, cũng có biểu hiện này (hình 16).

5. Đầu trở lại tư thế cũ, hai tay duỗi ra ngoài, kéo mở xương bả vai sang hai bên làm tiếp động tác 4. Làm động tác này 3-5 lần.

6. Tả hữu thông ty: Hai cánh tay làm động tác duỗi thẳng ra hai bên rồi lại rụt về, như động tác của con rắn đang trườn. Làm từ 7 - 9 lần (hình 17).

16



18



17



2. Yếu lĩnh động tác

Động tác "hàn kiên thúc cảnh" và động tác "kéo mở bả vai" phải nối liền nhất quán với nhau, tránh tình trạng làm tốt động tác này lại nhỡ mất động tác kia. Nếu không sẽ khó đạt được kết quả xoa bóp phần lưng. Khi làm động tác thông kinh, hai khớp kề liền sẽ co duỗi ngược chiều do đó hình thành động tác như con rắn đang trườn. Ví dụ khi xương bả vai bên phải di động vào phía xương sống thì xương bả vai trái di động sang bên trái, đồng thời xương cánh tay bên phải từ khớp sẽ di động vào trong, khuỷu hơi chìm xuống, cổ tay sẽ tự nhiên co, từ đó khớp của các ngón cũng di chuyển theo. Lúc đầu tập động tác này rất khó. Hãy tìm hiểu cẩn kẽ các yếu lĩnh, luyện tập lâu ngày sẽ thấy lưng, vai, cánh tay, khuỷu, cổ tay cho đến các ngón tay vận động nhịp nhàng như một chỉnh thể đang trườn đi vậy.

3. Công dụng

Thường ngày, chỗ giữa của hai xương bả vai rất ít hoạt động, cách phối hợp động tác "hàn kiên thúc cảnh" và "kéo mở xương bả vai" làm cho chỗ ấy được vận động, xoa bóp và thả lỏng. Ở đó có các huyệt quan trọng là Phong môn, Phế du, Tâm du, Cao hoang, nên động tác có tác dụng tăng cường công năng của các huyệt vị, từ đó làm công năng của phổi tốt hơn. Tả hữu thông kiên làm các khớp vai, khuỷu, cổ tay trở nên linh hoạt, làm các cơ bắp dẻo dai, làm khí cơ của tay linh hoạt. Đây là

nội dung luyện tập rất quan trọng của võ công. Có tác dụng chữa các căn bệnh phổi hư nhược, vai yếu, tay yếu. Động tác dang tay có tác dụng phòng trừ bệnh tim mạch, hiệu quả khá rõ rệt.

Bài 3. TẬP CHƯƠNG PHẦN CHỈ SƯỚNG KINH MẠCH

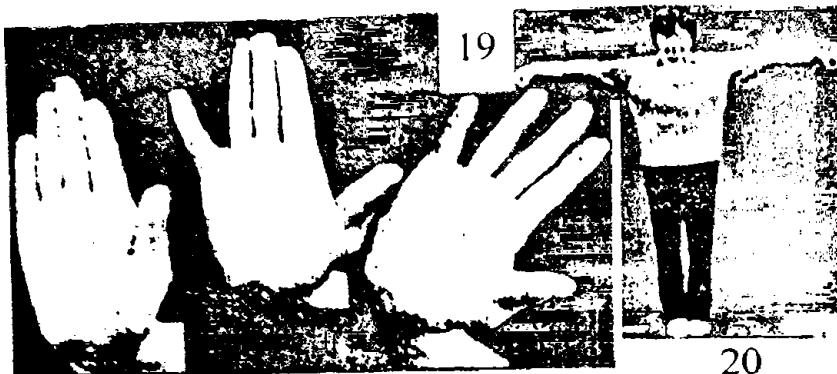
1. Yêu cầu về tư thế

1. Hai tay dang thành đường thẳng, toàn thân ngay thẳng, dùng ngón giữa kéo dựng bàn tay, lòng bàn tay đẩy căng ra ngoài, mu bàn tay và khớp bàn tay dùng lực thu về, để cho bàn tay với cẳng tay tạo thành góc vuông (hình 18), sau đó, rút cánh tay về, thả lỏng cổ tay, hơi ngả bàn tay xuống, tiếp đó duỗi thẳng tay, bàn tay lại dựng lên. Làm như vậy 3 - 5 lần.

2. Bàn tay với cẳng tay thành góc vuông, xoè 5 ngón theo thứ tự ngón cái, ngón út, ngón trỏ, ngón thứ 4 (hình 19), khép ngón tay theo thứ tự khép ngón trỏ, ngón thứ 4 vào với ngón giữa, ngón cái, ngón út. Làm như vậy từ 5-7 lần (càng nhiều lần càng tốt).

3. Hạ bàn tay dang dựng xuống nằm ngang, ngón tay xuôi xuống, thu vào trong, co vòng lên như móc câu, nằm tay hờ (hình 20), hất ngược ngón tay, dựng bàn tay lên, duỗi thẳng ngón tay. Làm nhiều lần động tác này.

4. Dùng ngón giữa dấn dắt các ngón, duỗi bàn tay nằm ngang, bàn tay với cánh tay thành một đường thẳng. Tiếp đó làm động tác "tả hữu thông kiên" 3 - 5 lần.



2. Yếu lĩnh động tác

Yêu cầu của động tác này là hai tay phải duỗi thẳng, ngang bằng vai, nhưng mắt không được nhìn tay. Cách kiểm tra tay có bằng hay không là thả lỏng vai và cánh tay, nếu cảm thấy tay nặng nặng, vai lỏng tức là tay hơi thấp, nếu cảm thấy tay nhẹ, vai nặng nặng, tức là tay hơi cao. Dựa vào đó tự điều chỉnh, duy trì cho tay duỗi ngang bằng. Động tác xoè ngón và khép ngón phải thực hiện đúng thứ tự, có tiết tấu, không được vừa xoè vừa khép. Động tác chuyển động cổ tay, ngón tay, duỗi thẳng ngón chủ yếu từ đốt giữa và đốt đầu của ngón.

Lưu ý vận động các khớp nhỏ. Sau khi luyện thuần thục, sẽ tiến dần từng bước làm động tác trườn.

3. Công dụng

Đầu ngón tay là Tỉnh huyệt của 6 kinh mạch Thủ tam âm kinh, Thủ tam dương kinh. Tỉnh huyệt là

huyệt đạo ra vào quan trọng của khí ở trong và ngoài kinh lạc. Cách rèn luyện từng ngón tay như đã trình bày, có thể tăng cường công năng của Tĩnh huyệt, giúp cho kinh mạch khí huyết lưu thông suôn sẻ. Động tác 2 chủ yếu nhằm vận động Thủ tam âm kinh, do đó có khí cảm ở dưới cánh tay (cảm thấy chỗ ấy căng, mỏi). Động tác 3 - hạ gập cổ tay, co vòng ngón tay - chủ yếu vận động Thủ tam dương kinh, do đó có khí cảm ở trên cánh tay (cảm giác căng và mỏi). Tập xen kẽ động tác 2, 3 sẽ có tác dụng điều hoà âm dương. Tập thức này có thể vận khí đến tận đầu ngón tay, do đó đắc khí rất nhanh. Luyện tập cẩn thận rất có ích cho việc điểu huyệt, xoa bóp, có thể giúp chữa trị tật bệnh ở tay.

Bài 4. Ý KHÍ CỔ ĐĂNG TY LẶC KIÊN

1. Yêu cầu về tư thế

1. Đưa hai tay chắp trước ngực (hình 21) mười ngón tay đan vào nhau, đưa hai tay lên trước trán, đưa tay cao dần lên và xoay dần bàn tay cho đến khi mu bàn tay hướng xiên thẳng vào trán, hai tay duỗi thẳng (hình 22).

2. Nửa thân trên hơi ngả sang trái, mặt quay sang trái, vuông góc với hướng thẳng trước mặt, hai tay ở trước mặt, 2 cánh tay tạo thành vòng tròn, cánh tay trái để cao ngang vai trái, cánh tay phải cao ngang tai phải.

Hai cẳng tay, cánh tay duy trì cẳng thành vòng tròn (hình 23).

3. Dùng lườn bên phải dẫn dắt vai phải khuỷu tay phải đưa hai bàn tay đang đan vào nhau về vị trí thẳng trước mặt (lực khởi động ở bên phải), hai tay đan nhau vẫn để thẳng trước mặt cao ngang mắt, thân thể đứng ngay, thẳng mặt (hình 24).



21



22



23



24

4. Hai tay đan nhau đưa vòng sang phải đến cạnh thân bên phải, nửa thân trên theo đà ngả sang bên phải, mặt ngoảnh sang phải, vuông góc với phía trước mặt (hình 25).

5. Dùng lườn bên trái dẫn dắt vai trái, khuỷu tay trái để đưa tay đan nhau về phía trước mặt. Vai phải phối hợp, đẩy tay về phía trước, hai tay đưa đến đúng trước mặt, để tay cao ngang mắt, thân trên trở về tư thế cũ, mặt hướng về phía trước (hình 26). Làm động tác theo 2 chiều phải và trái 18 lần.



25



26

2. Yếu linh động tác

Các động tác này đều chuyển động theo đường vòng cung, khi tập cần tránh vận động theo đường thẳng. Không quy định cứng nhắc cho chuyển động sống lưng, cần vận động linh hoạt. Khi mới tập cần chú ý, hai tay tạo thành vòng tròn, khi di chuyển vòng tròn dài ra hay thu lại chủ yếu tùy theo hình cụ thể. Sau khi thành thạo, có thể dùng ý linh khí, dùng khí linh hinh. Chú ý linh khí đến Đan điền dào dạt rồi mới vận động đến lườn ngực, đến cánh tay, khuỷu tay; tay vận động theo cơ thể.

3. Công dụng

Hai bên cạnh thân thể có Kinh Thiếu dương đi qua, thường khí ở đó yếu, nên khả năng đề kháng ở lườn kém hơn các chỗ khác. Thức này chuyên luyện cho ý khí dào dạt sung mãn hai bên sườn, sau đó là hai cánh tay,

làm cho sườn và hai cánh tay rắn khoẻ. Công dụng của bài tập tương tự như dùng roi sắt rèn luyện sườn. Bài tập này có thể trị các bệnh gan mật, ngực, sườn.

Bài 5. PHỦ THÂN CỦNG YÊU TÙNG ĐỐC MẠCH

1. Yêu cầu về tư thế

1. Hai tay thẳng, bàn tay ngửa, các ngón tay đan vào nhau để trên đầu. Sau đó, để lồng vai, tưởng tượng hai bàn tay đan nhau như đang nâng đỡ đồ vật, nhẹ nhẹ lay động, hai cổ tay luân phiên di chuyển vòng theo hình tròn dựng đứng ra phía trước, lên trên, về phía sau. Lúc đó, vai, cánh tay, khuỷu tay cùng phối hợp chuyển động. Xương sống do xương sống cổ, xương sống ngực và eo lần lượt chuyển động. Làm 3-5 lần (hình 27 và 28).



27



28

2. Mở 2 tay, xoay bàn tay về phía trước, hai cánh tay áp sát hai tai (hình 29), khi đầu ngả về phía trước thì

cánh tay ngả theo, thả lỏng eo lưng, xương sống của vùng ngực, eo đội ra đằng sau, đầu và tay đưa vòng xuồng, làm cho eo gập (phủ) xuống đằng trước, mặt áp sát cẳng chân, eo gấp tròn xuống (hình 30).

3. Hai bàn tay úp xuống mặt đất, ấn 3 lần xuống các điểm: trước mũi chân, bên trái bàn chân, bên phải bàn chân, sau đó ấn vào gân ở sau cổ chân 3 cái, tay đưa về đằng trước (hình 31, 32).



29



30



31



32

4. Từ tư thế cuí gập lưng, dần dần đưa eo thẳng lại như cũ, đồng thời cánh tay áp sát hai tai, thẳng đầu như cũ, trở lại tư thế như hình 29. Có thể làm động tác 5 - 7 lần.

2. Yếu lĩnh động tác

Bài tập cuí người gập eo lưng này khác với cách luyện tập eo dùi thông thường. Khi tập bài này, các khớp sống lưng đều phải thả lỏng, cuí gập người dần từng giai đoạn theo thế cuốn, cuộn theo trình tự từ trên cuốn xuống, chứ

không gặp mình một cái là xong. Khi thảng lungen, phải để eo đội dần lên, từng đoạn một, từng nhịp một, dần dần theo trình tự từ dưới lên, không được đứng phắt lên ngay.

3. Công dụng

Bài này nhằm luyện Đốc mạch và luyện thêm Kinh Thái dương bàng quang. Phủ thân cung yêu (cúi người gập lưng) có tác dụng làm linh hoạt các khớp xương sống lưng. Khi thảng lungen lên, có thể tăng khả năng đàn hồi, co giãn của cơ bắp, gân, dây chằng ở lưng, ở xương sống. Từ đó tăng cường công năng của Đốc mạch của kinh bàng quang. Túc thái dương bàng quang kinh là nơi chuyển tiếp của kinh khí của lục phủ ngũ tạng đều ở lưng. Đốc mạch lại thống lĩnh dương khí toàn thân, nên bài này chính là nội dung cơ bản của việc luyện phong bế huyệt đạo toàn thân, luyện khí nhập cốt trong võ thuật. Trên lâm sàng có thể dùng bài này chữa trị các bệnh ở cơ lưng, xương sống lưng, bệnh thận.

BÀI 6. CHUYỂN YÊU SOÁT KHOA KHÍ QUI ĐIÉN

1. Yêu cầu về tư thế

- 1) Tiếp theo tư thế trên, xoay bàn tay hướng vào nhau, đạo dẫn khí đi xuống (hình 33), hai tay chống vào hông, mở hai chân, hai bàn chân song song nhau, cách nhau rộng hơn vai một chút, hơi chùng đầu gối xuống để sống lưng với đùi tạo thành góc tù, đầu gối không chồm ra ngoài mũi chân (hình 34).



33



34

2) Thả lỏng khớp hông, đồng thời dùng nó làm điểm tựa, chuyển động xương chậu, chuyển động sang trái 9 vòng, tiếp đó chuyển động sáng phải 9 vòng (hình 35 và 36).

3) Đưa xương vĩ lư lên phía trước, đẩy ra đằng sau kéo xương chậu chuyển theo ra đằng trước đằng sau (hình 37 và 38).



35



36



37



38

2. Yếu linh động tác

Động tác tưởng như đơn giản nhưng rất khó tập. Lúc mới tập, hai đùi hơi cong, chỉ du đưa phần hông, sống lưng phải thẳng, lấy vĩ lư để vẽ vòng tròn: dùng hông đẩy theo đường vòng cung để hỗ trợ hoàn thành động tác. Đường đi như sau sang trái, từ trái, ra phía sau, sang bên phải, về phía trước. Phân tách chi tiết động tác như sau:

- a) Trọng tâm xương chậu di chuyển sang hông trái (thiên về đằng sau), mông nhô sang trái;
- b) Mông vòng ra phía sau nửa vòng sang phải, mông nhô sang phải, trọng tâm xương chậu cũng theo đó dịch chuyển sang hông phải;
- c) Trọng tâm xương chậu chuyển dịch đến hông bên phải (thiên về đằng trước), bụng dưới đưa sang phải;
- d) Bụng dưới từ háng phải đưa vòng ra phía trước nửa vòng sang háng trái, trọng tâm xương chậu cũng di động theo.

Khi làm động tác đu đưa Vĩ lư theo hướng trước và sau, phải co dãn cơ mông và cơ ở hội âm. Đây là yêu cầu thứ nhất của động tác; yêu cầu thứ hai, khi đu đưa Vĩ lư, phải vận động nội khí Đan điền để hoàn thành động tác.

Động tác này khó nhất trong mười thức cũng là công cơ bản quan trọng trong võ thuật.

Phải khổ luyện mới đạt kết quả.

3. Công dụng

Làm eo lưng co dãn, Vĩ lư vận động, Hội âm đóng lại,

từ đó tạo điều kiện mở Đan điền, dẫn chân khí vào trũ ở Đan điền. Mặt khác, chuyển động Vị lư có tác dụng khởi động dương khí, dẫn dương khí theo Đốc mạch dâng lên. Đây cũng là cách bổ trợ luyện tinh hoá khí. Trong lâm sàng, dùng chữa trị các bệnh tật ở Hạ tiêu.

BÀI 7. BÌNH TÚC KHAI KHOA PHÂN TIỀN HẬU

1. Yêu cầu về tư thế

Tùng tiên khoa

1) Tiếp theo tư thế trên, mở chân ra hai bên, rộng chừng 30cm, gót chân hướng vào nhau, mũi chân quay ra hai bên trên một đường thẳng, hai chân đứng thẳng, toàn thân ngay ngắn, hai tay làm động tác triển ty (nâng cánh tay) cho đến khi hai cánh tay giờ ngang bằng, bàn tay hướng xuống dưới (hình 39 và 40), tiếp đó làm động tác thông ty (dang duỗi cánh tay) 3 - 5 lần (hình 41)



39



40



41

2) Hạ gối và háng, xuống tần, cánh tay hạ xuống theo, khi hạ xuống đến mức đùi gần ngang bằng thì cẳng tay gấp về đằng trước, bàn tay chắp vào nhau ở trước đùi.

3) Chắp hai bàn tay, đưa lên trước ngực (hình 42), đầu ngón tay đưa vòng theo đường tròn, cẳng tay, khuỷu tay, phối hợp di động, số lần vòng sang trái, sang phải bằng nhau.

4) Dùng đầu kéo thân thể vươn thẳng lên cao, hai tay từ trước ngực giơ thẳng lên, khi thân thể trở lại tư thế ban đầu thì hai tay đưa lên đến huyệt Ấn đường (hình 43), tiếp đó xoay bàn tay hướng ra ngoài, hai cánh tay dang ra thành một đường thẳng. Làm động tác này 5-7 lần.

Tùng hậu khoa

1) Hai gót chân để cách nhau hơi rộng hơn vai, mũi chân quặt vào trong ở mức tối đa, thân trên hơi ngả ra phía trước, hai đùi kéo căng ra đằng sau, mông nhô ra đằng sau, eo thóp vào, hai cánh tay khum thành vòng để cao ngang vai, ngực nở, cầm tròn, đầu đội lên (hình 44 và 45).



42



43



44



45

- 2) Hai đầu gối hơi chùng xuống, hai cánh tay rẽ ra hai bên, bàn tay ngửa lên, mắt nhìn lên trời, thân thả xuống, ngả ra đằng sau (hình 46).
- 3) Đầu và thân thể trở về tư thế cũ, chân thẳng lên hai tay khum vào nhau thành vòng tròn trở về tư thế như hình 45. Làm động tác này 5 - 7 lần.

2. Yếu tố linh động tác

Cần tập một cách chậm rãi, khoan thai, đặc biệt khi hạ người thấp xuống phải giữ thẳng bằng toàn thân. Tuỳ theo điều kiện sức khoẻ của bản thân và thực hiện bài tập ở mức độ vừa phải, không nên gắng gượng.

Động tác 1 của "Tùng hậu khoa" cần chú ý thả lỏng bàn chân, ngón chân cái hơn dùng lực thì khí sung mãn trong Kinh Thái dương bàng quang và Kinh Thiếu dương đởm ở mép ngoài và mép sau đùi, làm xuất hiện cảm giác căng, ê. Động tác nhô mông thóp eo khiến khí của 2 kinh hội tụ ở vùng eo tạo cảm giác căng ê ở đó rất rõ rệt. Lưu ý động tác 2 háng và đùi có ý dạng cho hết, hai lòng bàn tay như nâng đỡ đồ vật.

3. Công dụng

Tác dụng chủ yếu của "Tùng tiền khoa" là nới lỏng khớp háng, tạo cơ sở cho việc luyện tập "gia phu toạ" (Tĩnh công toạ thức). Khi luyện thành thực sẽ tự cảm nhận được sự biến hoá thăng giáng khai hợp của khí cơ toàn thân.

Tùng hậu khoa không những làm linh hoạt khớp xương chậu ở phía sau háng, mà có thể từ đó mở rộng "lĩnh vực" của Đan điền, khiến chân khí nội liễm vào

Đan điền. Bởi vì mở háng nhô mông có thể nâng cao khả năng thu hút chân khí; khi thân ngả ra phía trước, cầm dưới thu vào, hai tay khum vòng có tác dụng dẫn khí ở trung cung dồn xuống Đan điền. Cùng lúc Tùng tiền khoa và Tùng hậu khoa sẽ làm khí cơ ở chân sung mãn, khiến chân nhanh nhẹn, khoẻ khoắn.

Bài 8. XI QUÌ TÚC DIỆN TAM TIẾT LIÊN

1. Yêu cầu về tư thế

- 1) Tiếp theo hình 46, hai tay từ trước mặt đưa xuống cạnh thân đến dưới sườn, hai tay chống vào eo, hai chân khép, người đứng thẳng.
- 2) Thả lỏng chân và quy xuống, háng dịch về phía trước sao cho đùi và sống lưng tạo thành một đường thẳng, đầu đội thẳng lên. Kiên trì được lâu ở tư thế này càng tốt (hình 47).
- 3) Nâng đầu gối trở lại tư thế động tác 1.



46



47



48



49

2. Yếu linh động tác

Động tác 2 là khâu trung tâm của bài tập. Mấu chốt của động tác này là thúc (co) mông, dựa háng, làm cho đùi và sống lưng tạo thành đường thẳng nghiêng, khiến trọng tâm toàn thân dồn vào đầu gối. Làm động tác 3 cần thong thả, chậm rãi, khiến trọng tâm toàn thân từ đầu gối truyền xuống chân.

3. Công dụng

Khí công và võ thuật đều coi trọng "Tam tiết quán thông". "Tam tiết" tức là vai, khuỷu, cổ tay của chi trên, háng, đầu gối, cổ chân của chi dưới, ba khớp của các ngón tay, ngón chân v.v... Bài tập này chủ yếu làm thông suốt "Tam tiết" của chi dưới. Nhiều sách quyển thuật thường nói đến "tùng yêu (eo)", "tùng khoa (háng)", nhưng ít nhắc đến "tùng xi (đầu gối)". Dĩ nhiên không thể lỏng đầu gối (Tùng xi) thì khí ở chân khó mà thông suốt, chân sẽ khó phát huy được tác dụng trong bài quyền. Trong bài tập này, đầu gối quì ra phía trước, chuyển trọng tâm rơi vào đầu gối sẽ làm tăng lực cản lưu thông đối với khí huyết; khiến khí dồn lại đầu gối y như xây đập chắn giữa dòng chảy, làm mực nước dâng cao để tạo lực xung đẩy mạnh mẽ hơn. Khi nhấc đầu gối, lực cản ở đầu gối nhỏ đi, làm khí bị dồn ứ trước đó ào ạt chảy xuống như đê vỡ, mắt cá chân và ngón chân sẽ cảm thấy một dòng khí ấm nóng tràn xuống. Luyện tập nhiều, chân tự khắc liền thành một khối.

Bài 9. ĐẠN THOÁI KIẾU TÚC TOÀN THÁI CỰC

1. Yêu cầu về tư thế

- 1) Nhắc đầu gối để đùi nằm ngang, cẳng chân xuôi tự nhiên (hình 48), đầu mũi chân vểnh lên, gập xuống 3 - 5 lần, mu bàn chân và ngón chân ngoáy theo đường vòng tròn, vòng vào trong ra đằng sau 3-5 lần, làm ngược chiều 3-5 lần.
- 2) Căng mu bàn chân cho thẳng, nhè nhẹ hất chéo sang trước mặt, cẳng chân với đùi tạo thành đường thẳng (hình 49).
- 3) Vểnh mũi chân lên, dấn gót chân ra ngoài, đặt mũi chân xuống, thu gót về. Làm 3-5 lần.
- 4) Căng mu bàn chân, mũi chân hướng vào trong ngoáy 3 vòng, ngược chiều 3 vòng.
- 5) Gập ngón cái xuống đặt bàn chân vào vị trí cũ, sau đó lặp lại động tác với chân trái.

2. Công dụng

Công dụng của các động tác ở bài này có điểm khác nhau, nâng đầu gối, đưa chân là để vận động Kinh Túc dương minh vị, cũng là căn bản của cách dùng "Hạ tam tiết" trong võ thuật. Vểnh mũi chân là để hoạt động Túc tam dương kinh, dận gót chân để dẫn động âm kinh, làm âm dương thăng bằng. Mũi chân ngoáy vòng tròn làm khớp cổ chân hoạt động để vận khí đến các ngón. Trong võ thuật muốn chân có khả năng tranh cướp, khoá giữ, nhất thiết phải luyện tập kỹ động tác này.

Gập ngón cái có thể phát động khí cơ của Túc tam âm kinh. Các bài trước phần lớn để luyện tập dương kinh, còn bài tập này có tác dụng điều động Túc tam âm kinh, điều hoà và thăng bằng âm dương. Ba bài tập trên đây không những có tác dụng chữa bệnh ở các khớp chân và ở các cơ bắp chân, mà còn có tác dụng chữa bệnh ở thận.

Bài 10. HỒI KHÍ QUI NHẤT CHUYỂN HỒN NGUYÊN

Hai nhóm động tác "Hồn nguyên quy nhất" và "Hồi khí qui nhất" cấu thành bài tập này.

1. Yêu cầu về tư thế

Hồn nguyên qui nhất

1) Tiếp theo tư thế động tác trên, từ sườn xoay ngửa bàn tay, hai cánh tay như ôm bóng nâng đưa lên (hình 50), đưa lên đến đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau như giữ quả bóng.



50



51



52



53

2) Hai tay hạ vòng xuống cạnh thân bên trái (hình 51), cùng lúc đó thân thể vừa dung đưa vừa xuống tấn, đến độ thích hợp thì hai tay đưa về chính diện (hình 52).

3) Thân thể đưa sang phải, hai tay từ cạnh thân bên phải đưa vòng lên đến đỉnh đầu. Có thể chuyên liền 3 vòng như vậy.

4) Làm theo các yêu cầu động tác như trên nhưng theo chiều ngược lại, tay hạ xuống cạnh thân bên phải, đưa lên ở cạnh thân bên trái, liên tục làm 3 vòng. Khi hai tay về đến trên đỉnh đầu thì để im bất động, làm động tác "Hạc thủ" 3 lần (như động tác ở Bài 1).

Hồi khí qui nhất

1) Hai tay như ôm bóng kéo xuống, phủ trên đỉnh đầu (hình 53), sau đó lại nâng lên (như hình 54), lặp lại 3 lần.

2) Hai tay khép lại, hai bàn tay vuốt nhẹ vào mặt, từ mặt vuốt xuống ngực (hình 55), xoay đầu ngón tay đối vào nhau ở trước ngực, từ ngực vuốt xuống bụng (ngón tay hướng xuống), qua mặt trước của hai chân đến cổ chân, lòng bàn tay ấn vào mu bàn chân, ngón tay ấn vào ngón chân (hình 56).

3) Dẫn ý niệm từ lòng bàn tay thấu qua gan bàn chân nối liền với đất, ấn xuống 3 lần.

4) Hai tay vuốt nhẹ từ chân lên đùi, lên bụng, lên ngực, từ dưới vuốt lên đến nách, cẳng tay để thẳng đứng trước ngực, bàn tay hướng ra trước mặt (hình 57).



54



55



56



57

5) Bàn tay phải đẩy ra phía trước, toạ uyển, tay như để thẳng mà không thẳng (hình 58).

6) Ngón tay thả lỏng về phía trước, ngón út kéo xoay lòng bàn tay sang trái.

7) Ngón cái bấm vào đốt giữa (huyệt Trung khôi) của ngón giữa, khép nhẹ bốn ngón còn lại hơi khum vào trong như cái vọt, đưa cánh tay trở lại trước ngực, ngón giữa điểm vào huyệt Khí hộ ở mép dưới giữa xương quai xanh bên trái (thẳng trên đầu vú) (hình 59).

8) Bàn tay trái đẩy ra phía trước, toạ uyển, tay như để thẳng mà lại không thẳng, lặp lại động tác tay phải đã làm như trên.

9) Hai cẳng tay bắt chéo trước ngực, tiếp đó hít thở 3 lần, hít trước, thở sau, thở ra thì đọc nhẩm chữ "thông" (hình 60).

10) hai bàn tay ngả ra phía trước, chuyển động hai cổ tay (hình 61), hai bàn tay chéo trước ngực.



58



59



60



61

11) Thu thức: hai tay khai hợp ở trước ngực 3 lần, hai bàn tay mở ngang sang hai bên không quá hai vú (hình 62). Hợp hai bàn tay, đưa lên chót mũi, khai hợp 3 lần (mở sang hai bên không quá gò má). Hợp hai bàn tay, đưa lên huyệt Ấn đường, khai hợp 3 lần (mở sang hai bên không quá lông mày). Hợp hai bàn tay, đưa lên thóp trên đầu, khai hợp 3 lần. Hợp hai bàn tay, đưa lên trên đỉnh đầu, cách đỉnh 10-20 cm, khai hợp 3 lần (hình 63). Tiếp đó rê hai bàn tay sang hai bên hạ xuống ngang vai thành đường thẳng, hai tay khép ngang về trước mặt, hai tay cách nhau bằng một lần rộng vai, hai cẳng tay thu về bên sườn, hai bàn tay đưa vòng ra ngoài ra đằng sau, phối hợp cùng mở hai cẳng tay ra ngoài, xoay tiếp về trước mặt. Động tác này đi ngược chiều với tư thế của dự bị thức. Có thể xem kỹ phần dự bị thức (hình 63 và 64). Tiếp đó, hai bàn tay chồng lên nhau trên bụng dưới, xoa vòng sang trái sang phải 9 vòng hoặc 18 vòng (hình 65), hai tay mở ra hai bên, trở về tư thế nghiêm.



62



63



64



65

2. Yếu lĩnh động tác

Hỗn nguyên qui nhất là động tác hoạt động toàn thân, tay chân và sống lưng đều vận chuyển theo đường tròn. Khi làm động tác, các khớp phải thả lỏng, động tác phải tự nhiên hài hoà, chuyển động vòng của tay, chân, sống lưng phải thống nhất thành một khối, sống lưng cần phối hợp với động tác của tay, cúi, ngửa, nghiêng cho nhịp nhàng, ăn khớp. Ở động tác 3 trình bày quay một vòng trở về tư thế cũ, nghĩa là khi kết thúc động tác này thì trở lại nguyên trạng của động tác 1. Với những động tác quay trọn vòng, phải làm động tác ngửa người để bô trợ, mới có thể làm động tác liên tục và hoàn chỉnh.

Làm động tác hồi khí qui nhất cần chú ý: Động tác phải liên tục, chuyển tiếp các động tác phải tự nhiên, các động thể phải đi theo đường vòng tròn, khi tay thu về trước ngực, động tác như vót đồ, thu đồ vật.

3. Công dụng

Chín bài tập trước nhằm rèn luyện từng bộ phận cơ

thể, có phân biệt chính phụ, dẫn đến sự khác nhau về tình hình lưu thông, vận hành khí huyết trong kinh mạch, trong cơ thể. Riêng bài tập này vận động toàn thân, khiến những chỗ khí huyết ùn tắc được điều chỉnh lại thăng bằng, làm khí huyết toàn thân hoà thành một (hỗn nhiên nhất thể), nên mới có tên gọi là Hỗn nguyên khí. Làm 3 lần động tác "Hạc thủ" có thể dẫn chân khí lên đến Thiên môn.

Trong quá trình luyện tập, sẽ làm xung quanh người hình thành một khí trường. Động tác Hồi Khí Qui Nhất chủ yếu thu khí ở ngoài vào trong cơ thể. Nếu nói động tác hỗn nguyên khiến khí huyết ở các bộ phận trong toàn thân hỗn nguyên qui nhất thì động tác hồi khí sẽ làm khí ở trong và ngoài cơ thể hỗn nguyên qui nhất. Ở phần đầu của bài "Hạc thủ" dùng hình để dẫn động khí thăng lên, lúc đó nhảm đọc chữ "thông" là mượn tín hiệu âm thanh để phát động khí cơ làm chúng thăng lên. Cảm giác ở hai hiện tượng này có chỗ giống nhau nhưng chưa đựng sự khác biệt, to nhỏ khác nhau. Sự bí ẩn trong đó, chỉ tự cảm nhận sau khi tập luyện.

Thu thức thoát trông đơn giản, nhưng lại chứa cái bí ẩn của cả bộ công pháp trong đó. Đặc biệt động tác năm lần khai hợp, phải suy ngẫm thật kỹ, sẽ thấy không những nó có thể dẫn động khí cơ toàn thân khai hợp, mà còn là khâu quan yếu của việc "Khai Thiên môn", "Ngưng thần nhập thất". Khí luyện cần phải "ngoại kính nội tĩnh", "tâm trừng mạo cung" (cẩn thận như khi đi vào cung vua), "Nhu đãi quý nhân", luyện tập lâu ngày sẽ thấy rõ những điều kỳ diệu.

PHẦN HAI

CÔNG LÝ^(*) CỦA HÌNH THÂN TRẠNG CÔNG

^(*) Công lý: Lý luận, nguyên tắc của phương pháp tập.

Khi bước vào luyện tập khí công và huyền công nói chung, cũng như bước vào luyện tập Trí năng công nói riêng, muốn có kết quả nhanh chóng, không bị sai lệch và tiến được vào sâu, nhất định người tập phải có một cản bản vững vàng về lý luận khí công, có hiểu biết khá đầy đủ về các nguyên tắc, nguyên lý tập luyện. Như nhà khí công Nghiêm Tân đã tổng kết: Có tri thức, có lý luận đúng đắn lập tức công phu sẽ tăng trưởng. Vì để có tri thức, lý luận đúng đắn, chúng ta cũng phải bỏ nhiều sức lực và thời gian mới có được, điều đó đã giúp chúng ta thay đổi cấu trúc thông tin trong cấu trúc cơ thể của mình - Vì thế có thể tiến thêm một bước nhận định rằng: lý luận đúng đắn chính là công phu.

Để có thể học hỏi công phu Trí năng công, các bạn phải đọc kỹ lý luận, nguyên tắc, nguyên lý của nó. Chính vì thế mà phần lý luận của công phu này được trình bày rất tỉ mỉ và dài hơn phần công pháp rất nhiều.

I. GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC VỀ TRÍ NĂNG CÔNG

3 công pháp "Đồng khí quán đĩnh", "Tam bính trạm trang" và "Hình thần trang đã được phổ biến rộng rãi", đây là công phu bước 1 và 2 của Trí năng động công. Muốn nắm vững 3 công pháp này, trước tiên cần hiểu thấu đáo hàm ý của Trí năng công. Vì lẽ đó, chúng tôi xin giới thiệu sơ lược về Trí năng công.

Trí năng công là công pháp có khả năng mở mang trí tuệ con người, khơi dậy và phát huy tiềm năng của cơ thể con người. Năm 1981, thầy Bàng Hạc Minh trong một lần giảng bài đã đề xuất dùng "Trí năng công" đặt tên cho những công pháp trên. Khí công của Trung quốc có rất nhiều công pháp, song tựu chung có thể xếp thành 4 loại lớn:

1 - Khí bệnh công: Công năng của loại công pháp này mạnh về chữa trị bệnh tật, như "Tân khí công liệu pháp", "Tùng tĩnh công"...

2 - Cường tráng công: Tác dụng bồi bổ sức khoẻ của loại công pháp này khá rõ rệt, như các loại quyền trong võ thuật (Nội gia quyền, Thái cực quyền, Bát quái quyền, Thông kiên quyền, Ngạnh khí quyền)...

3 - Chu thiên công: Loại công pháp sau khi luyện làm kinh mạch khí huyết trên khắp cơ thể lưu thông suôn sẻ, như thông suốt cả vòm trời (chu thiên), xuất

hiện tiểu chu thiền của Nhâm mạch, Đốc mạch, đại chu thiền của 12 kinh mạch.

4 - Trí năng công: Loại công có khả năng chủ yếu mở mang trí tuệ và tiềm năng của con người. Nói chung, các hoạt động khám bệnh bằng khí công, hay nhìn xuyên suốt được bằng mắt, hoặc có tín hiệu viễn cảm v.v.. đều thuộc phạm trù Trí năng công. Rất nhiều môn khí công của Trung Quốc có công năng này.

Tuy vậy không thể coi Trí năng công mà chúng tôi trình bày ở đây là những công pháp đơn giản, mà phải nhìn nhận chúng trên một góc độ khoa học, coi chúng là một môn khoa học, thông qua thực tiễn hoạt động khí công để mở mang trí tuệ con người. Sở dĩ nó được coi là một môn khoa học vì nó có phương pháp luyện tập qui củ, hoàn chỉnh, có phương pháp huấn luyện độc đáo và có hệ thống lý luận hoàn chỉnh. Tính khoa học của Trí năng công đã được thực tiễn của phong trào luyện tập rộng rãi chứng minh. Tháng 4/1988, gần 700 học viên dự lớp học "Hình thần trang" khí công thì có 11 người xuất hiện công năng đặc dị như thấu thị (nhìn thấu bên trong đồ vật hoặc cơ thể), cảm tri (tiên đoán các sự việc), dùng tay thăm khám kinh lạc v.v...

Dưới đây xin trình bày tóm vấn đề:

1. Trí năng động công có một hệ thống phương pháp luyện công qui củ

Bộ công pháp này gồm ba phương pháp luyện tập, đó là động công, tĩnh công, động tĩnh công. Ba công pháp

trên đều có quá trình luyện tập từ thấp đến cao. Luyện động công phải trải qua 3 giai đoạn: Ngoại hồn nguyên, nội hồn nguyên, trung hồn nguyên. Luyện tĩnh công cũng phải qua ba giai đoạn đó, tự phát động công cũng vậy, luyện ngoại hồn nguyên là giai đoạn tiểu động, luyện nội hồn nguyên là giai đoạn đại động, luyện trung hồn nguyên là giai đoạn bất động.

Trí năng động công hiện nay đang phổ biến chia làm 3 giai đoạn, 6 bước công pháp.

Bước thứ nhất: Bổng khí quán đỉnh pháp (là tinh hoa của 5 tiết động công của Hạc trang công), thuộc giai đoạn ngoại hồn nguyên.

Bước thứ hai: Hình thần trang công, luyện hình thần hồn nguyên.

Bước thứ ba: Ngũ nguyên trang, luyện ngũ tạng để chân khí hồn nguyên sung mãn. Bước công pháp ba và hai thuộc giai đoạn nội hồn nguyên.

Bước thứ tư: Trung mạch hồn nguyên.

Bước thứ năm: Trung tuyến hồn nguyên.

Bước thứ sáu: Trung đạo hồn nguyên còn gọi là phản bản hồn nguyên. Bước công pháp thứ bốn, năm, sáu thuộc trung hồn nguyên.

Bổng khí quán đỉnh pháp luyện ngoại hồn nguyên. Ngoại hồn nguyên là làm khí ở trong cơ thể với khí ở ngoài cơ thể lần lượt trao đổi trên các lớp màng. Trong khái niệm màng, ngoài da, còn có màng não, màng ngực, màng tim, màng dạ dày, màng ruột, màng xương.

màng tế bào.v.v... Nếu khí thông suốt ở các lớp màng sẽ làm tăng công năng của chúng, khiến các cơ quan trở nên nhạy bén, từ đó tạo cơ sở cho việc tập luyện các công phu cao hơn, cao đến mức có thể xuất hiện công năng đặc dị. Khi hồn nguyên khí sung túc, các chứng bệnh sẽ mau chóng thuyên giảm hoặc khỏi hẳn.

Tập luyện công pháp nội hồn nguyên được chia làm hai bước.

Bước thứ nhất: Là Hình thần trang công, chủ yếu luyện phần thân, bước tập luyện này làm khí thông suốt các lớp da, thịt, gân, mạch, xương, thông đến tứ chi bách cốt đến tận phủ tạng, làm cho kinh lạc khí huyết dung hoà thành một khối. Như vậy sự trao đổi khí đã tiến sâu thêm một lớp, quá trình nội ngoại hợp nhất được tăng cường. Công pháp Hình thần trang kéo gân cốt làm biến dạng thể hình, hoàn thiện thân thể, vì thế, bộ công pháp này tập luyện vất vả nhất so với năm bước công pháp khác.

Công pháp Ngũ nguyên trang là luyện ngũ tạng tâm, can, tỳ, phế, thận - thuộc phận luyện chân tạng, không những luyện chân khí ở ngũ tạng, mà còn luyện hoạt động thần kinh, vì hoạt động thần chí có liên quan với nội tạng. Lý luận Đông y cho rằng, tâm, can, tỳ, phế, thận liên quan đến ngũ thần chí - giận, vui, lo lắng, nghĩ ngợi, sợ hãi. Giận liên can đến can, vui liên can đến tâm, lo lắng liên can đến phế, nghĩ ngợi liên can đến tỳ, sợ hãi liên can đến thận. Về phương diện hoạt

động tinh thần, ngũ tạng trong cơ thể tàng giữ năm loại tinh thần đó là hồn, thần, ý, phách và chí. Can liên quan tới hồn, tâm^(*) liên quan với thần, tỳ liên quan với ý, phế liên quan với phách, thận liên quan với chí. Ngũ nguyên trang nhằm tăng cường công năng của ngũ tạng, làm cho khí cơ ở các nơi đó thêm suôn sẻ, nhịp nhàng, thêm sung mãn, làm cho thần của ngũ tạng thêm dồi dào, thân thể và tâm lý thêm mạnh mẽ, khi ấy, con người đủ sức tự điều khiển, tự khống chế bản thân. Khả năng tự khống chế của người không tập luyện khí công rất yếu, ví dụ cơ trơn ở mạch máu, ở đường ruột là nơi ý thức con người không chi phối được, muốn không cho nó co giãn, nó vẫn co giãn như thường. Luyện khí công chính là rèn luyện để có tính tự chủ đối với các bộ phận của cơ thể. Tập luyện đến một mức nào đó, con người có thể điều khiển nhịp tim đập nhanh chậm, có thể điều khiển huyết áp lên cao xuống thấp, điều khiển nhu động ruột theo ý muốn, có thể tự khống chế mình (Tất nhiên, những điều đó vẫn diễn ra trong một hạn độ nào đó). Thậm chí còn có thể tự khống chế ý niệm của mình. Như vậy, sự quấy nhiễu của bầy thứ tinh cảm thất tình sẽ giảm đáng kể. Đồng thời, luyện Ngũ nguyên trang sẽ dần khí thảm thấu qua tầng tầng

^(*)Tâm là hoạt động chỉnh thể của toàn cơ thể có liên quan đến hành hoả, mà tim, chỉ là bộ phận vật chất cụ thể của nó, các cặp khái niệm can - gan, tỳ - lách, phế - phổi, thận - quả thận cũng được hiểu tương tự.

lớp lớp cấu trúc, vào sâu tận bên trong cơ thể, khiến tầng lớp trao đổi nội khí với ngoại khí sâu dần vào trong, làm khí bên trong cơ thể với khí của đại tự nhiên hoà thành một khối. Sau khi luyện Thần của ngũ tạng làm khí trong cơ thể đều thông suốt, tiến sâu thêm bước nữa là Trung hồn nguyên. Trung hồn nguyên không ứng với phần biểu trên thân thể của người bình thường, nó cũng không phải là cái "lý" của ngũ tạng, mà là cái "lý" của cái "lý" của cơ thể, đó là cái "lý" căn bản nhất, là cái "lý" trừu tượng. Cái "lý" đó chỉ có biểu hiện sau khi luyện tập khí công. Luyện tới mức Trung mạch hồn nguyên thì công năng đặc dị sẽ lớn mạnh. Tựu chung lại, khoa học khí công cực kỳ thâm áo, có thể nói thâm diệu vô tận. Công năng của nó tuyệt nhiên không chỉ đơn giản là có thể nhìn xuyên qua lớp ngoài nhìn thấu bên trong, hay phát phóng ngoại khí khám chữa bệnh.

Tam tâm bính trạm trang công là công pháp cơ bản của Trí năng công, là công pháp quá độ từ ngoại hồn khí đến nội hồn khí, làm cho ngoại khí nội thu. Luyện "Bổng khí quán đỉnh", "Hình thần trang", "Tam tâm bính trạm trang" là luyện công pháp quá độ. Sau này, khi luyện xong "Ngũ nguyên trang" của nội hồn nguyên, quá độ chuyển sang luyện "Trung hồn nguyên" cũng vẫn cần đến chúng. Chỉ khác ở chỗ sau này "Tam tâm" bính, theo hướng nào, đến đâu, ý niệm làm khác đi như thế nào. "Tam tâm bính trạm trang" là công pháp cơ bản của cả bộ Trí năng động công, luyện đến "Trung hồn nguyên" cũng vẫn dùng đến nó.

"Tĩnh động công" (tự phát động công) có lý luận và phương pháp luyện tập riêng. Theo lý luận của Trí năng công, trong tĩnh động công, khi tự phát công phải đi từ động nhỏ đến động lớn, đi từ động lớn đến bất động. Cứ mỗi một giai đoạn lại có lý luận và công pháp tương ứng, không được tập một cách tuỳ tiện. Trước đây, Tự phát động công phần lớn lưu truyền trong dân gian, các sách khí công thời cổ, sách kinh điển về khí công của Phật gia, Đạo gia đều không có lý luận rõ rệt về "Tự phát động công". "Tự phát động công" đã từng bị coi là tà đạo. Lời nói đầu của cuốn "Tính mệnh khuê chỉ" có chép: "Có một chút thông quan khiếu, là người liền vừa khóc, vừa cười, vừa nhảy nhót, đó chỉ là tà đạo. Cho nên không được đưa vào tàng kinh". Trong kinh "Kim quang minh" của Đạo giáo, có 10 cuốn viết về một số khía cạnh của "Tự phát động công" dưới hình thức ngũ ngôn. Không có bài nào viết về "Tự phát động công" từ phía chính diện, và giải thích rất ít về "khí".

Tuy vậy "Tự phát động công" thực sự là con đường luyện khí công đạt kết quả nhanh chóng, nhưng cũng rất dễ bị sai lệch; kết quả nhanh, xảy ra sai lệch cũng nhanh. Nếu sức khoẻ chưa dồi dào thì không nên luyện tập "Tự phát động công". Vài năm trước đây, hướng luyện "Tự phát động công" đã xuất hiện ra một số vấn đề, ví dụ có người tập "Tự phát động công" dẫn đến rối loạn thần kinh. Vì sao vậy? Vì khi sức khoẻ tinh thần của người tập chưa thật dồi dào, luyện "Tự phát động công", khi khí cơ đầy lên, sẽ hoạt động theo quy luật nội

tại của nó; lúc đó, nếu tinh thần chưa đủ mạnh mẽ, chưa đủ ổn định, thì tinh thần không lái nổi khí, thần sẽ bị khí xô đẩy. Khí cứ tự vận động, còn thần không quản nổi khí, không chủ đạo được khí nữa, trái lại phải chạy theo khí, bị động theo khí. Khi luyện khí công, thần phải đóng vai trò chủ đạo tinh, chủ đạo khí, nếu không được như vậy rất dễ xảy ra sai lệch. Vì thế hiện nay chúng ta không luyện "Tự phát động công", tới khi nào sức khoẻ tốt hẳn lên mới luyện tập công pháp này.

Hiện nay chỉ phổ biến bước công pháp thứ nhất và thứ hai của cả bộ "Trí năng công", dự kiến vài năm nữa sẽ phổ biến "Ngũ nguyên trang", sau nữa mới phổ biến các bước công pháp "Trung hồn nguyên" và các bước công pháp tiếp theo. Vì sao không sớm phổ biến những công pháp đó? Vì "Trí công năng" chú trọng tới hiệu ứng quần thể, chỉ khi nào khí trường của công pháp trước được hình thành rộng rãi, mới dễ tập luyện và phổ cập công pháp tiếp theo. Bởi vì công pháp ở cấp cao hơn đòi hỏi sức khoẻ phải tốt hơn mới đáp ứng được. Năm 1981, thầy Bàng hạc Minh dự kiến phổ biến ba bộ công pháp đầu của "Trí năng động công" trong 15 năm (5 năm phổ biến một bộ công pháp), tức là từ năm 1981 đến 1985 phổ biến "Hạc tường trang", năm 1986 đến 1990 phổ biến "Hình thần trang". Năm 1991 đến 1996 phổ biến "Ngũ nguyên trang". Từ năm 1981, qua 5 năm phổ biến "Hạc tường trang", khắp nơi đều tập luyện, cả nước đã hình thành khí trường ngoại hồn khí, đến 1986 mới bắt

đầu phổ biến "Hình thần trang". Trong hoàn cảnh như thế, phổ biến "Hình thần trang" nhất định bội thu.

Trước thời kỳ "Đại cách mạng văn hoá", giới khí công có nhiều vị lão tiền bối có công lực, công pháp rất cao, từ thập kỷ 50 đến thập kỷ 60, học sinh của họ hàng vạn, nhưng chưa từng nghe nói xuất hiện công năng đặc dị. Hiện nay, ở Trung Quốc truyền dạy công pháp cho học viên, chỉ tập luyện 8 ngày, 10 ngày đã có thể phát khí chữa bệnh, có cả người xuất hiện công năng đặc dị. Vì sao vậy? Ngoài đặc điểm công pháp độc đáo, còn phải kể đến hiệu ứng quần thể. Năm 1982, khi phổ biến "Hình thần trang" ở Thạch gia trang, là địa phương duy nhất lúc ấy tập luyện công pháp này, nên tập luyện khá vất vả, cũng ít người xuất hiện công năng đặc dị. Trải qua 2, 3 năm xây dựng nền móng, hình thành được khí trường "Hình thần trang" khá dày đặc, khiến hiện nay có từng tốp từng tốp xuất hiện công năng đặc dị. Mấy vị cán bộ lãnh đạo thị uỷ ở Thạch Gia trang cũng xuất hiện công năng đặc dị.

Hiện nay chưa dạy "Trí năng tinh công" vì lẽ nhập tinh khó mà không tinh được thì chẳng có tác dụng. Hơn nữa, "Trí năng tinh công" cần vận dụng hàng loạt phương pháp đặc thù về ý thức, mà vận dụng ý thức là cái ta nhìn không thấy, sờ không được, khó dạy, khó hiểu, chưa tiện phổ biến rộng rãi. Cho nên, thầy Bàng chỉ nhắc qua động tác dự bị của "Trí năng tinh công", tức là "ngây người ngồi im". Khi ngồi im, không nghĩ gì cả, ngây ngây ngô ngô, ung dung tự tại, ngồi yên tĩnh,

tự do thoái mái, không câu nệ hình thức, tư thế, ngồi ở sa lon, ở ghế đều được, ngồi thẳng chân, khoanh chân, chân duỗi tuỳ ý, bàn tay ngửa, úp bắt chéo, chắp lại đều được, mặc sức tự nhiên, chỉ chú ý là cổ không ngả raձang sau, không thủ ý, không điều túc, không có hoạt động ý niệm đặc biệt nào. Đây là dự bị thức của tinh công. Hướng dẫn tập luyện động công trước vì khi luyện động công, tư tưởng có thể đổi theo dấu tích của hình, có thể chú ý vào động tác, tinh thần dễ tập trung. Mặt khác, tập động công và tinh công đều nhằm mục đích làm khí huyết toàn thân lưu thông trôi chảy hơn, làm sự sống của cơ thể phát triển theo qui luật của nó. So với tinh công thì động công có lợi hơn về lưu thông khí huyết, có lợi hơn về thông suốt kinh lạc. Thiết nghĩ, ngồi khoanh đùi luyện tinh công, chỉ một lúc là đùi bị tê dại, như vậy có nhập tinh được không? Tê dại là khí huyết không lưu thông, khí huyết không lưu thông có làm cho thân thể khoẻ mạnh được không? Cho đến khi khí huyết toàn thân lưu thông suôn sẻ hãy tập luyện tinh công sẽ thuận hơn, hiệu quả cũng sẽ khá hơn. Người xưa phần lớn đều nhấn mạnh cần tập luyện động công trước, sau đó hãy tập tinh công.

2. Trí năng động công có một hệ thống lý luận hoàn chỉnh

"Trí năng công" lấy lý luận "Hỗn nguyên khí" và quan niệm về sự sống chính thể của thiên nhân hợp nhất làm lý luận chỉ đạo cơ bản, mỗi tầng lớp luyện

công lại có lý luận tương ứng chỉ đạo. "Hỗn nguyên khí" và quan niệm sự sống chính thể cho rằng, con người với đại tự nhiên là một chỉnh thể thống nhất, đồng thời, con người và đại tự nhiên lại có những tầng lớp vật chất khác nhau đang vận động. Con người là một chỉnh thể, sự sống của những tầng lớp vật chất khác nhau cấu tạo nên. Lý luận về chỉnh thể thiên nhân hợp nhất chỉ đạo việc luyện tập Trí năng công, mà kết quả cuối cùng là hoạt động sống của con người với giới tự nhiên đạt tới mức thăng bằng cao, từ đó làm cơ thể thêm mạnh khoẻ, đạt được thăng bằng tâm thân ở trình độ cao. Nói vắn tắt, "Hỗn nguyên khí" là sự hỗn hợp khí tiên thiền với khí hậu thiền, nó là loại khí có thể biểu hiện đầy đủ toàn bộ đặc trưng của một sự vật. Mỗi sự vật đều có "Hỗn nguyên khí" của riêng mình. "Hỗn nguyên khí" có những tính trạng, tầng lớp khác nhau. "Hỗn nguyên khí" mà chúng ta luyện, chủ yếu là loại "Hỗn nguyên khí" cơ bản nhất trong đại tự nhiên với cơ thể con người, mà người xưa thường nói tới, đó là "Âm dương vị phán, nhất khí hỗn nguyên (Khi chưa phân âm dương, thì khí chỉ có một loại ở trạng thái hỗn nguyên)". Nó là trạng thái đặc thù của thái cực sinh âm dương, muôn sinh nhưng lại chưa sinh. Cũng có thể nói nó là thứ "Hỗn nguyên khí" trước khi hình thành thế giới vật chất trong không gian vũ trụ. Từng bộ phận, từng phương diện, từng nội dung của "Trí năng công" đều phải xuất phát và dựa vào loại "Hỗn nguyên khí" cơ bản nhất này. Chính vì vậy, việc thể hiện đặc tính của nó là việc rất

đơn giản. Vì "Hỗn nguyên khí" cơ bản nhất này. Chính vì vậy, việc thể hiện đặc tính vốn có của nó là việc rất đơn giản. Vì "Hỗn nguyên khí" là cái cơ bản nhất, nên không cần phân biệt trong bất cứ tình huống nào, chỉ cần chuyên tâm luyện tập thì luyện công nhằm chữa bệnh, hay nhằm khai thác trí lực tiềm tàng đều được. Ví dụ, luyện công nhằm chữa bệnh thì dù là bệnh lao phổi, bệnh gai xương sống, bệnh gan mật v.v... đều luyện bộ công pháp này, không cần theo lệnh để chọn công pháp. "Hỗn nguyên khí" là thứ khí có từ khi chưa phân chia âm dương, nên nó có thể cấu thành đặc tính của mọi loại sự vật. Chỉ cần "Hỗn nguyên khí" sung túc, thân thể sẽ khoẻ mạnh, với mọi vật trong giới tự nhiên cũng vậy, chúng đều phát triển theo hướng có lợi. Nếu không theo lý luận "Hỗn nguyên khí", khi một bộ công pháp được sắp đặt trên các tầng lớp âm dương khác nhau thì có âm dương át có biến hoá thịnh suy, hư thực, nhất định công pháp phải có chỗ khác nhau tương ứng. Nếu lập luận theo thuyết "Tam tài" (Thiên, địa, nhân mà trong cơ thể con người là tinh, khí, thần) thì khi luyện công phải nhằm vào tình trạng khác nhau của tinh, khí, thần mà luyện tập chủ thứ cho phù hợp. Phức tạp hơn nữa, nếu lập luận theo thuyết ngũ hành (kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ, ứng với cơ thể con người là tâm, can, tỳ, phế, thận) thì phải căn cứ vào tình trạng khác nhau của ngũ tạng để rèn luyện. Nếu lập luận theo tầng lớp bát quái thì còn phức tạp hơn nhiều. Bát quái là cái vô cùng cụ thể của vạn sự vạn vật, trên cơ thể người thì đó là lục

phủ ngũ tạng, là 12 kinh lạc, nếu nhầm vào đó mà luyện tập thì phải cụ thể đến từng chi tiết, nào là xác định nhầm vào kinh nào, tạng nào, phủ nào; nào là hàn, nhiệt, hư, thực, sau đó mới nhầm vào chứng bệnh nào để chọn lấy công pháp ấy. Chúng ta tiến hành tập luyện trên bình diện "Hỗn nguyên khí", lúc chưa phân chia âm dương, nên không cần phân biệt chứng bệnh gì. "Hỗn nguyên khí" có thể hoá âm, cũng có thể hoá dương, có thể chuyển hoá tam tài, cũng có thể chuyển hoá ngũ hành, chuyển hoá bát quái, chuyển hoá thành các tầng tầng, lớp lớp trong cơ thể. Nếu dùng cách nhìn khoa học hiện đại nhìn vào "Hỗn nguyên khí" thì "Hỗn nguyên khí" trong cơ thể con người trên một chừng mực nào đó có thể ví như sức sống, khả năng miễn dịch, sức đề kháng của cơ thể. Sức sống, khả năng miễn dịch, sức đề kháng của cơ thể mạnh lên, sức khoẻ sẽ tăng, tất nhiên bệnh sẽ khỏi. Vì vậy, khi Hỗn nguyên khí một khi sung túc thì âm dương sẽ cân bằng, lục phủ ngũ tạng, kinh lạc khí huyết sẽ hoạt động theo quy luật, theo mối quan hệ chính thường, đây chính là mấu chốt của quan điểm "Trí năng công" không nhầm vào một chứng bệnh cụ thể nào để luyện công. Sẽ có chương riêng giảng giải về lý luận Hỗn nguyên.

3. Trí năng động công đã quy tập những yếu quyết, những tâm đắc của Nho gia, Thích gia, y thuật và võ thuật rồi kỳ công biên soạn thành nội dung công pháp

Ví dụ, "Bổng khí quán đỉnh" pháp đã tiếp thu các

công pháp "Lục hợp thái khí", "Ngũ hành thái khí", "Tam tài thái khí", "Âm dương thái khí", "Quán khí phóng tùng" v.v... Động tác tuy đơn giản nhưng là công pháp thái khí, tụ khí tuyệt diệu. Hình thần trang công lấy nội công làm cơ sở và đã hấp thu các tinh hoa của Dương thị thái cực quyền, các tinh hoa của Dương thị thái cực quyền, Mân sơn thái cực quyền, Tôn thi thái cực quyền, Thái cực quyền thập tam đơn pháp, Thông kiên quyền, Dịch cân kinh, Nga My thập nhị trang công. Ngũ nguyên trang trên cơ bản, biến hoá từ những công pháp của Hình ý quyền, Dịch cân kinh, Hỗn nguyên công, Ngũ quyền Nga Mi trang mà ra, đồng thời còn tiếp thu những công phu tinh diệu của người xưa. Các công pháp "Trung mạch hỗn nguyên", "Trung tuyến Hỗn nguyên", "Phản bản qui nguyên" được soạn theo tôn chỉ luyện công của Phật gia, Đạo gia. Do đó, bộ Trí năng công không phải là công pháp riêng của dòng nào, của môn phái nào. Trí năng công đã kế thừa và phát triển khí công của lớp người trước, biên soạn lại theo trình tự khoa học. Khi đề cập đến tôn chỉ của bộ Trí năng công, thầy Bàng nói: "Trí năng công lấy chủ nghĩa duy vật biện chứng và chủ nghĩa duy vật lịch sử làm tư tưởng chỉ đạo, để soi sáng việc đi sâu nghiên cứu khai thác khí công truyền thống, không ngừng thể nghiệm nó trong thực tiễn và sáng tạo thêm cái mới, làm cho khí công truyền thống khoa học hoá, xã hội hoá, quần chúng hoá, đời sống hoá, làm cho nhân loại đi từ vương quốc của đời sống tự nhiên tiến tới vương quốc tự do,

làm cho bản năng tự nhiên của nhân loại qui về trí năng tự giác, thúc đẩy văn hoá nhân loại vươn tới giai đoạn cao hơn". Nội dung và lý luận của cả bộ công pháp Trí năng công đều thể hiện tư tưởng đó. Bộ công pháp này đã tập trung những gì mà nhiều bậc tiền bối về khí công hằng coi là tuyệt mật và quý hoá, cho nên, chúng ta cần quý nó, không nên coi thường vì một bộ phận công pháp chỉ có mấy động tác. Thầy Bàng từng theo học 10 vị sư phụ có trình độ uyên thâm, thầy đã tiếp thu những bài bản mà các vị vẫn cho là những yếu quyết. Có những điều, nếu không được thầy giảng, có lẽ cả đời cũng khó mà tìm thấy. Một vận động viên ở khu Tuyên Vũ, đoạt giải trong cuộc thi võ thuật truyền thống, sau khi học "Hình thần trang", đã phát biểu cảm tưởng tại buổi kết thúc lớp học: Dự lớp học này, đáng lăm, trước đây tôi theo các thầy khác học nghề, học 3 năm, thầy chỉ nói một câu "Đại đạo vô ngôn" (Nghĩa là công phu chính thực thì không nói ra), nhưng ở lớp học này, thầy Bàng nói rõ cả. Trước đây có một người thợ họ Trương, chuyên nghề nặn búp bê đất. Những con búp bê đất do anh ta làm ra đều xinh xắn đáng yêu, ngược lại các đồ đệ theo anh học nghề những mấy chục năm mà nặn búp bê cứ bị xệ mặt, chẳng đẹp chút nào. Khi người thợ sắp qua đời, đồ đệ của anh ta mới hỏi: Thưa sư phụ, vì sao những con búp bê của thầy nặn, lúc đầu mặt cũng xệ xuống, nhưng khi tôi chỉ quay đi, quay lại đã thấy búp bê trở nên xinh xắn đáng yêu. Lúc ấy, họ Trương mới dậy yếu quyết cho đồ đệ: Sau khi nặn xong

búp bê, hãy vỗ nhẹ vào hai bên má búp bê, dùng tay nâng hàm dưới lên, làm như vậy, mặt búp bê sẽ không xệ xuống nữa. Kỳ thực, cái khéo vốn vẹn chỉ có thể. Búp bê đất đang còn mềm, nâng hàm lên một chút là đẹp ngay, nhưng nếu không truyền dạy thì mấy chục năm cũng không học được. Trí năng công, chứa đựng nhiều bí quyết tương tự, nếu biết quý nó, chăm chú tập luyện, nhất định sẽ thành công.

4. Trí năng động công có phương pháp truyền thụ công pháp độc đáo

Đồng thời coi trọng cả ba phương pháp truyền thụ: hình truyền, khẩu truyền, tâm truyền. Người xưa truyền dạy công pháp, thường chọn phương pháp truyền thụ phù hợp với tố chất của từng đồ đệ, tức là "thượng sĩ thì tâm truyền, trung sĩ thì khẩu truyền, hạ sĩ thì hình truyền". Thượng, trung, hạ là tiêu chuẩn chỉ tình trạng sức khoẻ của thân thể và tâm lý. Chúng tôi đồng thời sử dụng cả 3 phương pháp truyền thụ trên.

Hình truyền là làm mẫu các động tác, tư thế. Dạy công pháp trước tiên phải chú trọng tính chuẩn xác của động tác. Tư thế động tác của bộ công pháp này được sắp xếp rất toàn diện, có tác dụng điều chỉnh công năng kinh lạc khí huyết trong cơ thể và tăng cường sự chuyển hoá của khí cơ, nên chỉ cần tư thế động tác chuẩn xác là có thể thu được kết quả tốt. Khi dạy công pháp chúng tôi thường cử nhiều giáo viên tham gia để làm tốt khâu hình truyền. Thầy giáo làm động tác mẫu để mọi người nắm vững yếu lĩnh, làm động tác thật chuẩn. Ngoài ra,

ở khâu hình truyền, chúng tôi còn nhấn mạnh việc luyện công tập thể cả nhóm cùng làm động tác. Hình của mọi người hễ động là khí động, hình thành tác dụng cộng hưởng của khí, kết quả là mọi người đều khích lệ được cho nhau, tăng cường cho nhau.

Khâu truyền là giảng công lý. Trí năng công không những chú trọng hình truyền, còn chú trọng giảng dạy, truyền bá lý luận về khí công, từ đó hình thành và xây dựng cho mọi người nhận thức rõ ràng về công pháp, công lý, tiến tới phát huy vai trò chủ đạo của ý thức đối với cuộc sống, nâng cao hiểu biết đối với việc luyện công. Giảng công lý không những phải giảng giải kỹ lý luận cơ bản, mà phải giảng rành mạch lý luận và tác dụng của từng thế động tác, từng bài công pháp cho đến cả bộ công pháp, làm cho mọi người đều nhận thức được lý luận cơ bản của công pháp và động tác. Có người sẽ nêu thắc mắc: Người xưa dạy công pháp cũng không giảng kỹ công lý, vì sao Trí năng công lại cường điệu như vậy? Tri thức của người xưa còn hạn hẹp, nhận thức về thế giới tự nhiên chưa mấy sâu sắc, những người tham gia luyện công lúc đó hoặc chưa có khoa học hoặc trình độ thấp. Ví dụ, giảng về "thần" trong tinh khí thần, người xưa giải thích là "Âm dương bất trắc vị chi thần (Cái không thể đo được của âm dương gọi là thần)". Giảng về hoạt động ý niệm, người xưa nói: "Tâm hữu sở ức vị chi ý (tâm hồi tưởng điều gì đó, gọi là ý)". Giảng không rõ thì nghe cũng chẳng hiểu. Thời ấy, có được công phu là nhờ vào luyện tập, luyện tới mức nào đó, kinh lạc khí

huyết thông suốt, thân thể khoẻ mạnh lên, khí trong cơ thể đủ sức bật mở các quan khiếu; một phần khí thăng hoa lên nuôi óc, khiến thân chịu tác dụng của khí, mà đủ khả năng nhận thức rõ ràng về các sự vật xung quanh, nhận thức được những đổi thay trong cơ thể do luyện công, giác ngộ về những qui luật của luyện công, sau đó, đem những lý lẽ đã giác ngộ được để chỉ đạo việc luyện công. Đây chính là điều cổ nhân đã nói: "Ngộ hậu phương tu đạo (giác ngộ rồi mới tu đạo)". Người xưa nhấn mạnh "ngộ đạo", khi giác ngộ được Tính thì công phu mới nhập, không giác ngộ được Tính thì công phu không nhập. Xưa kia, luyện Thái cực 9 năm không xong, mà không khổ luyện 9 năm thì không xuống núi được. Thời đại ngày nay không cho phép ta có nhiều thời gian và công sức dồn vào việc luyện công, nên chúng tôi không thể theo lối mòn của các cụ. Hơn nữa, điều kiện ngày nay đã khác xưa rất nhiều, trình độ khoa học của người thời nay cao hơn người xưa, con người có tri thức khoa học, hiểu biết nhiều về giải phẫu sinh lý, hoạt động thần kinh, ngoài ra còn có thể dùng ngôn ngữ hiện đại để miêu tả, tường thuật, nên càng dễ hiểu lý lẽ. Tất nhiên, những lý lẽ thầy giảng vẫn có những điều khác với điều bạn tự ngộ thấy. Tự mình ngộ thấy là thông qua luyện công, đến khi khí sung mãn Đan điền, khí sẽ lên nuôi óc. Thầy giáo giảng công để mở mang trí óc của bạn, ngược lại bạn luyện công sẽ làm khí ở Đan điền dâng lên, trên đè xuống dưới đọi lên, hai mũi giáp công, hiệu quả sẽ rất nhanh. Vì sao

hiểu lý lẽ thì thành công nhanh? Điều này sẽ nói kỹ ở bài giảng về vận dụng ý thức. Nói vắn tắt là: Hoạt động ý thức có thể dẫn động khí cơ của thân thể. Có một ý niệm nào đó với không có ý niệm ấy trong cơ thể, hiệu quả rất khác nhau. Một khi trong óc có ý niệm đúng đắn thì hễ trí óc hoạt động là khí cơ trong cơ thể đều chuyển biến tốt lành. Cho nên đồng thời chú trọng cả công lý và công pháp thì hiệu quả sẽ bội thu, chỉ luyện công mà không hiểu lý lẽ thì tốn nhiều công sức mà kết quả lại rất hạn chế. Do vậy, Trí năng công nhấn mạnh học lý luận, đồng thời chú trọng cả công lý và công pháp, chủ trương công lý chính là công pháp.

Người xưa cho tâm truyền là hiện tượng sư phụ không cần làm động tác mẫu và giảng giải lý lẽ, chỉ cần vận dụng ý niệm là đồ đệ có thể lĩnh hội được ngay, giống như cái mà hiện nay gọi là cảm nhận ý thức. Nhưng mấy nghìn năm qua, người xưa cũng ít có ai tâm truyền được thật sự. Tâm truyền của chúng ta hiện nay là dạy công tổ trường, trị bệnh tổ trường^(*). Khí công sư hễ phát khí tổ trường là học viên lập tức cảm nhận được, khái niệm tổ trường cũng thuộc phạm trù tâm truyền, nhưng chỉ là tâm truyền ở giai đoạn đầu, phát khí tổ trường không phải kiểu một đối một như trước, mà là một người đối với rất nhiều người, đối với mấy chục người, mấy trăm người thậm chí mấy nghìn người,

^(*) Tổ trường: tạo khí trường tập thể của cả một cộng đồng rộng lớn những người luyện khí công.

hàng vạn người. Khi đó ta không cần dùng khí Đan điền của tự thân, mà mượn một phương thức nào đó để điều động hồn nguyên khí trong đại tự nhiên, điều động hiệu ứng sự sống của cả tập thể những người luyện công, hiện tượng đó còn gọi là hiệu ứng quần thể. Thực tế mọi người dù không luyện công vẫn có vận khí và có khí trường cá nhân mạnh. Bằng một cách nào đó, chúng ta có thể tụ tập khí của mọi người thành một khí trường thống nhất, tác dụng của khí trường sẽ lớn lên. Chẳng những khí công sư có thể làm được, mà tất cả mọi người chỉ cần tin tưởng vào lý luận tổ trường, làm theo một cách nào đó là nhất định đạt kết quả.

Trí năng công nhẫn mạnh tổ trường dạy công, tổ trường trị bệnh trong quá trình truyền thụ công pháp, với hình thức phát phóng ngoại khí cho tập thể, như thế có thể đáp ứng nhu cầu ngày nay phổ biến khí công với qui mô lớn. Người xưa không dùng tổ trường dạy công mà vận dụng qui tắc "Phép bất truyền lục nhĩ", nghĩa là có mặt người thứ ba thì không truyền dạy, chỉ dạy đơn lẻ, chỉ gia truyền. Người xưa xử trí như vậy là do những hạn chế của thời đại. Ở thời đại sản xuất nhỏ, việc truyền thụ văn hoá cũng theo phương thức sản xuất nhỏ, cha truyền con nối. Nhiều đồ đệ cũng chỉ truyền dạy cho đệ tử cưng của họ. Hiện nay, chúng ta đã phát triển đến sản xuất lớn mang tính xã hội rộng lớn thì việc truyền thụ tri thức cũng phải hiện đại hoá. Hiện nay, một số kỹ nghệ truyền thống của Trung Quốc vẫn được truyền thụ theo phương thức cũ kỹ, chúng ta phải

đổi thay cách truyền thụ mới có thể đưa khí công thích ứng với điều kiện mới khoa học hiện đại. Tổ trường dạy công pháp, tổ trường trị bệnh chính là một bước đột phá những truyền thống cũ kỹ, đó là kết quả tất yếu của sự phát triển của thời đại. Khi khí công cần phục vụ cho một cộng đồng hàng trăm triệu, hàng tỷ người thì lối truyền thụ đơn lẻ rõ ràng không thể đáp ứng được xu thế phát triển mới. Tâm truyền là phương pháp truyền thụ cao cấp, phổ cập là nhu cầu của thời đại. Trong xu thế mới, hai phương pháp truyền thụ này đã kết hợp với nhau.

Người xưa chỉ tâm truyền khi dạy cho kẻ "thượng sĩ", tức là chỉ tâm truyền đổi với những ai có sức khoẻ tốt, tinh thần ổn định và nhanh nhẹn. Vì sao hiện nay lại có thể thực hiện tâm truyền một cách rộng rãi? Thực ra trong điều kiện hạn chế "thượng sĩ" của ngày xưa sức khoẻ chẳng khẩm kém khía cạnh "hạ sĩ" của ngày nay là bao. Ngày ấy, người tập luyện khí công mà có văn hoá thật hiếm hoi. Hiện nay, khoa học phát triển rất nhanh, bề dày của tri thức nhân loại tăng lên, nhiều "đường lối" trong não bộ đã thông, khoa học hiện đại lại tác động vào các hoạt động sinh lý, sinh hoá trong cơ thể, khiến nhiều bộ phận của cơ thể nhạy bén hẳn lên. Người xưa luyện công rất khó xuất hiện "hoạt tử thời"^(*). Cảm giác khoan khoái khi xuất hiện "hoạt tử thời" có thể miêu tả "như nhập mộc dục" và như "đề hồ quán định".

^(*) Hoạt tử thời: thời điểm đặc nghiệm.

"Mộc dục" là tắm, "đè hồ" là một loại đồ uống chế bằng sữa, thơm ngon hấp dẫn. Qua đó ta thấy được, đối với người xưa, tắm và uống chế phẩm sữa là vô cùng khoan khoái, vô cùng sung sướng, và cũng rất hiếm hoi, nhưng đối với chúng ta lại rất đỗi bình thường. Cảm giác khoan khoái khi xuất hiện "hoạt tử thời" là do khí huyết lưu thông. Chúng ta luyện công thường thấy xuất hiện hiện tượng "hoạt tử thời", điều đó cho thấy khí của chúng ta ngày ngày khá hơn người xưa nhiều lắm. Vì thế có thể nói chúng ta đã đủ điều kiện tiến hành tâm truyền trong phạm vi rộng. Thực tiễn mấy năm gần đây chứng tỏ rằng, dùng phương pháp này luyện công hay trị bệnh đều cho kết quả rõ rệt.

5. Trí năng công đã đề xuất quan điểm mới về phương pháp luyện công "dùng ý dẫn khí" và "dùng hình dẫn khí"

Dùng ý dẫn khí, dùng hình dẫn khí là phù hợp quy luật tự nhiên của vận động sống trong cơ thể con người. Theo lý luận Đông y và lý luận khí công thì quy luật sống của cơ thể người chủ yếu ở 4 chữ khai, hợp, thăng, giáng. Sự biến hoá khí cơ trong nội bộ cơ thể con người biểu hiện ở sự thăng bằng giữa thăng với giáng, còn quan hệ con người với đại tự nhiên lại thông qua khai, hợp để giữ cân bằng. Trong sinh hoạt thường ngày, con người không ngừng trao đổi vật chất vô hình hay hữu hình với đại tự nhiên bằng cách khai hợp. Con người

cần hít thở khí, phải ăn và bài tiết. Cái vào thuộc về hợp, cái ra thuộc về khai. Các lỗ chân lông trên da cũng một khai một hợp, để hô hấp và bài tiết. Con người với giới tự nhiên còn tiến hành trao đổi những vật chất vô hình, như chất lượng, năng lượng, tin tức, ý thức v.v... Căn cứ vào quy luật này sự sống mà chúng ta đề xuất thân hợp với khí ở giai đoạn luyện ngoại hồn nguyên, đề xuất dùng ý dẫn khí. "Khí" này không phải là khí ở Đan điền, mà là hồn nguyên khí của con người với đại tự nhiên. Thân hợp với khí thể hiện ở chỗ hễ ý niệm hoạt động là đạo dẫn hồn nguyên khí của cơ thể kết hợp với hồn nguyên khí của đại tự nhiên. Hễ ý niệm mở thì các lỗ chân lông, các huyệt vị đều mở, hồn nguyên khí trong cơ thể có thể thoát ra ngoài, hồn nguyên khí ở bên ngoài có thể nhập vào cơ thể, tức là nội khí ngoại phóng, ngoại khí nội thu^(*). Cho nên khi luyện "Bổng khí quán đỉnh pháp" chỉ cần chú trọng sự kết hợp khí cơ của ý niệm với ngoại giới, tuỳ theo ý niệm thăng, giáng, khai, hợp, nguyên khí trong cơ thể đã có những biến hoá tương ứng, từ đó, mối liên hệ giữa con người với đại tự nhiên sẽ được tăng cường. Ví dụ, khi luyện "Bổng khí quán đỉnh", ta làm động tác xoa đẩy, khi đẩy tay thì ý niệm đến tận chân trời, đạo dẫn hồn nguyên khí phóng ra ngoài; khi thu tay về, ý niệm rút vào trong cơ thể, đạo dẫn nguyên khí của đại tự nhiên thu vào trong cơ thể.

^(*) Nội khí ngoại phóng: phóng nội khí ra ngoài.

Ngoại khí nội thu: thu khí bên ngoài vào bên trong.

Như vậy làm tăng cường được mối liên hệ vốn có giữa con người với đại tự nhiên.

Chúng ta đề ra "dùng ý dẫn khí" là thông qua ý niệm, tác động đến hoạt động của khí cơ^(*). Ý niệm hợp với khí, chỉ đạo dẫn khí hoạt động theo một hướng nhất định, nhưng không qui định đường lối cụ thể cho khí mà để khí tự nhiên đi đúng đường đúng lối, tự nhiên như vậy sẽ không gây ra sai lệch. Có người nói: "Nội khí ngoại phong" có hại cho sức khoẻ nên đề nghị sửa lại là "nội ý ngoại phong". Đây là sự hiểu lầm đối với cách "nội khí ngoại phong" do Trí năng công đề xuất. Như trên đã trình bày, con người trong sinh hoạt hàng ngày không ngừng trao đổi nội khí ngoại phong, ngoại khí nội thu, chỉ có điều là đường trao đổi khí của người không luyện công rất hẹp, còn chúng ta thông qua việc luyện công, vận dụng tốt nhất quy luật thăng, giáng, khai, hợp của sự sống, tăng cường nội khí ngoại phong, ngoại khí nội thu, hơn nữa, ý niệm không phân biệt nội ngoại, nên không thể nói đó là nội ý ngoại phong.

Khi chúng ta tập luyện Hình thân trang công ở giai đoạn nội hồn nguyên, thì vận dụng qui tắc "dùng hình dẫn khí", lại là phù hợp với qui luật vận động của con người trong đời sống thường ngày. Trong đời sống hàng ngày, có rất nhiều động tác dùng ý đạo dẫn khí, dùng khí đạo dẫn hình. Hễ ý niệm động là khí động, khí tràn

^(*) Khí cơ: cơ chế điều tiết khí trong cơ thể.

đến bộ phận vận động để chuyển hoá thành lực sản sinh ra vận động. Xin đưa một thí dụ thuyết minh cho vấn đề này: một chàng trai sớm dậy lấy chậu đi rửa mặt, ngỡ chậu không đựng gì, vì không trông thấy chậu có nước, khi bưng chậu lên thì bị trẹo eo lưng. Vì sao một thanh niên mạnh khoẻ chỉ bưng có chậu nước rửa mặt lại bị trẹo lưng? Bởi vì anh ta ngỡ chậu không chứa đựng gì, chỉ điều khí từ Đan điền về đủ để nhắc một chiếc chậu rửa mặt không, nhưng trong chậu lại có nước. Trước đó điều khí không đủ dùng, phải điều thêm khí ở Đan điền, khí chưa kịp lên đến tay, không kịp tiếp nối vào dòng khí đến trước nên bị cách quãng. Đóng y nói: bất thông tắc thống (không thông ắt bị đau). Khí bị cách quãng gây trẹo lưng sinh ra cái đau khác với cái đau của hiện tượng "bất thông thống, khí huyết ứ đọng". Nếu dùng thuốc hoạt huyết làm tan những ứ đọng tắc để chữa nó thì không thể chữa được, phải dùng thuốc bổ khí hoạt huyết mới có hiệu quả. Thí dụ trên đây chứng tỏ cái lý những động tác trong sinh hoạt hàng ngày của chúng ta đều dùng ý đạo dẫn khí, dùng khí đạo dẫn hình. Hình thân trang công không làm theo kiểu ý hợp với khí, dùng ý linh khí mà trực tiếp làm cho hình hợp với thân, dùng hình dẫn khí, dùng khí tác động ý. Ý niệm đòi hỏi một bộ phận cơ thể nào đó vận động thì khi ý niệm đến, khí ở Đan điền sẽ tràn qua, sự chú ý dồn vào động tác hình thể đó lại lay động kinh lạc, từ đó dẫn luôn khí ở kinh lạc đến. Như vậy, khí ào đến nhiều, khí

cảm tất sẽ mạnh hơn. Như thế chẳng những phù hợp với cơ chế sinh lý, lại tránh được sai lệch.

Trí năng công ở giai đoạn cao cấp vẫn tuân theo qui luật hoạt động sống của cơ thể con người, loại trừ yếu tố chủ quan can thiệp vào hoạt động sống ấy. Hoạt động của sự sống có qui luật vận động riêng của nó. Hiện nay, tồn tại khá nhiều nhân tố chủ quan, mà đặc biệt là sự can thiệp của ý thức chủ quan. Loại bỏ sự can thiệp của nhân tố chủ quan của con người sẽ có thể khiến sự sống dồi dào, khiến tuổi trẻ rạng rỡ, làm con người trường thọ. Luyện tập đến khi khí huyết khắp các bộ phận đều thông thoát, hoạt động tinh thần cũng thông suốt, trong và ngoài cơ thể đều thông suốt thì cơ năng sống của con người, năng lực và trí tuệ con người sẽ được nâng cao rất nhiều, đạt được trình độ tự do của sự sống.

6. Về vấn đề phản ứng khi luyện công

Luyện Trí năng công đắc khí nhanh, hiệu quả tốt, nên rất nhanh xuất hiện những phản ứng luyện công ở các mức độ khác nhau, khiến sức khoẻ con người nhanh chóng vươn lên những nấc thang cao hơn. Trong quá trình đó, những nhân tố tích tụ trong cơ thể cản trở sự sống diễn ra bình thường sẽ bị đào thải dần ra ngoài, trong đó có cả nhân tố tinh thần lẫn nhân tố vật chất. Trong khi bài trừ những nhân tố bất lợi cho sự sống thì ở một bộ phận nào đó trên cơ thể có thể xuất hiện những cảm giác khó chịu, đây là phản ứng trong khi luyện công. Phản ứng khi luyện công có các loại sau:

a. Phản ứng khí xung ố bệnh

Sau khi luyện công, có cảm giác khó chịu hơn ở bộ phận có bệnh trong cơ thể, đó là hiện tượng khí xung ố bệnh. Vì chân khí đã sung túc nhưng chưa đủ mạnh để xua đuổi bệnh tật hoặc chữa khỏi bệnh hoàn toàn, khi ấy sẽ xuất hiện những hiện tượng đặc biệt. Bởi vì ố bệnh nằm lâu trong cơ thể, khiến cơ thể đã thích nghi đến một mức nào đó. Kiểu thích nghi này không phải là sự thăng bằng mạnh khoẻ mà là sự thăng bằng bệnh lý ở mức độ thấp. Trong quá trình chính tà giao tranh, chân khí không ngừng chiến thắng tà khí, công năng của bộ phận bị bệnh dần dần từ chỗ tê dại đến chỗ phục sinh, công năng cảm tri cũng tăng mạnh lên. Lúc này có cảm giác như bệnh tăng lên, kỳ thực bộ phận bị bệnh đang hồi phục. Chỉ cần tiếp tục kiên trì tập, khi chân khí đầy đủ bệnh sẽ khỏi.

b. Phản ứng của quá trình bài trừ độc tố bệnh lý

Khi bệnh tật ở một số bộ phận trong cơ thể không thể trực tiếp loại trừ hoặc chuyển hoá hoàn toàn, nhưng lại có thể mau chóng thải những chất độc hại ra ngoài thì có nhiều khả năng xuất hiện chứng ỉa lỏng, nôn, đái đục, kinh nguyệt quá nhiều, bạch đới, ho ra đờm, ho ra máu, sốt toát mồ hôi, mẩn ngứa, chảy máu mũi, chân phù nề hoặc xuất hiện triệu chứng như có nấm ở chân v.v... Tất cả những biểu hiện đó đều là hiện tượng tà bệnh thoát ra ngoài. Cơ lý trị bệnh của Đông y có thể lý giải các hiện tượng đó. Thái độ đúng đắn đối với những

khó chịu đó là kiên trì rèn luyện khí công, quyết không gián đoạn. Nếu cần dùng thuốc, thì chỉ dùng những loại thuốc có lợi cho đạo dẫn, không được dùng liệu pháp đối kháng. Ví dụ khi ỉa lỏng, không dùng thuốc cầm mà dùng thuốc bổ khí; khi xuất huyết có thể dùng thuốc tiêu ỉn tắc, không dùng thuốc cầm máu; ho ra đờm thì dùng thuốc tiêu đờm chứ không dùng thuốc giảm ho; khi sốt có thể dùng thuốc Đông y để phát tán ra ngoài, tuyệt đối không được truyền dịch, không được uống thuốc hạ nhiệt. Cần nhận thức đây là phản ứng bài trừ độc tố trong cơ thể, sau khi thải hết độc tố, cơ thể sẽ khoẻ mạnh.

c. Phản ứng của quá trình tiêu trừ ổ ủ bệnh

Có những ổ ủ bệnh tiềm ẩn chưa phát bệnh, mà cơ thể chưa cảm nhận được, đó là những bệnh hoạn ẩn chứa trong cơ thể. Có ổ bệnh cũ chưa triệt tận gốc, thậm chí có ổ bệnh nằm im vài năm, mười mấy năm hai, ba mươi năm. Chúng là những căn bệnh tuy đã chữa khỏi, nhưng vẫn sót lại mầm bệnh và có thể gây ra những phản ứng sau khi luyện công. Tuyệt đối không được coi những hiện tượng đó do luyện công sinh bệnh. Tiêu trừ ổ bệnh ẩn náu trong cơ thể, làm cơ thể sạch dần mầm bệnh là kết quả đáng mừng do luyện công mang lại, là việc rất hay.

d. Phản ứng trường công

Dẫu không bị bệnh gì, theo đà tăng công lực, khi sức khoẻ của người tập được nâng dần lên những trình độ

cao hơn, cũng xuất hiện các phản ứng, đó là phản ứng trường công. Giống như người bị bệnh trước khi khỏi bệnh hoàn toàn cũng phải qua giai đoạn loại trừ yếu tố bệnh lý, người khoẻ mạnh bình thường thường trước khi bước lên những nấc thang khoẻ hơn, trong cơ thể vẫn tồn tại nhiều độc tố. Các loại tạp chất đó phải bị bài trừ, nếu không sẽ không thể hoàn thành bước nhảy vọt từ nấc thang thấp lên những nấc thang sức khoẻ cao hơn. Quá trình nâng cao sức khoẻ là một quá trình làm sạch tạp chất; các tạp chất đó có thể ở dạng vật chất, mà cũng có thể ở dạng tinh thần. Phản ứng này diễn ra không kém phần quyết liệt so với phản ứng tiêu trừ ổ bệnh. Phản ứng trường công không riêng gì xảy ra ở Trí năng công, các công pháp khác luyện đến giai đoạn trình độ cao cấp đều xuất hiện phản ứng trường công. Biểu hiện của nó thường nặng về quyết liệt, tập trung vào một thời điểm, đến mức độ "dãu mười phần hổ hán, lúc đó cũng đành bó tay". Trí năng công có đặc điểm cởi mở, không chủ trương đóng cửa luyện công, vẫn tham gia hoạt động xã hội, do vậy phải tiến từng bước một để biến phản ứng trường công từ có thành không. Muốn vậy, phải cho phản ứng xảy ra liên tục, phản ứng này mất đi lại xuất hiện phản ứng mới theo nhịp độ tăng trưởng của công lực, qua một số phản ứng lặp lại như thế nhất định sẽ đạt mức "đổi thịt thay da". Kế đó sẽ bước tới những mức cao hơn. Kiểu phản ứng độc đáo này trong luyện công, là một đặc điểm và ưu điểm của Trí năng công.

7. Trí năng công không tiến hành hoạt động ý niệm đặc thù, chỉ tập trung tinh thần vào bộ phận có liên quan với nhịp điệu của động tác

Đây là phương pháp luyện công đơn giản, thuận thiện, an toàn. Trên thực tế, hoạt sống sống của con người không ngoài hai phương diện thân (hình) và tâm (thần). Trong "Quản tử - Tâm thuật hạ" có viết: "Hình bất chính giả đức bất lai, tình bất trung giả tâm bất trị. Chính hình sức đức hảo đắc dực nhiên tự lai. Thị cố khí ý định nhi hậu cập chính, khí gia chi sung dã, hành giả chính chi nghĩa dã (Hình thể không chính đáng không thể nói tới chuyện có đức, tình cảm không trung hoà thì tâm không thể yên. Chính hình, sửa đức tự nhiên điều tốt đến. Ý, khí có định thì sau đó chính khí mới sung mãn. Đó là nghĩa chính mà hành giả phải biết)". Từ đó ta thấy người xưa khi luyện công, rất chú trọng hai mặt "hình" và "thần", nhiều sách kinh điển về khí công sau này đều nhắc đến ý nghĩa quan trọng của hình thần kết hợp. Trương Tử Dương viết trong "Kim đan tứ bách tự" như sau: "Tâm ở trong thân, tâm làm chủ thân (Thân giả tâm chi trách, tâm giả thân chi chủ)". Trong cơ thể có một chút khí chân dương, trong tâm có một chút tinh của chân âm. Tâm thuộc càn, là phần dương; thân thuộc khôn là phần âm, nên gọi là càn khôn đǐnh khí. Dương khí thuộc ly, âm tinh thuộc khảm, khí và tinh là dược vật, nếu giữ được ở trong, luyện tập gìn giữ, đó chính là việc thu lượm hồn nguyên khí tiên thiên.

Khi luyện công, không nghĩ ngợi gì hoàn toàn yên tĩnh. Cách luyện công như vậy là thu lượm hồn nguyên khí của tiên thiêng

8. Trí năng công là công pháp có tính cởi mở

Công pháp này khác hẳn cách luyện tập của các công pháp khép kín trước đây. Tính cởi mở của Trí năng công là kết quả của việc kế thừa truyền thống văn hoá đặc sắc của Trung Quốc, tiếp thu những kinh nghiệm luyện công quý báu của người xưa, kết hợp với những yêu cầu của thời đại mới. Vì vậy nó thể hiện rõ đặc trưng của thời đại. Khi luyện công pháp này, yêu cầu, thân, khí, hình đều mở. Ai cũng biết, con người là sản phẩm của tự nhiên, đồng thời là sản phẩm của xã hội. "Thân" chủ đạo con người, muốn "thân" mở đòi hỏi tinh thần phải kết hợp chặt chẽ với toàn bộ việc luyện công. Tuy vậy khi luyện công vẫn phải chú trọng yếu linh tinh thân nội thủ (ý thức hướng nội), thông qua việc thức tỉnh nội tại để tìm tòi, vận dụng chân ý, tăng cường năng lực khống chế đối với khí và hình để đạt mục đích dưỡng sinh và bồi dưỡng sức khoẻ. Khái niệm hướng nội ở đây chủ yếu chỉ trạng thái hoạt động tinh thần tập trung vào một điểm, sao cho cuối cùng ta phải ý thức được bản thân. Không nên hiểu như thế là kép kín, hơn nữa quá trình này được tiến hành dưới một tiền đề lớn là con người kết hợp chặt chẽ với tự nhiên và xã hội. Muôn kết hợp chặt chẽ với tự nhiên và xã hội, con người phải ứng thuận với qui luật của đại tự nhiên "thuận với bốn mùa

để thích nghi với nóng lạnh (thuận tú thời nhi thích hàn thủ)", tiến tới hoà minh với thiên nhiên làm một; phải "người niềm vui nỗi giận mà ở yên với hoàn cảnh của mình (hoà hỷ nộ nhi an cư xú)", tuân theo những ước thúc của xã hội, giải quyết đúng mối quan hệ người với người, chú ý tu dưỡng đạo đức, rèn luyện tính nết, xây dựng công đức xã hội chủ nghĩa để phục vụ nhân dân tốt hơn, hoà minh vào tập thể, vào xã hội làm một; phải "điều tiết âm dương, cương nhu (âm dương nhi điều cương nhu)"; đổi nhân xử thế, luyện công đều phải tuân theo qui luật phát triển khách quan của sự vật. Chỉ có vậy mới có thể giữ được tinh thần yên tĩnh trong hoàn cảnh bị ngoại cảnh tác động; khí cơ mới có thể giữ ổn định dưới những áp lực bên ngoài, đạt được "tà tịch bất sinh, trường sinh cửu thị" như "Linh khu - Bản thân thiên" nói. Đây chính là con đường dưỡng sinh của người có trí tuệ. Nói về việc cởi mở khí, khi chúng ta bắt đầu luyện công, đã phải chú trọng rèn luyện hồn nguyên khí, chú trọng luyện nội khí ngoại phong, ngoại khí nội thu, hoà minh với đại tự nhiên làm một, như vậy việc cởi mở khí mới trở thành nền tảng của quá trình luyện công. Hơn nữa, chúng tôi lấy công pháp mang tính cởi mở để chỉ đạo việc luyện công. Thực hiện nguyên tắc "đồng thời chú trọng cả tâm truyền, khẩu truyền và hình truyền". Vượt qua những giới hạn của tư tưởng tông phái của chế độ phong kiến, vượt qua những hạn chế của lối mòn dạy công kiếu gia truyền, kiếu đơn lẻ, sáng tạo ra phương pháp luyện công tập thể với qui

mô lớn. Thực hiện phương pháp tổ trưởng dạy công, tổ trưởng trị bệnh, làm nổi uy lực của hiệu ứng quân thể. Làm cho quá trình dạy và luyện Trí năng công, quá trình trị bệnh cứu người và quá trình xây dựng hạnh phúc xã hội, quá trình dạy công và trưởng công hài hòa, thống nhất. Từ đó đạt được hiệu quả hài hòa giữa lợi ta với lợi người. Từ đó chứng thực cách đặt vấn đề: "Việc thực hiện lê lớn ở đời là mọi người phải vì việc công (Đại đạo chi hành dã, thiên hạ vi công)" là đúng đắn. Cần thường xuyên luyện tập, việc luyện tập phải quán xuyến cả trong công tác lẫn trong sinh hoạt hàng ngày, không bị gò bó bởi thời gian và địa điểm luyện tập. Những điều đó mở ra một hệ thống công pháp hoàn chỉnh có tính cởi mở trên phương diện thống nhất thân, khí, hình và sự kết hợp lý luận với thực tiễn.

II. YÊU CẦU VỀ PHẦN HÌNH VÀ DẪN ĐỘNG HÌNH THỂ

Khi luyện tập khí công, các yêu cầu "điều thân, điều tức, điều thân" thường được nhấn mạnh. Việc vận dụng ý thức và tu dưỡng đạo đức thuộc về phạm trù điều thân, việc điều chỉnh hô hấp thuộc phạm trù điều tức, các yêu cầu về hình thể của các bộ phận cơ thể và việc dẫn động hình thể thuộc phạm trù điều thân. Động tác, tư thế luyện tập chính xác sẽ làm cho khí huyết lưu thông trôi chảy, nếu động tác, tư thế sai lệch sẽ làm khí

huyết vận hành trắc trở. Vì vậy, các nhà và các môn phái khí công đều yêu cầu rất nghiêm khắc về tư thế động tác. Dưới đây, xin nêu những yêu cầu về động tác, tư thế của các bộ phận cơ thể khi luyện tập công pháp cơ bản của Tam tâm bính trạm trang trong Trí năng công.

1. Yêu cầu đối với đầu

Đầu phải thẳng, "đầu như huyền khánh" (huyền: treo), hư linh tự nhiên như có sợi dây từ trên trời buông xuống buộc vào tóc ở huyệt Bách hội (Bách hội tương đương xoáy trên đỉnh đầu của người bình thường, là điểm giữa của đường nối 2 đỉnh của tai qua đỉnh đầu lùi về phía sau 1cm) và treo người thẳng lên. Huyệt Bách hội hướng thẳng lên trời, hàm dưới thu vào, ý niệm từ họng đi tìm Bách hội, má trễ xuống. Làm như vậy, cổ sẽ tự nhiên đưa ra sau thành trạng thái hư linh.

Đông y cho rằng, não là biển của tuỷ, biển tuỷ dồi dào thì sức khoẻ dồi dào, nếu biển tuỷ thiếu hụt thì choáng váng, chóng mặt, hoa mắt, mệt mỏi muộn ngủ, "Linh khu - Hải luận thiên" lại nói: "Não là phủ của nguyên thần". Cho nên, đầu ngay ngắn, hư đỉnh như treo có thể làm toàn thân ngay thẳng, làm khí dễ dâng lên đầu nuôi dưỡng thần kinh não, tăng cường cơ năng chủ đạo hoạt động toàn thân của thần, làm tinh thần rạng rõ, hăng hái. Ngược lại nếu đầu không ngay thẳng sẽ dễ dẫn đến tinh thần uể oải, thân thể mất thăng bằng. Nếu thân thể nghiêng ngả thì hãy điều chỉnh tư thế của đầu, chỉnh cổ ngay lên.

2. Yêu cầu đối với mắt

Mí mắt hạ xuống như buông rèm, nghĩa là hai mắt nhìn thẳng ngang bằng, thu dần ánh mắt về, mí mắt nhẹ nhẹ khép dần, chỉ còn lại một khe hẹp. Khi khép mở mắt, bắt đầu mở từ khoé mắt để giữ cho mí mắt khỏi nhảy, mí mắt khép dần thì ánh mắt sẽ dễ dàng thu dần vào trong. Khi ánh mắt thu về có kết hợp với ý niệm thì đó chính là "thần quang". "Thần quang" giữ ở Thượng Đan điền^(*) còn gọi là thủ Thượng Đan điền, tương đương với câu người xưa nói: "Mặt quay về phương nam quan sát sao Bắc đầu", đó là một phương pháp tốt để thu ánh mắt nghe trở lại. "Thần quang" giữ ở Hạ Đan điền^(*), gọi là thủ Hạ Đan điền, thời xưa gọi là "Thần quang hạ chiếu nguyên hải", có tác dụng thêm tinh ích khí. Trang Tử từng nói về động tác này như sau: "Để cho thần gặp gỡ nhau chứ không nhìn bằng mắt". Mắt nhìn dùng ý niệm nhìn ngược vào trong, khi làm động tác thủ Thượng Đan điền là mắt nhìn ngược lên Đỉnh môn, thủ Hạ Đan điền thì mắt nhìn xuống Quan Nguyên, Khí hải. Vì hình thể động mà phải vận động ánh mắt, khi thực hiện ý hợp với hình, ý động theo hình, phải tuỳ tình trạng sức khoẻ bệnh tật của từng người mà làm động tác thủ thượng, thủ hạ cho phù hợp. "Tam tâm bính trạm trang" là công pháp thủ Hạ Đan điền, dùng "Thần quang" để thủ, tức là quang động theo

^(*) Thượng Đan điền: nằm ở giữa 2 lông mày.

^(*) Hạ Đan điền: dưới rốn 3 thốn (cỡ 5cm).

thần, thần, khí theo nhau, nên, khí bị tác động có liên quan đến hồn nguyên khí, làm như vậy rất an toàn.

Các nhà khí công cho rằng, mắt là linh tiên phong của tâm, tinh hoa của lục phủ ngũ tạng đều dồn lên mắt, nên buông khép mí mắt là biện pháp quan trọng giữ cho tinh thần yên tĩnh nội thủ. Lý luận Đông y cho rằng, "mắt là khiếu của gan", hồn ra vào qua mắt, cho nên, khép mi mắt là phương pháp quan trọng để an hồn gửi phách. Mấu chốt của phương pháp này là ở chỗ, mí mắt phải khép dần đều nhẹ nhệ. Mắt lại là nơi giao hội của hai mạch Âm, Dương khiêu, là con đường duy nhất cho vệ khí vào ra. Các nhà khí công rất coi trọng việc điều tiết mắt. Luyện võ thuật đòi hỏi phải mở mắt nhìn trùng trùng để vệ khí phát tán ra ngoài, căng gân mạch xương cốt để đối địch. Còn tập dưỡng sinh thì yêu cầu lặng lẽ hàm thu giữ quang, áp ủ vệ khí trong mắt, để nuôi dưỡng ngũ tạng nhằm cầu trường thọ. Tuy vậy, các môn phái khác nhau trong dưỡng sinh thường có những yêu cầu khác nhau, các bạn đừng hoang mang hãy chuyên tâm luyện tập, lâu ngày sẽ đều có thu hoạch.

3. Yêu cầu đối với lưỡi

Lưỡi đặt lên vòm hàm trên, người xưa gọi đó là "bắc cầu". Khi mới luyện, hãy khép nhẹ môi răng, răng như chạm nhau lại như không chạm nhau, đầu lưỡi để tự nhiên ở chân răng hàm trên, tức là chỗ đầu lưỡi chạm hàm trên khi ta phát âm chữ "thiên". Không cần ra sức, nếu làm khác đi, lưỡi bị cứng sẽ xảy ra tác dụng phụ. Đến khi công phu đã lão luyện hãy chạm đầu lưỡi vào

chỗ giáp nhau giữa phần cứng và phần mềm ở vòm hàm trên.

Lưỡi đặt lên hàm trên có tác dụng làm thông hai mạch Nhâm, Đốc. Mạch Nhâm bắt đầu từ huyệt Hội âm, đi dọc giữa bụng lên ngực, lên huyệt Thừa tương ở dưới môi. Đốc mạch cũng bắt đầu ở Hội âm, đi dọc sống lưng lên đỉnh đầu, vòng xuống giữa hai lông mày, xuống chót mũi, kết thúc ở huyệt Ngân giao trong môi. Khoang miệng đã tách hai mạch Nhâm Đốc, nếu lưỡi đặt lên vòm hàm trên sẽ làm hai mạch Nhâm, Đốc nối tiếp nhau, khiến khí thăng lên ở hai mạch Nhâm, Đốc hoá thành nước bọt tiết ra miệng. Đó là liều thuốc "tăng thọ", chớ nhổ đi, mà chia làm 3 lần nuốt xuống Hả Dan điền.

4. Yêu cầu đối với lưng ngực

Là "hàm hung bạt bối". Có người hiểu "hàm hung" nghĩa là so vai, nếu làm như vậy kết quả sẽ ngược lại. Trong thực tế, hàm hung là ngực chỉ hơi nội hàm, bạt bối là sống lưng để thăng tự nhiên. Nói rõ hơn nữa, hàm hung là động tác làm cho huyệt Thiên đột ở dưới hầu và hai đầu vú nằm trên cùng một mặt phẳng vuông góc với mặt đất. Nếu hít một hơi, mà sau đó thở ra đều được cho đến khi hết hơi, thì đây là hàm hung ở mức độ hoàn hảo. Không được khép hai vai về đằng trước, cũng không được thu ngực lại, mà phải thả lỏng ngực để ngực không chèn ép nội tạng. Cho nên hàm hung cần phải phối hợp với mở ngực (khai hung), làm cho ngực mở ra hai bên. Các làm như sau: móm vai hơi mở ra hai bên

để mở rộng dung lượng của khoang ngực, xây dựng quan hệ tương hỗ với hàm hung, làm cho vùng ngực được thả lỏng. Bạt bối là đội huyệt Đại chuỳ ở sau cổ thẳng lên, thông đến Bách hội, làm cho sống lưng thẳng. Nếu nắm yếu linh động tác không chính xác sẽ xuất hiện tình trạng so vai hoặc gù lưng; đây là điều kỵ nhất của người luyện công. Để tránh sai lệch, cần kết hợp bạt bối với buông xuôi vai, để xương bả vai thả lỏng tự nhiên, luyện tập thường xuyên sẽ làm cho vai linh hoạt. Tim phổi đều ở trong khoang ngực, tâm chỉ thân minh, lại chủ đạo việc của tuần hoàn huyết mạch toàn thân. Phế chủ đạo khí của toàn thân, lại có công năng "Chiêu bách mạch". Nên khi lồng ngực mở, tim nắm thoái mái trong lồng ngực thì khí huyết sẽ lưu thông suôn sẻ. Bình thường khí rất khó vượt qua huyệt Đại chuỳ ở trên Đốc mạch, nên người xưa vẫn gọi chỗ đó là "lên thang trời". Khí khó lên như vậy, nhưng nếu làm đúng tư thế "bạt bối", có thể giúp khí vận hành trôi chảy. Ngực là nơi giao hội của 6 âm kinh, nên khi ngực và lưng thả lỏng có thể đảm bảo thông suốt 6 âm kinh, liên kết ngũ tạng, từ đó đảm bảo cơ năng chính thường của ngũ tạng.

5. Yêu cầu đối với vai

Vai thả lỏng, nách để hờ. Khớp vai thả lỏng, buông xuôi tự nhiên, nách để rỗng như đang kẹp một nắm tay, mép trong của cánh tay cách nách 2-3cm. Thả lỏng và nâng hai huyệt Kiên ngung, Kiên liêu thì sẽ hở được nách. Làm như vậy sẽ đạt được sự thống nhất tự nhiên

giữa thả lỏng vai với để hở nách. Nếu chỉ nhán mạnh buông lỏng vai mà quên để hở nách, cứ một mực buông xuôi thì sẽ bị trễ vai như phụ nữ thời cổ. Như thế không những làm mất vẻ đẹp của hình thể mà còn tác động xấu đến lưu thông khí huyết, làm cử động hai cánh tay kém linh hoạt.

6. Yêu cầu đối với khuỷu tay

Hai khuỷu thả lỏng, khuỷu chìm xuống như được treo ở vai, cùi trỏ chúc xuống, thấy lỏng, nhẹ ở huyệt Thiên tinh (ở chính giữa xương lớn đằng sau khuỷu), huyệt Tiên Hải. Khuỷu như xuôi xuống nhưng không được dùng sức. Nếu dùng sức quá thì vai khuỷu sẽ trở nên nặng trĩu. Khi để xuôi khuỷu tay đồng thời phải treo khuỷu, làm cho khuỷu ở trạng thái hư huyền (treo hờ), thấy lỏng, nhẹ ở huyệt Khúc trì (ở khuỷu tay đường vân ngang), huyệt Trửu liêu. Người xưa nói: "Trửu trung khiếu (mặt trong cùi chỏ lỏng, nhẹ)" là chỉ các huyệt ở khuỷu đều mở, cần phải để tay hơi chùng, không nên để thẳng quá.

7. Yêu cầu đối với cổ tay, bàn tay và ngón tay

Phải toạ uyển, hàm chuồng, thư chỉ (hạ cườm tay, chùng lòng bàn tay, lỏng ngón tay). Mấu chốt để làm đúng yêu cầu "toạ uyển" là huyệt Thần môn có ý hướng xuống dưới, cổ tay ở tư thế như hướng xuống dưới. Hàm chuồng là bàn tay khum khum như lòng bàn tay đang nắm giữ một quả bóng bay, nếu buông, bóng sẽ rời khỏi tay; bàn tay khum tự nhiên là đạt yêu cầu hàm chuồng. Thư chỉ là yêu cầu 5 ngón tay để thư dãn tự nhiên, 4

đầu ngón tay hơi tách ra, dùng ý niệm dẫn ngón cái với ngón trỏ hội họp ngoài bàn tay.

Ở tay có 6 kinh mạch. Thủ tam âm kinh và thủ tam dương kinh (Thủ thái âm phế kinh, Thủ quyết âm tâm bào kinh, Thủ thiểu âm tâm kinh, Thủ dương minh đại trường kinh, Thủ thiểu dương Tam tiêu kinh, Thủ thái dương tiểu trường kinh). Nếu làm đúng các yêu cầu tuỳ kiên (lỏng vai), không dịch (rỗng nách), truy trừu (chìm chỏ), huyền trừu (lỏng chỏ), toạ uyển thì 6 đường kinh sẽ hài hoà, khí huyết sẽ lưu thông, động tác tay nhẹ nhàng phơi phói, khí cảm sẽ thông đến tận đầu ngón tay. Tay có vị trí rất quan trọng trong cơ thể người. Trong "Âm phù kinh" viết: "Vũ trụ như tồn tại trong tay", nghĩa là người luyện khí công có thể thông qua đôi tay nắm vững thiên biến vạn hoá của vũ trụ. Chẳng hạn có thể dùng tay phát phóng ngoại khí chữa bệnh. Khi tay nhạy cảm lên nhiều có thể dùng tay cảm nhận rõ hướng đi của kinh lạc, vị trí của ổ bệnh v.v... Lịch sử phát triển của nhân loại cho thấy, tay và não thúc đẩy nhau phát triển. Vì tay và não cùng sử dụng nên chúng có liên hệ chặt chẽ với nhau, hình thành những mối liên hệ quan trọng; nhiều thí nghiệm khoa học đã chứng minh, hoạt động ý thức có ảnh hưởng rõ rệt nhất đối với dòng điện sinh vật ở tay. Cho nên không ngừng tăng cường cơ năng của đôi tay khi luyện khí công là điều cực kỳ quan trọng. Tư thế, động tác của vai, khuỷu, cổ tay chuẩn xác sẽ tạo cơ sở công năng việc sử dụng đôi tay linh hoạt.

8. Yêu cầu đối với eo

Người xưa nói: "Lực bắt đầu ở chân, do eo điều khiển (Lực phát ư túc, chủ tế ư yêu)". Eo là bộ phận quan trọng trong việc luyện công, mấu chốt là phải "tuỳ yêu (thả lỏng eo)". Công pháp "Phủ thân cung yêu", "chuyển yêu soát khoa" và công pháp "Diện bích tấn tường pháp" đều chuyên luyện "tùng yêu". "Tùng yêu" là thả lỏng lưng eo, dây chằng và cơ bắp ở hai bên eo, làm thay đổi dần tình trạng eo cong vẹo. Từ đó đạt được yêu cầu thẳng eo lưng khi đứng. Khi ngồi eo lưng cũng phải thẳng, sống lưng hơi cong một chút về phía trước. Khi để thẳng eo lưng, không nên cố ưỡn, mà nhẹ nhàng kéo dằng xuống, sao cho các đốt xương sống như xếp chồng nhẹ lên nhau. Người xưa hình dung eo lưng thả lỏng qua câu "Hình dáng như 9 khúc châu".

Ngoài ra, eo còn là phủ của thận. Trong thận tàng trữ nguyên âm nguyên dương, là nơi hoá sinh nguyên khí, rồi trút vào khí hải để nuôi dưỡng toàn thân. Eo lưng lại là cột sống chủ yếu để chống đỡ cơ thể, các nhà khí công đều chú trọng rèn luyện eo lưng. So sánh với các yếu lĩnh khác thì "tùng yêu" là yêu cầu khó đạt được, đặc biệt là với những người có bệnh ở eo lưng hoặc eo lưng cứng. Vùng eo không thả lỏng được thì khí cơ không thông suốt, vì vậy sẽ không đạt được mục đích luyện công. Nếu không tồn thời gian, công sức luyện tập thì rất khó đạt yêu cầu. "Tùng yêu" có thể làm cho vùng eo linh hoạt, tăng công năng của thận, làm nguyên khí đầy ắp. Cổ nhân gọi đó là "Đầu

nguồn sự sống ở trong eo (Mệnh ý nguồn đầu tại yêu khích)".

9. Yêu cầu đối với hông

Tùng khoa (thả lỏng hông) có hai ý: Một là thả lỏng khớp xương hông, hai là thả lỏng khớp xương chậu. Tùng khoa trước đây còn gọi là "phiếm đôn". Bài 7 của Hình thần trang công chuyên luyện "tùng khoa" tạo cơ sở cho việc luyện tập trạm trang và khoanh chân tĩnh toạ. Cách thả lỏng hông, đơn giản là mông hơi hạ thấp xuống như ngồi nhưng lại không phải là ngồi, phần đùi tiếp với mông tạo thành hình tam giác, sống lưng với đùi tạo thành một góc độ nhất định, mông hơi nhô ra ngoài (tức là "phiếm đôn"), nhưng không được vểnh mông ra phía sau hoặc vểnh lên.

10. Yêu cầu đối với bụng

Thóp bụng dưới, sao cho ngực với bụng nằm trên một đường thẳng. Thóp bụng không có nghĩa làm cho cơ thịt ở vùng bụng căng thẳng. Động tác thóp bụng như sau: Đẩy đỉnh xương hông nhô ra phía sau sao cho thẳng hàng với huyệt Dương quan (nằm trên xương sống, ở dưới đáy huyệt Mệnh môn), làm như vậy vừa thóp bụng vừa không làm cơ bụng căng thẳng. Nếu cơ bụng căng thẳng, khí khó hạ xuống gây cảm giác bị nghẽn hơi. Làm đúng động tác thóp bụng có thể giúp nguyên khí ở Đan điền tụ lại, tăng mạnh nội áp lực, thúc đẩy nguyên khí chu chuyển khắp cơ thể. Ai luyện công cũng phải chú trọng "thực kỳ phúc" (bụng đầy ắp), để có một cảm giác sung mãn. Muốn được như vậy, cố nhiên phải rèn

luyện toàn thân, để tinh khí đầy áp bụng, trong đó, thóp bụng là một khâu quan trọng.

11. Yêu cầu đối với Vī lư

Giai đoạn sơ cấp của việc luyện tập Tam tâm bính trạm trang đòi hỏi Vī lư thẳng xuống, giống như Vī lư liền với một cây gậy chôn thẳng (đứng) xuống đất. Vị trí của Vī lư như sau: Nếu coi khoảng cách giữa hai gót là cạnh đáy của hình tam giác, thì Vī lư chiếu thẳng đứng với điểm trung tâm của tam giác đều đó. Vī lư là bộ phận quan trọng của Đốc mạch, nó có thể vận động Đốc mạch, thúc đẩy khí cơ thăng lên. Ngoài ra khi Vī lư treo thẳng xuống còn làm Vī lư được thả lỏng, tác động đến huyệt Yêu du, và đáy cũng là mấu chốt để đạt tới "tùng yêu".

12. Yêu cầu đối với háng

Chủ yếu là thông qua tư thế động tác treo háng, điều chỉnh háng, để làm háng tròn, sao cho âm nang không chạm vào da ở mé đùi trong, nhằm đạt mục đích thả lỏng toàn bộ các chi tiết nhỏ trên cơ thể. Trước tiên nói đến treo háng - động tác nâng huyệt Hội âm gồm 3 nội dung: Một là cơ nhăn ở hậu môn (cốc đạo) co nhẹ, hậu môn hơi kéo lên như trạng thái nhịn đại tiện; hai là cơ bắp ở tiền âm (niệu đạo) co nhẹ như nhịn tiểu tiện, ở trạng thái sắp tiểu tiện nhưng lại chưa bài tiết nước tiểu, ba là cơ ở vùng Hội âm (giữa hậu môn và bộ phận sinh dục) hơi co, liên đới đến hai mép đùi trong. Còn điều chỉnh háng, là điều chỉnh sao cho tròn háng.

Muốn tròn háng phải phối hợp các yếu lĩnh "tùng khoa", "phiếm đôn", "thuỷ vĩ lư" (treo thẳng vĩ lư), lấy động tác công năng "Hội âm" làm trọng tâm hai đầu gối chụm vào trong.

Hội âm là khởi điểm của Nhâm mạch, Đốc mạch, Xung mạch. Tròn háng làm cho Hội âm không bị chèn ép. Co Hội âm để duy trì mức độ căng thẳng nhất định, sẽ tránh bị chèn ép, đạt được mục đích thả lỏng, từ đó thúc đẩy khí ở Nhâm, Đốc mạch lưu thông suôn sẻ. Xưa kia, Hội âm còn gọi là "Địa hộ". Các nhà khí công chủ trương "Thiên môn phải thường mở, Địa hộ phải thường đóng". Nếu bình thường cũng làm được co Hội âm thì sẽ tích trữ được âm tinh. Co Hội âm cũng là mấu chốt của việc luyện tinh hoá khí.

13. Yêu cầu đối với đầu gối

Khi trạm trang, đầu gối hơi chùng xuống, hơi chụm vào trong, hơi đưa ra phía trước nhưng không nhô quá đầu mũi chân. Đầu gối thả lỏng chìm xuống, chìm nhưng không chìm ì xuống, xương bánh chè như có ý nâng lên. Như vậy, khi trạm trang sẽ cảm thấy nhẹ nhàng không bị mỏi. Ba động tác: đầu gối hướng vào trong, xương đùi mở ra ngoài và "phiếm đôn" cùng kết hợp nội kình của chân đi từ ngoài theo hình xoắn ốc xuống bàn chân. Đầu gối hướng vào trong (khẩu xi) lại là động tác bổ trợ cho yêu cầu tròn háng, nếu "khẩu xi" quá mức sẽ làm mất tròn háng, cho nên cần "khẩu xi" vừa phải.

14. Yêu cầu đối với bàn chân

Đặt hai bàn chân bằng phẳng trên mặt đất, không thiên lệch về bên nào. Trước tiên phải điều chỉnh toàn thân, giữ cho thân thể ngay ngắn, sau đó dùng ý niệm co nhẹ ngón cái, dẫn khí xuống, trọng lượng cơ thể men theo hai vai xuống hai bên sườn, xuống mép đùi ngoài, cuối cùng xuống đến gan bàn chân. Đồng thời phối hợp động tác nâng đầu gối, trọng lực của cơ thể rơi vào gót chân. Phối hợp thả lỏng eo, hông, đầu gối, làm hai bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất. Nếu hai bàn chân để không được bằng phẳng thì khó kiên trì trạm trang được lâu, ảnh hưởng đến nhập tĩnh. Nếu mặt đất gồ ghề, hai bàn chân cũng không để bằng phẳng được. Hai bàn chân đặt bằng phẳng sẽ thu được kết quả "lục hợp ngũ chỉ dữ Dũng tuyên" (Lục hợp 5 ngón với Dũng tuyên)", đó là tiêu chí quan trọng của việc thả lỏng toàn thân. Chỉ khi hai bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất, thả lỏng toàn thân, khí mới thực sự xuống chân nối liền với địa khí, khí của toàn thân mới thống nhất. Những câu "Lực bắt đầu từ chân (Lực phát ư túc)", "Chí nhân hô hấp tại chung (hô hấp của bậc chí nhân là ở gót chân)" của người xưa, ý chính là như vậy.

Trên đây đã nêu vấn tắt những yêu cầu về yếu lĩnh động tác đối với từng bộ phận cơ thể và những tác dụng của nó. Những biến chuyển nho nhỏ trong cơ thể, chỉ có thể nghiệm thấy trong thực tiễn tập luyện. Hơn nữa, thể chất của từng người lại khác nhau, mức độ luyện tập cũng khác nhau nên cảm giác khi tập xong cũng sẽ

khác nhau. Những yêu cầu về hình thể ở trên tuy đơn giản nhưng cũng không thể đạt được ngay trong một thời gian ngắn, mà phải tập luyện thường xuyên mới có thể tiến đến hoàn thiện. Điều quan trọng là người mới tập phải chuyên tâm giữ những yếu linh động tác đó.

Về vấn đề dẫn động hình thể

Tiên sinh Bàng Hạc Minh coi dẫn động hình thể là yếu chỉ thứ 4 của việc luyện khí công. Thế mới biết, vấn đề này thật quan trọng.

Sự sống của con người là một thể thống nhất giữa thân, khí, hình. Trong quá trình vận động sống của con người, thân chủ đạo ý, ý chủ soái khí, khí dẫn hình; đối với hình thể thì thân, ý và khí chiếm một vị trí chủ đạo; mặt khác, hình thể lại là hình thức biểu hiện của sự sống, nếu thân, ý, khí rời khỏi hình thể con người thì sự sống của con người không còn ý nghĩa. Do đó, khí công tuy lấy việc rèn luyện làm chủ những cái vô hình là thân, ý, khí nhưng cũng rất chú trọng rèn luyện hình thể, đòi hỏi kết hợp hai mặt đó một cách hữu cơ, để chúng tác động lẫn nhau, quan hệ biểu lý với nhau. Trong "Dịch cân kinh" có những đoạn trình bày một cách thấu triệt về vấn đề này: "Chỉ chuyên bồi dưỡng cái vô hình mà bỏ cái hữu hình là chuyện không ổn, còn chuyên luyện cái hữu hình mà bỏ cái vô hình lại càng không ổn (Nhược chuyên bồi vô hình nhi khí hữu hình, tắc bất khả; chuyên luyện hữu hình nhi khí vô hình, tắc cánh bất khả)"; "Cân phải luyện cái hữu hình để trợ

giúp cho việc luyện cái vô hình, bồi dưỡng cái vô hình để bổ trợ cho cái hữu hình, tuy một mà là hai, tuy hai mà lại là một (tất tu luyện hữu hình giả vi vô hình chi tả, bồi vô hình giả vi hữu hình chi phụ, thi nhất nhi nhị, nhị nhi nhất giả dã)". Lại nói: "Thân thể (là cái hữu hình) phải đắc khí (cái vô hình), cái hữu hình với cái vô hình dựa vào nhau, không vi phạm nhau mà cấu thành cơ thể bất hoại (Hữu hình chi thân tất đắc vô hình chi khí, tương ý nhi bất tương vi, nãi thành bất hoại chi thể)". Những câu này, nói rõ dẫn động hình thể cũng là một nội dung quan trọng của việc luyện tập khí công.

Phạm trù "hình" mà chúng tôi nói đến ở đây không chỉ giới hạn ở lục phủ ngũ tạng (bên trong) và tay chân, xương cốt, gân mạch, máu huyết, cơ bắp (những thứ ở bên ngoài), mà còn bao gồm cả tinh (một trong 3 bảo bối của sự sống con người). Nói về dẫn động hình thể, chủ yếu là chỉ sự vận động tương đối giữa các bộ phận gân, xương, cơ, khớp. Cho nên, dù động công, trạm công hay toạ công, ngoại công đều chứa đựng vấn đề dẫn động hình thể. Luyện trạm trang, toạ công hay là ngoại công đều phải thả lỏng hình thể. Trong quá trình thả lỏng, các bộ phận gân khớp, cơ bắp, đều có sự vận động tương đối.

Không phải chỉ động công mới có dẫn động hình thể, mà các công pháp khác cũng đều có. Xin nói rõ và nói chính xác, dẫn động hình thể có những tác dụng gì?

1. Nếu dẫn động hình thể với mức độ vừa phải sẽ có lợi cho việc nhập tĩnh. Ví dụ, ngoại công, toạ công và

trạm công đều yêu cầu phải thả lỏng thân thể, thân hình yên mà tâm ý tĩnh, thì có lợi cho việc vận dụng ý thức tim kiềm chân ý. Cả khi luyện động công, ý niệm tập trung vào hình thể đang vận động sẽ có tác dụng thâu tóm tâm thần, đạt tới "động trung cầu tĩnh, ngoại công nội tĩnh". Đối với người mới luyện công, nhập tĩnh không phải là chuyện dễ dàng; nếu luyện động công trước, chờ đến khi có trình độ công phu nhất định rồi mới luyện tĩnh công, thường có hiệu quả gấp bội.

2. Kết hợp vận động hình thể với hoạt động ý thức một cách hài hoà, có thể thúc đẩy chân khí vận hành. Hình hợp với thần là một đặc điểm lớn của Hình than trang khí công.

3. Dẫn động hình thể làm cho quan khiếu và các bộ phận thân thể trở nên linh hoạt. Dẫn động hình thể còn có tác dụng sơ thông kinh lạc, làm cho khí huyết lưu thông nhịp nhàng, làm cho thần ý có thể không chế, điều tiết hình thể một cách linh hoạt, nhạy bén. Hết ngoại tà mon men xâm nhập cơ thể là lập tức cảm nhận được ngay và kịp thời dùng ý niệm đạo dẫn theo kinh lạc để bài trừ ngoại tà. Nếu luyện khí mà không luyện gân, cơ thì khi không thể tuyên phát đến kinh lạc, lưu thông suôn sẻ trong kinh lạc, khí lưu thông kém trôi chảy thì gân kẽm dẻo dai.

4. Dẫn động hình thể là một biện pháp đạo dẫn, khởi động chân khí của bản thân. Nhìn chung, với người chú trọng dùng thân, ý để điều động khí cơ, thì những khi được đạo dẫn phần lớn là hồn nguyên khí, còn người

chú trọng dùng tư thế, hô hấp để điều động khí cơ thì những khí được đạo dẫn phần lớn thuộc khí của kinh mạch. Trong việc rèn luyện và ứng dụng khí công, hiệu quả ứng dụng của dẫn động hình thể rất đa dạng. Trong các bài giảng có liên quan sẽ trình bày riêng vấn đề đó.

Về phương pháp dẫn động hình thể, tùy theo môn phái khác nhau, theo thầy khác nhau, đều có sự khác biệt rất lớn. Tự chung xin nói mấy yêu cầu cơ bản:

1. Dẫn động hình thể phải vận dụng ý thức, lấy thân, ý làm chủ đạo, thông qua ý thức để dẫn động hình thể. Về phương pháp cụ thể, có thể chia làm 2 loại. Một là lấy thân chủ đạo ý, lấy ý dẫn khí, lấy khí dẫn hình. Điều kỵ nhất khi luyện tập loại công pháp này là sự gò bó. Khi tập, phải thật tự nhiên thoái mái, phải lượng sức mà làm động tác, không nên đòi hỏi tư thế phải đạt đủ độ ngay. Chú ý nội thu về mặt tinh thần, duy trì sự tinh táo mà không đánh mất khả năng khống chế. Loại thứ hai là bất ý phải hợp với hình. Phương pháp luyện tập này đòi hỏi tư thế phải chính xác, động tác chính xác sẽ đạo dẫn khí trong cơ thể lưu chuyển trong kinh mạch, từ đó, khí huyết toàn thân lưu thông suôn sẻ, làm cho khí vận động theo tư thế động tác.

2. Hình thể phải thả lỏng, động tác phải mềm mại. Khi thả lỏng, cần chú ý lỏng nhưng không chùng. Mềm mại có nghĩa là uyển chuyển nhịp nhàng, nhưng mềm không phải là mềm nhũn. Khi làm động tác, chỉ dùng ý

chứ không dùng lực một cách vụng về, có như vậy mới đạt được yêu cầu toàn thân thả lỏng và mềm mại.

3. Động thể cần phải tròn tria. Từng tư thế động tác đều phải tránh tạo thành góc chết, mỗi tư thế động tác đều có ý dang tròn, cử động tròn mà linh hoạt, dù là nội động cũng không động theo đường thẳng, mà vận động theo đường xoắn ốc hoặc theo đường xoắn sợi. Đây là yêu cầu khá cao, cần phải luyện nhiều mới có thể đạt được.

4. Động tác phải liên tục không bị ngắt giữa chừng, nhanh chậm phù hợp, nhanh mà không ngừng, chậm mà không bị đứt, sao cho hình đứng mà khí không đứng, khí ngừng mà ý không ngừng.

5. Các khớp vận động như rắn trườn bò. Khớp lớn như rắn bò, khớp nhỏ như rắn trườn, nghĩa là làm cho hai ổ khớp liền nhau co duỗi theo phương hướng tương phản.

6. Để eo giữ vai trò chủ đạo, có hai ý nghĩa: Một là thả lỏng vùng eo, đây là mấu chốt thả lỏng toàn thân; hai là khi làm động tác, cần phải lấy eo làm chủ đạo, thực hiện đúng nguyên tắc "yêu vì đạo, thủ vi kỷ (eo chủ đạo, tay vây theo)".

7. Cần phải hư thực phân minh. Đây là mấu chốt giữ cho toàn thân ngay thẳng trong khi luyện công. Trọng tâm cơ thể con người di động theo các tư thế động tác khác nhau, nên cần phải tìm kiếm thăng bằng cho cơ thể trong thực hư, trong đó bao gồm cả việc di chuyển

trọng tâm cơ thể, lẩn việc làm khí, ý nội tại chuyển biến với đầy trong kinh mạch. Hơn nữa, mỗi chiêu thức đều có quy luật nhất định, muốn có được cái tuyệt diệu trong đó cần phải thể nghiệm nó một cách kỹ lưỡng trên cơ sở nắm vững công lý, công pháp cơ bản.

8. Trên dưới cùng theo nhau Thượng hạ tương tuỳ, toàn thân thành một khối thống nhất. Luyện tập động công tuy không đặt ra những yêu cầu khắt khe về động tác tay chân, thân pháp như võ thuật, nhưng cũng đòi hỏi động tác phải mang tính chỉnh thể, động tác tay chân phải thống nhất với nhau, phối hợp với nhau, không được lệch nhau. Có thể học tập cách phối hợp bàn tay hợp với bàn chân, khuỷu hợp với đầu gối, vai hợp với hông của hình ý quyền.

9. Phối hợp hô hấp. Công pháp của các nhà khí công khác nhau, nên cũng có những yêu cầu khác nhau đối với việc phối hợp giữa động tác và hô hấp. Ở đây chỉ xin đề cập một nguyên tắc, đó là khi làm động tác ra, xuồng, mở thì hô (thở ra), khi làm động tác thu vào, lén, khép lại thì hấp (hít vào). Đối với người mới luyện tập Trí năng công, không nên điều tức, tốt nhất là hô hấp tự nhiên.

Chúng tôi chỉ giới thiệu vài sơ lược những yêu cầu đối với các bộ phận thân hình và dẫn động hình thể. Trong các bài giảng về lý luận trình bày công pháp ở dưới sẽ nêu những yêu cầu cụ thể.

III. KHÍ CÔNG ĐẠI CƯƠNG

1. Khí công là gì?

Khí công là một môn khoa học. Nội dung của môn khoa học này rất rộng, liên quan đến nhiều môn khoa học khác như triết học, kinh tế học, chính trị, luân lý, y học, tâm lý học, thiên thể học, vật lý học, hoá học, sinh vật học, lực học, toán học v.v... Hiện nay, khí công đã được vận dụng vào khoa học quân sự, khí tượng học, địa chất học, miễn dịch học, hệ thống học, tin học, điều khiển học.

Khí công là một hệ thống thông qua rèn luyện hoạt động ý thức đặc biệt (tức là vận dụng tính nội hướng của ý thức), kết hợp hoạt động ý thức với hoạt động sống của bản thân, nâng cao năng lực làm chủ và kiểm soát thể hình của tinh thần, nhằm bồi dưỡng sức khoẻ, chữa trị bệnh tật, kéo dài tuổi thọ và phát huy những công năng tiềm tàng của con người. Nội hướng là thu tinh thần vào phía trong, không phát ra ngoài. Có người nêu câu hỏi: Định nghĩa về khí công, tại sao không nhắc đến "khí"? Khí trong cơ thể chúng ta chịu sự chi phối của hoạt động ý niệm, ý là chủ soái của khí, ý đến đâu thì khí đến đó. Khí công Trung Quốc có rất nhiều môn phái, trong đó có môn phái không hề nhắc đến khí, ví dụ Thiền tông của Phật gia. Vì vậy, nếu dùng khái niệm "khí" để khái quát khí công sẽ không bao quát được hết. Phật gia nêu ra minh tâm kiến tính, Đạo gia

thì tu tâm dưỡng tính, Nho gia lại để xướng tồn tâm dưỡng tính. Tất cả đều chung một chữ "tâm". Khí công Trung Quốc chủ yếu có ba nhà: Nho gia, Thích gia và Đạo gia, trong đó khí công chữa bệnh phần lớn thuộc về Đạo gia. Luyện tâm, tức là luyện hoạt động tinh thần, luyện ý thức, nên khi định nghĩa khí công, chúng tôi đặc biệt nhấn mạnh về ý thức. Nghiêm khắc mà nói, những hệ thống tập luyện không mang hoạt động ý niệm nhất định không phải là khí công. Trong những phân xưởng sản xuất theo dây chuyên, động tác lặp đi lặp lại vài động tác, nhưng họ không đặc "khí". Vì sao vậy? Vì họ không vận dụng ý thức. Chỉ cần họ thu ý niệm lại, tập trung tinh thần là lập tức sản sinh hiệu ứng khí công. Tính đặc thù của khí công ở chỗ: Dùng tinh thần chi phối động tác của bản thân một cách tự giác; đó mới chính là khí công, nếu ngược lại nhất định không phải là khí công. Cổ nhân nói về tập luyện khí công như sau: "Toàn dùng tâm ý luyện công phu". Luyện khí công chủ yếu nhờ vào ý niệm, có những bệnh nhân bán thân bất toại, chỉ dùng ý niệm tập theo đã thấy có tác dụng. Có một học sinh ở Trường đại học Nam Khai Thiên Tân mắc bệnh ung thư máu, phải nghỉ học, nằm liệt giường. Bệnh nhân học theo chương trình dạy khí công trên TV một cách đều đặn, học rồi, chỉ tập bằng ý niệm, kết quả rồi được giường bệnh để luyện động công. Sau đó kiên trì luyện đến khỏi hẳn bệnh, quay lại trường học.

Luyện tập đều đặn lâu dài, sẽ làm tinh thần và hình thể "kết hợp" nhuần nhuyễn với nhau, đạt tới mức độ thăng bằng tuyệt vời, khiến thân thể ngày càng khoẻ mạnh, thậm chí có thể phát lộ công năng đặc dị. Nếu tinh thần và cơ thể không thật khoẻ mạnh thì khi xuất hiện công năng đặc dị, đem sử dụng nó thường xuyên thì nhất định bị ảnh hưởng đến sức khoẻ. Vì khi sử dụng công năng đặc dị, thân khí bị tiêu hao rất nhiều, dẫn đến thân không còn tự chủ được nữa, không tự khống chế được, hoặc cá biệt có thể bị lâm vào tình trạng thần kinh thất thường.

2. Có gì khác nhau giữa rèn luyện khí công với rèn luyện thể dục thể thao?

Rèn luyện khí công và thể dục thể thao đều làm cho con người khoẻ mạnh. "Sự sống tồn tại trong sự vận động". Nhưng vận động nào hợp lý hơn, hợp khoa học hơn? Trong vấn đề này, khí công và thể dục khác nhau. Rèn luyện thể dục là vận động hình thể (không kể các môn đấu cờ), còn khí công không những luyện hình thể, mà bao hàm nội dung cả rèn luyện ý thức, tu luyện tính tình, tu dưỡng đạo đức. Nói riêng về hình thể thì thể dục thể thao với khí công cũng khác nhau, ví dụ chơi bóng rổ thì chỉ chăm chăm ném bóng vào rổ, chơi bóng đá thì chỉ nhảm đá bóng vào lưới, ném lao thì cố phá kỷ lục, mỗi loại hình thể thao một vẻ riêng. Tụt chung, tất cả các môn thể thao đều nhằm hoàn thành một qui phạm riêng. Phải điều động năng lượng trong cơ thể để

hoạt động, phải tiêu hao năng lượng để sáng tạo ra một thành tích nào đó. Còn khí công điều động năng lượng không như vậy, không tiêu hao ra ngoài, mà năng lượng ấy tự thân vận động làm khí huyết trong cơ thể lưu thông suôn sẻ hơn, khiến thân thể thêm mạnh khoẻ. Về mặt tinh thần, khi hoạt động thể thao thì tinh thần ở thế bị động. Ví dụ chơi bóng rổ, vận động viên chạy mắt phải nhìn vào bóng, phải theo dõi đối thủ, những gì mắt nhìn thấy sẽ phản ánh vào đại não, thần kinh não phân tích những tín hiệu thông tin đó, phán đoán rồi phát ra mệnh lệnh, khiến hình thể cử động tiến công thế nào, phòng thủ ra sao v.v... Những động tác đó đều chịu sự kích thích của ngoại cảnh, bị động bởi những kích thích bên ngoài. Nhìn từ phương diện ý lý ta thấy, động tác thể dục thể thao phải thông qua các "cung phản xạ" hoàn chỉnh, mới có phản ứng khách quan, ví dụ chơi bóng rổ, tinh thần phải tập trung vào vật vận động bên ngoài (bóng, đối thủ, đồng đội), khi bóng ném tới thần kinh mắt thu được hình ảnh, liền truyền thông tin vào đại não, vỏ đại não phản ứng với những thông tin đó, phản xạ qua thần kinh để chi phối động tác hình thể. Còn khi luyện khí công không cần như vậy, chúng ta lấy ý thức nội tại trực tiếp chỉ huy hình thể của mình, không có giai đoạn bên ngoài và không phải thông qua "cung phản xạ" mới hình thành được động tác hình thể. Tập trung luyện thể dục thể thao, thần kinh, tư duy phải phục tùng hình thể để hoàn thành một công việc nào đó, chính vì thế nó là loại hình thích bị động.

Còn trong luyện tập khí công, ý niệm giữ vai trò chủ trì. Ta cần đưa tay lên thì tay đưa lên, không cần dùng đến tay thì tay dừng lại. Hiện nay, ở trong nước cũng như nước ngoài đã có người vận dụng khí công để bổ trợ cho thể dục thể thao, có tác dụng nhanh chóng nâng cao trình độ kỹ thuật thi đấu, vì tăng cường được tính chủ động. Luyện khí công và tập thể dục thể thao đều dẫn đến những thay đổi trong cơ thể, nhưng sự thay đổi do hai loại hình này khác nhau. Khi luyện tập thể thao, hô hấp thăng nhanh, trao đổi chất trong cơ thể cũng nhanh hơn, vật chất trong cơ thể được đốt cháy, sản ra năng lượng, chuyển hóa thành cơ năng để hoàn thành những động tác siêu khó. Nhìn vào số liệu do máy móc đo được, ta thấy trao đổi chất trong cơ thể tăng gấp nhiều lần, mười mấy lần, thậm chí mấy chục lần so với lúc cơ thể ở trạng thái bình thường. Như vậy, lượng ôxy trong cơ thể cũng bị tiêu hao rất nhiều. Nói chung, khi luyện tập thể thao cơ thể như một trạm chuyển vận năng lượng mạnh, nó thu hút năng lượng vào, rồi lập tức chuyển ra ngay. Kéo dài tình trạng đó sẽ làm bộ máy cơ thể bị tiêu hao cực lớn. Nhưng với người kiên trì tập luyện khí công lại khác hẳn, khi tập lượng ôxy tiêu hao lại ít hơn ở trạng thái bình thường, trao đổi chất cũng ít hơn. Cái tuyệt diệu của luyện khí công là ở chỗ đó. Luyện thể thao tiêu hao nhiều năng lượng, nên phải ăn cơm nhiều hơn, hô hấp nhiều hơn, ăn nhiều chất bổ hơn để bù xung và làm dòng năng lượng lớn thêm. Còn khí công chỉ thay đổi trạng thái hoạt động của cơ thể,

làm trình độ các loại công năng trong cơ thể được nâng cao một cách có trình tự, khiến các bộ phận phối hợp với nhau mật thiết, và nhịp nhàng hơn nhiều, tuy trao đổi chất giảm mà ngược lại người tập ngày càng khoẻ mạnh. Tiêu hao ít, nhưng hiệu suất cao, đấy chính là đặc điểm của khí công. Luyện khí công đến một mức nào đó thì sóng hưng phấn trong não sẽ chuyển dần thành một loại sóng hài hoà, khiến cho công năng của cơ thể ngày càng hài hoà và đó chính là biểu hiện của một cơ thể khoẻ mạnh. Luyện công càng lâu ngày, độ nhịp nhàng của cơ thể càng cao, và con người càng khoẻ mạnh bền bỉ.

Kết quả cuối cùng của việc luyện tập thể thao và luyện khí công ra sao? Những người luyện tập thể thao, đặc biệt là vận động viên chuyên nghiệp đều bắt đầu tập luyện từ lúc khoảng 10 tuổi, nhưng đến khi quá 40 thì 50% trong số họ sức khoẻ kém hơn người bình thường (theo thống kê của nước ngoài). Đó là vì năng lượng tiêu hao quá lớn. Ở trạng thái thi đấu, đua tài, vận động thường bị quá tải, có người bị tổn thương, thậm chí làm sức khoẻ suy sụp. Tập luyện khí công lại khác, luyện càng lâu dài công phu càng cao, đến già vẫn mạnh khoẻ. Trong tâm trí của mọi người, hễ nói đến ông già luyện công là nghĩ ngay đến công phu của ông già ấy rất sâu, giống y như thầy thuốc Đông y cao niên, tuổi càng cao bản lĩnh càng cao. Ngược lại không một ai có ấn tượng như vậy đối với vận động viên thể thao. Ngoài ra, luyện tập khí công có thể làm xuất hiện công

năng đặc dị, còn thể thao thì không. Các lớp học Hình thần trang khí công do chúng tôi tổ chức, tiến hành trong 22 ngày, có 80% số học viên biết phát phong ngoại khí. Đây cũng là điểm khác nhau cơ bản giữa khí công và thể thao. Những kiện tướng thể thao, những người làm công tác thể dục thể thao Trung Quốc đã đóng góp công sức và có những cống hiến quan trọng để nâng cao vị trí của Trung Quốc trên diễn đàn thể thao thế giới. Nếu đem luyện tập thể thao kết hợp với luyện tập khí công, chắc chắn kết quả sẽ như hổ chắp thêm cánh.

3. Khí công có mấy loại?

Khí công của Trung Quốc có rất nhiều môn phái, chỉ riêng của Đạo gia đã có mấy nghìn loại, Phật gia cũng rất nhiều, còn Nho gia thật sự hiện nay không còn là bao. Dẫu các môn phái khí công rất nhiều, cũng không cần phân loại quá tý mỉ, qui nạp lại có hai phương pháp phân loại.

Cách thứ nhất, chia khí công làm tính công và mệnh công. Trước đây người ta gọi khí công là môn học về tính mệnh. Vậy Tính công là gì? Mệnh công là gì? Tính là tên gọi cho các hoạt động tinh thần, ví dụ như tâm tính, bản tính. Đại để bắt đầu luyện từ tinh thần, đặt trọng tâm luyện về tinh thần thì gọi là tính công. Nói chung, tính công là luyện Thượng Đan điền, bắt đầu luyện tập ở đầu. Mệnh công chỉ luyện về hình thể, nhưng cũng bao gồm cả phần luyện tính. Đại để luyện công bắt đầu luyện từ hình thể, kể cả luyện tinh hoá

khí, đều được gọi là mệnh công. Ngoài ra, còn có hình thức cùng luyện tính công và mệnh công. Nghiêm khắc mà nói, không thể tách bạch tính công, mệnh công một cách tuyệt đối. Khi luyện tập tính công, khí trong cơ thể vận chuyển theo, mà bản thân khí lại thuộc phạm trù Mệnh công. Ngược lại, khi luyện hình thể, luyện tụ tân (nước bọt) sinh tinh, luyện tinh hoá khí thì cũng phải vận động hoạt động ý niệm. Hiện nay hầu hết các công phu đều thực hiện "Tính", "Mệnh" song tu. Trên thực tế, "Tính Mệnh song tu" chưa đựng một nội dung đặc thù, trong luyện tập được tiến hành xen kẽ.

Cách thứ hai là căn cứ vào biểu tượng của khí công để chia ra "Nhuyễn khí công" và "Ngạnh khí công". Các cách luyện khí công bồi bổ sức khoẻ và chữa bệnh đa phần là "Nhuyễn khí công"; còn cách luyện công làm khí huyết trong cơ thể lưu thông suôn sẻ là "Ngạnh khí công". Loại khí công tập trung khí vào một điểm, ngưng tụ lại, khiến bề mặt của cơ thể có những biến hoá cũng có thể chữa bệnh. Có người phân loại thành trạm công, toạ công, ngoạ công, hành công. Thực ra, chúng không phải là loại công, mà là hình thức luyện công, là tư thế của thân thể. Nếu xét về nguồn gốc thì khí công chủ yếu thuộc Nho gia, Thích gia, Đạo gia. Một khi đã hiểu về khí công của ba nhà kể trên là có thể hiểu những nét đại cương của khí công Trung Quốc.

a. Trước tiên nói về Phật (Thích) gia

Có người nói Phật gia chủ trương xuất gia làm hoà

thượng, Phật gia mê tín. Cách nói như vậy không toàn diện. Xưa kia, khí công của Trung Quốc, nếu không phải là của Phật gia thì cũng là của Đạo gia, Nho gia. Vì luyện khí công có thể xuất hiện các công năng đặc dị, người đời lại ít hiểu biết về chúng nên dần dần khí công bị tôn giáo hoá. Giáo nghĩa của tôn giáo là một nhẽ, còn phương pháp luyện tập khí công lại là một chuyện khác. Ở đây không nói về giáo nghĩa tôn giáo, chỉ nói về phương pháp tu trì. Phương pháp tu trì của Phật gia, không ngoài 5 loại lớn: Thiền, Quán, Luật, Mật, Tịnh (căn cứ vào tình hình cận đại để chia).

Loại thứ nhất - Thiền tông

Thiền tông tức là tu thiền. Ý nghĩa căn bản của nó có thể giải thích qua khái niệm "tịnh", nghĩa là chỉ sau khi yên tĩnh mới có thể "suy nghĩ", cân nhắc được các vấn đề. Phương pháp "suy nghĩ" này khác với việc suy nghĩ các vấn đề trong đời sống hàng ngày của ta. Sau khi nhập tĩnh thì người tập phân tích, suy xét một ý nghĩ nào đó, lại từ ý nghĩ đó mà quan sát nhiều thứ khác. Trong đó lại phân ra Tứ Thiền Bát Định, rất phức tạp. Bát luận Thiền nào, Định nào, cũng đều phải bắt đầu từ tư duy, từ một ý mà suy ngẫm. Thông qua tham thiền, có thể thấy Phật tính của bản thân, gọi là "Minh tâm kiến tính". Chỉ một mực chăm chú suy xét một ý nào đó, đây là phương pháp luyện tập đặc biệt, khiến bản thân nhập tĩnh được. Rèn luyện lâu có thể khiến cơ thể chuyển biến, sản sinh ra một loại ánh sáng nội tại, thấy rất khoan khoái, đây là đã nhập định. Kỳ thực, đó

là sự đổi thay trong cơ thể do luyện công mà có. Phật gia gọi là "Phật tính", đó chính là một trạng thái khí công cao cấp. Có hai loại "Thiền tông tu trì" đốn ngộ và tiệm tu. Đốn ngộ là tu đắc rất nhanh, là "tham thoại đâu", ứng đáp không ngại, khai ngộ lập tức nhận ra những lý lẽ mà trước đây chưa hiểu. Ví dụ công án "Sinh Phật bình đẳng" nghĩa là chúng sinh bình đẳng với Phật. Hiểu thật sự được điều này, nghĩa là đã khai ngộ. Những người tu thiền tông đến rốt ráo đều có những nhận thức rất lạ lùng. Ví dụ đồ đệ hỏi thầy Phật là gì? Thầy không bao giờ trả lời thẳng vấn đề, có thầy còn trả lời rất tuỳ tiện: Phật là gì? Đầu súng là phật. Có thầy còn nói: Phật là cục cút khô (trong "Cao tăng truyện"), để đồ đệ tự mày mò, nghiền ngẫm, suy ngẫm. Người tu thiền tông nếu không nêu câu hỏi, không thắc mắc thì không có khai ngộ. Nếu bạn tự nêu ra nhiều câu hỏi, tự giải đáp, chăm chăm suy ngẫm một vấn đề thì tư tưởng sẽ tự nhiên nhập tịnh, không còn những toan tính vặt vãnh, phức tạp nữa, đây chính là vận dụng tính nội hướng của ý thức, tịnh đến một mức độ nào đó, bên trong thân thể sẽ phát ánh sáng.

Loại thứ hai - Quán tông

Nhắm mắt lại, dùng ý niệm nhìn vào trong. Bắt đầu quá trình tập đã là dừng: ý nghĩ dừng trong Đan điền, tức là thủ Đan điền, cũng giống như luyện khí công cho đến khi ý niệm đã tập trung, tư tưởng đã tịnh tại mới tiếp tục quán (nhìn). Quán (nhìn) này khác với quán của khí công. Quán của khí công tức là nội thị (dùng ý

niệm nhìn vào trong), quán lâu rồi khí trong Đan điền sẽ sung mãn, thông qua cảm giác nội tại, kinh lạc và khí cơ trong cơ thể dần dần biến đổi. Phật gia không quan tâm đến mặt này, và cho rằng, nếu chú ý tới những biến hoá, thì đó là cách nhìn sai lệch. Họ nhấn mạnh tới sự đổi thay bên trong của một sự vật, chú trọng tới quan hệ nhân quả, đấy là những nội dung thuộc phạm trù tôn giáo. Tuy vậy Thủ Đan điền và nội thị Đan điền của Phật gia cũng nhằm bồi dưỡng thêm, thân mạnh khoẻ. Nhưng cũng rất huyền diệu, nếu luyện đến mức độ nào đó cũng xuất hiện công năng đặc dị. Hiện nay rất nhiều người luyện khí công theo cách quán có công năng đặc dị. Bộ phim truyền hình "Tế công truyện" có hình ảnh Tế công chỉ phe phẩy quạt là chữa khỏi bệnh cho mọi người. Trên thực tế, các bạn kiên trì luyện tập đến một mức nào đó cũng có thể quạt một cái là quạt khỏi bệnh. Tổ trưởng cho đám đông, hễ vươn tay là cảm thấy tay dài ra, đó là do tác động của ngoại khí, làm mao mạch nở ra, dung tích tăng lên, lưu lượng huyết chảy qua nhiều lân dẫn đến những thay đổi trên cơ thể. Tế công chỉ quạt cho một vài người, còn chúng ta có thể quạt cho mấy chục, mấy trăm, mấy nghìn người. Tế công cũng nhờ luyện tập mà xuất hiện công năng đặc dị. Tất cả mọi người cố gắng luyện tập đều có thể chữa bệnh như Tế công. Nhưng không khổ luyện thì không thể nào có được.

Loại thứ ba - Luật tông

Những điều luật kiêng kỵ của Luật tông rất nghiêm

minh. Không được ăn thứ này, không được làm việc kia, cất một bước chân cũng nghĩ đến Phật và nghĩ đến mọi người. Khi nằm ngủ cũng niệm thầm: "Cầu mong cho tất cả chúng sinh đều được yên giắc"; khi ăn cơm thì niệm: "Cầu mong cho tất cả chúng sinh đều được ăn ngon". Thoạt xem sự việc rất nặng về giáo lý tôn giáo, nhưng thực tế là răn bảo ta đừng khư khư giữ cái "tôi", rũ bỏ được cái tôi thì tấm lòng sẽ rộng mở. Chúng sinh ở đâu vậy? Mênh mông một cõi hư không! Nhìn nhận lâu như vậy, con người sẽ dần dần vào hư tĩnh. Đúng như Lão tử đã nói: "Để ra cái thân này ra ngoài thì thân tồn tại (Ngoại kỳ thân nhi thân tồn), nghĩa là đừng luôn nghĩ đến mình, nên nghĩ cho người khác nhiều hơn, được như vậy, tâm thân sẽ mạnh khoẻ. Trên thực tế, đây cũng là một hình thức luyện công. Ngày nào cũng chỉ nghĩ đến giới luật (luật kiêng), gặp cái gì cũng đổi chiếu với giới luật, đó là một loại tăng khổ hạnh. Trong đầu óc luôn luôn nghĩ làm sao cho chúng sinh (quần chúng nhân dân) đều được hạnh phúc, làm được như vậy tư tưởng sẽ thuần phát, sẽ đi vào nền nếp. Khi nền nếp đã tốt lên thì khí cờ trong cơ thể sẽ vận hành bình thường trôi chảy, thân thể và tâm lý đều trở nên khoẻ khoắn.

Loại thứ tư - Mật tông

Mật tông rất thần bí, chuyên bấm quyết, niệm chú. Thực ra, mật tông cũng rất đơn giản. Xưa kia, một số pháp sư niệm chú, không phải ai cũng hiểu, họ chỉ biết niệm, niệm đi niệm lại, niệm đến xuất công phu. Một

khi đã xuất công phu thì có được công năng đặc dị. Được như vậy họ ngỡ là đã cầu được phật, cầu được bồ tát, ngỡ là đã tu thành bồ tát, thành phật. Sự thực không phải như vậy. Niệm chú chỉ là vấn đề hình thức. Đừng coi lời chú trong "Quan thế âm bồ tát lục tự đại luật thần chú" hay "Thái thượng lão quân cấp cấp như lệnh chú" là kí bí. Niệm khẩu quyết không nhất định phải niệm "Nam mô A di đà phật", nếu niệm là "Luyện hình thần trang công chúa được bệnh, lợi cho sức khoẻ" cũng có hiệu quả, cũng xuất được công phu. Niệm "Điêm đạm hư vô", "Tùng tĩnh hư linh" cũng được. Mấu chốt là ở chỗ tâm tĩnh lại, cú niệm đi niệm lại mãi, tư tưởng sẽ tập trung. Các bạn đừng coi đó là chuyện bông đùa. Xin lại kể cho các bạn một câu chuyện: Trước đây, có một thôn nữ, lúc nhỏ thường nghe kể chuyện Phật Bồ tát. Đến lúc 10 tuổi cô chỉ muốn đi tu. Khốn một nỗi không tìm được thầy, hễ thấy hoà thượng đi hóa duyên là cô dẫu người lớn cúng dường cho hoà thượng, xin dạy cách tu hành. Chẳng hoà thượng nào dám dạy cô cả. Sáu bảy năm sau, đã 16, 17 tuổi cô vẫn chưa học được gì. Một hôm, một nhà giàu trong thôn có tang, họ mời hoà thượng đến tụng kinh. Cô gái chờ ngoài cửa, lúc thấy một chú tiểu trong nhà đi ra, cô liền quì xuống trước mặt chú, khóc lóc lạy sư phụ. Chú tiểu thấy một cô gái như vậy, liền quay vào nhà kể với thầy, lão hoà thượng nghe nói là một cô gái trẻ tuổi, liền nói: "Mặc kệ nó". Cô gái theo sau chú tiểu vào sân, nghe lão hoà thượng nói: "Mặc kệ nó!" thì ngỡ là công pháp của thầy truyền dạy

cho, liền hớn hở đọc: "Mặc kệ nó, mặc kệ nó". Về đến nhà vẫn luôn miệng lẩm nhẩm: "Mặc kệ nó, mặc kệ nó". Bố mẹ cô nghe con lẩm nhẩm như vậy, nghĩ: Mặc kệ ai vậy? nhìn khắp nhà, chẳng có ai người ngoài. Họ nghĩ không ổn rồi, con gái bị ma nhập, phải nhanh chóng gả chồng cho nó mới được. Khi cưới, lúc cúng trời đất, cô vẫn không ngừng lẩm bẩm. Gia đình nhà chồng không hiểu nàng đâu mắc bệnh gì mà cứ lẩm nhẩm suốt như vậy. Đến tối, vào phòng thì cô gái đọc thành tiếng. Mẹ chồng lại tưởng nàng đâu tính khí thoái mái, nói mặc kệ những người đến giúp trang hoàng phòng cô dâu trong ngày cưới. Những ngày sau đó cô vẫn lẩm nhẩm câu ấy, lúc chẳng có ai cũng lẩm nhẩm như vậy. Mẹ chồng mới cho rằng nàng dâu điên. Nhưng có điều nàng dâu làm việc đâu ra đấy, lại hầu hạ bố mẹ chồng rất chu đáo, lại biết chiều chồng. Vì vậy mẹ chồng vẫn hài lòng. Nàng dâu điên mà làm việc tốt là được. Đến khi cô sinh một cậu con trai khau khỉnh thì mẹ chồng càng vui mừng. Một hôm, nàng dâu đi làm việc ngoài đồng, bà ở nhà trông cháu, sơ ý làm cháu bị bỗng nước sôi. Da cháu rộp lên, bà hãi quá, phải gọi nàng dâu về, nàng dâu vừa cho con bú vừa dùng tay vuốt hờ lên mình thằng bé, miệng vẫn không ngớt niệm câu "Mặc kệ nó, mặc kệ nó". Niệm đi niệm lại, một lúc sau, thằng bé nín, vài hôm sau, vết bỏng lành lặn. Bà mẹ già mừng rỡ vô cùng. Nàng dâu nào có điên, nàng dâu là vị thánh sống ấy chứ! Sự thật do cô gái quanh năm suốt tháng niệm "mặc kệ nó", "mặc kệ nó", đã xuất công phu, có thể

phát phóng ngoại khí để chữa bệnh. Tất nhiên là cô chữa trị được thật sự, trừ được bệnh tật. Đây cũng là vấn đề chuyên tập trung tư tưởng vào một điều.

Loại thứ năm - Tịnh độ tông

Tịnh độ tông là tông chuyển niệm "Nam mô A di đà phật", hướng tới thế giới cực lạc ở tận cõi trời phía Tây. Thế giới cực lạc ấy cách quả đất bao xa? Phật gia cho rằng, Thái dương hệ là một tiểu thiên thế giới, một nghìn Thái dương hệ là một trung thiên thế giới, một nghìn trung thiên thế giới là một đại thiên thế giới, ba nghìn đại thiên thế giới mới là một cõi Phật, mà một trăm nghìn tỷ cõi Phật mới là thế giới cực lạc phương tây. Nhưng sách Phật lại viết: "Vốn chẳng ở đông tây, ở ngay dưới mắt (bản vô đông tây, nhẫn hạ tức thị)". Chính bản thân bạn là thế giới cực lạc phương tây. Trên thực tế, niệm "A di đà phật", chăm chú niệm cho tới khi thành nếp trong lòng, đạt đến mức niệm mà không niệm, không niệm mà niệm thì tâm trí đã chuyên một mối. Lúc đó thân thể rất mạnh khoẻ, trong lòng vui vẻ lạ thường, đấy chính là thế giới cực lạc, là khung cảnh cực lạc nhất. Tịnh độ tông nhằm rèn luyện ý niệm thật trong sáng, rũ bỏ hết mọi tạp niệm.

b. Về Đạo gia

Công phu Đạo gia chia làm hai loại, phái Toàn chân và phái Chính nhất.

Phái toàn chân chủ trương bảo tồn tinh, khí, thần của bản thân, chân khí phải sung túc. Phái Toàn chân

lại chia làm hai Bắc phái và Nam phái. Bắc phái là phái Thanh tu, do Vương Tùng Dương sáng lập; sau đó, Khưu Xứ Cơ sáng lập ra phái Long môn. Thanh tu là luyện tụ tân (nước bọt) thành tinh, luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, luyện thần hoàn hưng. Phái âm dương của miền Nam còn gọi là "Song tu pháp", cũng phái luyện tinh, khí, thần. Hai phái Nam và Bắc Toàn chân, còn gọi là phái luyện dưỡng - phái luyện dưỡng tinh, khí, thần của bản thân. Trong đó lại có phương pháp thanh tinh luyện dưỡng, không cần đến ý niệm gì cả. Ngoài ra còn có phái Chu thiên, gọi là phái Ban vận. Trong Chu Thiên lại có ba loại: Mạch đạo chu thiên, điều chỉnh hô hấp để kích thích phản ứng chu thiên; Đan đạo chu thiên tiên thủ nhi hậu vong (giữ trước mà quên sau), quên sạch sành sanh những gì đã thủ (giữ); loại thứ ba, dùng ý niệm xoay theo đường tròn Nhâm Đốc. Đây là ba loại chu thiên mà phái luyện dưỡng theo đuổi.

Phái Chính nhất gần giống như Mật tông của Phật gia, phần lớn bấm quyết niêm chú, thấp hương dập đầu. Đối với vấn đề này, cần xét trên hai mặt, ví như dập đầu lẽ bái, nếu chẳng ai nói cho biết động tác đó là để lạy phật, lạy thần tiên, mà chỉ dạy như dạy công pháp đơn giản thì chắc chẳng ai sa vào mê tín cả. Cổ nhân căn cứ vào kinh nghiệm luyện công của bản thân, thấu hiểu được phải vận động như thế nào mới khiến khí huyết trong thân thể biến hoá, lưu thông tốt hơn, chỉ có điều không biết cắt nghĩa tại sao lại như thế, và lưu

truyền đến tận ngày nay. Dập đầu có cái lý của nó. Có môn phái hướng dẫn cho người bệnh dập đầu lạy sao Bắc đầu, bệnh khỏi liền. Thực ra, khoảng cách giữa bảy ngôi sao xa vời vời, phải dùng năm ánh sáng làm đơn vị để tính toán khoảng cách giữa chúng. Bảy ngôi sao không thể thành một nhà, nó cũng không xuống trần thế, tại sao bệnh lại khỏi? Ở đây tác dụng chính là dập đầu: Khi hai tay chắp trước ngực thì khí cơ được thu liêm có tác dụng thâu tóm tâm thần. Dập đầu lạy phạt, khi lạy, tinh thần rất tập trung, rất cung kính, cung kính có thể làm con người nhập tĩnh, tâm trở nên rất yên tĩnh. Không ai dập đầu vội vàng cả. Ngoài ra, dập đầu có thể điều chỉnh Nhâm mạch, điều chỉnh luôn cả Đốc mạch: Một buổi tối dập đầu vài trăm lần, đó chẳng phải là cách luyện công rất tốt hay sao? Dập đầu lâu rồi, hai mạch Nhâm, Đốc chẳng thông suốt đó sao? Hai mạch Nhâm, Đốc đã thông suốt, bệnh gì chẳng khỏi. Không phải Phật, không phải tiên, cũng không phải sao Bắc đầu chữa khỏi bệnh cho bạn mà tự bạn đã chữa khỏi bệnh cho mình. Dập đầu thực ra là tự mình phù hộ mình, nhờ vào động tác giải quyết vấn đề khí cơ để tự chữa khỏi bệnh cho bản thân. Sơ qua mấy đặc điểm, nội dung của Phật gia công, Đạo gia công, để sau này nếu có gặp thì bạn đã có những hiểu biết cơ bản về nó, không thấy quá huyền bí. Phật gia và Đạo gia đều vận dụng ý thức luyện công phu, đó là điểm giống nhau của cả hai nhà không có gì kì lạ cả.

c. Về Nho gia

Đặc điểm công phu của Nho gia là quán xuyến việc luyện công vào đời sống hàng ngày. Phải tuân theo một chuẩn mực nào đó để giải quyết những mối quan hệ giữa người với người, theo những quy phạm đạo đức nhất định, như hiếu thảo, trung tín, lễ nghi, liêm xỉ. Thường ngày, người ta dùng tám chữ đó để yêu cầu bản thân, làm qui phạm cho hành vi của mình, từ đó chuyển sang vận dụng tính nội hướng của ý thức tự nhiên, sẽ không nghĩ đến làm việc xấu, trong lòng sẽ thanh thản, thoái mái. Đồng thời, Nho gia cũng có cách luyện công cụ thể, họ nêu ra hư mà tĩnh, nhấn mạnh phải bồi dưỡng tốt khí hào nhiên. Hiện nay, công pháp của Nho gia không còn nhiều. Những công pháp lưu truyền đến nay phần lớn là của Phật gia và Đạo gia. Vì thế, chúng tôi giới thiệu nhiều hơn về Phật gia và Đạo gia.

Còn có thể phân loại khí công theo cách khác, chia thành hai loại: Công pháp có tính khai phóng và loại công pháp khép kín. Trong công pháp khép kín, tinh khí thần của bản thân được khép kín trong cơ thể, giảm bớt sự tiếp xúc với bên ngoài. Trước đây, các hoà thượng, đạo sĩ lên núi tu hành, công pháp mà họ luyện phần lớn là loại công pháp khép kín. Phái Toàn chân, phái Phật gia (Thiền tông, Chỉ quán) đều thuộc loại hình này. Đạo gia nêu ra khi "Tai mắt mồm khép lại giữ ba thứ bảo bối, thì sẽ phát thông giác ngộ (Nhĩ mục khẩu tam bảo bế tắc ngộ phát thông)". Họ không bị ngoại cảnh quấy rầy, suốt ngày khép mí mắt, thủ ở Đan

diễn. Luyện cho đến khi đến thành Đại đan thì mới bắt đầu khai phóng (mở), mở cho khí của bản thân từ Thiên môn thoát ra, tiếp xúc với đại tự nhiên. Các công pháp mang tính khai phóng thì ngay từ đầu đã khai phóng, luyện tập nội khí ngoại phóng, ngoại khí nội thu. Luyện để khai phóng tinh thần, chứ không thoát ly hồng trần, học đạo ngay ở trần gian vừa làm việc, vừa luyện công. Trước đây ít người thật sự luyện công pháp mang tính khai phóng; công pháp có tính khép kín chỉ các hoà thượng, đạo sĩ mới có điều kiện luyện tập, còn người bình thường không thể nào tu luyện được. Hiện nay chúng ta luyện công nhằm mục đích bồi dưỡng sức khoẻ, xây dựng "Bốn hiện đại hoá", nên phải luyện công xen kẽ trong sinh hoạt, trong công việc hàng ngày. Vì thế chúng ta chủ trương luyện công năng mang tính khai phóng, trong khi luyện tập công pháp, có cả hàm dưỡng đạo đức, rèn luyện tính nết. Hình thần trang Trí năng động công thuộc công pháp này. Những phái Mật tông của Phật gia, Chính nhất của Đạo gia, thường coi công pháp mang tính khai phóng là những loại thứ yếu, không phải chính thống. Chúng ta đề xướng công pháp mang tính khai phóng với nguyên tắc không những đạt công phu nhanh mà phải nhấn mạnh hàm dưỡng đạo đức thì với loại công pháp nhỏ như chữa bệnh chẳng hạn có thể học được, còn với loại công phu sâu hơn nhất định không thành đạt được. Thực ra, dùng ngoại khí trị bệnh chỉ là giai đoạn mở đầu của công phu, là bản lĩnh nhập môn của Trí năng công, nó tương đương với trình

độ tiểu học lớp 1, lớp 2. Muốn đạt công phu, cần phải chú trọng hàm dưỡng đạo đức, như vậy mới đúng hướng. Nếu chỉ luyện công pháp khép kín, mọi người đều thành hoà thượng, đạo sĩ, thì "Bốn hiện đại hoá" để cho ai làm. Trước đây, người luyện công rất nhiều, nhưng lác đác chỉ có vài người thành công. Chúng ta luyện tập công pháp mang tính khai phóng nhằm mục đích bồi dưỡng sức khoẻ, làm tâm thần đều khoẻ lên để đáp ứng yêu cầu của thời đại. Luyện công theo hướng tổ trưởng, nếu không luyện công pháp mang tính khai phóng thì không thể tiến hành được. Dạy công pháp theo hướng tổ trưởng cũng là chỗ mạnh của công pháp mang tính khai phóng.

Còn có cách phân loại khí công, căn cứ vào tác dụng kết quả sau khi luyện công để phân chia, Trị bệnh công, Cường tráng công, Chu thiên công, Trí năng công. Chúng ta đang luyện tập, phổ biến Trí năng công, ở mục "Sơ lược Trí năng công" đã giới thiệu công pháp này, không nhắc lại nữa.

4. Luyện khí công có hiệu ứng gì?

Luyện khí công mang lại nhiều lợi ích, xin nêu vấn tắt:

Một: Luyện khí công có tác dụng bồi dưỡng sức khoẻ và chữa bệnh. Vì sao vậy? Vì luyện khí công "Toàn bằng tâm ý dụng công phu". Trong bài giảng "Vận dụng ý thức" sẽ lý giải toàn diện vấn đề này. Luyện khí công có tác dụng đầu tiên là tăng tính ổn định của thân kinh.

Đại não như một bộ tư lệnh chỉ huy toàn thân, bộ tư lệnh có vững mạnh thì hoạt động của toàn thân mới nhịp nhàng hiệu quả. Các bộ phận trong cơ thể hoạt động nhịp nhàng chính là biểu hiện cụ thể của một cơ thể khoẻ mạnh. Có người sẽ hỏi với cơ thể không có bệnh, luyện khí công có thể làm các bộ phận trong cơ thể hoạt động nhịp nhàng, khiến cơ thể khoẻ mạnh thêm, còn người bị bệnh, tại sao luyện khí công lại khỏi được bệnh. Vì sau khi luyện khí công, các bộ phận trong cơ thể đều có những thay đổi, kết quả nghiên cứu của khoa học hiện đại đã chứng minh, luyện khí công có thể làm công năng của hệ thần kinh thay đổi, các hệ tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá, tiết niệu, và nội tiết cũng đều thay đổi. Chuyên gia về miễn dịch, phó viện trưởng Viện Quân y hải quân Phùng Lý Đạt làm thí nghiệm, cho thấy kết quả luyện khí công có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, mặc dù chưa rõ hệ thống miễn dịch thay đổi như thế nào. Chữa bệnh bằng khí công khác với chữa bệnh bằng thuốc. Thuốc chỉ nhằm vào một bệnh nào đó để chữa, còn khí công chữa bệnh bằng cách thay đổi hẳn cơ năng sống và nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Các công năng của cơ thể được tăng cường, sức đề kháng mạnh lên tự khắc khỏi bệnh. Cho nên tập khí công không phải là cách chữa bệnh thông thường, mà tác động để cơ thể hoạt động nhịp nhàng một cách chỉnh thể. Đây là sự điều chỉnh nhịp nhàng cho cả hai chiều, bệnh do cơ thể bị bệnh mất thăng bằng theo hướng cao lên hay thấp xuống,

cũng có thể luyện khí công để đưa về mức thăng bằng. Dù huyết áp cao hay thấp, táo bón hay ỉa chảy, tể bào tăng hay giảm đều luyện tập như nhau, đều nhằm làm khí cơ trở lại thăng bằng. Vì vậy, luyện khí công không nhằm riêng một bệnh nào, mà chỉ nhằm điều chỉnh hoạt động của cơ thể theo cả hai chiều. Phát khí chữa bệnh hay tự rèn luyện để chữa bệnh đều theo chung một nguyên lý là phát khí làm tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp khí lưu thông chính thường, từ đó mà khiến bệnh khỏi. Đúng như lý luận Đông y viết: "Chính khí tồn nội, tà bất khả cản (chính khí ở trong tà bệnh không thể phát huy tác dụng được)". Một khi chính khí đã đầy đủ thì những tà khí gây bệnh không thể xâm nhập cơ thể. Luyện khí công nhằm tăng cường chân khí, làm khí cơ trong cơ thể ngày càng suôn sẻ, khiến "Khí huyết lưu thông, bách bệnh bất sinh". Khí công chữa được bệnh, nhưng cũng đừng tuyệt đối hoá, không nên nói khí công chữa được tất cả mọi bệnh, đây chính là tính hai mặt của một vấn đề. Phương pháp trị liệu nào cũng không tuyệt đối, khí công cũng vậy, không thể nói chữa một trăm khỏi cả trăm, chữa một vạn khỏi cả vạn. Ví dụ nói, tỷ lệ khỏi bệnh là 95%, thì có 5 người chưa chắc chữa được, không bao giờ có con số 100%. Nhất định không được tuyệt đối hoá vấn đề. Trường hợp luyện công không thấy hiệu quả, chủ yếu là họ chưa tin vào khí công, chưa chịu khó luyện tập, thiếu kiên trì, thiếu bền bỉ. Đối với những người này, khí công chẳng mang lại kết quả gì cho họ. Có người luyện một, hai tháng, bệnh

chưa khỏi đã bỏ tập, như vậy, làm sao có thể thấy kết quả? Khí công chữa bệnh là cả một quá trình, tình trạng cơ thể của từng người lại khác nhau, những người chậm khỏi bệnh phải đặc biệt vững lòng, kiên trì không nản, chẳng ai có thể nói chắc đến lúc nào sẽ khỏi bệnh và cũng không nên để ai nói lời đàm bảo đó với mình.

Khí công chữa bệnh gì, cũng không thể khoanh vùng. Có những bệnh nặng chưa được nhưng lại có những bệnh nhẹ không khỏi. Có một bệnh nhân (người Phong trấn Nội mông) ung thư gan ở giai đoạn cuối, luyện tập Hình thần trang công, sau một thời gian xét nghiệm CT cho thấy, gan hết cứng, sức khoẻ bình phục, sau đó trở thành hướng dẫn viên khí công. Bệnh nhân đó tên là Lý Ngọc Văn. Nhưng cũng có người mắc bệnh lại vẫn chưa khỏi. Điều đó chứng tỏ sự hướng dẫn giúp đỡ của thầy chỉ là một phần, phần quan trọng là do tự thân bên bì luyện tập. Có người ở sân tập thì luyện rất tốt, nhưng hễ về nhà là hay bức bối tức tối. Rắc rối như thế bệnh làm sao khỏi được? Luyện công còn đòi hỏi có môi trường tốt, nếu luôn luôn cáu kỉnh, kiếm chuyện lôi thôi, khí cơ sẽ bị nhiễu loạn, thất thường. Chẳng ai có thể chữa khỏi bệnh cho những người như vậy. Dù thầy có phát khí cho, cũng bị các giận dữ, cáu kỉnh ấy triệt tiêu mất.

Hai: luyện khí công có thể làm tăng tuổi thọ. Công năng cơ thể của người già đều bị thoái hoá, chủ yếu do nguyên khí trong cơ thể thiếu hụt. Khí công tạo ra những hình thức chuyển hoá khí trong cơ thể, phần nhu

hoà dùng để nuôi dưỡng thân thể, phần tinh hoa thì nuôi dưỡng thần kinh, cái nhu hoà hơn thì dưỡng tinh, tinh lại dưỡng thần, khí dồi dào cơ thể ắt khoẻ mạnh. Cơ thể người già không sản sinh được tinh, khí cũng không dồi dào nữa, sức sống vì thế mà suy yếu. Quá trình lão hoá thường bắt đầu từ xương đùi. Sau khi luyện khí công, quá trình lão hoá xương đùi sẽ chậm lại so với người không luyện tập khoảng năm đến mười năm. Quá trình lão hoá chậm lại, chẳng phải đã kéo dài tuổi thọ đó sao? Luyện khí công còn có hiệu quả rất rõ rệt trong việc làm chậm quá trình lão hoá trí lực. Khí công vừa điều giải được khí cơ, vừa thăng bằng được âm dương, làm chân khí sung mãn, vừa mở đường cho khí trong cơ thể thông suốt với khí của tự nhiên tạo ra sự cân bằng về khí, từ đó tăng cường cơ chế sống, khiến thân thể thâm mạnh khoẻ, con người tăng thêm tuổi thọ. Ốm yếu mà nằm bẹt ở bệnh viện thì sống trăm tuổi cũng chẳng có nghĩa gì! Cho nên phải trường thọ nhưng khoẻ mạnh. Cứ ốm yếu kéo dài, không những bản thân đau khổ, người nhà cũng bị mệt lây. Đã sống thì sống thật vui tươi. Khoa học hiện đại phân tích gen di truyền cho rằng, tuổi thọ con người phải là 125 tuổi đến 175 tuổi. Xưa kia nói: "Nhân sinh thất thập cổ lai hy", là vì điều kiện xưa kia thường xuyên ăn không được no, mặc không được ấm, cơ cực khổ sở, làm sao trường thọ được? Ngày nay tình hình đã khác hẳn, điều kiện sống khá hơn nhiều, 50 - 60 tuổi đã nghỉ hưu, có đủ điều kiện để luyện tập khí công. Đến đây với mỗi người lại là cuộc

cách mạng mới - hoàn thiện sự sống của bản thân, đấu tranh với bệnh tật, chiến thắng bệnh tật, làm cho bản thân thêm khoẻ mạnh. Người già chỉ nghỉ ngơi, không luyện công là nghĩ tiêu cực.

Ba: khí công góp phần hoàn thiện thân tâm, mở mang trí tuệ. Nhập tĩnh của khí công khác với hai trạng thái thức và ngủ, nó thuộc trạng thái thứ ba. Nhập tĩnh có thể làm cơ thể hết mệt mỏi, tăng cường mức độ hữu trình hoá của óc, nâng cao hiệu xuất công tác của não, nối thông đường giữa các tế bào, phát huy tiềm năng của đại não. Học sinh có thể nâng cao thành tích học tập, người già có thể tăng cường trí nhớ. Trên cơ sở thân tâm đều mạnh khoẻ, còn có thể phát lộ công năng đặc dị.

Bốn: luyện khí công có thể khiến con người rèn luyện tính nết và hàm dỗng đạo đức một cách tự giác, từ đó cải thiện bâu không khí xã hội, khiến mọi người đều thực hiện theo lẽ sống "Ta vì mọi người, mọi người vì ta", "lợi mình lợi người", xây đắp nền móng xã hội "công bằng văn minh".

5. Luyện khí công có ý nghĩa gì?

Nhìn chung, có 4 điểm như sau:

1. Khí công có thể góp phần nâng cao lý luận Đông y và kỹ thuật chữa bệnh. Hiện nay, lý luận Đông y trên cơ bản vẫn lấy "Nội kinh" làm nền tảng, nhưng "Nội kinh" gồm nhiều nội dung mà người thật sự hiểu nó lại

rất ít. Vì trong đó phần lớn nói về khí công, mà hiện nay phần lớn thầy thuốc Đông y lại không biết khí công. Hiện nay có một số người làm công tác Đông y dần dần tây y hoá, một số khác thực hiện Đông, Tây y kết hợp, nhưng thực tế lại lấy Tây y làm chính, Đông y chỉ là bổ trợ, chưa nghiên cứu thấu đáo khí hoá luận, kinh lạc luận trong lý luận Đông y. Khí và kinh lạc đều là những thứ mắt không nhìn thấy, tay không sờ được, nên vẫn có thầy thuốc tây y giữ thái độ phủ định đối với việc bắt mạch. Trước kia có những thầy thuốc Đông y giỏi "vọng nhĩ tri chứng" chỉ nhìn là biết người bị bệnh gì. Bởi những danh y ấy đều là đại khí công sư, họ đều có công năng đặc dị. Như Biển Thuốc có thể cách tường khám bệnh, trước đây mọi người cho là thần thoại, ngày nay điều đó có thể tin được. "Sử ký Sang công liệt truyện" có chép, Lý Thời Chân trong hơn hai chục năm giám định được 189 vị cây thuốc soạn ra cuốn "Bản thảo cương mục", trong sách ghi tỷ mỉ hình dạng, mùi vị, thuộc tính tác dụng trị bệnh của từng loại. Để thu được thành công ấy, ông đã dùng công năng đặc dị. Lý Thời Chân để thuốc lên bàn tay, có cảm giác được ngay tác dụng của thuốc đối với kinh lạc khí huyết trên khắp cơ thể, từ đó xác định được dược tính. Nếu đem tất cả từng vị thuốc một thí nghiệm trên người bệnh thì khó lòng hoàn thành một khối lượng công việc đồ sộ như vậy. Có một học sinh của Học viện Trung y Bắc Kinh, là Lưu Đông đã dùng mắt bình thường để đếm tế bào hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu. Lưu Đông làm rất nhiều thí nghiệm

mà không cần dùng kính hiển vi. Loại công năng này có thể luyện được bằng con đường tập khí công, có tính ổn định khá cao, ít bị biến hoá. Nếu bác sĩ có thể nhìn xuyên suốt, thấy rõ hướng di chuyển của nội khí, thấy rõ sự phân bố của kinh lạc, thấy rõ vị trí của ổ bệnh thì chẳng cần bắt mạch khám bệnh nữa. Như vậy, trình độ khám chữa bệnh sẽ được nâng cao rất nhiều, khi ấy lý luận kinh lạc, khí hoá của Đông y sẽ được nhiều người biết đến và hiểu được, lý luận Đông y sẽ không còn là lý luận thần bí nữa. Mọi người đều luyện khí công, sẽ giúp hoàn thiện hơn nữa lý luận kinh lạc và khí hoá. Nhìn chung lý luận về hệ kinh lạc khá hoàn chỉnh, trong khi đó trải qua mấy ngàn năm lý luận khí hoá vẫn chưa hoàn chỉnh. Nếu khí hoá luận được hoàn thiện thì Đông y sẽ có bước tiến rất lớn.

2. Khí công giúp ta hiểu sâu sắc, hiểu toàn diện về nền văn minh cổ của Trung Quốc. Trung Quốc là một quốc gia có nền văn hoá cổ đại phát triển rực rỡ. Thời xuân thu chiến quốc là thời kỳ hoàng kim của nền văn minh cổ đại Trung Quốc, chư tử đua tiếng, trăm hoa đua nở hâu như ngành nghệ nào cũng có thành tích xuất sắc. Chúng ta phải làm thế nào để tìm hiểu những cái đó? Có rất nhiều sự việc xa xưa, đến nay chúng ta vẫn chưa hiểu thấu được ngọn ngành, chẳng hạn thanh bảo kiếm tìm thấy ở mộ của Tân Thuỷ Hoàng. Thanh kiếm mạ crôm ấy chôn vùi dưới đất mấy nghìn năm đến nay vẫn sắc. Thời ấy chưa có điện, mạ bằng cách nào? Một viện nghiên cứu ở Bắc Kinh đã nêu vấn đề đó, đến

nay vẫn chưa tìm được câu trả lời. Câu Triệu châu đến nay vẫn rất kiên cố, thiết kế rất đẹp, nếu dùng loại giấy chuyên dụng cho thiết kế như loại giấy ngày nay, cũng phải dùng hàng tân mới có thể tính toán đủ, thời ấy làm sao có thể có nhiều giấy như vậy? Nói rằng người xưa thông minh, chẳng nhẽ người thời nay lại dốt? Con người phải tiến hóa chứ! Trước tác của bách gia chư tử cũng vậy, các đời sau nối tiếp nhau chú giải, mày mò tìm tòi cổ văn cũng không làm sao hiểu thấu đáo được. Ngày nay, lật xem những trước tác đó, ta sẽ thấy nhiều nội dung bàn đến khí công, nội dung phong phú vô cùng! Đứng trên góc độ khí công đi sâu tìm hiểu văn hóa cổ đại, sẽ thấy văn hóa cổ thật thân thiết gần gũi với chúng ta. Nếu chúng ta thật sự hiểu thì nhất định khai thác được nguồn văn hóa cổ để phục vụ cuộc sống ngày nay. Vì một số nhà khảo cổ không hiểu khí công, nên không thể chú giải xác đáng văn hóa của Trung Quốc. Ví dụ giải thích di chỉ văn hóa thời chiến quốc là "Hành khí ngọc bội minh" là chưa đúng. Vì bốn mươi sáu chữ trong "Ngọc bội minh" chuyên giải thích về Chu thiên công, nói về quá trình đả thông chu thiên. Sở dĩ vậy là vì người nghiên cứu, chú thích cổ văn không hiểu biết về khí công nên không thể đứng trên góc độ khí công để chú giải. Thực chất đây là một quá trình tìm hiểu lại, nhận thức lại nền văn minh cổ đại của Trung Quốc và nghiên cứu kế thừa phát triển nền văn minh cổ đại đó. Mà tập luyện, nghiên cứu khí công chính là bước đi quan trọng trên con đường đó.

3. Sự nghiệp khí công phát triển có thể thúc đẩy khoa học kỹ thuật hiện đại phát triển. Khoa học có phạm vi vô cùng rộng lớn, nó bao gồm những thứ nhỏ ly ti như thế giới lượng tử đến thế giới vĩ mô mênh mông như tinh cầu, vũ trụ v.v... trong đó lại chia thành nhiều môn khoa học. Trong những năm gần đây đã xuất hiện một môn khoa học mới, phát triển rất nhanh, có một sức vươn lên mạnh mẽ, đó là môn phỏng sinh học, phỏng theo hoạt động của sự sống để chế tạo các khí cụ. Các nhà khoa học đã phỏng theo đặc tính của "rắn đuôi kêu" chế tạo ra tên lửa "rắn đuôi kêu". Ngày nay đã phát triển đến mức có thể chế tạo những thứ phỏng theo trí năng con người. Chúng ta luyện khí công, làm xuất hiện công năng đặc dị, nhất định sẽ mở ra một chân trời mới cho việc nghiên cứu khoa học phỏng sinh. Phỏng sinh át phải phỏng theo những cái ngày một cao cấp hơn! Phỏng sinh học phát triển tất nhiên sẽ thúc đẩy cả sự nghiệp khoa học phát triển. Hơn nữa, sự nghiệp khí công phát triển sẽ làm cho con người ngày càng thông minh hơn. Một số nhà khoa học phương tây nói, khoa học kỹ thuật phương tây kết hợp với quan niệm sự sống chỉnh thể của văn hoá cổ điển Trung Quốc tất yếu sẽ dẫn đến một quan niệm mới về tự nhiên và một quan niệm mới về triết học. Có nghĩa là khoa học khí công Trung Quốc kết hợp với khoa học hiện đại sẽ dẫn đến cuộc cách mạng trên lĩnh vực khoa học kỹ thuật, trên phạm trù triết học và trên phạm trù nhận thức. Khí công có thể thúc đẩy khoa học hiện đại phát

triển, ngược lại, vận dụng khoa học kỹ thuật hiện đại để nghiên cứu khí công lại thúc đẩy sự nghiệp khí công phát triển sâu rộng hơn, như vậy khí công sẽ xuất hiện với diện mạo mới trên nền tảng uyên thâm cổ kính của nó. Như vậy khí công cũng phải cải cách để xây dựng thành một bộ môn khoa học mới.

Sự nghiệp phát triển khí công có thể làm khoa học Trung Quốc tiến kịp trình độ thế giới, thậm chí có thể vượt lên vị trí hàng đầu. Đây không phải là lời nói khoác, nhiều nhà khoa học nổi tiếng của phương Tây đã tiên đoán như vậy, thế kỷ 21 sẽ là thế kỷ hoàng kim của khoa học sự sống. Nếu nói thế kỷ 20 là thế kỷ quật khởi của khoa học lượng tử, của "Trường" luận, thì thế kỷ 21 sẽ là thế kỷ quật khởi của khoa học sự sống. Máy chục năm gần đây, phương tây đã nghiên cứu sự sống, với những chi phí rất tốn kém, họ sử dụng cả những máy móc tinh vi hiện đại nhất mà đến nay vẫn chưa mở được cánh cửa bí ẩn của sự sống. Tuy dùng máy móc tinh vi nghiên cứu con người, nhưng kết quả thu được của họ chẳng đáng là bao. Còn hiện nay chúng ta luyện khí công, khi có được công năng đặc dị, chúng ta sẽ nghiên cứu con người bằng chính bản thân con người, dùng sự sống để nghiên cứu chính sự sống, tình hình sẽ khác hẳn. Vì Kinh lạc, huyệt vị, khí hoá, đều là những tồn tại khách quan mà xưa kia, cổ nhân ta đã nghiên cứu sâu sắc. Gần đây, phương tây sử dụng phương pháp chụp Kiéclian (quang sinh học), chụp được những tuyến trên cơ thể con người, họ gọi là tuyến năng lượng. Chúng

giống như hệ kinh lạc mà trước đây người Trung Quốc đã biết đến. Họ còn chụp được trên những tuyến áy hơn 300 đốm sáng, gọi là xoáy năng lượng, vị trí của chúng gần trùng với các huyệt vị. Người Trung Quốc đã phát hiện ra kinh lạc, huyệt vị cách đây mấy nghìn năm, đã định vị được, xây dựng được cả một hệ thống lý luận. Trong khi đó phải chờ đến hôm nay, khi khoa học phát triển đến trình độ cao, phương Tây mới dùng máy móc tinh vi cao cấp phát hiện được, mà cũng chưa thật chính xác. Họ mới chỉ biết được hiện tượng, chứ chưa rõ xoáy năng lượng đó có tác dụng như thế nào đối với cơ thể con người. Hiện nay, phương Tây gọi quan niệm chính thể về sự sống của con người là "thể phúc hợp của tư tưởng truyền thống Trung Quốc", gọi triết học cổ điển Trung Quốc là "chủ nghĩa thần bí phương Đông". Họ rất coi trọng những tư tưởng truyền thống đó. Có rất nhiều môn học (đang tìm kiếm căn cứ trong văn hóa cổ đại của Trung Quốc để tiến hành nghiên cứu. Nhật Bản đã đầu tư những khoản tiền khổng lồ để thành lập cơ quan chuyên nghiên cứu văn hóa khoa học cổ đại của Trung Quốc, có ý định thử nghiệm dùng lý luận văn hóa truyền thống uyên thâm của Trung Quốc để khám phá những điều bí ẩn về sự sống của cơ thể con người. Có một nhà khoa học nổi tiếng người Anh tên là L.Lizdows đã giành cả cuộc đời nghiên cứu lịch sử văn hóa khoa học Trung Quốc, đến nay ông đã ngoài 80 tuổi. Mới đây, ông cho xuất bản một cuốn sách về lịch sử những phát minh khoa học của Trung Quốc. Ông viết trong khoảng

thời gian từ năm mốc công nguyên đến năm 1500, 50% phát minh khoa học của toàn thế giới bắt nguồn từ Trung Quốc. Trung Quốc luôn luôn ở vị trí hàng đầu. Ông còn nói, Trung Quốc là cái nôi của những phát minh khoa học của toàn thế giới.

Hiện nay ở Trung Quốc, một số nhà khoa học có chí bắt đầu vận dụng văn hóa khoa học truyền thống để chỉ đạo việc nghiên cứu khoa học hiện đại, đã thu được những thành quả đáng kinh ngạc. Ví dụ giáo sư thiên văn Chu Sán Sinh trường Đại học Nam kinh đã đưa lý luận âm dương bát quái vào việc nghiên cứu quy luật mặt trăng vận hành quanh quả đất, và có bài nghiên cứu nhan đề là "Thái cực (âm dương) - ngọn hải đăng của khoa học". Bài nghiên cứu có tiếng vang rất lớn trong giới vật lý thiên văn thế giới. Giáo sư Chu Sán Sinh cho rằng, mặt trăng đối với trái đất có tác dụng tự điều chỉnh không chế ở cấp thứ 4. Sáu mươi tư quẻ ứng với 60 điểm của mặt trăng trên qui đạo ngoài địa cầu, chúng hoàn toàn phù hợp với tượng quẻ. Vì sao 64 quẻ lại biến thành 60 điểm? Vì bát quái học cho rằng càn khôn là thiên địa, khảm ly là môn hộ, 4 quẻ này không ở trên đường tròn, như vậy vừa tròn 60 quẻ. Vì sao học thuyết âm dương bát quái thời cổ đại của Trung Quốc lại có thể liên hệ mật thiết với thiên văn học hiện đại? Vì sao chính xác đến như vậy? Đây là vấn đề rất phức tạp nhưng cũng rất đáng nghiên cứu. Muốn mở được ổ khoá vàng thần bí đó, nhất định phải mượn chiếc thia khoá khí công. Đây chính là ý nghĩa hiện thực và ý

nghĩa lịch sử của việc luyện khí công. Nếu có nhiều người tham gia luyện tập khí công thì sẽ có lớp lớp người tài giỏi xuất hiện. Chúng ta sẽ có thể từ nhiều khía cạnh khác nhau để tìm tòi, nghiên cứu bí ẩn của khí công và bí ẩn của những sự kiện quyết định trong lịch sử phát triển nhân loại. Lần thứ nhất là sự phân công giữa tay và chân, kể từ khi người nguyên thuỷ đứng thẳng lên, thoát ly khỏi giới động vật; lần thứ hai là sự phân công giữa lao động trí óc và lao động chân tay, từ đó sáng tạo ra văn hoá nhân loại cho đến nền văn minh hiện đại ngày nay. Luyện khí công sẽ đưa nhân loại đi đến lần phân công thứ ba - phân công về hoạt động ý thức: rèn luyện trí năng tự nhiên của nhân loại thành trí năng tự giác. Trong ý thức con người có những tầng lớp khác nhau, ý thức được rèn luyện dần dần sẽ đạt tới trí năng tự giác. Con người, khi đã tiến lên tầng nấc cao của ý thức, ở trạng thái khí công, sẽ có tư duy siêu lô gíc, tức là hoạt động ý thức của con người không phải dựa vào khái niệm và lô gíc tư duy, mà xuất hiện ngay chân ý. Như vậy, ý thức con người sẽ có khả năng tiến tới giai đoạn cao hơn, biến con người văn hoá thông thường thành con người trí năng siêu việt. Ngoài ra, luyện khí công còn có thể giúp chúng ta hiểu sâu sắc hơn vận động sống trong cơ thể, từ đó thúc đẩy khoa học tiến lên đỉnh cao mới. Đến lúc đó nền khoa học của Trung Quốc sẽ không bị thụt lùi so với khoa học phương Tây. Hiện nay, chúng tôi chủ trương chủ yếu dạy công pháp phổ cập khí công. Phong trào luyện tập khí công

sẽ tạo cơ sở vững chắc cho Trung Quốc đến thế kỷ 21 vươn lên hàng đầu trong lĩnh vực khoa học về sự sống con người.

4. Luyện khí công có thể làm con người chuyển từ vương quốc tất nhiên của sự sống đến vương quốc tự do của sự sống, trở thành con người thật sự tự do, làm văn minh nhân loại nhảy vọt về chất. Với ý nghĩa đó, rất có thể khí công sẽ là một cột mốc của lịch sử phát triển nhân loại. Lịch sử phát triển nhân loại đã có hai lần phân công lại và tăng cường năng lực của con người. Ví dụ biểu diễn khí công cương cho thấy, giáo mác không thể làm xây sát người có khi công phu cương, có người có lực nâng được hai tấn, chịu được xe ô tô đi qua người mà không hề gì, tất cả những cái đó đều là chuyện bình thường. Có người nằm úp người để đầu nhọn của xiên sắt chĩa đúng vào rốn, và xoay tròn người trên cái xiên đó. Nhà khí công đó là Triệu Kế Thư, người huyện Thiên Môn tỉnh Hồ Bắc, nặng 56 kg. Khi nằm trên đầu nhọn của xiên sắt, tính ra $1m^2$ phải chịu áp lực hơn 5 nghìn kg, những vật liệu cứng rắn nhất cũng khó chịu được áp lực lớn như vậy. Thế mà chỉ cần vận khí là khí công sư giải quyết được vấn đề. Thực tế trên đây cho thấy, năng lượng tiềm tàng của con người thật đáng kinh ngạc, khi luyện khí công, ai cũng có thể khơi dậy năng lượng tiềm tàng của mình, chắc chắn năng lực của họ sẽ được nâng cao. Năng lượng tàng trữ trong thân thể một khí công sư luyện công có bài bản, tương đương với một trạm phát điện. Từ khi con người biết sử dụng

năng lượng, loài người đã trải qua giai đoạn sử dụng nhiệt năng, rồi thuỷ năng, phát triển đến sử dụng năng lượng mặt trời, năng lượng nguyên tử, sử dụng những năng lượng ở ngoại giới phục vụ cho mình. Học khí công không những vận dụng được năng lượng ở ngoại giới mà còn khơi dậy được nguồn năng lượng tiềm tàng trong bản thân. Nếu đã khơi phát được năng lượng tiềm tàng của bản thân, năng lượng nội tại kết hợp với năng lượng ngoại giới thì con người vô cùng thoái mái, tự do hưởng thụ trong đại tự nhiên, từ đó sẽ giành được sự tự do chân chính. Khoa khí công sẽ có tác động lớn đến tiền đồ phát triển của nhân loại, vì vậy chúng ta cần dốc sức phấn đấu cho sự nghiệp khí công. Nhận thức được như vậy thì khi luyện tập, phổ cập khí công, dù ta gặp phải khó khăn gì, lớn đến đâu cũng vượt qua được. Nhất định chúng ta giành được những thành quả to lớn hơn nữa trên con đường trường chinh vươn tới đỉnh cao của khoa học về sự sống con người.

IV. LÝ LUẬN VỀ HỒN NGUYÊN KHÍ

Lý luận của Trí năng công là lý luận Hồn nguyên khí. Nếu dùng ngôn ngữ hiện tại để phát biểu định nghĩa về Hồn nguyên khí, thì nó là nhân tố vật chất mang đặc tính căn bản nhất của một sự vật. Nhân tố đó mắt không thể nhìn thấy, tay không thể sờ được. Hồn nguyên khí gồm tiên thiên hồn nguyên khí và hậu thiên

hỗn nguyên khí. Nhân tố vật chất căn bản nhất của một sự vật có mặt trước khi sự vật đó hình thành, gọi là tiên thiên hỗn nguyên khí. Sự vật đã hình thành, có đặc tính riêng của nó thì nhân tố đó được gọi là hậu thiên hỗn nguyên khí. Khí tiên thiên và hậu thiên đã hỗn hợp lại thì gọi là hỗn nguyên khí. Vậy hỗn nguyên khí sinh ra như thế nào?

Các loại vật chất trong thế giới tự nhiên nhiều vô kể. Chúng ta hãy phân loại sơ qua. Xưa kia, người ta phân vật chất làm hai loại, vật chất hữu hình và vật chất vô hình. Trước kia, hễ ai nhắc đến vật chất vô hình liền bị quy kết theo chủ nghĩa duy tâm, chủ nghĩa thần bí. Hiện nay, khoa học đã nhận thức được những loại vật chất vô hình, như sóng điện từ, điện trường, từ trường v.v... tất cả những vật chất đó đều không nhìn thấy, sờ không tới, nhưng đều là những dạng vật chất tồn tại khách quan. Tổ tiên chúng ta từ xa xưa đã nhận thức được vật chất vô hình tồn tại trong thế giới tự nhiên. Người xưa nói: "Hình nhi thượng giả chi vị Đạo, hình nhi hạ giả chi vị khí" nghĩa là: gọi những thứ vô hình là Đạo, gọi những thứ có hình là khí. Trong những tầng lớp vô hình của Đạo, lại có thể chia nhỏ thành 3 loại, một là tầng lớp vật chất nguyên thuỷ nhất, tinh tế nhất, căn bản nhất, Nho gia gọi là Vô cực, y gia gọi là Thái hư, đạo gia là Đạo. Về thời gian thì Đạo không có mở đầu, cũng chẳng có kết thúc, về không gian thì Đạo là cõi vô biên. Nó tồn tại độc lập, có thể sinh hoá vận vật, trưởng dưỡng vạn vật, Nó có quy luật riêng.

Từ tầng lớp thứ nhất lại biến hoá ra tầng lớp thứ hai. Nho gia gọi là Thái cực, Y gia gọi là Nguyên khí, Đạo gia gọi là Nhất. Đây cũng là vật chất vô hình. Nguyên khí (Thái cực) không có phân biệt động với tĩnh, tuy động mà không hề động, đó là loại khí trung hoà. Nó là động lực và là nội dung cụ thể căn bản nhất để phát sinh ra mọi sự vật. Từ tầng lớp Thái cực lại diễn hoá ra tầng lớp thứ ba, các nhà đều gọi nó là âm dương (Nho gia còn gọi là lưỡng nghi), động mà sinh dương, tĩnh mà sinh âm, sản sinh ra hai khí âm dương. Không gian vũ trụ tồn tại 4 tầng lớp vật chất là Đạo, Thái cực, Âm dương, và vật chất hữu hình, do vậy khi chúng ta luyện khí công, cũng sẽ nhầm vào những đối tượng khác nhau. Khái niệm vũ trụ và trời đất mà người xưa nói đến không có chung một nội dung. Người xưa cho rằng trời đất có quá trình sinh thành còn vũ trụ là cái vĩnh hằng, nó không ngừng biến hoá, nó không có mờ đầu, không có kết thúc. Trời đất có sinh thành và huỷ diệt thì vật chất cụ thể trong trời đất cũng có quá trình sinh ra và tiêu vong. Mỗi quá trình sinh ra và mất đi của sự vật, đều phải tuân theo quy luật diễn hoá của các tầng lớp vật chất như đã trình bày ở trên. Nho gia gọi quy luật diễn hoá đó là vô cực sinh thái cực, thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái, tám tám sáu mươi tư quẻ biểu tượng cho vạn vật. Đạo gia thì nói rằng, Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật. Người xưa cho rằng tất cả vật chất (bao gồm trời đất, các sự vật cụ thể) cho đến

con người) đều phải trải qua quá trình diễn biến như vậy. Riêng vũ trụ lại không diễn hoá như vậy. Bởi vì trong vũ trụ luôn có 4 tầng lớp Vô cực, Thái cực, Âm dương (là vật chất vô hình) và vật chất hữu hình. Mọi sự vật có thể tồn tại với hai bộ mặt (hữu hình và vô hình), nghĩa là vị trí chiếm cứ của vật chất hữu hình thì vật chất vô hình cũng có thể chiếm cứ, cho nên nói mỗi sự vật cụ thể đều bao hàm Đạo, Thái cực, Âm dương trong đó cơ sở của quá trình sinh thành vật chất gọi là hồn nguyên, bởi vì nó là nhân tố căn bản để sinh thành vật chất. Vậy hồn nguyên khí có những nội dung gì? Khi Đạo sinh ra nguyên khí, không hề nhắc đến hồn nguyên, vì Đạo không có hình dáng, cũng không có phạm trù không gian thời gian. Đạo sinh nguyên khí (Thái cực), tức là từ không có sinh ra "nhất" (một), nhất lại rất đơn thuần, không tồn tại hồn nguyên. Người xưa vẽ một vòng tròn tượng trưng cho những cái vô hạn (Thái cực) coi đó là một thể độc lập, nhưng không gọi là hồn nguyên. Khí thái cực sinh ra âm dương thì mới bắt đầu có hồn nguyên, gọi là "Âm dương vị phán, nhất khí hồn nguyên (Khi âm dương chưa phân chia, chỉ có một loại khí hồn nguyên)". Giây phút nguyên khí sắp phân chia âm dương nhưng vẫn chưa phân tách ra, có hình thành một điểm giữa, điểm này vẫn chưa phân biệt ra âm dương, nó không giống với trạng thái nguyên khí, nhưng cũng lại không giống với trạng thái âm tĩnh, dương động. Giai đoạn này bao hàm hai khí âm dương chưa phân hoá đó chính là hồn nguyên khí. Loại khí

này đầy ắp trong đại tự nhiên, có ở mọi lúc, mọi nơi, lấy không bao giờ hết, dùng không bao giờ cạn. Nơi nào có nguyên khí thì tồn tại hỗn nguyên khí. Nó không có hình dáng, đó là những hạt siêu vi mô. Sau khi sản sinh âm dương, nó tiếp tục diễn biến, hình thành vật chất hữu hình, trong đó lại có sự biến hoá. Nó làm thế nào để từ vô hình chuyển hoá thành vật chất có đầy đủ hình, khí, và chất? Đó là nhờ vào sự biến hoá âm dương. Trong Thái cực đồ gồm một âm, một dương, trong đó âm dương lại phân hoá, trong cái âm dương vốn có ấy lại trong âm có dương, trong dương có âm, rồi từ đó lại phân chia ra dương trong dương, âm trong dương, âm trong âm, dương trong âm. Khi dương trong âm và âm trong dương sắp kết hợp thì dương trong dương biến thành tinh thuần, càng không có hình thể, hình thành cái ban đầu của chất, âm trong âm ngưng tụ đến mức độ nào đó thì biến thành cái ban đầu ngưng tụ đến mức độ nào đó thì biến thành cái ban đầu của hình. Lúc này cũng chính là lúc âm dương bắt đầu phân hoá, nhưng vật chất thật sự có hình chưa hình thành, trong đó mới có xu hướng hình, khí, chất nhưng chưa phân chia. "Trạng thái khí" vô hình này gọi là hỗn nguyên khí, còn gọi là hỗn luân, hỗn độn. Một khi dương trong âm và âm trong dương kết hợp lại, thành khí độc lập, tức là hỗn nguyên khí, thì chất và hình đều hình thành. Sự vật đã có hình, khí, chất đã thành vật chất hữu hình, hỗn nguyên khí của tầng lớp này mang tính vật chất nặng hơn tầng hỗn nguyên khí của tầng lớp "âm dương

chưa phân", thường không tồn tại ở trạng thái hư không, mà tồn tại trong sự vật cụ thể, và tiêu biểu cho đặc tính của vật chất. Vật chất từ vô hình biến thành hữu hình, tức là quá trình "hữu sinh ư vô (có sinh từ không)". Người xưa nói cái vô này là nói một cách tương đối về vật chất hữu hình, chứ không phải nói không có gì cả. Nó cũng là một hình thức tồn tại của vật chất. Anhxtanh nói: "Vật chất là trạng thái ngưng tụ của năng lượng". Vài năm trước đây giáo sư Đinh Triệu Trung (người Mỹ gốc Hoa) đã làm thí nghiệm, dùng máy gia tốc tăng năng lượng điện tử lên đến 200 nghìn ev (vôn điện tử) thì tạo ra được một loại hạt mới. Hiện tượng này giống như hiện tượng trong khí công học hễ khí ngưng kết là có thể hình thành vật chất hữu hình, ngược lại, vật hữu hình cũng có thể phân giải hoá thành khí vô hình. Vật chất hữu hình và vật chất vô hình có thể chuyển hoá lẫn nhau.

Khi vật chất vô hình chuyển hoá thành vật chất hữu hình thì lúc đầu thường là loại vật chất không có sức sống vô cơ. Loại vật chất này lại chịu ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài, những biến đổi về hoá học làm thay đổi bản tính chất và có sức sống - gọi là vật chất hữu cơ; nghĩa tự nó có khả năng tiến hành trao đổi chất. Hỗn nguyên khí trong cơ thể người phức tạp hơn ở các động thực vật khác, nó phải trải qua 4 bước thay đổi từ đơn giản đến phức tạp. Bước đầu tiên là hỗn nguyên khí tiên thiên của tiên thiên, tức là dạng khí khi chưa hình thành (trứng thụ tinh); bước thứ hai: tiên thiên hỗn

nguyên khí, đó là hồn nguyên khí tiên thiên của tiên thiên hợp với hồn nguyên khí của cơ thể người mẹ; bước thứ ba: trẻ thu hút được khí của đất trời và khí của thuỷ cốc thức ăn ở ngoại giới, rồi kết hợp với khí tiên thiên, hoá thành hồn nguyên khí của sự sống trong cơ thể người; bước thứ tư là bước hồn nguyên khí của sự sống kết hợp với ý thức, sự kết hợp này là bước hoàn chỉnh hồn nguyên khí mang đặc tính của con người. Khi nói Khí tiên thiên của con người là chỉ thứ khí đã có từ trong bào thai. Nhưng bản thân khí mang từ bào thai cũng là hồn nguyên khí của cơ thể mẹ, chứ chưa phải là khí tiên thiên thuần tuý. Người xưa gọi khí này là hậu thiên của tiên thiên. Vậy khí tiên thiên của tiên thiên trong cơ thể người là gì? Theo cách nói truyền thống thì đó là tinh của bố kết hợp với huyết của mẹ, nghĩa là tinh trùng kết hợp với trứng thành trứng đã thụ tinh. Sẽ có người đặt câu hỏi, bản thân tinh trùng cũng là vật hậu thiên, vậy tại sao tinh trùng hậu thiên đến với trứng để trở thành thai nhi lại biến ngay thành tiên thiên? Theo nguyên lý của khí công học, chúng tôi cho rằng, trong quá trình hình thành trứng thụ tinh, có sự biến hoá từ có đến không, từ không đến có, mọi sự vật đều có quá trình chuyển đổi về chất. Khi từ một sự vật cũ sắp sản sinh ra một sự vật mới thì từ hai sự vật có tính âm dương tác dụng tương hỗ, tất nhiên sẽ có quá trình mất đi những đặc trưng của sự vật cũ. Ở giây phút tinh trùng và trứng kết hợp với nhau nhưng chưa hình thành trứng thụ tinh thì đặc trưng của tinh trùng

và trứng đều mất đi, ngay sau đó hình thành một đặc trưng mới. Ở lúc này thì đó chỉ là một loại "có" vô hình, là cái "không". Cái "không" này chính là Đạo, từ Đạo sinh ra nhất thái cực. Trong thời gian ngắn ngủi ấy, có quá trình Đạo sinh nhất, nhất sinh nhì, nhì sinh tam, có quá trình của vật chất vô hình chuyển hoá thành vật chất hữu hình. Như vậy, chúng ta hiểu rõ, khí tiên thiên của thai nhi cũng là khí tiên thiên trong cái tiên thiên của cơ thể người, đó chính là hồn nguyên khí hình thành sau khi đặc trưng của tinh trùng và trứng mất đi trước khi hình thành trứng thụ tinh, khí hậu thiên của thai nhi là khí hậu thiên của tiên thiên trong cơ thể người, đó chính là khí của cơ thể mẹ truyền lại cho thai nhi. Hai loại khí này hồn hợp thành hồn nguyên khí của thai nhi, đó chính là khí tiên thiên của con người.

Trứng mới thụ tinh vẫn chưa hoàn toàn là thứ vật chất có sức sống, cho đến khi trứng thụ tinh lại phân hoá, biến ra hình, khí và chất thì mới hoàn toàn tiến vào giai đoạn có sinh mạng. Sau đó, cái hình, khí và chất trở thành tinh, khí, thần của con người.

Trong thời kỳ thai nhi, hoạt động tinh, khí, thần liên hệ với nhau, không biểu hiện đặc tính riêng rẽ của chúng. Nếu hình hoạt động thì khí và thần cũng hoạt động, trạng thái này gọi là trạng thái hồn độn. Vì thai nhi trong cơ thể mẹ nhờ vào hồn nguyên khí của cơ thể mẹ, cho nên, sức sống rất dồi dào. Chỉ trong hơn 9 tháng đã có thể từ cái trứng thụ tinh phát triển thành thai nhi có sự phân hoá ra đầu, thân thể, tứ chi, ngũ

tạng, da, tóc, xương cốt đầy đủ, nặng vài kg. Nội dung trình bày trên đây nói về những tầng lớp khác nhau của hồn nguyên khí trong cơ thể.

Khi thai nhi chào đời, tiếng khóc "oe oe" của thai nhi có tác dụng thải khí vẫn đục ra ngoài, liền đó nó hít không khí vào, thay đổi hẳn hình thức sống có từ trong cơ thể mẹ, sức sống của cơ thể đã có sự thay đổi về chất. Trước tiên, khí từ rốn dâng lên phổi, điểm hưng phấn của thần kinh tập trung vào não. Não của thai nhi trong bào thai vẫn chưa hoạt động. Khi thai nhi ra đời, não bắt đầu hoạt động, dịch ở não, ở sống lưng bắt đầu tuần hoàn, từ đó, tinh, khí, thần có những biến đổi, chuyển biến từ tiên thiên đến hậu thiên. Trong thời kỳ thai nhi, khí tàng ở rốn, thần tàng ở tâm, tinh tàng ở não, đến không thai nhi ra đời thì thần dâng lên não, khí vào phế, tinh vào thận. Khi thai nhi mới chào đời vừa khóc vừa cử động chân tay, lúc đó vẫn chưa có sự thay đổi trạng thái hồn hợp chỉnh thể của thai nhi. Chỉ sau khi tiếp nhận những kích thích của sự vật xung quan, mới sự phân hoá dần công năng của từng bộ phận và không ngừng tiến triển theo xu hướng cụ thể hoá, đồng thời bắt đầu kết hợp với ý thức, sau đó ý niệm mới kết hợp với khí. Cho đến khi thần kinh đại não kết hợp với khí, đạt tới mức độ ý động, khí động, thì mới thật sự hình thành khí hồn nguyên của cơ thể người. Khí trong cơ thể kết hợp với ý niệm khi đó mới gọi là khí hồn nguyên của cơ thể. Quá trình biến hoá từ tiên thiên đến hậu thiên được hoàn thành dần. Khi đứa trẻ ra đời, bắt

đầu hô hấp bằng phổi thì việc tuần hoàn máu, việc trao đổi chất và các hoạt động của nội tạng đều có thay đổi. Cắt rốn xong, con đường cũ dùng để bài tiết chất thải không còn nữa, cần phải bài tiết CO₂ qua phổi, do đó phổi được sử dụng đầu tiên. Tiếp đó thận được sử dụng vào việc bài tiết chất thải, tiếp nữa là sử dụng gom để hoàn thành việc tiêu độc cho cơ thể, sau đó là tim tiếp thu lấy động lực của bản thân để vận chuyển máu, tổ chức vòng tuần hoàn máu. Tỷ và vị (lách và dạ dày) hoạt động sau cùng, chỉ khi tiếp nhận được sự kích thích của dịch mật nó mới bắt đầu thực hiện công việc tiêu hoá. Hoạt động ngũ tạng của trẻ từ trạng thái tĩnh tại của thiên thiên đến trạng thái hoạt động của hậu thiền là quá trình vận chuyển theo quan hệ ngũ hành tương sinh, tức là phế (kim), thận (thuỷ), can (mộc), tâm (hỏa), tỳ (thổ), cũng tức là kim sinh thuỷ, thuỷ sinh mộc, mộc sinh hỏa, hỏa sinh thổ, thổ sinh kim. Ngũ tạng trong cơ thể phát sinh những chuyển biến hậu thiền, dùng phổi để hô hấp không khí, dùng thận bài tiết nước tiểu, dạ dày và đường ruột quản việc ăn uống và bài tiết phân, gan thì tiết ra dịch mật chuyển lên dạ dày và đường ruột, tim thì truyền huyết dịch đến phủ tạng và da tiến hành trao đổi và liên hệ với đại tự nhiên, làm cho kinh lạc hình thành dần dần. Vì hoạt động nội tạng có những khác biệt, nên những kinh lạc có liên quan đến nội tạng dần dần hình thành đặc tính của riêng của từng kinh. Những khí huyết trong khắp mình thai nhi có từ trong cơ thể mẹ hỗn hợp với khí

trong từng kinh lạc. Sau khi ra đời, động mạch, tĩnh mạch phân chia rõ rệt, 12 kinh lạc chia nhau nối liền các phủ tạng, tự đảm nhận các chức năng riêng, dần dần hình thành những đặc tính riêng. Mỗi kinh lạc mang một đặc tính đơn kinh riêng biệt có riêng một Lạc huyệt. Khí của các kinh lạc đều từ Lạc huyệt phóng ra, sau khi vào các Lạc mạch, hỗn hợp với nhau, mới thay đổi đặc tính đơn kinh của nó, rồi trở thành hỗn nguyên khí của cơ thể. Thứ hỗn nguyên khí này là khí tiên thiên mang từ trong bào thai và khí hô hấp hậu thiên hỗn hợp với khí thuỷ cốc thực phẩm từ trong các kinh lạc chảy ra, hỗn hợp lại mà thành. Cho nên, hỗn nguyên khí của người là khí tiên thiên và khí hậu thiên tạo nên, là thứ khí vận động theo ý niệm của công năng con người. Thứ hỗn nguyên khí này đầy khắp toàn thân, phần thì thông qua kinh mạch chảy về nội tạng, phần thì từ ngoài kinh mạch trở về Đan điền. Thường ngày hỗn nguyên khí được trữ trong Đan điền, bị ý niệm chi phối, ý niệm đi đến đâu là chảy đến đó, còn khí ở kinh lạc không bị ý niệm điều động. Hỗn nguyên khí không vận hành theo đường kinh cố định, nơi nào tổ chức thưa, xóp, nơi nào dễ luồn lách thì đi vào nơi đó, ví dụ như ở da, tổ chức dưới da, các khe kẽ của các mô, trên màng của các cơ bắp, gân cốt (còn gọi là màng lạc), những màng lạc này có trở lực nhỏ, hỗn nguyên khí có thể luồn lách qua đó một cách nhanh chóng. Khi hỗn nguyên khí trong cơ thể dồi dào, nó có thể thâm nhập vào kinh, vào mạch, vào cả xương cốt. Còn khí của kinh

mạch (tức là chân khí) có quy luật vận hành riêng. Hít một hơi khí mạch chạy được ba thốn, thở một hơi khí mạch cũng chạy được ba thốn. Cứ một nhịp hít thở tự nhiên là khí mạch chạy được sáu thốn, một ngày 24 giờ vận hành theo các kinh mạch được 50 vòng. Dù có thêm ý niệm hay không, nó vẫn đi theo tốc độ này. Phần khí này cũng có thể tăng cường hoạt động sự sống của cơ thể người, giúp điều tiết khí huyết trên cơ thể, nhưng tốc độ điều tiết hơi chậm. Tác dụng của nó chậm chạp như tốc độ điều tiết sự sống (theo đánh giá của y học hiện đại).

Lý luận hồn nguyên khí là lý luận chỉ đạo cơ bản của Trí năng công. Chúng ta luyện công là luyện hồn nguyên khí - ý niệm kết hợp với khí. Vì hoạt động sống của cơ thể gắn liền với nó. Hồn nguyên khí của con người là nguồn năng lượng của các hoạt động trao đổi chất trong cơ thể, phần tinh tuý thì dưỡng thần, thứ bình thường thì dưỡng hình vì cũng có thể hoá thành loại tinh tuý. Thứ khí này lại thông liền với hồn nguyên khí của giới tự nhiên, để con người duy trì cân bằng với tự nhiên. Và đây là một lần hồn hợp nữa, tức là nội khí hồn hợp với ngoại khí, sau đó mới hồn hợp với khí của kinh mạch, lúc này mới là hồn nguyên thực sự. Đối với trẻ sơ sinh mà nói, thì hồn nguyên khí dưỡng thần ở phần trên của cơ thể, dưỡng tinh ở phần dưới của cơ thể. Giai đoạn cuối cùng của quá trình chuyển hoá từ tiên thiên đến hậu thiên mới thành được tinh, vì tinh phải cung cấp cho sự phát triển tế bào não của đứa trẻ.

Phải chờ đến khi vò đại não phát triển đầy đủ thì tinh của tiên thiên mới hạ dần xuống thận, đến khi chức năng giới tính hoàn hảo thì nó mới biến thành tinh sinh dục. Hỗn nguyên khí vừa nuôi dưỡng thần, vừa hoá thành tinh sinh dục, còn một phần nữa chuyển hoá thành khí tiên thiên. Nếu động dục thì hỗn nguyên khí giành cho việc dưỡng thần và để chuyển hoá ra khí tiên thiên sẽ bị giảm đi, do đó, sức sống vốn sẵn dồi dào sẽ dần dần suy yếu. Người xưa khi luyện công, chủ trương tồn thần dưỡng tinh, dùng phương pháp luyện tập theo hình thức khép kín, khiến tinh, khí, thần trở lại tiên thiên, không tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Ngày nay, chúng ta sống trong xã hội cần xây dựng hiện đại hoá, không thể dùng hình thức khép kín. Phương pháp của chúng ta là thông qua việc luyện khí công, thu lấy khí ở đại tự nhiên cho bản thân. Hỗn nguyên khí mà ta thu được chính là khí tiên thiên của tiên thiên trong cơ thể con người. Thu lượm được càng nhiều hỗn nguyên khí ở đại tự nhiên thì sức sống của con người cũng trở nên dồi dào. Vì bộ công pháp Trí năng công chỉ rõ được vấn đề tiên thiên, nắm vững được cái căn bản, nên công hiệu rất nhanh.

Các môn phái khí công, do lập luận trên nền tảng các tầng lớp vật chất khác nhau, nên hình thành nhiều công lý, công pháp khác nhau. Lập luận trên nền tảng của những lớp vật chất thì sẽ có những công lý, công pháp rất cụ thể. Ví dụ con người có lục phủ ngũ tạng, có tứ chi bách cốt, có 12 kinh mạch v.v.. Lập luận trên

những vật chất cụ thể đó sẽ có cách luyện tập cụ thể khác nhau đối với các kinh lạc, phủ tạng, sẽ có sự khác biệt về hàn nhiệt, hư thực. Nếu lập luận trên nền tảng thuyết "Tam tài" (tam tài biểu hiện trên cơ thể con người là tinh, khí, thần) thì công lý, công pháp sẽ rất đơn giản; ví dụ công phu Đạo gia có phép luyện tân (nước bọt) sinh tinh, luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, ở mỗi giai đoạn khác nhau lại có nội dung luyện công khác nhau. Còn lập luận trên tầng lớp âm dương thì công pháp lại càng đơn giản, chỉ cần chú trọng cân bằng âm dương mà thôi. Hình thần trang lập luận trên nền tảng của thuyết thái cực, nhầm vào Hỗn nguyên khí, thứ khí khi chưa phân chia âm dương. Khi hỗn nguyên khí trong cơ thể đã sung túc thì sức sống được tăng cường, có thể tiêu trừ tất cả bệnh tật. Đúng như lời ghi trong "Nội kinh": "Chính khí ở trong thì tà bệnh không làm gì được (Chính khí nội tồn, tà bất khả cản)". Hỗn nguyên khí ở tầng lớp này là thứ vật chất nguyên thuỷ nhất, căn bản nhất, tinh tế nhất. Âm dương, ngũ hành, bát quái, can chi, vạn vật đều do Hỗn nguyên khí này sinh hoá, nó có thể hoá âm, cũng có thể hoá dương để bù đắp cho cơ thể, âm thiếu hụt thì bổ âm, dương thiếu hụt thì bổ dương, phủ tạng nào mắc bệnh thì điều chỉnh phủ tạng đó. Cho nên luyện Trí năng công có thể chữa các bệnh mà không cần căn cứ vào chứng bệnh để lựa chọn công pháp, cũng không cần chọn giờ và chọn phương vị, luyện công là để hỗn nguyên khí trong cơ thể trao đổi với tự nhiên bên ngoài ngày một tốt hơn. Chữa

bệnh cho mình và cho người đều theo cùng một phương pháp: đưa hồn nguyên khí vào cơ thể, vào trong Đan điền, kế đó chuyển hoá thành khí tiên thiên của tiên thiêng. Loại khí này trong cơ thể người càng nhiều thì chất lượng và cường độ hoạt động sống càng cao lên.

Làm thế nào thu được nhiều hồn nguyên khí của đại tự nhiên dùng cho mình? Cách tốt nhất hàng ngày, con người không ngừng trao đổi khí với đại tự nhiên. Chỉ có điều người không luyện công lấy được ít. Muốn trao đổi khí với đại tự nhiên nhiều hơn nữa cần phải chú ý hai điều. Một: mở ý thức vươn ra ngoài. Một người suốt ngày chỉ chăm chăm nghĩ về mình, là tự dùng ý thức phong tỏa mình, khí ở ngoại giới khó bে vào trong cơ thể. Nếu mở rộng ý thức, luôn nghĩ đến người khác thì tấm bình phong ý thức đó được dẹp bỏ, khí ở bên ngoài sẽ vào. Hai: hãy luyện tập theo công pháp công lý Trí năng công, đặc biệt là phải học cách vận dụng ý thức.

Hồn nguyên khí của thế giới tự nhiên đâu đâu cũng có, nó ở những nơi rộng lớn xa xôi như mặt trời, ở những nơi cụ thể như núi, sông, biển hồ, ở cỏ cây, những nơi ấy đều tồn tại hồn nguyên khí. Hồn nguyên khí có nhiều tầng lớp khác nhau, chúng ta không dùng một tầng lớp hồn nguyên khí cụ thể nào, mà dùng thứ hồn nguyên khí trong Hu không. Trong cơ thể người cũng cùng tồn tại thứ hồn nguyên khí thái cực sinh âm dương. Âm dương sản sinh hồn nguyên của hình, khí, chất. Hình khí chất sản sinh hồn nguyên, khí của những vật chất có sức sống. Vật chất có sức sống sản sinh ra hồn

nguyên khí tự nhiên của con người và thêm vào đó hỗn nguyên khí ý thức. Hỗn nguyên khí của những vật chất hữu hình không tồn tại ở Hư không mà tồn tại trong vật chất cụ thể. Hỗn nguyên khí của vật chất vô hình chính là hỗn nguyên khí ở tầng lớp thái cực sinh âm dương, đầy ắp trong vũ trụ, nó có mặt ở khắp mọi nơi. Ý thức của con người kết hợp với khí ở tầng lớp vật chất nào thì nó tăng mạnh công năng và đặc tính khí ở tầng lớp vật chất đó. Cho nên, khi ý niệm chúng ta kết hợp với hỗn nguyên khí ở tầng lớp thái cực sinh âm dương, kết hợp với Hư không thì tăng mạnh được hỗn nguyên khí của tầng lớp này. Tiếp đó, ta dùng ý niệm tụ tập khi của tầng lớp này lại, thu vào trong cơ thể. Hỗn nguyên khí của con người mang đặc tính của cơ thể, nó rất phức tạp. Còn kết cấu của hỗn nguyên khí ở tầng lớp thái cực sinh âm dương trong thế giới tự nhiên lại rất đơn giản, nó không có hình thái kết cấu đặc thù của hỗn nguyên khí của cơ thể người, mà là nguyên liệu động lực cung ứng cho hoạt động sống của con người. Muốn đem nó gia công thành hỗn nguyên khí của cơ thể người, cũng phải nhờ ý niệm của con người, trong ý thức con người bao hàm toàn bộ thông tin sống của nó. Dùng ý thức bao hàm toàn bộ thông tin sống đó để ngưng tụ hỗn nguyên khí của đại tự nhiên thì phần khí ngưng tụ được sẽ mang luôn đặc tính hỗn nguyên khí của con người. Cho nên mấu chốt của việc thu thập hỗn nguyên khí ở tầng lớp vật chất thái cực sinh âm dương, chuyển hóa hỗn nguyên khí bên ngoài thành hỗn nguyên khí

của cơ thể người, là ở chỗ vận dụng ý thức. Vận dụng được tốt hay không là tuỳ thuộc vào công lực của từng người.

Khí của núi sông, biển, hồ, của hoa cỏ, cây cối, về cấp độ thấp hơn mấy tầng so với hồn nguyên khí của tầng lớp vật chất thái cực sinh âm dương, kết cấu hạt của nó hơi to so với hồn nguyên khí có kết cấu hạt nhỏ, khi vào cơ thể người khó gia công thành hồn nguyên khí cơ thể người hơn. Ta hình dung như hồn nguyên khí ở tầng lớp thái cực sinh âm dương là dạng chấm chấm, hồn nguyên khí ở cơ thể người dạng hình tròn, hồn nguyên khí của cây cối dạng hình vuông. Khí dạng chấm tròn đi vào vật tròn thì không phải gia công, còn khí dạng vuông vào vật tròn là phải gia công. Khí vô hình là thứ khí thuộc về tiên thiên, khí có hình là khí thuộc về hậu thiên. Bộ công pháp Trí năng công của Hình thần trang công nhằm vào khí tiên thiên, nên chúng tôi chủ trương thu lấy khí Hư không trong đất trời.

Chúng ta học lý luận hồn nguyên khí, cần phải vận dụng lý luận này chỉ đạo việc luyện công, việc chữa bệnh và thực tiễn tổ trường. Luyện Bổng khí quản định pháp là dùng ý dẫn khí, làm cho khí trong cơ thể thông với khí bên ngoài. Trong động tác xoa đẩy, khi đẩy tay ra phía trước, đẩy ra phía chân trời, tuy ý niệm vươn đến chân trời nhưng chờ đẩy khí của mình ra phía chân trời. Khi ý niệm dừng ở nơi xa xăm liền kết hợp ngay với Hư không. Khi ấy, khí có thể trào ra ngoài huyết đạo, trao đổi với đại tự nhiên, không chỉ mở huyết Lao

cung mà phải mở toàn thân. Khi thu tay về, ý niệm cũng thu vào trong cơ thể, không phải nghĩ thu theo một con đường cụ thể nào, một điểm cụ thể nào, cũng không phải nghĩ xuất phát từ điểm nào. Khí ra thế nào, vào thế nào, chỉ cần nghĩ thoáng qua là đã tăng cường được mối liên hệ giữa khí trong cơ thể với khí ngoài cơ thể, làm cho khí lưu thông ngày càng suôn sẻ. Đến khi huyệt đạo trên toàn thân đều mở thì hễ khí trong cơ thể với đi là khí ở đại tự nhiên sẽ nhanh chóng bổ sung vào đó. Vì ngoại hồn nguyên khí được tiến hành trao đổi trên các lớp màng, nên rèn luyện đến một mức nào đó, công năng của màng và của da sẽ mạnh mẽ hơn, làm da và các cơ quan cảm giác nhạy bén lên nhiều, dần dần có thể xuất hiện các công năng đặc dị như nhìn thấy khí, nhìn xuyên suốt, cảm nhận được các sự vật ở cự ly rất xa v.v... Luyện tập ngoại hồn nguyên khí chờ ngại nội khí ngoại phóng, nội khí không phóng thì con đường trao đổi giữa ngoại và nội không mở toang ra được, ngoại khí sẽ khó bê thu được vào trong. Ngoại hồn nguyên tồn tại nông ở phần biểu ngoài cơ thể, phần lớn lưu thông ở tầng màng trên da, thịt, gân, xương, nội tạng, lượng khí và lực nội thấu đều ít và nhỏ bé, không thể thâm nhập vào tận bên trong cơ thể. Vì vậy, cần phải tìm đến Hình thần trang công, cần luyện nội hồn nguyên để tăng mạnh cường độ của khí, làm cho khí đi sâu vào trong. Yêu cầu đầu tiên của việc luyện tập Hình thần trang là hình hợp với thân, dùng hình dẫn khí. Luyện cho đến khi động tác đã đạt yêu cầu thì tập

trung ý niệm vào những bộ vị có liên quan. Khi ý niệm đã nhận biết được sự biến hoá của khí cơ, thì tinh thần sẽ tập trung. Khi luyện, chỉ có thể cảm giác được, nhận biết được, chứ không thể dùng ý niệm dẫn dắt khí đi đâu. Luyện nội hồn nguyên đến một mức độ nào đó có thể nâng cao chất lượng của khí, tăng cường sức xuyên thấu của khí, làm cho việc trao đổi khí tiến hành trên những cấp độ sâu xa. Bước cuối cùng của công pháp Trí năng công gọi là hồn hoá quy nguyên, đạt tới trình độ người hồn hoá với trời đất, thiên nhiên hợp nhất. Luyện tập công pháp này không những làm thông suốt các kinh lạc mà làm thông suốt khắp toàn thân.

Dùng hồn nguyên khí chữa bệnh là căn cứ trên nguyên lý: "Chính khí tồn nội, tà bất khả cản", hồn nguyên khí "tụ át thành hình, tản át thành phong", dùng ý niệm qui tụ hồn nguyên khí ở tầng lớp vật chất thái cực sinh âm dương để chữa bệnh cho người và cho mình. Nơi nào bị bệnh thì khí tràn đến đó. Khi hồn nguyên khí vào ổ bệnh, nó sẽ làm cho bệnh khí, tà khí hoá thành chính khí, giống việc cải tạo đất cằn thành ruộng đất màu mỡ. Khi chúng ta phát phóng ngoại khí chữa bệnh, không cần dùng khí Đan điền, chỉ dùng hồn nguyên khí, như vậy sẽ không hao tổn khí của bản thân. Dùng hồn nguyên khí chữa bệnh, máu chốt ở chỗ vận dụng ý niệm, dùng ý niệm của bản thân tụ khí lại, đưa vào trong cơ thể, cũng có thể không cần đưa vòng tay để kéo. Sau khi đưa hồn nguyên khí vào cơ thể, lại dùng ý niệm tụ lại, tản ra, cũng có thể trị được bệnh.

Liệu pháp tụ tản thông tin như vậy chỉ có thể sử dụng khi công lực đã cao, mật độ khí đã tăng cao. Bất kể công lực mạnh hay không mạnh lắm, đều phải chú ý tác dụng của ý niệm. Khi phát khí, nếu sức mạnh của ý niệm lớn thì lực tụ khí, tản khí cũng lớn. Tất nhiên, khi chữa bệnh nếu bệnh nhân không phối hợp, thậm chí sản ra lực cản thì dù lực lượng phát khí có lớn đến mấy cũng khó đạt hiệu quả.

Tổ trường cũng là dùng ý niệm tụ tập hồn nguyên khí ở đại tự nhiên lại, liên kết tất cả khí trường của mọi người lại với nhau. Hết tổ trường lại, mọi người sẽ cảm thấy rất khoan khoái dễ chịu, tinh, khí, thần của họ rất sung túc, khí cảm tăng lên rõ rệt. Đặc biệt là những người cơ thể yếu, nhiều bệnh bình thường ở nhà đứng luyện 10 phút, 20 phút đã rất mệt, nhưng trong khí trường tập thể đứng cả ngày, để luyện công vẫn có thể kiên trì được. Đó là vì hồn nguyên khí trong khí trường tập thể bổ xung phần tiêu hao thần, khí, tiêu hao thể lực, giúp tăng cường công năng trao đổi chất cho từng cơ thể. Khí ngoại lai nhiều lên thì khí của bản thân sẽ ít hao hơn. Đồng thời những hồn nguyên khí trong cơ thể sẽ chuyển hoá thành một thứ năng lượng vật chất làm tăng khả năng miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể, cứ như vậy bệnh sẽ khỏi.

Chúng ta đã hiểu lý luận hồn nguyên khí, nắm được bộ công pháp này, nhưng thêm vào đó phải giải phong tư tưởng, mạnh dạn tập thử nghiệm, không ngừng mò

mầm tống kết kinh nghiệm, luyện tập để bồi bổ sức khoẻ và chữa bệnh, tìm được tri thức thực sự. Người xưa nói, học mà không thực hành, không nói ra, đó là kẻ không biết. Nghĩa là khi chúng ta nghiên cứu khoa học khí công cũng phải kết hợp lý luận với thực tiễn. Nếu vận dụng được lý luận hồn nguyên khí của Trí năng động công để chỉ đạo thực tiễn luyện tập khí công một cách tự giác thì hiệu quả luyện công của chúng ta sẽ nâng cao rất nhiều.

V. VỀ VẬN DỤNG VẬN DỤNG Ý THỨC

Bài tập vận dụng ý thức rất quan trọng. Đây là yêu cầu đầu tiên để luyện tập tốt khí công. Người xưa nói: "Đạt ma tây lai nhất tự vô, toàn sử tâm ý dụng công phu (Bồ đề Đạt Ma từ Tây Trúc đến chỉ có một chữ Vô, toàn dùng tâm, ý luyện công phu)". Nhiều môn phái khí công đều cho rằng, luyện khí công đạt được kết quả hay không, đều phụ thuộc vào tâm ý, nếu không có hoạt động ý niệm và vận dụng đúng đắn ý niệm thì luyện công khó đạt kết quả. Chúng ta luyện Trí năng công, tức là vận dụng ý thức làm thay đổi hoạt động sống của bản thân một cách năng động, làm cho thân tâm đạt được thăng bằng ở mức độ cao, từ đó điều chỉnh được hoạt động sống của bản thân. Nếu không vận dụng tính nội hướng của ý thức để rèn luyện thì không thể gọi đó là khí công.

Một trong những tiêu chí quan trọng phân biệt sự khác nhau giữa người và động vật là con người có ý thức. Phần lớn các hoạt động sống của con người đều do ý thức chỉ đạo để hoàn thành quá trình sống. Điều cần bản nhất khi luyện khí công là rèn luyện năng lực điều khiển hình thể của hệ thần kinh. Người xưa luyện công, bước đầu là "luyện kỹ trúc cơ". "Luyện kỹ" là luyện cho ra chân ý, xét trên phương diện đó thì khái niệm ý thức trong việc vận dụng ý thức khi luyện khí công, không hoàn toàn giống khái niệm ý thức ta vẫn nói thường ngày. Ý thức trong thường ngày là hoạt động tư duy ở trạng thái bình thường, còn ý thức thật sự chân ý chỉ xuất hiện ở trạng thái khí công.

Xin trình bày 3 vấn đề:

1. Ý thức là gì?

Ý thức là công năng đặc thù của đại não con người, là trạng thái vận động nội bộ của đại não có kết cấu đặc thù, cũng là tư duy tinh thần mà người ta thường nhắc đến. Hoạt động tư duy của con người là một quá trình từ đơn giản đến phức tạp, nó không những bao gồm nhận thức cảm tính do các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể) thu được, mà còn bao gồm cả sự hình thành khái niệm và những phân tích, tổng hợp, suy luận, phán đoán, ký ức, liên tưởng v.v...

Ý thức không phải sinh ra đã có ngay, mà đến giai đoạn hậu thiêng mới có. Trẻ sơ sinh mới ra đời chưa có hoạt động ý thức (hoặc nói, chỉ có hoạt động ý thức sơ

cấp), đứa trẻ chỉ biết bú sữa, ngủ, khóc. Qua thực tiễn lâu dài, dần dần có hoạt động ý thức, từng bước xây dựng, ứng dụng hệ thống tín hiệu thứ hai, không ngừng tăng trữ lượng thông tin ngày một nhiều, nối liền các điểm thông tin trên vỏ đại não. Đứa trẻ ra đời, đầu tiên tiếp xúc với người mẹ, sau đó mới tiếp xúc với môi trường xung quanh, dần dần mắt nhìn thấy các vật xung quanh, tai nghe thấy âm thanh, tay cầm được đồ vật, lưỡi có thể phân biệt một số mùi vị. Các giác quan của trẻ tiếp xúc với sự vật khách quan, từ đó thu nhận được những thông tin, các dây thần kinh sẽ truyền những thông tin đó về thần kinh trung ương. Lặp lại nhiều lần như vậy, trong óc đứa trẻ mới hình thành ấn tượng đối với một sự vật nào đó, lúc đó mới có thể bắt đầu truyền dạy ngôn ngữ cho nó. Hoạt động tư duy của con người phải nhờ vào sự trợ giúp của vốn từ ngữ, khái niệm. Ngôn ngữ là công cụ diễn đạt hoạt động ý thức. Đứa trẻ tiếp nhận ngôn ngữ do người lớn dạy cho, kết hợp với những ấn tượng về sự vật xung quanh, dần dần mới biết nói, rồi từ đó sản sinh tư duy. Đây là một quá trình rất phức tạp. Một đứa trẻ mới ra đời, nếu không được đưa vào môi trường của nhân loại, mà cho nó sống chung với lang sói, hổ báo hoặc các loại súc vật khác, thì nhất định đứa trẻ không thể trở thành người. Trước đây, báo chí có đưa tin về người sói, người hổ, người voi v.v. Ở vùng đông bắc có một người lợn, đứa trẻ người lợn ấy bú sữa lợn, nó đùa với bầy lợn con, nó không biết nói chuyện, chỉ biết kêu như lợn. Năm nay nó đã 17 tuổi.

Người ta dạy dỗ rất lâu, nhưng trí lực của nó chỉ tương đương trí lực của đứa trẻ 3 - 4 tuổi. Sự thật này chứng tỏ mọi người sau khi ra đời, được tiếp xúc với những người khác, tiếp xúc với xã hội, từ đó mới dần dần nhận được sự vật khách quan. Sau khi có được nhận thức, mới có thể có tư duy và có nhận thức mới, dùng ngôn ngữ cố định những nhận thức đó lại, biến nó thành cơ sở của việc giao lưu. Chẳng hạn nhờ các giác quan mắt, tai v.v có được cảm giác rồi mới có được những nhận thức cảm tính. Nếu trong cuộc sống hàng ngày đứa trẻ không phân biệt được những nhận thức cảm tính đó, cũng không biết dùng từ vựng, ngôn ngữ để cố định chúng lại, thì ở chúng vẫn chưa thể sản sinh ý thức tư tưởng.

Hoạt động ý thức tư tưởng, hoạt động tư duy của con người đều là hoạt động khái niệm. Những cái ta tưởng tượng đều không phải là các đồ vật cụ thể, mà là khái niệm của nó, tức là dùng khái niệm để nghĩ về nó. Ý thức tư tưởng đều phải dùng ngôn ngữ để truyền đạt, dùng khái niệm để diễn đạt. Ví dụ: "Hôm nay tôi phải chăm chú nghe giảng", ý này có thể nói ra tiếng, cũng có thể dùng ý niệm nhảm trong lòng. Dù dùng bất cứ phương thức nào để diễn đạt, thì cũng phải bắt đầu hình thành khái niệm bằng từ vựng, ngôn ngữ. Không một ai nói về một cái gì đó hoặc một câu gì đó mà trong lòng lại không có khái niệm. Tất nhiên, hoạt động ý thức không chỉ đơn thuần là vận dụng khái niệm, mà đồng thời bao gồm cả quá trình hình thành khái niệm, và những nội dung khác.

Ngoài ra, hoạt động ý thức của con người luôn tiến hành trên các tầng lớp khác nhau. Trong sinh hoạt thường ngày, khi tư duy về một vấn đề nào đó, ta vẫn có thể có những hoạt động tư duy khác, hoặc bất chợt nảy ra một ý niệm khác để chế ngự tạp niệm. Đây chính là câu "tâm dī tàng tâm" được nhắc trong "Quản tử". Ý thức gồm nhiều tầng lớp khác nhau, nhưng vẫn có thể phân loại một cách đơn giản làm 2 loại lớn. Một loại là tư tưởng có được do tiếp xúc với hoàn cảnh khách quan trong cuộc sống thường này, trong đó bao gồm tâm tư, tình chí, tình dục (gọi là ý thức bản năng). Chẳng hạn sau khi tiếp xúc với thầy Bàng Hạc Minh, nghe thầy giảng bài thì cảm thấy: "Người thầy giáo này giỏi thật". Hiện tượng này thuộc về tâm tư; một học viên tham gia lớp học này, quyết tâm khổ luyện để trở thành hướng dẫn viên khí công đủ tiêu chuẩn, đây cũng là một tâm tư. Thích nghe âm nhạc, thích xem triển lãm mỹ thuật, thưởng thức hoa thơm, nếm vị ngọt ngào, sờ đồ nhẵn bóng, hoặc hám sắc, đây là tình dục. Tai, mắt, mũi, lưỡi, thân thể sau khi tiếp xúc với sự vật xung quanh đều có thể sản sinh dục vọng (ham muốn), đây là hoạt động tư duy kết hợp với tình dục. Trong quá trình sống, các giác quan thường xuyên tiếp xúc với sự vật xung quanh, làm nảy sinh thái độ khác nhau đối với sự vật, thấy cái tốt đẹp thì yêu thích, thấy cái xấu thì ghét bỏ, đây là sự phản ánh tâm tư của con người. Những biểu hiện tâm tư đó thuộc về hoạt động ý thức sơ cấp, chỉ là bản năng nảy sinh ý thức của con người trong xã hội, nên được gọi

là tư duy bản năng. Ngoài ra, trong ý thức con người còn có tư duy lô gíc, được xây dựng trên cơ sở phản ứng tình cảm và phản ứng sinh lý. Tầng lớp ý thức này tiến hành tổng hợp phân tích, liên tưởng, hồi ức, suy luận những thông tin từ các ngả truyền vào đại não, sau đó hình thành những khái niệm trừu tượng. Những khái niệm, lý luận trừu tượng rút ra từ thực tiễn bằng con đường tư duy lô gíc không còn thuộc về ý thức bản năng của con người nữa. Ví dụ các định luật vật lý, hoá học không có quan hệ trực tiếp với những cảm giác do tai, mũi, mặt, lưỡi, thân thể cảm nhận trong cuộc sống thường ngày.

Loại thứ hai là hoạt động ý thức cấp cao, gọi là tầng ý thức tự biết được mình (còn gọi là ý thức bản thể hoặc tiềm thức). Tầng ý thức này không tham dự vào việc hình thành, sử dụng các khái niệm, không dựa vào tư duy lô gíc, mà chỉ nhờ tri giác, nó là tầng sâu nhất trong toàn bộ hoạt động tinh thần. Bình thường, nó bị ý thức bản năng che phủ, chôn vùi, chỉ khi hoạt động của tầng ý thức bình thường bị ngừng lại hoặc bị kích thích đặc biệt mạnh, mới lộ ra. Hoạt động ý thức này (tự ý thức được mình) trực tiếp kết hợp với các thông tin trong đại tự nhiên, nên nó không có sự phân tích, không có khái niệm. Hễ khái niệm phát huy tác dụng là chứng tỏ hoạt động ý thức bình thường đã bắt đầu. Anbe Anhxtanh nói, có thể không cần nhờ vào sự hỗ trợ của khái niệm cũng hoàn thành được hoạt động ý thức, ý của ông muốn chỉ về sự tự ý thức bản thân. Vận dụng ý thức để

luyện khí công là khố luyện để khơi dậy phần ý thức tiềm năng (chân ý) đó, biến tư duy bản năng thành tư duy mà lý trí có thể khống chế được, có thể ứng dụng được, có thể phân biệt được, có thể sơ bộ nắm vững được. Nó không dùng tâm tư, tình chí, tình dục để chi phối bản thân, mà dùng lý trí, lý luận, trí năng để tư duy. Loại tư duy siêu lô gíc này rất tuyệt vời, nó hoàn toàn phù hợp với quy luật tự nhiên. Khi đã vận dụng được nó thì mọi việc vạch kế hoạch, tìm giải pháp đều thực hiện được một cách dễ dàng. Một số vấn đề hóc búa trong khoa học cũng thường được giải quyết bằng cách dùng thứ "linh cảm" này để đột phá (linh cảm cũng là kết quả của cả quá trình dựa trên cơ sở tích luỹ những tri thức phong phú trong thực tiễn, từ lượng đổi nhảy vọt đến chất đổi). Như nhà hoá học người Đức Kekulé, không thể nào sắp xếp được 6 phân tử cacbon của benzen, nhưng có một lần, khi ngồi yên lặng nhìn ngọn lửa, ngắm đến ngây người, chính trong giây phút ngây người đó, ông trông thấy mung lung, như có những con rắn trườn xung quanh ngọn lửa. Trong trạng thái đó, chân ý, linh cảm bỗng xuất hiện, nhà hoá học đã phát hiện ra vòng benzen có kết cấu phân tử, 6 phân tử các bon nối liền nhau như những mắt xích. Tư duy siêu lôgic này đã làm cho nhận thức của con người nhảy vọt về chất. Mendêlêep cũng ở trong trạng thái yên tĩnh, như tinh như mơ mà phát hiện ra bảng tuần hoàn các nguyên tố hoá học. Những nhận thức nhảy vọt về chất đó đều ở trạng thái nhập tĩnh. Nếu đầu óc chỉ toàn chứa

những thứ tạp nham, vật vãnh, lộn xộn thì không thể nào xuất hiện chân ý.

2. Tác dụng quan trọng của ý thức trong hoạt động sống của con người

Trong việc luyện tập khí công, có ý niệm hay không có ý niệm, là một ranh giới để xác định luyện tập có kết quả hay không. Trước tiên xin nói về tác dụng và ảnh hưởng của khí công đối với hoạt động sống của cơ thể người. Một người mạnh khoẻ, nếu chịu tác động của một ý thức nào đó, có thể từ chối không có bệnh đến chố mắc bệnh. Ví dụ vợ chồng cãi vã nhau gay gắt, tức uất đày ngực, tức đến ăn không được, ngủ không được, thở không ra hơi hoặc xuất hiện tình trạng huyết áp cao, tay chân lạnh ngắt; tất cả những biểu hiện đó đều là triệu chứng bị bệnh và đều do tác động của ý thức. Vì cău giận, sẽ dẫn đến những thay đổi về sinh lý như thay đổi về nội tiết, thần kinh giao cảm bị rối loạn, khiến cơ năng nội tạng từ trạng thái bình thường chuyển sang trạng thái thất thường. Lý luận Đông y cho rằng, cău giận thì hại can, tư lụy thì hại phế, ưu phiền thì hại tỳ, vui quá thì hại tâm, sợ hãi thì hại thận, tâm tư con người có can hệ trực tiếp đến sức khoẻ.

Tác dụng của ý thức đôi lúc rất kỳ lạ. Ở nước ngoài người ta đã sử dụng thuật thôi miên như một biện pháp hữu hiệu để chữa bệnh và trợ giúp đỡ quá trình học tập. Đã có lần người ta làm thí nghiệm thôi miên như sau: Để một cục nước đá lên vai người bị thôi miên, rồi nói

với người đó đang đặt hòn than hồng ở vai anh ta, sau hai phút, bỏ cục nước đá ra, chỗ vai đó phồng lên như một vết b榜. Trong trạng thái thõi miên, con người không phân biệt được khái niệm nóng lạnh, lúc dùng ngôn ngữ dẫn dụ, coi cục nước đá là hòn than hồng, thì tác dụng đó là tác dụng của ý thức. Tinh thần có vai trò quan trọng đối với sức khoẻ con người, đôi lúc vai trò đó rất kỳ diệu. Có thể nêu rất nhiều dẫn chứng về mặt này. Theo tin của "Giải phóng nhật báo": Có một người câm ở Pê ru nhὸ uống nước mưa, ăn giun đất mà sống trong phần mộ được một năm. Được như vậy chủ yếu là do tư tưởng của họ yên tĩnh, khát vọng sinh tồn đã nâng đỡ họ. Trong trận động đất ở Đường Sơn, có một phụ nữ nhὸ uống chút nước còn lại trong chiếc chậu rửa chân mà sống qua được mười mấy ngày. Mặc dù trước kia do bất hoà với hàng xóm, có người rủa bà chết, nhưng bà luôn vững tin không thể chết được. Cuối cùng bà đã vượt được tai nạn.

Trong những năm tháng "Cách mạng văn hoá", có người bị mọc một cái u, bệnh viện không nhận chữa, trong thành phố thì loạn. Người đó về quê đến đầu làng thì gặp một ông già đang đi nhặt phân, qua đôi ba câu chuyện thì nhắc đến cái u. Ông già nói rằng có thể dùng mèo chữa khỏi u. Ông mách cho bệnh nhân một cách chữa và dặn: Trong suốt một tuần lễ, ngoài thời gian ngủ, lúc nào cũng phải chăm chăm nhìn vào đầu ngón cái và đầu ngón giữa, nếu đầu ngón cái và ngón giữa phồng lên, chảy mủ, chảy nước thì có hy vọng khỏi bệnh, nếu không là khí độc đã bị thu vào tim. Nếu thấy

phồng bong bóng, hãy dùng kim chọc vào đó, bong bóng vỡ khi chất độc chảy ra, bệnh sẽ khỏi. Nghe vậy, anh ta suốt ngày chăm chăm nhìn vào đầu ngón cái và ngón giữa. Đến ngày thứ 3 thì đầu ngón giữa phồng lên, ngày thứ 4, đầu ngón cái phồng bong bóng, chọc vỡ bong bóng, sau đó lành bệnh. Thực ra, đó chính là liệu pháp khí công. Liệu pháp này chuyển trạng thái tinh thần của người bệnh từ sợ hãi sang trạng thái tích cực kiên quyết đấu tranh với bệnh tật. Việc chăm chú nhìn vào đầu ngón chân có tác dụng thu hàng vạn ý niệm lại còn một ý niệm, làm những suy nghĩ rối bời trở nên có trật tự, chuyên nhất. Tư tưởng đã thành nếp, cơ năng nội tại trở lại nhịp nhàng, tất yếu tăng cường được sức đề kháng. Một tạp chí ở Mỹ công bố con số thống kê có 5% bệnh nhân ung thư tự khỏi, điều kiện tiên quyết tự khỏi là có tinh thần lạc quan và tâm lý ổn định.

Vì sao tinh thần có vai trò và ảnh hưởng lớn như vậy đối với con người: Vì tinh thần có thể chuyển hóa thành sức mạnh, làm cho vật chất biến đổi, lượng thông tin mở rộng hay thu hẹp sẽ khiến cơ chế cơ thể người đi vào thế thăng bằng hai chiều. Xin kể một số việc thật: Ở Vân Nam có một em bé có khả năng truyền cảm ý thức với bố, nên tuy chưa đến tuổi đi học mà đã giải được những bài toán phức tạp; Trương Bảo Thắng có thể dùng ý niệm di chuyển đồ vật v.v... Những điều đó đều chứng tỏ ý thức có tính vật chất và tính cảm tri. Ý thức không phải là cái gì khác, mà là hình thái đặc biệt của sự vật động vật chất. Ý thức là một hình thức vận động, vậy

những hiện tượng trên có phải là hình thức tồn tại trong ý thức không? Chú ý quan điểm về "tính vật chất của ý thức" khác với lý luận về "tinh thần biến vật chất" trong triết học. Vấn đề tinh thần biến vật chất còn đòi hỏi phải có một quá trình thể nghiệm từ lý luận đến thực tiễn, dùng thực tiễn chứng minh là đúng đắn, từ lượng đổi đến chất đổi và có bước nhảy vọt mới. Đứng trên góc độ khí công mà nói, tinh thần chính là một loại năng lượng vật chất, tuỳ theo công lực luyện công khác nhau có thể dùng ý niệm khám bệnh, cảm tri, nhìn thấu suốt, nhìn cực xa, thậm chí có thể di chuyển vật chất, thay đổi điều kiện tự nhiên ở một giới hạn nào đó... Tựu chung ý niệm đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong hoạt động sống của cơ thể người. Vậy trong 3 thứ bảo bối của con người - "hình, khí, thần" thì quan hệ giữa "hình, khí, thần" như thế nào?

Người xưa cho rằng, sự sống của con người là sự thống nhất giữa "hình, khí, thần". Hình không những bao gồm da thịt, gân cốt, lục phủ ngũ tạng, còn bao gồm cả "tinh". Tinh là nền tảng của sức sống của cơ thể, "thần" giữ vai trò chủ đạo sức sống của cơ thể. "Thần" phải thông qua khí để điều khiển thể hình. Có thể nói, cơ sở lý luận của khí công là "sự sống chính thể" của tam vị (hình, khí, thần) đồng nhất thể như đã nêu ở trên.

Thần mà chúng ta nói đến không phải là thần tiên, quỷ thần, mà là cái chủ đạo các cơ năng của cơ thể, là cái đến với sự sống. Thiên "Linh khu - Bản thần" có viết: "Cái đến với sự sống gọi là tinh, lưỡng tinh

kết vào nhau thì gọi là thần (Sinh chi lại vị chi tinh, lưỡng tinh tương đoàn vị chi thần)". Thần hình thành trong quá trình hai tinh âm dương kết hợp với nhau. Thần tàng ở tâm, tản ra trong các bộ phận của cơ thể, nó có năng lực nhận biết và phản ánh sự vật, nó giống như tấm gương, vật đến thì hiện ngay lên gương: Kẻ đến không từ chối; người đi không giữ lại. Trạng thái tinh thần của trẻ sơ sinh có thể đạt như vậy. Ý là cái hình thành ở hậu thiền. Khí công gọi cái "thần" cùng đến với sự sống là "nguyên thần", cái ý có được ở hậu hiện là "thần thức", quan hệ giữa chúng là "ý dựa vào thần mà hoạt động". Thần thức mượn linh tri nguyên thần mà dùng, Nguyên thần lại trú ngũ trong thần thức. Xét về một khía cạnh nào đó, có thể nói, thần thức là biểu hiện cụ thể của nguyên thần. Khi thần thức yên tĩnh, nguyên thần lập tức hiển hiện, nó có thể cảm tri được hoạt động ý thức của "tính của nguyên thần", nó khác với hoạt động ý thức thông thường, nên còn gọi là "chân ý". Chân ý chỉ xuất hiện giữa hữu ý và vô ý, nếu đeo đuổi chân ý không bao giờ đạt được. Chúng ta luyện công là muốn luyện cho ra "Chân ý", tất nhiên sẽ được chân ý giữa cái hữu ý và vô ý, vì thế tinh thần không thể lồng léo quá mà cũng không nên chặt quá. Khi khí đầy ắp toàn thân, thần sẽ liên hệ với hoạt động sống của cơ thể. Phải có khí mới có thể hoàn thành quá trình hoạt động thần ý. Sự vận hành và ngưng tụ của khí phải có thần ý để thống soái nó, đồng thời sự vận hành của khí lại có tác dụng ngược lại đối với trạng thái công

năng của thần ý. Mạnh Tử nói: "Chí chủ soái khí và là cái làm cơ thể sung mãn (Phu chí giả khí chi soái dã, khí giả thể chi sung dã)", "Chí nhất nhi động khí, khí nhất nhi động chí (Tinh thần chuyên nhất thì động đến khí, khí mà chuyên nhất của động tới tinh thần)". Trong "Tố vấn" có nói rõ quan hệ giữa khí, tình, chí: "Nộ tắc khí thượng, hỉ tắc khí hoãn, bi tắc khí tiêu, tư tắc khí kết, kinh tắc khí loạn, khùng tắc khí khiếp (giận thì khí thăng lên, vui thì khí chậm lại, buồn thì khí giảm đi, lo thì khí tụ lại, kinh hoàng thì khí loạn, sợ hãi thì khí loãng)". Khi luyện công, ý đến đâu là khí đến đó, ý đi là khí đi theo, dùng ý dẫn khí, cần phải nắm được nguyên lý đó và tự giác vận dụng nó, như vậy, luyện công mới đạt hiệu quả tốt.

3. Vận dụng ý thức như thế nào trong luyện công?

Điều quan trọng là phải nhập tĩnh. Nhập tĩnh gồm 2 tầng nấc. Một là tập trung hoạt động ý niệm. Khi không luyện công, trong óc ngổn ngang những suy nghĩ. Khi luyện công phải biến các suy nghĩ rối bời, ngổn ngang, tản漫 thành hoạt động ý niệm có nền nếp, đơn nhất, tập trung. Khi luyện công chỉ nghĩ về một thứ, tức là dùng một ý niệm thay cho hàng vạn ý niệm, đó cũng là sự tập trung ý thức. Hai là trong ý niệm không còn tồn tại lo toan gì nữa, như thế gọi là "nhất niệm bất khởi". Trong óc rỗng không, hư linh minh tĩnh, cứ mải miết tập, tập đến lúc mình không còn biết đang tự làm gì. Trình độ như thế là trình độ cao cấp.

Trước đây có người nói, nhập tinh là trạng thái ức chế tốt nhất của tinh thần. Thực tế, hai cái đó không phải là một. Thí nghiệm về sóng điện não cho thấy, sóng điện não sau khi nhập tinh không giống như khi ngủ, cũng không giống như khi thức, nó là một loại sóng đặc biệt hài hoà. Nhập tinh, nói cho cùng, không phải là quá trình hưng phấn của tế bào não, cũng không phải là quá trình ức chế của tế bào não. Sự hưng phấn hoặc ức chế của tế bào não của vỏ đại não đều thuộc phạm trù vận động, chỉ khác nhau ở phương thức vận động mà thôi.

Dùng số học để mường tượng, nếu ví vận động hưng phấn của vỏ đại não là số dương, ức chế là số âm, thì nhập tinh sẽ là số không. Nếu người ta không tiếc cả tinh mạng thì tâm sẽ yên tĩnh, khi ấy bất cứ thông tin nào tâm nhận được đều được phản ánh rất mãnh liệt. Hưng phấn, ức chế, nhập tinh đều là trạng thái công năng của vỏ đại não, tuy vậy trạng thái công năng của nhập tinh không phải là hưng phấn, cũng không phải là ức chế mà là trạng thái khí công. Trạng thái khí công này giống như mặt hồ phẳng lặng, nếu ai đó ném xuống hồ một hòn đá thì sóng nước truyền lan rất rõ nét, rất có qui luật, mặt hồ rộng chừng nào thì sóng nước lan rộng chừng ấy. Nếu mặt hồ đang có sóng rất lớn, ném hòn gạch xuống hồ thì sự phản ánh không mấy rõ nét, gợn lên vài vòng là sóng bị mất ngay; mùa đông mặt hồ đóng băng, lại càng không thể làm nó gợn sóng. Mặt hồ phẳng lặng yên tĩnh ví như trạng thái khí công khi ta

nhập tĩnh, hễ có một chút kích thích nhỏ là đã có phản ánh mãnh liệt (trong tình trạng như nhau, bệnh của người có ý chí kiên cường, của người tâm bình tĩnh có thể được chữa khỏi). Mặt hồ có gió to sóng lớn có thể ví như đại não ngắn ngang những suy nghĩ lộn xộn, nó ít phản ứng với những kích thích. Còn mặt hồ đóng băng có thể ví với đầu óc tê liệt, hầu như không có phản ứng gì đối với các kích thích.

Làm thế nào vận dụng ý thức để cho bản thân nhập tĩnh? Dưới đây sẽ giới thiệu sơ lược mấy phương pháp và nguyên tắc.

Phương pháp vận dụng ý thức để nhập tĩnh: Phương pháp đầu tiên là phương pháp đơn giản, cũng là phương pháp cao cấp nhất, đó là "Vạn duyên phóng hạ (hãy gác lại tất cả)", không đoái hoài đến việc tiếp xúc với bên ngoài, dẹp bỏ hết mọi "duyên", hễ nói nhập tĩnh là yên tĩnh ngay. Người mới học, chưa tĩnh được ngay thì cũng không nên nôn nóng, chỉ cần có khái niệm "Tôi đang luyện công" là được. Truyền "Tây du ký" kể, khi Đường Tăng vừa ra khỏi biên giới nước Đại đường, việc làm đầu tiên của Tôn Ngộ Không là đấu tranh diệt trừ "lục tặc" (6 loại giặc). "Lục tặc" ở đây là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; sáu thứ giác quan này tiếp nhận những kích thích bên ngoài gây ra những phản ứng làm nảy sinh những toan tính; đó chính là việc đưa giặc vào nhà. Loại giặc này chuyên đánh cắp nguyên khí, quấy nhiễu nguyên thần, cần phải xua đuổi chúng. Nhưng bản thân việc "xua đuổi giặc" cũng là một toan tính, trong bài

"Dự bị thức" của Hình thần trang công có nói phải "Nhất niệm bất khởi", tức là ngay cả suy nghĩ "xua đuổi giặc" cũng không nên có. Dùng giặc đuổi giặc thì đâu đâu cũng là giặc. Dùng tạp niệm để xua đuổi tạp niệm thì càng xua, tạp niệm càng nhiều. Vậy phải làm thế nào? Nguyên tắc chung là để mặc tự nhiên, cứ như vậy ta sẽ dần dần đi vào yên tĩnh. Đây có lẽ là phép "toạ vong" mà Trang Tử đã nói đến. Ngoài ra còn có "Trực chỉ chân ý pháp", trong hoạt động ý thức của mình, có thể bỗng nảy sinh ý nghĩ muốn ngăn chặn những toan tính, ý nghĩ đó không phải là suy nghĩ chủ quan, nó khác với suy nghĩ "xua đuổi toan tính" nói ở phần trên, mà là chân ý, là trạng thái tự giác của hoạt động ý thức lúc yên tĩnh. Khi chân ý xuất hiện, khí của nó yếu ớt, nên dễ bị hoạt động ý thức nhấn chìm. Nếu nắm chắc ngay nó, nuôi nó, dưỡng nó và giữ nó thì công phu sẽ ngày một cao. Trong "Quản Tử - Nội nghiệp" có viết: "Linh khí tại tâm, nó đến nó đi, nó nhỏ bé đến mức không thể phân biệt được đâu là bên trong, nó to lớn đến mức không thể nói đâu là bên ngoài của nó. Cho nên, người tiên tri coi sự nóng nảy là điều có hại. Giữ được tâm yên tĩnh thì Đạo sẽ hiển bày". Đoạn miêu tả này là phương pháp căn bản của việc luyện tập khí công, trực tiếp tìm kiếm chân ý.

Phương pháp thứ hai là "Tôn thần pháp". Nhắm mắt, dùng ý niệm nhìn vào trong các khí quan, phủ tang của cơ thể. Đây là cách thông qua hoạt động ý niệm, giúp tinh thần có chỗ gửi gắm và được nuôi dưỡng.

Phương pháp thứ ba là "Mi gian tính quang chỉ niệm pháp", tức là thu ý niệm lại, vận chuyển trong huyệt Thiên mục, cứ xoay chuyển xoay chuyển, cho đến khi phát ra ánh sáng thì ngăn chặn được những lo toan.

Phương pháp thứ tư là "Phân tích, xử lý tạp niệm": phân loại, sàng lọc từng ý niệm một, phân biệt xử lý chúng. Ví dụ, nội dung của nỗi lo toan gần hay xa, gấp gáp hay thong thả, người với ta, có ý nghĩa hay không có ý nghĩa v.v... Xử lý xong từng cái một sẽ thấy tinh thần yên ổn. Những vấn đề trong ngày thường không thể nào hiểu nổi, lúc luyện công chỉ nghĩ về vấn đề ấy. Nghĩ như thế cũng chính là tạp niệm, nhưng ở đây chỉ chuyên nghĩ về một điều, nghiền ngẫm kỹ càng, nên các điều lo toan khác không thể nào len vào được. Nghĩ riêng một điều cho đến khi tìm ra đối sách, có biện pháp giải quyết, trong lòng sẽ thấy lại yên tĩnh. Đây cũng là phương pháp chỉ dùng một ý niệm thay cho hàng vạn mối lo toan khác.

Phương pháp thứ năm là "Vận dụng ý thức - thủ ý". Có thể dùng 4 câu sau đây khái quát nguyên tắc của phương pháp này: "Như thủ mà không thủ, như có mà không có, tụ vào tản ra, thần thủ như một". "Ý thủ không được găng quá", "ý mà thừa át là hoả". Nói chung, luyện công phải nhỏ lửa (văn hoả), "Như thủ mà không phải là thủ" chính là văn hoả. Chỉ khi luyện công đến giai đoạn cao cấp, trong quá trình thu hái đại dược mới có thể dùng lửa to (vũ hoả), nghĩa là dùng ý niệm chăm chăm nhìn chặt vào Đan điền, phải tập trung tinh

thần như mèo đang rình chuột, nếu không công bỏ ra trong giai đoạn trước sẽ là công cốc. Chỉ khi nào luyện công đắc khí mới cảm giác được ý thủ Đan điền. Thủ Đan điền là "hữu khí tắc thành khiếu, vô khí tắc miêu mang". Không có khí thì không thể nào cảm nhận được nó. Khi ta luyện đến mức đắc khí, Đan điền một khai một hợp một cách nồng động, lúc này sẽ thành khiếu. Lúc này, ta sẽ cảm giác được Đan điền là thế nào. Khi mới luyện tập, yêu cầu phải "như thủ mà không thủ, như có mà không có". Đôi lúc thủ không được thần dễ bị thoát đi (tẩu thần) thì làm thế nào? Khi ý niệm bị tuột mất thì phải tập trung ngay vào Đan điền. Khi "Tam tâm bính trạm trang" xuất hiện tẩu thần, tam tâm cần phải hợp trở lại, tập trung ý niệm lại, gọi đó là "tụ". Một khi không còn tạp niệm thì không cần hợp lại nữa, không cần tụ nữa, đây là tản. Nhất tụ nhất tản, đó là giai đoạn sơ cấp, đến một mức độ nào đó, nhập tĩnh đạt kết quả khá tốt, tinh thần sẽ ở trạng thái mơ mơ màng màng, không còn phân biệt được khái niệm Đan điền hay ý thức nữa. Đối tượng thủ và ý thức thủ hợp lại với nhau, gọi là thần thủ như nhất. Dù đến trình độ cao cấp, vẫn phải nhất tụ nhất tản nhưng lúc đó, ý niệm tụ vào tản ra là ý thức tiềm tàng nội tại, chính là chân ý. Nếu không biết sử dụng nó thì lúc nào cũng bị động, hễ có ý không chế nó thì chân ý trườn đi mất. Học được cách nắm giữ, điều khiển chúng sẽ có những bước tiến đáng kể trong luyện công.

Ý thủ có ba đối tượng. Một là đối tượng thủ trong cơ thể, tức là thủ một bộ phận nào đó trong cơ thể như thủ ở huyệt đạo, ở kinh lạc, ở một nội tạng nào đó, một ổ bệnh nào đó. Thủ huyệt đạo thì thường thủ ở Thượng, Trung và Hạ Đan điền, ở Bách Hội, Thiên môn, Án đường, Trung quản, Quan nguyên, Mệnh môn, Hội âm, Dũng tuyến v.v... Thủ ở những nơi đó có tác dụng làm khí huyết ngưng tụ trong huyệt đạo và trong quan khiếu, tập trung khí huyết về bộ phận đó, làm tăng cường phản ứng khí hoá trong cơ thể. Thủ ở các vị trí khác nhau thì khí huyết sẽ có phản ứng khác nhau. Ví dụ, mục đích thủ ở Hạ Đan điền đều nhằm tăng sức khoẻ, nhưng khi thủ ở Mệnh môn thì lại thiên về thận.

Hai là đối tượng ý thủ ở ngoài cơ thể như núi, sông, đầm hồ, nhật Nguyệt tinh tú, cá chim sâu bọ, hoa cỏ cây cối, lâu đài đình tạ. Ý thủ với đối tượng ở ngoài cơ thể dễ thực hiện hơn. Dẫu phân tán tư tưởng, cơ thể cũng dễ thả lỏng, nên thích hợp với người mới học. Nói chung, ý thủ với đối tượng ngoài cơ thể phải theo nguyên tắc:

1. Ý thủ với những đối tượng mà ta ưa thích, quen thuộc và đơn giản, không cần thủ cụ thể quá. Nếu cứ nhất quyết thủ thật rành mạch sẽ không lợi cho nhập tĩnh.

2. Đối tượng thủ ý phải cố định. Nếu nay thủ ở mặt trời, mai thủ ở mặt trăng, ngày kia lại thủ ở một ngôi sao nào đó, sẽ giảm hiệu quả tập luyện.

Thứ ba là niệm thâm giữa lớp trong và lớp ngoài của cơ thể. Phương pháp này ai cũng luyện tập được, kể cả

người bệnh nặng nằm liệt giường. Muốn niệm điều gì tuỳ ý, chẳng hạn: "Khí công chữa bệnh", "Tâm bình khí hoà", "Hỗn nguyên nhất khí linh thông", hay "Điềm đậm hưu vô" đều được. Niệm đi niệm lại thì tinh thần sẽ tập trung, tư tưởng sẽ yên tĩnh. Niệm đến một lúc nào đó sẽ đạt trình độ niệm mà không niệm, không niệm mà niệm, từ niệm mà nhập tĩnh, từ tĩnh mà nhập định, từ định mà nảy sinh trí tuệ. Ở thời cổ đại, người Trung Quốc gọi phương pháp này là "Văn (nghe) âm pháp", Trang tử gọi nó là "Tâm trai", tức là "Thích tức pháp". Những người thực hiện tĩnh toạ cao cấp ở Nhật, ở Mỹ, giữ bí mật những ký hiệu âm thanh mà họ niệm rất kín, họ còn xin phép chính phủ cấp giấy phép độc quyền. Thực ra, chỉ cần niệm mấy chữ đơn giản là đủ. Ví dụ, cứ niệm "Điềm đậm hưu vô" là đã có hiệu quả tốt. Trong "Nội kinh - Tố vấn" viết: "Điềm đậm hưu vô, chân khí tùng chi, tinh thần nội thủ, bệnh an tùng lai? (Điềm đậm hưu vô, chân khí đi theo tinh thần nội thủ, bệnh sao đến được?)". "Điềm đậm" là không nghĩ gì cả, hoàn toàn yên tĩnh. "Hưu vô" là chẳng có gì cả. Xét trên chữ nghĩa thì thấy, đó là lời tự kỉ ám thị. Khi phát âm chữ "điềm đậm", đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên để nối liền hai mạch Nhâm, Đốc. Lưỡi cứ đặt lên vòm hàm trên rồi lại buông lỏng, nối liền rồi lại ngắt sẽ có tác dụng truyền dẫn thông tin. Về kỹ thuật phát âm, khi nhảm chữ "Điềm", lưỡi đặt lên vòm hàm trên, có tác dụng đẩy khí lên, âm thanh bị rung chuyển sẽ làm khí từ sau lưng thảng lên khoang mũi, vùng não. Khi phát âm "đầm".

khí từ khoang mũi thăng xuống vùng ngực. Âm "điềm đậm" làm khí cơ từ Độc mạnh thăng lên. Phát âm "hư" thì phải khép miệng, lúc này dư âm hạ xuống tâm khí hoà vào trong thận khí, khiến tâm thận giao nhau. Tâm thuộc hoả, thận thuộc thuỷ, thuỷ hoả giao hợp có thể hoá thành cam lộ, tưới nhuần cho Đan điền, làm "ruộng thuốc" không bị "hạn" không bị "lụt". Phát âm "vô" khiến khí hạ giáng xuống Dũng tuyến, khí từ trên tuân hoàn xuống dưới, cứ niệm đi niệm lại, có thể làm cơ chế khí trong cơ chế có những biến đổi, có tác dụng sơ thông kinh mạch, điều hoà khí huyết, thăng bằng âm dương.

Có thể chia ý thủ làm 3 loại:

Thứ nhất là ý thủ nội thị. Tức là nhắm mắt dùng ý niệm nhìn vào một vùng nào đó trong cơ thể, thủ ở Hạ Đan điền thì mắt nhìn xuống dưới. Thủ Bách hội thì mắt nhìn lên trên, vận chuyển nhãn cầu thay cho ánh mắt để khơi động khí huyết trong cơ thể. Vì thế ý thủ nội thị còn gọi là ý thủ hình động. Luyện Trí năng động công không dùng loại ý thủ này.

Thứ hai là tự thủ ý niệm. Có thể thủ ý ở một vật đẹp đẽ nào đó ngoài cơ thể, như một cây thế đẹp, một bức họa quý, một tòa kiến trúc cổ nguy nga v.v... Dùng ý niệm để nghĩ về nó, nếu thủ ý trong cơ thể thì không dùng ánh mắt để ngắm nhìn nó, chỉ thuần tuý dùng ý niệm.

Thứ ba là ý thủ thần quang. Mắt khép nhẹ, thu dần ánh mắt về. Ánh mắt thu về kết hợp với ý niệm thành

"thân quang". Khi ánh mắt thu về kết hợp với ý niệm đặt vào một bộ phận nào đó trong cơ thể liền thủ ngay tại đó, không nên nhìn nó. Lúc đầu không có ánh sáng thủ đến một mức độ nào đó sẽ sinh ra ánh sáng. Trước khi sinh ra ánh sáng, bất cứ thủ ở bộ phận nào, mắt đều không được dụng dậy, hễ dụng dậy là không phải là thân quang nữa. Ý thủ thân quang có thể dụng đến khí tiên thiêng, khí hồn nguyên, khi đó dùng hoạt động ý niệm để dẫn dắt ánh mắt. Tốc độ của thông tin ý niệm nhanh hơn tốc độ ánh sáng tự nhiên không biết bao nhiêu mà kể. Nghĩ mặt trời, hễ nghĩ là mặt trời đến ngay. Chỉ khi kết hợp được ý niệm với ánh mắt thì công phu mới tăng tiến. Luyện tập đến khi xuất hiện thân quang thật sự là có thể phát công chữa bệnh ở cự ly xa và siêu cự ly.

Trên đây đã trình bày phương pháp vận dụng ý thức thông thường. Có thứ ta có thể ứng dụng, có thứ không thể ứng dụng. Vậy ta phải vận dụng ý thức như thế nào cho đúng trong việc luyện tập "Hình thân trang công".

Luyện tập "Trí năng công" chúng ta không bắt đầu bằng con đường nhập tĩnh mà trực tiếp luyện cách tập trung tinh thần. Tập trung tinh thần vào một ý niệm, chính là thực chất của chân ý. Trong đầu óc chỉ có một ý niệm, đó chính là nguyên thần, mà cũng chính là chân ý. Khi luyện Hình thân trang công, Bóng khí quán định pháp, dùng ý niệm đẩy tay đến tận chân trời rồi lại thu vào trong cơ thể, chỉ thuần nhất một ý niệm này, muốn đẩy thì đẩy, muốn thu thì thu. Vận dụng ý thức chỉ đơn

giản như vậy. Khi luyện "Hạc thủ long đầu", tinh thần tập trung trong đầu óc, chỉ nghĩ về cái đầu đang quay vòng theo động tác, đầu đang vận động, tinh thần hợp với hình, chỗ nào động thì nghĩ về chỗ đó. Luyện đến khi thuần thực là có thể vận dụng ý thức một cách tự nhiên. Cũng có thể dùng thần quang trong cơ thể để quan sát từng động tác, luyện theo cách như vậy, công phu sẽ tiến bộ rất nhanh.

Phương pháp luyện "Trí năng công" là thần hợp với hình, người hợp với trời, nghĩa là con người hòa vào với đại tự nhiên. Cho nên, trong luyện "Hình thần trang công", không luyện chu thiêng, không luyện ý thủ, chỉ luyện tập trung tinh thần là đủ, khác với các phương pháp luyện công khác. Khi chúng ta vận dụng ý thức, nghĩ về bất cứ cái gì đều phải tập trung tinh thần vào đó. Đúng như lời Mác nói: "Tinh thần không cần tưởng tượng cái chân thật nào đó mà lại có thể tưởng tượng cái nào đó một cách chân thật". Có nghĩa là ta tưởng tượng bất cứ vật gì, vật đó đều hoạt động trong não. Loại "tưởng tượng" này chính là cách giải quyết vấn đề ý thức trong khí công. Nó khác với sự tưởng tượng trong sinh hoạt thường ngày: "Tưởng tượng" trong khí công chính là sự vận dụng tính nội hướng của ý thức, nó có thể xua tan những lo toan khác, khiến ý thức được thanh tịnh, tăng cường sức chú ý, có tác dụng dưỡng thần. Ngược lại theo cách thường ngày sẽ bị hao tổn thần. Xin đặc biệt lưu ý điểm này, nếu thật sự hiểu thấu đáo nó thì ngộ tính sẽ được nâng cao. Vì sao có

những người bệnh, luyện công không có hiệu quả, bệnh không khỏi? Nguyên nhân căn bản là họ suốt ngày âu sầu phiền muộn, nghĩ ngợi miên man, nào là bệnh sẽ ra sao? Nào là nếu ta qua đời, nhà còn bao việc cần ta giải quyết... Những ý nghĩ tiêu cực cứ chồng chất lên, khiến thần thoát ra ngoài, tư tưởng hỗn loạn thì cơ chế khí sẽ loạn theo. Một khi trụ cột tinh thần sụp đổ thì hệ thống phòng ngự nội tại tan vỡ, thực chất đó là đầu hàng bệnh tật. Nếu nghỉ theo hướng khác, tâm niệm "Luyện tập nhất định chữa khỏi bệnh", thì sẽ xây dựng được niềm tin tất thắng. Hai hoạt động ý thức đó khác nhau, hiệu quả cũng sẽ khác nhau.

Có người nêu câu hỏi, luyện Hatha trang công đồng thời với luyện tinh công có được không? Tắt nhiên là được. Nhưng phải chú ý lấy động công làm nền tảng cho luyện tinh công. Kinh lạc khí huyết, gân cốt của tất cả bộ phận toàn thân có thông suốt thì luyện tinh công mới đạt kết quả. Nếu khí huyết không thông mà ngồi khoanh chân sẽ rất đau, rất tệ như thế làm sao nhập tĩnh được? Mặt khác, yêu cầu đầu tiên của cơ thể là năng lượng nội thông, khí huyết ở da thịt, gân mạch, xương cốt đều phải thông suốt. Muốn thông suốt được thì phải luyện động công để làm thay đổi tổ chất trong cơ thể. Luyện động công có nhiều thuận lợi, có hình, dễ học, cứ theo động tác mẫu là có thể luyện tập được. Do đó, phải luyện động công trước. Thông suốt rồi sẽ tĩnh. Không thông suốt thì không thể tĩnh được.

Bộ công pháp Trí năng công của chúng tôi lấy Hỗn nguyên khí làm cơ sở lý luận. Đặc điểm của nó là khi vận dụng ý thức thì sửa "nhập tĩnh" thành "tập trung tinh thần", chú ý vào tư thế động tác. Về mối quan hệ giữa động công với tĩnh công, chúng tôi cho rằng "tĩnh" nghĩa là "thông", chỉ có thông mới tĩnh được. Về phương pháp truyền dạy công pháp: Kiên trì thống nhất công lý và công pháp, kết hợp công lý với công pháp, tổ trường dụng công. Về việc phát khí chữa bệnh cho người, thì không dùng khí Đan điền của bản thân để không tổn hao sức khoẻ; yêu cầu hiệu ứng quần thể, thực hiện tổ trường tập thể trị bệnh. Nếu so với cách chữa bệnh cá lẻ thì hiệu quả khá hơn nhiều.

VI. VỀ VẤN ĐỀ TU DƯỠNG ĐẠO ĐỨC

Thế nào là tu dưỡng đạo đức? Tu dưỡng đạo đức có ý nghĩa quan trọng như thế nào?

Tu dưỡng đạo đức trong Trí năng công thuộc về đạo lý là cái căn bản của vấn đề tu thân. Nếu muốn lời người xưa để thể hiện thì đó là câu chuyển phàm nhân đế, đạt đến mức độ chân nhân. Cố nhân căn cứ vào trình độ và mức độ đạt được sau khi luyện tập để phân chia thành bốn loại người: chân nhân, chí nhân, thánh nhân và hiền nhân. Loại cao nhất là chân nhân. Chân nhân đạt tới mức con người thống nhất với đại tự nhiên, con người có thể sử dụng, làm chủ được những hiện

tượng tự nhiên của thiên địa âm dương, khi nội thủ được khí âm dương thì không gì có thể quấy nhiễu được, tinh thần và nhục thể hoà làm một, tuổi thọ có thể sánh với trời đất. Thánh nhân là người khéo hấp thu tinh khí của đất trời, thích nghi với những biến đổi phong khí ở khắp mọi nơi, thân thể không quá mệt nhọc, tư tưởng không có ưu phiền, yên tĩnh, khoan khoái, vui vẻ, thọ trên trăm tuổi. Có thể dùng ngôn ngữ ngày nay để trình bày vấn đề này như sau:

Luyện tập khí công và tu dưỡng đạo đức không những làm cho thân tâm con người mạnh khoẻ, mà còn có thể làm thay đổi khí chất con người, tạo ra mẫu người có phẩm chất đạo đức, có tính cách cao thượng, có trí tuệ tuyệt vời, có năng lực xuất chúng. Cho nên, những người luyện công thời xưa rất coi trọng tu dưỡng đạo đức, họ cho rằng "Tu đạo bất tu đức, tất định yếu chước ma (tu đạo mà không tu đức thì nhất định gặp ma)". Tu dưỡng đạo đức có tác dụng như thế nào trong luyện khí công?

Tu dưỡng đạo đức thuộc về phạm trù vận dụng ý thức. Vận dụng ý thức luyện công là thông qua việc nội tĩnh (thức tỉnh những nhân tố nội tại), tìm kiếm, vận dụng chân lý, tăng cường năng lực khống chế của thân đối với khí và hình, đạt tới mục đích dưỡng sinh kiện thân. Dĩ nhiên, con người không tồn tại một cách cô lập, con người là sản phẩm của tự nhiên, cho nên, hoạt động sống có quan hệ mật thiết với sự vận động của vạn vật trong không gian vũ trụ. Con người còn là con người của

xã hội, hoạt động sống của con người nhất định bị ràng buộc bởi các mối quan hệ giữa người với người, giữa người với xã hội. Dù chịu sự ràng buộc của tự nhiên hay xã hội, đối với người luyện công, hoạt động tinh thần vẫn thuộc phạm trù tu dưỡng đạo đức. Nếu nói vận dụng ý thức một cách đúng đắn là tôn chỉ đầu tiên của luyện khí công thì tu dưỡng đạo đức là điều kiện quan trọng khi xét con người với tư cách là một thành viên của xã hội, là một thành phần của thiên địa vạn vật, và nó có thể vận dụng ý thức một cách chính xác.

Khi luyện khí công, tập trung tinh thần nhập tĩnh dễ dàng hơn trong đời sống thường ngày. Trong công tác khi gặp những trắc trở, bị ngoại cảnh tác động vào tinh thần, thì nhập tĩnh sẽ khó hơn. Nếu ngày thường gặp việc không thuận lòng, lại phải nghe những lời châm chọc, khiêu khích, mà muốn bản thân không bị tác động, luyện công vẫn nhập tĩnh được, thì nhất thiết phải tu dưỡng đạo đức, rèn luyện tính cách.

Luyện khí công nói chung bao giờ cũng phải chú trọng đến tu dưỡng đạo đức, thì khi luyện Trí năng công lại càng phải nhấn mạnh điều này. Xưa có câu: "Dĩ bồi công, dĩ công tu đức (Lấy đạo đức để bồi đắp công phu, lấy công phu để tu dưỡng đạo đức)", hai mặt này cần phải kết hợp chặt chẽ với nhau, không thể tách rời. Khái niệm khí công thời sơ khai không gọi là khí công, mà gọi là "Hành khí, tu đức", nghĩa là một mặt phải luyện khí trong cơ thể, một mặt phải tu dưỡng công đức, cả hai mặt đều phải làm việc tốt. Sau này, hai mặt trên

đều được coi là công phu, không nhán mạnh riêng về mặt tu dưỡng đạo đức nữa. Sách khí công tuy không viết rõ ràng rành mạch như vậy, nhưng trong suốt quá trình dạy khí công, người thầy luôn quán triệt nguyên tắc tu dưỡng đạo đức, yêu cầu học viên phải tu tính luyện đức. Xưa kia, đồ đệ muốn tìm được một vị sư phụ cao minh để học rất khó khăn, nên có câu: "Khiếu học đồ cửu niên bất xuất khoa". Vì sao phải học những 9 năm (cửu niên). Có cách giải thích như sau: học trò (đồ) nhìn nhận thầy 3 năm, rồi thầy mới theo dõi trò 3 năm, xét đức tính, xét nhân phẩm, xét mức thông minh của trò đến đâu, xem có đủ tư cách không. Nếu đủ tư cách, 3 năm cuối cùng mới bắt đầu dạy. Trong 6 năm "trò nghe thầy, thầy xét trò", thầy không hề dạy điều gì một cách thoái mái dễ chịu, mà thường xét nét gây khó dễ, khiến trò khó bê ứng xử. Không phải thầy cố ý ra oai với trò mà muốn rèn trò hết tính nôn nóng, lúc đó, thầy mới dạy công phu. Nếu trò nóng nảy, không chịu nổi, điều đó chứng tỏ trò chưa đủ tư cách, không thể học tiếp nữa. Trò có tu dưỡng đạo đức hay không? Thầy không hề giảng về tu dưỡng đạo đức, rèn luyện tính nết, ngược lại chỉ gây khó dễ để rèn rũa. Những việc đó chính là để cho trò luyện tính công, làm trò trở nên nhã nhặn, ôn hoà. Nếu không như vậy, học được một chút bản lĩnh, trò có thể vì nóng nảy mà sinh sự. Cổ nhân nói, luyện công cũng cần tu dưỡng đạo đức, chỉ khác là không giảng giải một cách hệ thống như ngày nay. Thầy chỉ nói vài lời, để trò suy nghĩ, nghiên ngẫm, hàng mày

ngày liền chẳng thấy mặt thầy. Phương pháp dạy như vậy là do đặc thù của chế độ xưa quyết định, tất nhiên không còn phù hợp với ngày nay nữa.

Khổng Tử nói: "Dân khả sứ do chi, tri chi bất khả sứ". Xưa kia, sư phụ chỉ bảo đệ tử làm thế này, làm thế nọ, chứ không làm thế kia. Nếu hiểu rõ vì sao thì học trò sẽ biết cách đối phó với thầy, khi bị thầy khiển trách, trước mặt thầy kiềm chế được nhưng có thể phản ứng sau lưng. Ngược lại, nếu trò rèn thành người tốt tính tốt nết, sẽ không phản ứng sau lưng thầy nữa. Xưa kia, người thầy dùng phương pháp đó cũng có cái lý của nó. Hiện nay, chúng ta dạy khí công cho đông đảo quần chúng, không thể có nhiều thời gian rèn tính nết cho từng học viên, vậy rèn học viên bằng cách nào? cần phải giảng giải lý lẽ cho họ, để mọi người tự giác vận dụng. Làm như vậy cũng do đặc điểm xã hội hiện nay quyết định.

Đạo đức nói trong khí công không hoàn toàn đồng nghĩa với đạo đức, luân lý thông thường trong đời sống xã hội. Đạo đức trong khí công gồm 2 mặt, một mặt chỉ đạo đức xã hội, mặt khác bao hàm cả Đạo đức theo nghĩa rộng mà cả vũ trụ đại tự nhiên cũng tuân theo quy phạm này (nên ùon gọi là Đạo Đức tự nhiên). Chúng ta luyện khí công, phải vừa tu dưỡng đạo đức theo nghĩa rộng thích hợp cho mọi sự vật trong không gian vũ trụ. Hai chữ "Đạo Đức" có thể tìm thấy "Đạo Đức kinh", trong đó chữ "Đạo" với chữ "Đức" có nghĩa khác nhau. Chữ "Đạo" chỉ thứ vật chất nguyên thuỷ nhất, tinh tế nhất và cẩn bản nhất trong không gian vũ

tru. Lão tử nhận xét thứ vật chất đó: "Hữu vật hồn thành, tiên thiên địa sinh", "Đạo chi vị vật, duy hoảng duy hốt, hốt hế hoảng hế, kỳ trung hữu tượng, hoảng hế hốt hế, kỳ trung hữu vật". Nghĩa là thứ vật chất ấy có sớm hơn trời đất, nhưng không thể miêu tả hình dáng nó ra sao, hoảng hoảng hốt hốt, mơ mơ hồ hồ. Đạo tồn tại vô cùng vô tận trong cả không gian và thời gian, nó dàn trải khắp vũ trụ. Trong khoảng trời đất, mọi sự đều từ đó biến hoá mà ra. Cách lý giải trên đã từng bị coi là chủ nghĩa thần bí. Kỳ thực, khái niệm "Đạo" tương tự những khái niệm trường năng vũ trụ trong khoa học hiện đại, ví dụ từ trường là thứ vật chất không có hình thái, không có chất lượng cụ thể, cũng không có tình trạng vật chất cụ thể, chỉ có thể tính biểu hiện gián tiếp qua các sự vật. Anhxtanh cũng nói: "Chất lượng là hình thái ngưng tụ của năng lượng". Điều đó chứng tỏ cách giải thích về "Đạo" của người xưa là chủ nghĩa duy vật.

"Đạo" chỉ vật chất, vậy "Đức" chỉ cái gì? Người xưa nói rằng "Đức" là tính chất và công năng vật chất, theo cách nói của Lão tử là: "Sinh nhi bất hưu, Vi nhi bất trì, trưởng nhi bất tế (sinh mà không có, làm mà không giữ, lớn mà không tăng)". Các Đức này gọi là "Huyền Đức", tức là cái Đức thâm áó nhất. "Đạo" là thể, "Đức" là dụng, "Đạo" và "Đức" là hai mặt không thể chia cắt của sự vật.

"Đạo" và các loại vật chất hữu hình có thể kiêm dung lẫn nhau. Vì sao vậy? Nho gia giải thích về điều này rất khó. Trong "Kinh dịch" có viết, "Đạo" là "tịch nhiên bất

động, cảm nhi toại thông", nghĩa là "Đạo" khi bị ngoại cảnh tác động thì rất yên tĩnh, tịch mịch, khi bị sự vật bên ngoài tác động thì liền nối thông với sự vật đó mà sản sinh ra tính đồng nhất. Do đó, "Đạo" - tầng lớp vật chất nguyên thuỷ nhất có tính kiêm dung với các tầng lớp vật chất hữu hình phức tạp khác. "Đạo" có thể thâm nhập vào mọi tầng lớp, bản tính Đạo Đức có thể biểu hiện ở mọi tầng lớp vật chất khác nhau. Khi nó thâm nhập tầng lớp thái cực (hoặc nguyên khí), thì Thái cực có cơ sinh nguyên khí sinh phát vạn vật; khi nó thể hiện ở tầng lớp âm dương thì sản sinh ra âm dương đối lập. "Hoàng đế nội kinh" viết: "Âm dương giả, thiên địa chi đạo dã, vạn vật chi kỷ cương, biến hoá chi phụ mẫu, sinh sát chi bản thuỷ, thần minh chi phủ dã (Âm dương là đạo của trời đất, kỷ cương của vạn vật, là cha mẹ của sự biến hoá, là ngọn nguồn của sinh sát, là phủ của thần minh)". Những tầng lớp vật chất khác nhau này vừa có qui luật căn bản của nó, vừa thể hiện công năng của "Đạo".

Mỗi sự vật đều có quy luật căn bản nhất của nó. Quy luật này chính là "Đạo" và "Đức" của sự vật đó. Khi bắt đầu sinh thành con người, tức là lúc trứng thụ tinh sắp hình thành mà chưa hình thành, trong giây phút ấy sản sinh ra hồn nguyên khí. Hồn nguyên khí này sẽ quyết định đặc trưng và quy luật sống của con người, nó vừa có Đạo Đức mang tính phổ biến và nguyên thuỷ nhất của đại tự nhiên, vừa có tính đặc thù của hoạt động sống của con người, nó quan hệ mật thiết với Đạo

Đức của đại tự nhiên, thể hiện rõ sức sống dồi dào. Người mới sinh ra chỉ có tính Đạo Đức tự nhiên, nên sức sống rất dồi dào. Sau đó không ngừng hình thành ý thức hậu thiên và nảy sinh những ham muốn riêng tư. Sau khi có các thói quen, bản tính tự nhiên đó dần dần bị mai một. Chúng ta luyện tập khí công là thông qua việc vận dụng ý thức để tu dưỡng đạo đức, xây dựng và kiện toàn mối liên hệ trực tiếp, tự giác giữa con người với "Đạo", khiến tính tự nhiên của con người nhích gần tới Đạo Đức đại tự nhiên, hình thành một chỉnh thể "Thiên nhân hợp nhất". Điều này đòi hỏi người luyện công phải dần dần vứt bỏ những thói hư tật xấu, những quan niệm tư hữu, những ý thức chủ quan hình thành ở hậu thiên; đòi hỏi trong công việc thường ngày phải biết tuân theo quy luật tự nhiên. Xưa kia, người đời thường nói: "Yếu thường hoài xích tử chi tâm (điều cốt yếu là phải thường nhớ tới cái tâm của trẻ sơ sinh)", chính là nói về tính thẳng thắn, vô tư, bình đẳng, hữu ái, lấy hình ảnh đứa trẻ sơ sinh chưa đầy Đạo Đức tự nhiên để ví với người không có toan tính riêng tư. Trẻ em rất hồn nhiên trong sáng, thuần khiết, nên sức sống rất dồi dào, nguyên khí sung túc. Chúng ta luyện khí công, dần dần hoá già thành trẻ, có thể giới tinh thần và sức sống tu dưỡng đạo đức sung mãn, mới có thể nối liền với Đạo Đức tự nhiên, được đại tự nhiên bảo dưỡng; hồi phục khí sinh phát của bản thân, làm cho nguyên khí ngày càng sung túc, sức sống ngày càng dồi dào. Tóm lại, tu dưỡng đạo đức là phải chí công vô tư, thật thà ngay

thắng, giữ gìn trạng thái hư tĩnh, duy trì khí trung hoà, rũ bỏ ham muốn ích kỷ, từ bỏ tập quán xấu đã tạo ra trở ngại ngăn cách con người với tự nhiên, từ đó làm con người thêm khoẻ khoắn, cả về tâm hồn lẫn thể chất, mở mang trí tuệ, khai thác mọi công năng tiềm tàng của con người.

Đạo đức theo nghĩa hẹp là chỉ đạo đức xã hội, tức là hành vi chuẩn mực để giải quyết mối quan hệ người với người trong đời sống xã hội. Nó là một thứ qui ước đối với hành vi của con người, tuy vậy nó không giới hạn rạch ròi như pháp luật. Đạo đức nặng về đời sống tinh thần, do đó nó ăn sâu vào thế giới nội tâm con người. Tác dụng của đạo đức là duy trì sự ổn định của xã hội, có lợi cho sự tồn tại của nhân loại với tư cách là một loài vật. Người nguyên thuỷ tuy không có móng sắc, lại không có gân cốt mạnh mẽ, nhưng họ vẫn sinh tồn, vẫn chiến thắng các loài thú dễ dàng bằng đôi tay và trí tuệ, bằng sức mạnh của tập thể (tức là cuộc sống quần cư). Cuộc sống quần thể đòi hỏi phải đề ra những chế độ, những chuẩn mực để giới hạn hành vi và ham muốn của mỗi thành viên. Chuẩn mực đó chính là mô hình sơ khai của pháp luật và đạo đức ngày nay. Con người dần dần hình thành nếp sống tuân theo pháp luật, con người tiếp nhận giáo dục không ngừng và hình thành quan niệm đạo đức xã hội của ngày nay. Vì thế nội dung cụ thể của các loại đạo đức theo nghĩa hẹp dù khác nhau xa, nhưng bản chất của chúng đều nhằm duy trì sự ổn định của xã hội và tập thể hoặc tập đoàn, có lợi

cho nhân loại sinh tồn và phát triển. Về điểm này, đạo đức nghĩa rộng và nghĩa hẹp thống nhất với nhau.

Trong luyện khí công, chúng ta nhấn mạnh Đạo Đức tự nhiên, nhưng nhất định phải bắt đầu từ đạo đức xã hội. Xã hội cũng là môi trường tự nhiên của con người, nếu bản thân là chủ thể thì mọi người xung quanh sẽ là khách thể, cùng nhau hình thành môi trường tự nhiên. Trong hoàn cảnh như vậy, mọi người trước hết phải tự giác bồi dưỡng đạo đức của mình trong công tác và trong sinh hoạt thường ngày, "khắc trừ nhân ngã". "Khắc trừ tư dục", chính là khắc phục chủ nghĩa chủ quan, chủ nghĩa ích kỷ, làm bản thân trở thành con người cao thượng. Thứ nữa phải thuận theo tính tự nhiên, đối với bất cứ sự vật nào cũng không được áp đặt, gượng ép, không đi ngược với quy luật tự nhiên khách quan, có vậy mới tiếp nhận được sự "sinh hoá" của "Đạo" trong giới tự nhiên để đảm bảo cho sự sống của bản thân tiến hành một cách bình thường. Chúng ta nhấn mạnh tu dưỡng đạo đức, coi trọng dưỡng dục mối liên hệ giữa đạo đức căn bản trong bản thân với giới tự nhiên, bởi vì chân ý, nguyên thần con người liên hệ mật thiết với đạo đức, nó biểu hiện cụ thể bằng tính thật thà, chất phác, thẳng thắn, quân bình. Con người ở thời trẻ thơ rất gần gũi với những trạng thái đó, trẻ thơ ít có ham muốn riêng tư, Đạo Đức "trời phú" chưa bị mai một, con đường nối thông với thiên nhiên còn thông thoáng. Đạo đức xã hội mà ta đề cập tới còn bao gồm cả công đức xã hội, đạo đức nghề nghiệp, đạo đức luân lý.

Nhìn chung, cái gốc của tu dưỡng đạo đức là phải gìn giữ bản tính, chân tính con người, không để những tác động bên ngoài làm mê hoặc. Nhìn từ góc độ khí công hiện đại thì đó là việc rèn luyện nâng cao sức mạnh tinh thần của con người, mà mấu chốt quan trọng nhất là nâng cao khả năng tự khống chế của tinh thần, sao cho gấp mọi tác động đều không bị chúng làm phiền, trong cơ thể luôn luôn duy trì khí trung hoà. Đây chính là ý nghĩa chủ yếu của tu dưỡng đạo đức. "Hoàng đế nội kinh" viết: "Cố tri giả chi dưỡng sinh dã, tất thuận tú thời nhi thích hàn thủ, hoà hỉ nộ nhi an cư xú, tiết âm dương nhi điều cương nhu". Câu thứ nhất nói phải thích nghi với sự biến hóa của 4 mùa, thực chất đó là tu dưỡng đạo đức tự nhiên; câu thứ hai nói, về mặt tu dưỡng, phải giữ gìn khí trung hoà, sống cho yên ổn. Nói "hoà hỉ nộ" nghĩa là khuyên răn mọi người khi bị ngoại cảnh tác động thì phải giữ những phản ứng vui, buồn, cău, giận ở mức độ vừa phải, đó cũng là ý trong "Trung dung", bàn về phản ứng của con người khi bị ngoại cảnh tác động: "Phát nhi giai trung tiết chi vị hoà" nói về hàm dưỡng đạo đức xã hội; câu thứ ba nghĩa là phải tự thân điều chỉnh âm dương trong cơ thể, phải điều chỉnh cái cương cái nhu sao cho đạt mức trung hoà. Đó là vừa tu dưỡng đạo đức tự nhiên, vừa tu dưỡng đạo đức xã hội, lại điều chỉnh được cơ chế khí của bản thân, đạt tới tu thân dưỡng sinh ở trình độ cao. Chúng ta luyện Trí năng công, nên đặc biệt nhấn mạnh việc tu dưỡng đạo đức, yêu cầu phải coi tu dưỡng đạo đức là

bước mở rộng, vươn xa và đi sâu của việc luyện tập khí công.

Vậy tu dưỡng đạo đức như thế nào?

Trong đời sống xã hội, con người phải làm việc, học tập, sinh hoạt, phải giải quyết các sự vụ công và tư, thời gian giành cho luyện khí công thật ngắn ngủi. Làm thế nào để phần lớn thời gian sống có thể luôn luôn duy trì trạng thái khí công, khiến tinh thần yên tĩnh, không xốc nổi, ý khí trung hoà, tâm tình khoan khoái? Phương pháp căn bản là thường ngày luôn luôn tự giác tu dưỡng đạo đức, luôn luôn tự điều chỉnh năng lực khống chế ý thức của bản thân, tránh xa sự quấy nhiễu của bảy thứ tình cảm, khiến thần, khí của bản thân duy trì trong phạm vi ổn định, đây là khâu trọng yếu của việc đưa khí công vào đời sống thường ngày.

Trong lịch sử, Nho gia, Thích gia, Đạo gia đều có chuẩn mực riêng cho vấn đề "tu dưỡng đạo đức" như thế nào, từ chuẩn mực riêng đó mà dẫn dắt công phu tiến lên. Ba nhà đều cho rằng, luyện khí công có thu hoạch lớn hay không, có đạt trình độ cao sâu hay không, mấu chốt là ở trình độ tu dưỡng đạo đức. Nếu đạo đức người luyện công không cao thượng thì lượng thu được sẽ rất ít ỏi. Các khí công sư lớn của các thời đại đều có lời bàn rất tinh tế về vấn đề tu dưỡng đạo đức, có thể khái quát thành hai câu: "Thượng luyện thất tinh thái tử di dưỡng linh khí, trung luyện linh sơn dì dưỡng tâm tính". Cái gì gọi là "thất tinh thái tử"? Đó là hai tai, hai mắt, hai lỗ

mũi và miệng. Trước tiên hãy luyện đôi tai, nhưng không phải luyện thính giác, mà luyện cho tai nghe được lời nói trái ý mình mà không cău giận, được như vậy thì là hoả bất sinh. Nghe lời nói không thuận tai, đừng có bốc lửa, đừng nổi cáu, đừng sốt ruột, "Lương dược khổ khẩu lợi ư bệnh, trung ngôn nghịch nhĩ lợi ư hành (Thuốc hay đắng miệng nhưng lợi cho bệnh, lời trung trái tai nhưng lợi cho việc làm)". Dẫu là ác ngôn chồng chất, miệng lưỡi châm chọc cũng không nên bức bối. Làm được như vậy thì tà hoả không nổi lên được. Có người nổi cáu, can hoả ngược lên, nổi giận lôi đình. "Tà hoả nhất thăng, quân hoả thất minh (một khi tà hoả bốc lên thì quân hoả (tâm) mất thăng bằng, không sáng suốt nữa)", giận dữ sẽ làm rối loạn hoạt động thần kinh, làm mất khả năng tự chủ. Cho nên người luyện khí công phải thực hiện: Nghe thấy lời trái tai mà không cău giận, có vậy thì tà hoả không sinh, tâm hoả yên tĩnh, phán đoán sự việc sẽ chính xác, giải quyết mối quan hệ giữa mình với đại tự nhiên, với xã hội sẽ đúng đắn, xử lý mối quan hệ giữa người với người sẽ hợp tình hợp lí. Tiếp theo là luyện đôi mắt, luyện mắt không phải là luyện thị lực mà luyện sao cho thấy sắc đẹp cũng không bị động lòng, luyện được như vậy thì chân tinh sẽ bền vững. Sắc, không riêng chỉ sắc đẹp phụ nữ, mà bao gồm cả người và đồ vật, thấy đồ vật tốt, đẹp mà lòng không tham, không nảy sinh ý muốn chiếm đoạt. Làm ngược lại điều đó sẽ hao tổn tinh, khí, thần của bản thân. Ví dụ ai đi tham quan triển lãm tranh, sách

mà xem rất lâu khi về nhà sẽ rất mệt. Vì sao vậy? Người xem tranh thấy bức này đẹp, bức kia cũng rất hấp dẫn, nảy ý muốn có một bức, kết quả là tinh thần thoát ra ngoài. Tất nhiên, nói vậy không phải là cấm đi xem triển lãm tranh mà chỉ lưu ý mọi người giữ đúng để nảy sinh lòng tham, không cho thần thoát ra ngoài, đừng quẩn quanh với ý nghĩ chiếm đoạt cái phần không phải là phần của mình. Xem triển lãm tranh, phải coi đó là sự hưởng thụ, ghi cái đẹp vào trong óc mình, thưởng thức cái đẹp đó. Tóm lại, việc không đáng làm thì không nên nghĩ liều. Tất nhiên cũng không nên cam tâm với hiện trạng mà không có chút cầu tiến. Làm được như vậy thì tâm sẽ không manh động, chỉ sai một tí tắc, hễ động tà tâm là bị hao tổn tinh thần ngay; tâm yên định thì dường được tinh thần, giữ vững được tinh và khí. Tiếp nữa là luyện cái miệng, miệng không mở một cách dễ dái, trầm mặc ít nói thì linh khí tự sinh. Linh khí sung thiên mà dồn ở mũi, linh khí thể hiện ở mũi là ở chỗ hô hấp đều đều mịn màng. Nói như vậy, không có nghĩa là ngăn lời mọi người, mà chỉ nhắc nhở mọi người phải cân nhắc kỹ trước khi nói, nói phải thận trọng, nói ít thôi. Trong "Tây du ký" có hai câu như vậy "Khẩu khai (mở miệng) thần khí tán, thiệt (lưỡi) động thị phi sinh" điều đó còn có thể nói: "Nhĩ mục khẩu tam bảo (tai luyện thần, mắt luyện tinh, miệng luyện khí) bế, tắc ngộ pháp thông, chân nhân tiêm thâm uyên, phủ ưu thủ quy trung" ("Tham đồng khé"). Chữ "Chân nhân" chỉ hoạt động ý niệm chân chính tiêm thụ vào

bên trong, thủ ở Đan điền hoặc thủ trong óc, nhưng không phải là tử thủ bất động, mà thủ ở trong một cách tự nhiên, hoạt bát, như lăn một vòng tròn - "quy trung" (quy là tròn).

Câu thứ hai là "Trung luyện linh sơn dĩ dưỡng tâm tính". Tâm tính nghĩa là bản tính tự nhiên, chuẩn mực Đạo Đức. Dưỡng đến trình độ nào? Dưỡng đến khi chỉ nghĩ làm việc tốt, không khi nào nghĩ làm việc xấu "chư ác mạc tác, tà nhàn tồn thành (Không làm việc gì ác, cái tà nằm im, giữ lòng thành thật)", tâm khẩu tương ứng, biểu lý như nhất, phù nguy giải nan tế dân lợi vật, vô tư vô ngã, nhất tâm bồng công"... luyện đến mức ấy thì tâm hồn dần dần trở nên trong sáng. Người xưa nói: "Làm người ngay thẳng chính là đức", là nói về mức độ đó. "Linh sơn" là ngọn núi mà ở đó Đức Phật Thích Ca giảng kinh. Mượn từ "Linh sơn" để nói đến Phật tính, nói đến việc luyện tâm lòng Bồ tát. Nhà Phật có bài thơ như sau:

*"Phật tại Linh sơn mạc viễn câu,
Linh sơn tựu tại nhũ tâm đầu,
Nhân nhân hữu cái Linh sơn tháp,
Hảo tại Linh sơn tháp hạ tu."*

Dịch nghĩa:

*Phật tại Linh Sơn há xa câu.
Linh Sơn vốn tại tâm nhiệm mầu.
Người người đều có Linh Sơn tháp.
Đâu bằng tu tại tháp Linh Sơn.*

Cổ nhân rất nghiêm khắc thực hiện các yêu cầu luyện công. Nho gia đề xướng "thận độc", "Quân tử tất thận kỳ độc dã (Quân tử tất phải cẩn thận lúc một mình)", "Trung dung", "Đại học" đều nói về vấn đề này. Tiếp xúc với người khác phải cẩn thận, khi không có ai giám sát cũng phải cẩn thận, tự quý mình, tự trọng mình, không nảy sinh những ý nghĩ xấu. Hễ nảy ra ý nghĩ là dụng ngay đến khí. Không cần ai kiểm tra giám sát mình, cũng không cần ai biết những việc tốt mình đã làm. Làm việc tốt, việc xấu, hãy tự hỏi lòng xem mình làm có đúng với đạo đức xã hội hoặc đạo đức tự nhiên hay không. Mình luyện công không phải cho ai phải tự giác tuân theo những quy phạm đạo đức.

Luyện khí công thời nay, nên tu dưỡng đạo đức như thế nào? Đây là cả quá trình cải tạo bản thân, hoàn thiện bản thân rất gian khổ.

Thứ nhất, phải sửa thói xấu. Trước hết phải kiểm điểm bản thân xem có thói xấu nào không? Có người lâu nay thường hay cáu gắt, cãi vã, đa nghi, hẹp hòi đều là thói xấu. Ngược lại, có người tính tình cởi mở, độ lượng, đánh giá đúng bản thân, nhìn nhận vấn đề khá toàn diện, khá khách quan, đấy là những tính tốt. Những người đánh giá bản thân không đúng mức thường hay tự kiêu, tuỳ tiện, cũng là thói xấu. Tôi tệ hơn là đối nhân xử thế bằng những mưu mô, thủ đoạn, đòn xóc hai đầu, đố kỵ v.v... Người luyện khí công mà có những tính xấu đó thì cuối cùng chỉ hại bản thân. Hễ hoạt động ý niệm bị chêch hướng, thì khí không trung hoà, sẽ dẫn

đến rồi loạn cơ chế khí. Chỉ khi ý thức vững vàng, cơ chế khí mới hài hòa. Nóng tính hay chậm chạp đều không duy trì được trạng thái ổn định về tâm lý. Người tự cao tự đại như tự buộc chiếc đòn gánh vào ngang lưng - luôn luôn ngang tàng, hay trọn mắt lên mà nói chuyện, như vậy sẽ làm thần khí thất thoát, không thể thu về được. Người tự ty không tin ở bản thân thì khỉ bị tắc nghẽn, không liên hệ được với đại tự nhiên, như vậy rất bất lợi. Tự phủ nhận bản thân, tự cho là mình chẳng làm được gì, không phải là khiêm tốn mà là tự ty. Những nhược điểm này đều phải sửa. Đặc biệt tính tự cao tự đại, được như ý thì thấy thoả mãn, nếu không được như ý thì ấm ức tức tối, như vậy sẽ hại đến khí. Vì vậy phải luôn luôn tự giác rà soát bản thân, quyết sửa chữa những thói xấu làm cơ chế khí mất trung hoà. Có người tính tình thâm lặng đơn độc như con vạc xa đòn, không chan hoà với tập thể. Lối sống này cũng không có lợi. Chúng ta luyện công pháp mang tính cởi mở (khai phóng tính), đối xử với mọi người phải hoà nhã, luôn giữ gìn cho cơ chế khí được thăng bằng. Có câu: "Giang sơn dị cài, bản tính nan di (Núi sông dễ đổi, bản tính khó thay)". Không sửa nổi bản tính thế làm sao luyện được công. Tuy nhiên, câu nói trên vẫn khía cạnh đúng, thay đổi những tập tính xấu quá là việc khó khăn, nhưng nếu thật cố gắng thì vẫn làm được. Thành ngữ: "Vây huyền chi giáo" được đúc rút từ một điểm cố kẽ rắn: nước Nguy có người nóng tính tên là Tây Môn Báo. Tây Môn Báo quyết chí sửa đổi tính nóng nảy của mình, liền

quán vào mình một mảnh da thú mềm mại, môi không sấp nỗi nóng liền sờ vào mảng da thú và nghĩ: "Hãy ôn hoà, hãy ôn hoà..." Cuối cùng, Tây Môn Báo hét nóng nẩy, trở thành tể tướng nước Ngụy lập nên công trạng lớn. Xin kể một điển tích nữa: Ngũ Tử Tư là người làm việc gì cũng chậm chạp. Để sửa tính chậm chạp ấy, Tử Tư luôn đeo một cái cung rất căng ở bên mình, hễ cảm thấy mình chậm chạp là sờ vào dây cung và nghĩ: "Hãy khẩn trương, hãy khẩn trương...". Kết quả Tử Tư bỗng được cái tính chậm chạp. Luyện khí công mà không sửa chữa những thói xấu thì khó đạt kết quả. Có người luyện khí công một thời gian, luyện khá tốt, bệnh giảm dần, nhưng đến khi nổi giận dùng dùng, tức uất đầy ngực, ngược lại khó chịu, thậm chí bệnh cũ tái phát, rồi cuộc kết quả luyện tập khí công ở thời gian trước trở thành công cốc. Có nên nổi giận hay không? Không nên chút nào cả. Chỉ cần cáu giận một lúc là làm những khi ta luyện được thoát hết. Tự cao tự đại sê khiên khí thoát dần ra ngoài, cho dù khí bên trong đầy lên, cũng không giữ lại trong Đan điền được. Vì vậy, người tự cao tự đại có thể có những thành tích nhỏ, nhưng khó đạt thành tựu lớn. Cần nhấn mạnh một điều, một khi ý niệm hoạt động thì không liên động theo. Nếu hoạt động ý niệm vững vàng thì khí sẽ ở trạng thái bình ổn; hoạt động ý niệm với tốc độ nhanh thì khí cùng chuyển nhanh. Cho nên tâm tư con người ảnh hưởng trực tiếp đến cơ chế khí trong cơ thể, mà tính tình, tính cách con người lại liên quan đến tâm tư. Khi người ta đang vui

về thì họ cảm thấy yêu quý những trẻ em vui đùa, hát hò trước mặt, nếu đang ôm ấp một nỗi niềm gì đó thì dù trẻ em vui đùa trước mặt, cũng chỉ làm họ thêm chán ngán, bức bối. Khi vui mà nghe sáo hót thì cho đó là điểm lành, nếu đang bức bối, âu sầu thì dù nghe thấy sáo hót cũng chẳng thể phấn chấn lên được. Đó là những biểu hiện tu dưỡng đạo đức chưa đến nơi đến chốn, cách xử sự vẫn bị tâm tư chi phôi.

Thứ hai là phải rèn rũa tính tình. Suốt cuộc đời, con người luôn gặp các loại mâu thuẫn. Những mâu thuẫn đó làm cho "thất tình" (bảy thứ tình cảm) quấy rầy, không để người ta sống yên ổn, không để khí huyết thăng bằng, tích tụ lâu ngày sẽ sinh bệnh. "Tố vấn - Cử bệnh luận" viết: "Giận dữ thì khí bốc lên, vui quá thì khí chuyển chậm, bi lụy thì khí tiêu tan, sợ hãi thì khí hỗn loạn (Nộ tắc khí thượng, hỷ tắc khí loã, tư tắc khí kết, khùng tắc khí khiếp, kinh tắc khí loạn)". Sự hiện diện của "thất tình" nếu không do cá tính quá đặc biệt, tính khí quá nóng nảy thì cũng do ham muốn cá nhân không được thoả mãn. Chúng ta luyện khí công, chí ít cũng chữa bệnh, bồi dưỡng cho thân tâm khoẻ mạnh. Nếu hiểu cặn kẽ tác hại nghiêm trọng của sự quấy nhiễu của "thất tình" đối với việc rèn luyện khí công thì sẽ thấu hiểu tầm quan trọng của việc rèn rũa tính cách. Có một bệnh nhân ung thư dạ dày, sau khi mổ, người ấy rất yếu, luyện khí công chưa đầy nửa năm thì sức khoẻ bình phục, da dẻ hồng hào. Sau đó vì giận người nhà, tuy hàng ngày vẫn luyện khí công đều đặn, nhưng

hiệu quả sút dần, ước chừng một năm sau thì bỏ tập, ung thư dạ dày lại phát triển. Bệnh nhân đó đã để mất lòng tin rồi sang thế giới bên kia. Ba bệnh nhân ung thư khác cũng luyện tập khí công với anh ta vẫn kiên trì luyện tập. Hơn 4 năm nay sức khoẻ của họ ngày một tốt lên, trở thành nòng cốt của phong trào luyện khí công, trong đó có người đã có thể phát khí chữa bệnh cho người khác. Điều đó chứng tỏ "thất tình" có ảnh hưởng lớn đến sức khoẻ con người. Có mẩu chuyện kể về một người học trò lên kinh thành dự thi, đỗ ngay Trạng nguyên, do quá bất ngờ, vui quá hoá điên. Mời nhiều danh y đều không chữa được. Cuối cùng, tìm đến một danh y bắt mạch, ông nói bệnh nghiêm trọng lắm, hỏi bệnh nhân quê ở đâu? Người nhà nói nhà cách xa kinh thành vài trăm dặm. Danh y bảo bệnh nhân chỉ còn sống được một ngày, phải mau mau về, nếu không sẽ chết làm ma đất khách quê người. Người bệnh nghe vậy, giật mình sợ hãi, theo người nhà gấp gáp lên đường. Về đến nhà, anh ta thấy tinh tháo như thường, không điên nữa. Sau đó người ấy trở lại kinh thành chất vấn danh y, ông đáp: Lúc đó anh vì quá vui mà hại đến tâm, khiến tâm thần phiêu diêu ở ngoài, thần không trú ngụ trong thân nên bị điên. Bệnh của tâm phải chữa bằng tâm được. Khi phán anh chỉ còn sống được một ngày, tất anh phải sợ hãi, khủng (sợ) khắc được hỷ, hỷ (vui) thuộc tâm, khủng (sợ hãi) thuộc thận, tâm thuộc hoả, thận thuộc thuỷ, tôi dùng thận thuỷ đi dập tâm hoả cho anh. Khi anh sợ hãi là tâm hoả hạ

xuống, thuỷ hoả trợ giúp nhau tự khắc bệnh khỏi. Nghe xong anh ta tấm tắc khen danh y thật cao minh. Tất nhiên, niềm vui nhẹ nhàng luôn có lợi cho sức khoẻ con người. Người thường tersed tẩm cười (nhân thường diện đới tam phân tiêu) thì có lợi cho việc dưỡng thân. Không nên vui quá ngưỡng, không nên cười quá to. Có người cười to quá đến mức không thảng người lên được, vì cười to quá làm khí tản mất, trung khí tiếp không kịp, lung bị gập xuống, khi khí tiếp lên rồi mới cảm thấy dễ chịu. Nếu con người quá ư bi thương, khóc đến lặng hơi, nghiêm trọng thì có thể ngất lịm, đó là vì làm khí bị tiêu tan. Ưu tư sẽ làm cho khí kết lại. Người gặp những mắc mớ không giải quyết được việc hoặc gặp những điều khổ tâm, nghĩ ngợi thâu đêm suốt sáng, hôm sau mặt mày hốc hác, đó là vì khí bị tắc nghẽn sinh ra như vậy. Ngược lại, nếu gặp người bạn tốt đã chia ly lâu ngày, đôi bạn vui vẻ chuyện trò suốt đêm không ngủ, hôm sau tuyệt nhiên không bị hốc hác. Vì ưu tư - hoạt động ý thức vụn vặt làm tổn hại thần rất nhiều. Nên, rèn rũa tính tình là điều vô cùng quan trọng để luyện tập khí công đạt kết quả. Người xưa nói: "Cáu giận là bốc lửa trong lòng, lửa ấy có thể thiêu trụi cả rừng công đức, muốn tu Đạo vô thượng hãy nhẫn nhục đừng cáu giận (Sân thị dục trung hoả, nǎng thiêu công đức tâm, dục tu vô thượng đạo, nhẫn thần hộ sân tâm)". Hiểu rõ lẽ đó cần phải hạn chế "thất tình" nảy sinh trong đời sống thường ngày. Nếu biết dùng ý niệm giải tỏa "thất tình" khi chúng chưa kịp lấn tới, tức khắc cảm thấy mát

lòng mát dạ, "thất tình" sẽ bị rèn thành đạo đức. Người luyện khí công phải biết nhìn nhận sự việc thật thông thoáng, phải làm sao thấu đạt nhân tình, dạn dày với những tác động bên ngoài. Nghe lời chửi rủa cũng coi như làn gió thoáng qua tai. Bạn có mắng đứa trẻ sơ sinh thì trong óc nó cũng không có mảy may khái niệm nghe mắng. Nếu ai đó dùng thử tiếng bạn không biết để chửi mắng bạn, bạn cũng chẳng hề tức giận. Nếu không dùng khái niệm tốt hay xấu để phân biệt lời phê bình, lời khen ngợi, lời chỉ trích, lời cung kính thì bạn sẽ không bao giờ tức giận. Tục ngữ có câu: "Thiên hạ bản vô sự, dung nhân tự ưu chi (Thiên hạ vốn chẳng có sự gì, người tâm thường cứ tự khơi ra)". Tất nhiên vẫn cần phải đánh giá đúng bản thân, đừng lấy cớ rèn luyện tính nết để che đậm khiếm khuyết của mình, rõ ràng có khuyết điểm, khi người khác nêu ra lại cố tình lờ đi là không đúng. Trong đời sống thường ngày, gặp việc gì cũng cần phải gạt bỏ những suy tính lặt vặt. Điều này còn khó thực hiện hơn cả luyện công. Vì thường ngày, xung quanh ta đã có nhân tố động, khi xuất hiện những lo toan phức tạp thì độ hưng phấn rất cao. Trong tình hình đó, nếu dẹp được những ý nghĩ toan tính thì khả năng tự khống chế sẽ rất cao. Nhưng ai đã nguyên rủa bạn, gây khó dễ cho bạn thì hãy coi là họ đã tạo điều kiện cho bạn luyện khí công, để bạn tăng cường khả năng rèn luyện bản lĩnh giải thoát "Thất tình". Nghĩ được như vậy sẽ không mang lòng oán hận ai nữa, đáy gọi là "Dưỡng khí nơi tĩnh, luyện thần nơi ôn ào". Luyện

khí công cần luôn nghĩ đến người khác, không nên lấy ý nguyện bản thân làm xuất phát điểm đối nhân xử thế. Cái mà mình không muốn chớ có áp đặt cho người khác. Đồng thời cần làm đúng như lời trong "Đạo đức kinh": "Lấy tâm của muôn nhà làm tâm của mình. Người thiện với ta, ta thiện lại với người, người bất thiện với ta, ta vẫn thiện với người, đấy là đức thiện; người tin ta, ta tin lại người, người không tin ta, ta vẫn tin người, đấy là đức tín (Dĩ bách tính chi tâm vi tâm. Thiện giả, ngã thiện chi, bất thiện giả, ngô diệc thiện chi, đức thiện hĩ; tín giả, ngô thiện chi, bất tín giả, ngô diệc tín chi, đức tín hĩ)". Nghĩa là giao tiếp với mọi người, mặc dù họ thế nào, bản thân một mực ôn tồn hoà nhã, thiện chí với họ. Nếu làm đúng như vậy sẽ không bị "thất tình" quấy nhiễu, đạo đức sẽ ngày một tốt đẹp.

Thứ ba, rèn ý chí phấn đấu kiên cường và bền bỉ. Luyện khí công đòi hỏi phải có ý chí phấn đấu ngoan cường, vì luyện khí công đâu có thuận buồm xuôi gió. Không có con đường bằng phẳng chỉ có con đường gập ghềnh đầy chông gai mới dẫn tới đỉnh cao của khoa học khí công. Giống như con đường của Đường Tăng lên Tây thiên cầu kinh, phải vượt qua bao thử thách. Chưa nói gì đến thông chu thiền, xuất tierra năng, tu đại đạo, chỉ mới gặp những phản ứng luyện công đã làm ta cảm thấy khó chịu đựng. Khi luyện công hễ có phản ứng là các con bệnh trước đây lần lượt ló ra - trong Trí năng công gọi đó là Ấm ký tiêu thoát pháp. Có thể bị ho, đau đầu, đau khớp mình mẩy, ỉa lỏng, sốt cao khiến con

người khó bèle chịu đựng, vì thế mà bỏ cuộc, không kiên trì nổi. Mưa to gió lớn, mùa đông giá rét, ngày hè nóng nực, có kiên trì tập được hay không? Học tập công tác bận, có kiên trì tập hay không? Đi công tác, đi hội họp, có kiên trì tập được hay không? Muốn vượt qua được tất cả những khó khăn trở ngại ấy, đòi hỏi phải có ý chí ngoan cường. Không những luyện khí công đòi hỏi có ý chí ngoan cường mà trong sinh hoạt thường ngày cũng phải có ý chí ngoan cường, có tính kiên trì bền bỉ. Có những người trong tình hình bình thường kiên trì tập, vượt qua được những trở ngại thời tiết, nhưng khi nghe những lời dè bỉu lại khó bèle kiên trì. Thực ra đó là cơ may quý giá để rèn luyện ý chí của chúng ta. Khi đã khắc phục được trắc trở bên ngoài, trình độ khí công và ý chí của bạn sẽ khá lên nhiều. Cần có thái độ đúng đắn với những khó khăn trắc trở, hay coi những lời xỏ xiên, những lời chỉ trích là động lực giúp cho bản thân nâng cao khả năng tự khống chế. Hoàn cảnh, điều kiện không thuận lợi chính là môi trường rèn đúc bản lĩnh của mình, khó khăn và trắc trở là những tiền đề sinh ra anh hùng. Người luyện tập và người hoạt động trong lĩnh vực khí công không bao giờ là kẻ nhu nhược. Muốn trở thành người anh hùng vươn lên đỉnh cao của khoa học khí công, đòi hỏi phải có tinh thần lạc quan cách mạng. Phật Di lặc thật rộng bụng, bụng của Phật Di lặc có thể dung tất cả những việc thiên hạ không thể dung thứ. Bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta đều làm việc say mê, vui vẻ, làm việc không phải để kiếm lấy lời khen,

giành lấy vinh dự, cũng không phải làm việc cho riêng ai, mà làm việc nhằm thoả mãn nhu cầu tinh thần của bản thân, làm việc cho dân cho nước. Như vậy sẽ không phải băn khoăn gì về danh vê lợi, điều này hoàn toàn hợp với tư tưởng hết lòng vì việc công. Tất nhiên nói thì dễ, làm mới khó. Khi bị đả kích thì buồn phiền, ảo náo. Tôi mách cho các bạn một cách, khi âu sầu, chau mày, xị mặt bạn hãy đứng trước tấm gương, hai tay lồng mày sang hai bên và nhẩm: "Hãy mở ra, hãy mở ra!". Chỗ ấy là huyệt Án đường, dưới Án đường là Sơn cản, tương ứng với tim, động tác này có tác dụng xoa bóp làm nguyên nhân thông suốt, mặt mày rạng rõ, tâm thần không bị chèn ép nữa, sẽ cởi mở khoan khoái. Hết mới cáu kỉnh, cũng soi gương, mở to mắt nhìn trùng trùng như rất tức giận. Vì việc gì quá cực đều phản lại, khi quá cáu giận lại hoá ra vui vẻ. Phương pháp này rất hiệu nghiệm, nó giúp ta ổn định tâm tình, giúp cơ chế khí nhịp nhàng, nhưng vậy công phu sẽ khá dần. Những người hẹp hòi càng cần rèn mình theo phương pháp này, từ đó tấm lòng sẽ mở rộng dần. Phải luôn giữ nụ cười tersed "Uyển như nhất tiếu", làm vậy khí sẽ không bị tản mát. Môn phái khí công nào của Trung Quốc cũng nhấn mạnh chữ "lạc". Cuốn "Thái bình kinh" của Đạo giáo ra đời khá sớm, nội dung giảng giải rằng, muốn làm khí huyết lưu thông suôn sẻ nhịp nhàng, trước hết phải vui vẻ, có vạy mới có trạng thái khí công ung dung, khoan khoái. Nhà Phật luyện thiền, họ cũng vui niềm vui niết bàn", chính khi nhập tĩnh, họ cũng

thoát ly hoàn toàn khỏi những lo toan đời thường. Vì sống trong trạng thái vui vẻ, nên các tượng phật (không kể tượng La hán) đều có bộ mặt tươi cười. Luyện khí công đạt trình độ cao thì khí huyết toàn thân lưu thông nhịp nhàng. Khi ấy dù gặp khó khăn gian khổ đến mấy, dù tác động bên ngoài mạnh mẽ đến đâu cũng không thể trở ngại đến việc khí huyết lưu thông, bạn sẽ chẳng bao giờ lâm vào buồn phiền khổ não. Nho gia cũng nhấn mạnh cái vui, ngay ba câu mở đầu của "Luận ngữ" đã nói đến hai chữ "Lạc" (vui). Có người hỏi Khổng Tử: Ai là người tốt nhất trong số đệ tử của tiên sinh? Khổng Tử trả lời: "Hiền tặc Hồi dã" nghĩa là Nhan Hồi tốt nhất. Nhan Hồi tuy sống rất kham khổ, nhưng vẫn luôn vui vẻ. "Nhất đan thực, nhất biều ảm, tại lậu hạng, nhân bất kham kỳ ưu, Hồi dã bất cải kỳ lạc (Một giỗ cơm ăn một gáo nước uống, ở trong ngõ hẻm với người thì khó kham nổi nỗi lo ấy, thế mà Nhan Hồi vẫn vui)". Vì vậy, lúc mới luyện công, hãy dùng tinh thần vui vẻ giúp cho việc luyện công, cuối cùng sẽ giành được niềm vui thực sự, đó cũng là kết quả của luyện công. Luôn luôn luyện công như vậy, đầu óc bớt những suy nghĩ linh tinh, thân thể sẽ khoẻ lên dần. Người xưa có câu: "Phú nhuận ốc, đức nhuận thân, tâm quảng thể bàn (Giàu làm đẹp nhà, đức làm đẹp thân, lòng dạ rộng rãi thì thân thể thành thới)". Ai muốn giữ được lạc quan thì chắc chắn sẽ khoẻ mạnh sống lâu. Có những khí công sư không trường thọ đó là vì họ tu dưỡng đạo đức chưa đến nơi đến chốn. Việc vui vẻ, lạc quan không thể gắng

gượng tạo ra, mà hiểu được lý lẽ thì niềm vui, sự lạc quan tự nhiên đến. Làm được như vậy không khó lắm, chỉ cần coi những công việc hàng ngày là môi trường và quá trình tôi luyện bản thân, tự nhiên niềm vui sẽ đến một cách chắc chắn. Những người đã về hưu tham gia luyện tập nửa sau cuộc đời mình, tận tuy với việc truyền bá khí công, tham gia chữa bệnh, làm nhiều việc thiện nhất định cảm thấy một nguồn vui bất tận. Việc làm này không những lợi cho đất nước, mà còn lợi cho sức khoẻ bản thân, vừa lợi người vừa lợi mình, sao ta lại không làm?!

Thứ tư, tịnh hoá ý thức, nghĩa là nội tâm phải thuần khiết, phải có tâm hồn trong sáng, quang minh chính đại, có vậy mới đảm bảo không phạm sai lầm, không bị trượt ra ngoài quỹ đạo. Luyện khí công, khí chưa đạt trình độ xuất hiện thần quang, hãy giữ mình cho quang minh chính đại, đi lại, đứng ngồi đều đàng hoàng, chỉ làm việc tốt, không làm việc xấu. Khi hành vi đã đúng đắn, phạm vi của cơ chế khí sẽ mở rộng, từ đó dần dần xuất hiện thần quang. Nếu toan tính riêng tư quá nhiều, thần quang sẽ bị che khuất. Muốn sản sinh thần quang, cần phải làm sạch (tịnh hoá) ý thức. Dùng ngôn ngữ hiện đại mà nói thì đó là cải tạo nhân sinh quan của bản thân. Nếu đã thật sự làm trong sạch ý thức bản thân, thì người ta làm việc tốt ở mọi lúc mọi nơi, dù không ý thức mình đang làm việc tốt nhưng việc mình đã làm đương nhiên là việc tốt. Vì sao vậy? Vì tâm hồn trong sáng không thể nảy sinh ý nghĩ tiêu cực mà chỉ có

thể làm những việc tốt, điều đó thật hợp với thuộc tính tự nhiên. Có những nhà thư pháp đại tài viết chữ nguệch ngoạc, thậm chí có người còn mang viết chữ những nét hồn nhiên của trẻ thơ, nhưng trong những nét ngoạch ấy vẫn hiện ra những nét ngay thẳng, trong cái hồn nhiên vẫn thấy rõ ràng cái già dặn chín chắn, già trẻ cùng quần quýt với nhau, trôi chảy tự nhiên, đạt tới trình độ nhập thần hoá cảnh. Tuy vậy vẫn có người chuyên hoạt động nghệ thuật, thư pháp, tranh vẽ, nhưng tác phẩm của họ lại cứng nhắc, không sinh động, không tự nhiên, không thể hiện được linh hồn của tạo hoá. Chúng ta hoạt động khí công, cần chú trọng cái tự nhiên, chú trọng cái "hồn nhiên thiên thành". Nhất là ý niệm đầu tiên (khởi niệm) có vai trò đặc biệt quan trọng, tâm hồn có thanh tịnh, trong sáng hay không điều đó phải trong cậy vào vai trò then chốt của ý niệm này. Chữa bệnh cho người có kết quả hay không, ý niệm ban đầu gần như đóng vai trò quyết định. Nếu ý niệm ban đầu sai lệch, thì dù có kịp thời phát hiện và sửa chữa ngay, tuy vẫn đúng, nhưng hiệu quả kém hẳn một bậc so với ý niệm đúng ngay từ lúc đầu. Việc sửa sai là do tác động ý thức của con người, là của hậu thiêng, còn ý niệm ban đầu là bột phát tự nhiên, do tác động của nguyên thần là của tiên thiêng. Ý niệm lời nói tuôn ra từ đầu nguồn tận tâm khám mới là ý niệm lời nói trong sáng. Chỉ con người chính trực, trong ngoài như một thì mới có hành động tự nhiên sinh động. Lão tử nói: "Thượng đức bất đức, thị vi hữu đức (Đức cao không

phải là đức, như thế mới là Đức)". Người tu dưỡng đạo đức chân chính không bao giờ cố ý làm chút gì là việc có đức, nhưng trong thực tế, bất cứ họ làm việc gì cũng đều phù hợp với đạo đức, có vậy mới gọi là có đức. Chu Hy thời Tống nói: "Hữu tâm vi thiện tiễn thị ác (Nếu còn có tâm làm thiện thì đó cũng là còn ác)", lấy tiêu chuẩn tốt cao mà xét thì câu nói đó đúng. Nhưng không thể nói lời nói đó với người bình thường, cách nói của câu ấy thiên theo hướng giành cho người trí óc lanh lợi. Chúng ta nói, hữu tâm hành thiện là tốt, làm việc tốt tất nhiên hay hơn làm việc xấu. Dù ai đối xử với ta thế nào, chúng ta vẫn đối xử với họ bằng tấm lòng tốt, cũng không cầu mong họ đền đáp lại. Luyện khí công là tăng cường tu dưỡng đạo đức, nhất định phải tự giác, không được xen vào đó một chút tạp niệm nào, để tạp niệm tin vào thì sự việc sẽ khác hẳn. Khi luyện công đến mức đắc khí, đã có chút công phu, mà còn tức tối, cáu kỉnh, bạn sẽ thấy người khó chịu hơn nhiều so với người không luyện công; tuyệt nhiên đây không phải là chuyện đùa. Bởi vì bạn đã thường vận dụng được ý thức, ý niệm đã có khả năng điều động khí, có khả năng dùng ý thống soái khí, nên hễ tâm tư bạn không bình thường là cơ chế khí tức khắc thay đổi, rất có hại cho sức khoẻ của bạn. Khi đã luyện công đến giai đoạn cao cấp thì dù tình huống nào bạn vẫn bình tâm, ôn tồn, khi ấy không cần dùng ý thức để khống chế bản thân nữa. Nếu mọi người đều thực hiện được như vậy sẽ đóng góp vô cùng lớn lao cho công cuộc xây dựng văn minh

tinh thần. Chúng ta có nghĩa vụ mở rộng phong trào rèn luyện khí công, bồi dưỡng đạo đức ra toàn xã hội. Trên sân tập, thày với trò, trò với trò quan tâm lẫn nhau, học tập lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, tôn trọng lẫn nhau, có như vậy không những bồi dưỡng được tinh thần và sức khoẻ cho bản thân, mà còn phục vụ cho xã hội, ổn định cho xã hội, có lợi cho công cuộc xây dựng văn minh tinh thần. Điều này thật dễ hiểu.

VII. VỀ VĂN ĐỀ PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ

Thế nào là phát phóng ngoại khí? Đó là khí công sử dụng một phương pháp nào đó để điều động sức mạnh của ngoại giới hay sức mạnh của nội tại, rồi tác động vào bệnh nhân, tác động vào dụng cụ thí nghiệm, làm chúng xảy ra những biến đổi. Quá trình đó gọi là phát phóng ngoại khí. Vì sao ta không nói riêng về việc điều khí trong cơ thể ra ngoài? Vì Trí năng công không phải là công pháp điều khí từ bên trong, mà dùng hỗn nguyên khí của đại tự nhiên vũ trụ, nó không giống với các phương pháp phát khí khác. Thứ dùng để chữa bệnh gọi là ngoại khí chữa bệnh, thứ dùng để thử nghiệm gọi là ngoại khí thí nghiệm.

Bằng cách phát phóng ngoại khí, nhiều khí công sư không cần phải tiếp xúc với bệnh nhân. Những người không hiểu thì cảm thấy thần bí, thậm chí còn cho ngoại khí chữa bệnh là tà đạo, là bịa bợm, không khác

gì ông đồng bà cốt ở thôn quê. Một số nhà nghiên cứu triết học thì cho rằng lý luận khí công xây dựng trên cơ sở chủ nghĩa duy tâm, coi Lão Tử là nhân vật tiêu biểu của chủ nghĩa duy tâm. Tất nhiên, trong giới lý luận, ý kiến này còn chưa hoàn toàn được nhất trí. Chúng tôi thấy cần tiết phải đính chính rằng, Lão Tử là người của chủ nghĩa duy vật. Nhận thức của con người không như nhau, đó là chuyện bình thường, có trường hợp rõ ràng dùng khí công chữa khỏi bệnh, nhưng vẫn có những người viễn cớ để phủ định. Khi không thể phủ định được nữa thì lại nói: "Nếu làm đội Trung Quốc đoạt được cúp bóng đá thì tôi mới tin khí công". Thực tế đó đâu phải là một sự việc duy nhất để khẳng định khí công, khí công đâu có thể bao trị bách bệnh, đâu phải chủ trì được tất cả!

Những năm gần đây, Trung Quốc dùng máy móc khoa học tiến hành một số thí nghiệm ngoại khí, bước đầu đã thu được một số hiệu ứng của ngoại khí, ví dụ hiệu ứng hồng ngoại của ngoại khí, hiệu ứng thứ thanh, hiệu ứng tĩnh điện, hiệu ứng tia, hiệu ứng trường v.v... Vì sao chỉ nói là hiệu ứng mà không nói là tia hồng ngoại, không gọi là trường tĩnh điện? Vì khi khí công sử phát phóng ngoại khí chỉ có thể khiến máy thu hồng ngoại có tín hiệu, thì vẫn chưa thể nói như vậy, vì ngoại khí còn bao hàm nhiều thành phần phức tạp hơn, không thể vạch dấu bằng những thứ đó. Cần phải nhìn nhận những nội dung ấy với một thái độ khoa học. Không thể nói ngoại khí chính là tia hồng ngoại, chính

là trường tinh điện, chính là sóng siêu âm, mà chỉ có thể nói rằng đó là một loại hiệu ứng. Không thể nói đảo lại. Ngoại khí là cái gì vậy? Hiện nay khoa học vẫn chưa đạt đến trình độ ngang tầm để thật sự nhận thức được chúng. Chỉ có thể thí nghiệm bằng máy móc khoa học, chứng minh được tính vật chất của ngoại khí, tính khoa học của ngoại khí chữa bệnh, chỉ có thể coi đó là một dẫn chứng, chưa nói nó chính là một thứ vật chất nào cả. Chúng ta - những người làm công tác khí công, làm công tác nước khoa học cần có một thái độ thực sự cầu thị trong việc nhìn nhận và tuyên truyền phát phong ngoại khí.

Có bao nhiêu loại phát phong ngoại khí? Có thể chia làm 3 loại hình lớn.

Loại thứ nhất: phương pháp phát phong ngoại khí đồng thời sử dụng cả ý, khí, hình. Hình là khí công sư phải tiếp xúc đối phương, sau đó vận dụng ý niệm, chỉ huy truyền dẫn khí vào trong để tác động vào đối phương. Ở đây bao gồm cả những thủ pháp xoa bóp, chỉnh cốt (chỉnh xương về đúng vị trí của chúng), điểm huyệt. Trên thực tế, những thủ pháp đó bao hàm cả phát phong ngoại khí, nhưng bản thân những người đã phát phong ngoại khí khi đang xoa bóp lại không biết. Việc xoa bóp cũng chưa đựng một phần công phu, có hiệu quả phần nào. Vậy công phu là gì? Có thể hiểu đó là nội khí đã luyện đang được phát huy tác dụng. Nếu người xoa bóp không thừa nhận trong thủ pháp của họ có khí công, thì cũng không cần tranh luận làm gì. Có

hai cách kết hợp vận dụng ý, khí, hình để phát khí chữa bệnh. Một là phương pháp rung động phát khí. Hai là, phương pháp chấn động phát khí, nhưng phát khí khó hơn. Hai phương pháp này đều dùng động tác tay để hoàn thành. Phương pháp chấn động phát khí dùng tay tiếp xúc vào chỗ bị bệnh rồi gây chấn động, mỗi giây động 4 - 6 lần, không làm quá 8 lần. Phương pháp này khá đơn giả, không đòi hỏi công lực lớn lắm, chữa được các bệnh ở bắp, phần mềm, bệnh khớp và các bệnh mạn tính, hiệu quả rất khá. Phương pháp rung động phát khí tay để vào chỗ bị bệnh hoặc để cách xa huyệt vị rồi phát phóng ngoại khí, mỗi giây phát khí 8 - 12 lần, khi đặt ngón tay trên bàn duỗi ra co vào, ngón tay không vểnh lên, thì tần số rung động sẽ tăng rất nhanh, thậm chí không còn nhìn thấy ngón tay rung mà chỉ thấy cơ bắp ở vai rung. Cũng có thể đặt tay rung ở chỗ mắc bệnh, cũng có thể đặt ở huyệt vị tương ứng. Phạm vi trị liệu của phương pháp này khá rộng, có thể ứng dụng để chữa nhiều căn bệnh. Nó ưu việt ở chỗ nhò truyền nhiệt độ của tay làm bệnh nhân cảm thấy âm ấm, dễ chịu, đặc biệt những bệnh mang tính hàn càng dễ tiếp nhận. Có thể dùng phương pháp này chữa trị cho bệnh nhân chưa tin vào khí công, chưa tin vào trị bệnh cách không. Phương pháp đơn giản, tiếp xúc vào chỗ có bệnh có thể sẽ khá hơn.

Loại thứ hai: phương pháp phát phóng ngoại khí kết hợp ý với khí. Phương pháp này không cần tiếp xúc thể hình. Có 3 cách kết hợp ý với khí.

Một, phương pháp dùng ý linh khí để phát phóng ngoại khí, dùng ý niệm linh khí phát ra ngoài. Có nhiều người dùng phương pháp này. Trước tiên, dùng ý niệm kết hợp với khí của bản thân, có thể kết hợp với khí ở Đan điền, kết hợp với khí ở phủ tạng, cũng có thể kết hợp với khí ở kinh lạc, rồi dùng ý niệm linh khí của bản thân đến Lao cung hoặc đến các ngón tay, phát khí ra ngoài. Trước khi phát khí, bản thân tinh thần phải yên định, vững vàng. Phương pháp phát phóng ngoại khí này đòi hỏi phải có công lực hùng hậu làm nền tảng, trước tiên phải có khí Đan điền sung mãn rồi mới phát khí, ý niệm phải đủ sức điều động khí Đan điền. Công pháp khác nhau thì phương pháp điều động khí ở Đan điền cũng khác nhau. Nguyên tắc chung là ý niệm phải hợp với khí Đan điền, dẫn chúng đến rồi phát ra, nhưng các phương pháp cụ thể của các môn phái thường khác nhau. Phương pháp phát phóng ngoại khí này thường dùng ở cự ly không xa bệnh nhân lám (khoảng vài cm đến vài mét). Trước khi dùng phương pháp phát khí này phải chẩn đoán cẩn thận, xem bệnh nhân thuộc chứng hàn hay nhiệt, thuộc chứng hư hay thực, phủ tạng nào bị bệnh, xác định rõ chứng bệnh gì, sau đó mới phát công trị bệnh. Là chứng hàn thì phát một chút khí nhiệt, là chứng nhiệt thì phát một chút khí hàn. Chứng hư thì bổ, chứng thực thì đẩy khí ra, thực hiện tả và tản khí. Cụ thể với cái chứng hàn nhiệt hư thực thì phải làm như thế nào? Đối với chứng hàn thì phát nhiệt khí, sau khi điều khí Đan điền đến tay, đợi lúc đang thở ra

thì phát khí, lúc đó thường có cảm giác ấm nóng. Nếu phóng khí lúc hít vào thì thường phát ra khí mát, tuy nhiên không phải lúc nào cũng tuyệt đối như vậy. Muốn bổ và tả thì làm thế nào? Nếu là chứng thực thì phải tả, phát khí vào thân thể bệnh nhân, đến khi kết thúc trị liệu mới dùng ý niệm dần dần rút khí khỏi cơ thể bệnh nhân; nếu là chứng hư thì khi kết thúc phát khí hãy dùng ý niệm ấn xuống, rút ngay tay về, làm như vậy có tác dụng bổ. Phát phóng ngoại khí thường có tính chất giống châm cứu. Trong "Linh khu" có hai câu nói về tác dụng bổ của châm cứu như sau: "Như vân manh chỉ (Như muỗi đốt người)", trước khi muỗi bay đi, thường nhấn vòi xuống bơm chất độc vào trong người, "Như thủ thám thang, (Như tay thò xuống bát canh nóng)", chạm phải nước canh nóng bỏng, vội rút lại. Lời xưa nói rất hình ảnh. Chúng ta cũng theo nguyên tắc đó mà phát khí chữa bệnh, phương pháp vừa đơn giản vừa dễ lĩnh hội. Nếu dùng phương pháp mở huyệt vị, tức là khai hợp bổ tả thì phức tạp hơn một chút. Huyệt vị nào bế tắc thì mở, điều đó đòi hỏi phải có chút công phu mới phán đoán được. Nếu không biết, mở nhầm huyệt vị không đáng mở, đóng huyệt vị cần phải mở sẽ phiền to, phạm vào điều cấm kỵ của phép hư hư thực thực. Ngoài ra, còn có thể dùng phương pháp đơn kinh điều khí. Nếu tim bị bệnh thì điều khí ở Tâm kinh về để chữa trị, làm được việc này phải có học vấn cao. Kết quả trị liệu của phương pháp kết hợp ý với khí đến mức nào, chủ yếu phụ thuộc vào công lực lớn hay nhỏ. Người có công

lực lớn, thường cứu được những bệnh nhân đang lâm tình trạng nguy cấp. Nhưng phương pháp này cũng có nhược điểm, nếu khí không đủ mạnh, một khi đã phát khí, khí ở Đan diên cạn kiệt, sẽ nguy hại cho bản thân. Phục vụ con người, hiến thân cho sự nghiệp khí công là đáng tôn kính. Có người vì mục đích cao cả đó, phát khí chữa bệnh cho người khác, bị chóng mặt ngã quy, thậm chí thủng huyết. Tinh thần của họ thật đáng khâm phục. Nhưng cũng cần phải nói lại, chúng ta luyện khí công để bồi dưỡng sức khoẻ, nếu phát phóng ngoại khí đến mức bản thân bị mệt xỉu là điều ta không muốn. Làm thế nào để vừa đảm bảo an toàn, vừa đáng tin cậy, lại có hiệu quả chữa bệnh cao? Tỷ lệ giữa luyện công với phát khí phải giữ ở mức 4: 1, nếu không đủ thời gian luyện tập cần thiết thì sẽ tổn hại đến sức khoẻ bản thân, hiệu quả trị bệnh cũng sẽ không như ý. Dương nhiên, với khí công sư cao cấp thì phát ngoại khí cũng chỉ như mất một sợi lông của con trâu, đối với họ không đáng là bao. Các bạn công phu còn ở mức bình thường cần tăng cường luyện tập, hơn nữa nâng cao công lực trước đã. Khi dùng phương pháp này, khí của bản thân với khí của bệnh nhân dễ kết hợp với nhau, bệnh của bệnh nhân cũng dễ ngược sang, do đó lại phải biết cách thải bệnh khí ra ngoài. Có nhiều phương pháp thải bệnh khí. Có thể làm giống động tác thôi thủ của Thái cực quyền động tác đơn giản, dễ làm: hai tay thu, đẩy theo đường vòng tròn để thải bệnh khí ra ngoài, nam thì thu từ bên trái vào, đẩy từ bên phải ra, quay tay

5 - 10 phút là thải được hết bệnh khí ra. Nữ thu từ bên phải vào, đẩy từ bên trái ra.

Có nhiều phương pháp phát khí từ tay, có thể dùng Lao cung phát khí, dùng một ngón tay phát khí, cũng có thể dùng kiếm chỉ phát khí. Nếu phát khí đơn kinh thì phải nhầm đúng kinh lạc bị bệnh và phải sử dụng các ngón khác nhau tương ứng với kinh đó.

Hai, phương pháp ý khí hoàn lưu. Phương pháp này có thể chẩn đoán bệnh, cũng có thể chữa bệnh. Khi bệnh nhân cần chữa bệnh, khí công sư dùng ý niệm điều khí từ huyệt Bách hội phát ra, khí đi vào Bách hội của bệnh nhân, xuống đến huyệt Dũng tuyền, vòng qua đất trở về huyệt Dũng tuyền của khí công sư, đạo dẫn khí lên giữa hai người hình thành vòng tròn, khí chảy vòng quanh theo đường đó. Phương pháp ý khí hoàn lưu hao tổn khí ít hơn phương pháp dùng ý linh khí. Nhược điểm của phương pháp này là bệnh nhân đau ở đâu thì khí công sư phát khí chữa bệnh bị đau ở đó, bệnh nhân đau dạ dày thì người phát khí cũng đau dạ dày. Khi khí quay được mấy vòng, người phát khí thấy không đau nữa thì bệnh nhân sẽ khỏi. Dùng phương pháp này khó, không dễ gì học được, và cũng có những sai sót.

Ba, phương pháp dùng ý dẫn khí. Dẫn khí với linh khí chỉ khác nhau một chữ mà khác hẳn. Dùng ý linh khí là lấy ý niệm kết hợp với khí, dùng ý niệm làm đầu, đẩy (linh) khí đi, giữ vai trò lãnh đạo. Còn dẫn khí cũng đưa khí đi, nhưng không dẫn khí ở trong cơ thể mà dẫn

khí ở ngoài đại tự nhiên, còn gọi là phương pháp kéo khí phát khí. Làm như vậy không tổn khí, không khiến cơ chế khí của cơ thể bị rối loạn, qua việc kéo khí, dần dần lấy được khí của đại tự nhiên vào. Trong luyện "Bồng khí quản đỉnh pháp", "Hình thần trang" những động tác ngũ nguyên khai hợp đều là luyện phát phóng ngoại khí. Trên đây là phương pháp phát khí ý khí kết hợp.

Loại thứ ba là phương pháp phát phóng ý niệm. Phát ý niệm không hoàn toàn là khí, mà chỉ mang một chút khí. Ý niệm có thể tụ lại, cũng có thể tản ra. Phương pháp phát ý niệm có thể thực hiện ở cự ly xa gần tùy ý, có thể thực hiện ở cự ly vài chục dặm, vài trăm dặm, thậm chí vài nghìn dặm. Trong đó không phải tất cả mọi người có mặt trên đường di chuyển của ý niệm đều chịu tác động mà ai là mục tiêu của ý niệm thì người ấy nhận được khí. Đó là vì ý niệm có tính chọn lọc, trong ý niệm không tồn tại khái niệm thời gian và không gian, không cần biết bệnh nhân ở đâu, nhà bệnh nhân cửa hướng về phương nào, chỉ cần có chút ấn tượng về bệnh nhân là được. Cách phát khí như thế nào? Trước đây người xưa không thể dùng lời để diễn đạt, chỉ có thể hiểu bằng ý, không truyền thụ được cho nhau bằng lời. Nay giờ chúng ta đã có khái niệm về ý thức, nên cũng có thể nói một cách tương đối. Phát khí ý thức là cứ nghĩ đến Trương Ba nào đó đứng trước mặt bạn, mặt bạn đã có được hình bóng của Trương Ba, anh ta đau đâu thì chỉ dùng ý niệm nghĩ về cái đau của anh ta là có thể xua bệnh ra khỏi đâu anh ấy. Người có công năng cảm

tri, không cần nghe kể bệnh của đối phương, hễ ý niệm hoạt động là lập tức phát hiện được bệnh. Người không có công năng cảm tri sẽ gặp khó khăn trong việc chữa bệnh ở cự ly xa, vì cần phải mày mò, tìm kiếm. Hoạt động ý niệm này không có phương hướng, không có thời gian, không có đường dẫn cụ thể. Chúng ta nghĩ đến Thiên An Môn, hễ nghĩ là đến, dù là Trịnh Châu hay Tế Nam để đến đó cũng không phải đi qua con đường nào cụ thể nào. Nếu từ một nơi nào đó cứ chăm chăm nghĩ phát khí cho một người nào đó trước Thiên An Môn, mà ý niệm lại phải đi qua biết bao thành phố, thì lượng khí hao tổn sẽ không thể hình dung nổi, người phát khí làm sao chịu đựng nổi; cách trị bệnh như vậy không thể thực hiện được. Trị bệnh từ cự ly xa, trị bệnh tổ trưởng, trị bệnh tập thể chủ yếu là nhờ vào ý niệm. Tổ trưởng chữa bệnh cũng nhờ vào sự giúp sức của Hỗn nguyên khí ở ngoại giới.

Dùng ý niệm chữa bệnh cho người khác gọi là phương pháp thuần nhất phát ngoại khí bằng ý niệm. Còn một phương pháp khác gọi là phương pháp phát khí thần quang, phúc tạp hơn phương pháp thuần ý, nó mang thần quang đi, tốc độ của thần quang tương đương tốc độ của ý niệm, quang này không phải ánh sáng vật lý, mà là ánh sáng trong ý niệm. Thần quang là gì? Trong "Tây du ký" có kể đến một con chim thần - chim đại bàng có đôi cánh vàng. Hàm ý về khí công của hình tượng này trong bộ "Tây du ký" là sự hiện diện của thần quang. "Tây du ký" kể về những trắc trở, những

thử thách trên đường đi lấy kinh, trong đó bao hàm những triết lý về khí công. Đường Tăng phải mềm trải 81 tai nạn, trong đó hàm ẩn việc luyện đan chu thiền. Việc giảng công năng từng bước giữa tiên thiền với hậu thiền trong cơ thể đã được tác giả nhân cách hoá, thần thoại hoá. "Tây du ký" không phải một tác phẩm văn học bình thường, nó kín đáo thuật lại nhiều nội dung về việc luyện đan tu đạo. Cuốn "Tây du chân toàn" của Lý Trác Ngô và cuốn "Tây du ký bình thuật" đã phân tích nội dung khí công cụ thể trong "Tây du ký". Khi bạn nhắm mắt thu thần của mắt lại, trong khí công, người ta gọi là: "Bế mục thuỷ liêm", trong đó đã chứa đựng những kiến thức. Phải yêu cầu hai mắt từ từ, đều đều khép lại, vì khép nhanh thì tinh, khí, thần ở ngoài khó thu lại được, do vậy ảnh hưởng đến việc nhập tinh, sinh ra nghĩ ngợi miên man. Làm cách nào để nhắm mắt được dần dần, đều đều? Có một mẹo nhỏ như sau: Hãy để ý niệm ở khoé mắt ngoài rồi hạ dần xuống, như vậy sẽ nhắm được mắt dần dần, đều đều, ánh mắt còn lại thu dần vào trong, khi ánh mắt thu vào trong kết hợp với ý niệm liền biến thành thần quang. Dùng thần quang này phát phóng ngoại khí gọi là phát phóng ngoại khí thần quang, hiệu quả trị bệnh khá nhanh.

Ba loại hình lớn, bảy phương pháp phát khí đã trình bày trên đây, có phạm vi sử dụng khác nhau. Phương pháp phát phóng ý niệm đòi hỏi đối tượng tiếp nhận phải nhạy bén, người thiếu nhạy bén thì hiệu quả sẽ hạn chế. Đối với người có ý thức đề kháng cũng khó

chữa. Vì nếu thâm tâm không tin khí công, không tin vào người phát khí chữa bệnh, thì họ sẽ không tiếp nhận được tín hiệu phát ra cho họ. Chớ chữa bệnh cho những người như vậy, nếu chữa kết quả chẳng được là bao. Đối với người không chịu hợp tác, hiệu quả cũng kém, khi phát khí chỉ cần họ phổi hợp dụng đậm một chút là được, nếu trong óc họ chỉ có một ý nghĩ là không thể đậm đậm được, như thế cũng không phổi hợp được. Gặp những bệnh nhân không nhạy cảm, không nên dùng ý niệm phát khí, hãy dùng phương pháp kết hợp ý khí, hình phát khí cho họ. Bởi vì dùng ý niệm phát khí thường không gây ra cảm giác gì, bệnh nhân sẽ khó tin, dùng phương pháp kết hợp ý, khí, hình phát khí có thể làm cho bệnh nhân cảm giác được một chút. Người có đề kháng ý thức có bệnh 10 phần, chữa cho họ khỏi được 8 phần đã là kỳ diệu rồi, vì họ thường không tin, thậm chí còn cảm thấy đau nữa, đó là việc "không tin" đã làm ý thức khơi dậy phản ánh dấu tích ổ bệnh. Ý thức ảnh hưởng rất lớn đến sự sống của cơ thể. Đối với bệnh nhân không nhạy cảm hãy dùng phương pháp kết hợp ý với khí, dùng tay rung rung hoặc ấn vào huyệt vị của họ, thêm vào đó ít khí, khiến họ cảm thấy hơi căng căng tê tê, như vậy họ sẽ tin, hiệu quả trị bệnh sẽ khá hơn.

Cũng không nên tuyệt đối hoá việc khí công trị bệnh, không thể nói khí công có thể "bao trị bách bệnh". Nếu "bao trị bách bệnh" thì đâu còn sinh tử nữa. Cho nên chúng ta cần có thái độ nghiêm túc, nói chuyện phải đúng mức. Nếu chữa bệnh đạt hiệu quả 90%, đã là tỷ lệ

cực kỳ cao, nhưng vẫn còn 10% không có hiệu quả hoặc hiệu quả rất hạn chế. Có một số bệnh nhân cả tin nghe lời nói khoác, dễ bị mắc lừa. Vì sự nghiệp khí công, chúng ta không thể lừa dối bệnh nhân, không thể nói quá sự thật. 10% bệnh nhân còn lại nếu tin tưởng vững vàng vào khí công, kiên trì luyện tập, cũng có thể đỡ phần nào.

Dưới đây xin tập trung trình bày phương pháp phát khí bằng cách kéo khí, còn gọi là phương pháp dùng ý dẫn khí. Đây là phương pháp phát khí riêng của Trí năng công. "Bổng khí quán đỉnh pháp" kéo khí, có kéo ngang, kéo dọc. Ngũ khai hợp của Hình thần trang công cũng là kéo khí, hai tay kéo khí ở trước ngực, trước bụng, tốc độ kéo cần phải chậm, đều. Bắt đầu có thể để 10 ngón hướng vào nhau, tay hơi cong, cách càng gần càng tốt, nhưng đừng để chạm nhau, tay động trong khoảng càng hẹp càng tốt. Khi kéo, kéo đến khi cảm thấy không kéo ra được hoặc không chấp tay lại được, trong đó như có sức hút hoặc sức đẩy, như vậy là "hỗn nguyên khí" ngoài cơ thể đã ngưng tụ trong hai bàn tay. Khi kéo khí đừng bao giờ chú ý Lao cung hãy chú ý điểm trống giữa hai bàn tay, nếu nghĩ đến Lao cung, khí ở Đan sê bị kéo ra. Khi kéo hay hợp lại ý niệm đều để ở điểm trống, khí này là hỗn nguyên khí của đại tự nhiên tụ tập lại, cô đặc lại, lúc này có thể dùng chữa được bệnh. Hỗn nguyên khí này là khí khi chưa sinh âm dương, nó thuộc loại khí ở tầng lớp cao. Khí này vào trong cơ thể người có thể hoá âm, có thể hoá dương, có

thể hoá ra ngũ hành vào ngũ tạng, vào kinh lạc, tựa như nước vào chỗ trũng. Chỗ nào bị bệnh, chỗ nào hư tổn thì nó đến bổ túc chỗ đó trước. Hỗn nguyên khí một khi đã đầy đủ là khỏi bệnh. Nó không cần phân biệt rõ là chứng bệnh gì, không cần phân âm dương hư thực, nó chỉ bổ nguyên khí, mọi thứ bệnh đều dùng một cách chữa như vậy. Sau khi kéo khí ra, dùng ý niệm len vào giữa chia chúng làm đôi, dùng tay nào kéo cũng được, một tay đỡ lấy. Đối với chỗ bị bệnh, làm động tác đẩy, kéo như trên, sau đó kéo theo đường vòng cung, tay đưa tròn. Dùng bàn tay làm động tác túm túm lại cũng được. Cách phát khí chỉ đơn giản như vậy, vấn đề ở chỗ bạn có tin hay không. Chúng tôi dạy các bạn cách kéo dài tay, các bạn dùng tay đó đi chữa bệnh cho người khác sẽ có hiệu nghiệm. Đây là mới theo lối nhận thức tương đối. Muốn chữa khỏi bệnh, trước tiên phải vững lòng tin, hoài nghi là hỏng việc. Tư tưởng không kiên định thì khí không dẫn đến được. Lúc chữa bệnh, nói chuyện phải đúng mức, tư tưởng bản thân phải vững vàng. Chưa bắt đầu chữa bệnh đã hoài nghi bản thân, bệnh nhân sẽ khó khỏi. Nếu không quả cảm, cả đời cũng luyện không xong. Điều cốt yếu là phải thực hiện nhiều. Khi thấy kết quả có thể càng hiểu sâu hơn, niềm tin càng vững vàng hơn, đó là điều thứ nhất. Điều thứ hai, lúc bắt đầu chữa bệnh có thể tập kéo khí trước, đến khi thuần thục rồi không cần kéo nữa, hễ tay dang ra là có khí. Khi phát khí phải phát xuyên qua ổ bệnh, kéo đi kéo lại như kéo cưa, bằng cách đó, bệnh sẽ tiêu tan dần.

Cần hiểu rõ rằng bệnh khí chính là một loại trường trong cơ thể, người khoẻ mạnh thì tế bào sắp xếp theo một trật tự nhất định, khí ở xung quanh cũng theo tế bào sắp xếp thành một trường xác định. Khi mắc bệnh, công năng tế bào có thay đổi, trường sẽ thay đổi theo. Khi ta đưa hồn nguyên khí vào cơ thể, làm cho công năng của tế bào trở lại bình thường, khí trường xung quanh cũng bình thường trở lại. Lúc phát khí chữa bệnh, hãy có ý niệm "khôi phục chính thường cho bệnh nhân" là được. Cho nên chữa bệnh bằng phương pháp Hồn nguyên khí không phải là cách xua bệnh khí ra ngoài. Nếu xua bệnh khí ra ngoài thì sẽ quẩn ở bệnh khí xung quanh. Dùng Hồn nguyên khí trị bệnh là phương pháp biến bệnh khí thành chính khí, biến cỏ dại thành phân bón. Nên với phương pháp này không cần đặt ra vấn đề di chuyển bệnh khí trên cơ thể. Kéo khí là như vậy, chữa bệnh bằng ý niệm, bằng thần quang cũng như vậy, phải xuyên qua ổ bệnh. Điều thứ ba là, phát khí xong, khi hỏi bệnh nhân không nên hỏi họ có cảm giác nóng, tê, căng hay không, mà nên yêu cầu bệnh nhân cử động và hỏi bệnh đã giảm chưa? Đây vừa là mệnh lệnh, vừa là lời hỏi thăm. Không nên nói với bệnh nhân: "Khỏi rồi". Ngộ nhỡ chưa khỏi, sẽ nảy sinh tâm lý chống lại, ảnh hưởng tới hiệu quả ở lần sau chữa bệnh. Vì sao bệnh nhân nghe xong lời hỏi thăm của khí công sư, cử động một chút là khỏi bệnh? Vì sao nếu bệnh nhân không hợp tác, không chịu cử động theo mệnh lệnh thì hiệu quả sẽ kém hơn, đấy chính là một

đặc điểm của hồn nguyên khí. Khi kéo khí, đưa hồn nguyên khí vào trong cơ thể người bệnh rồi hoá chúng thành hồn nguyên khí của bệnh nhân, đòi hỏi nó phải kết hợp ý niệm của họ thì mới có thể hoá thành sức sống của họ. Không có ý niệm của chính họ thì hồn nguyên khí dẫu đã vào trong cơ thể của bệnh nhân vẫn không thể hoá thành hồn nguyên khí của họ, như vậy hiệu quả sẽ không tốt lắm. Đây chính là lý do vì sao kéo khí chữa bệnh, được bệnh nhân phối hợp thì kết quả sẽ khá. Vấn đề này không đơn thuần chỉ là tác dụng tâm lý. Điều thứ tư lúc chữa bệnh phải có niềm tin, nếu không khí phát ra sẽ không đủ sức xuyên thấu vào ổ bệnh. Có người hỏi vì sao cái u đã được khí công sư chữa khỏi rồi lại nảy nở trở lại? Vì khi được khí công sư chữa bệnh, khí trường của tổ chức cục bộ có biến đổi, khí công sư phát khí vào u tan đi là phù hợp với lê "tản tác thanh phong", nhưng sau một thời gian nào đó, do vết tích của bệnh chưa được gột rửa sạch, trong ý thức vẫn tồn tại dấu vết đó, nên những thông tin của bệnh vẫn còn tồn tại và bệnh lại tái phát. Chẳng hạn một người nào đó đã sống trong một căn nhà, dù người đó chuyển đi rồi vẫn có thể dùng máy chụp hình tia hồng ngoại chụp thấy cảnh người ấy trọng nhà. Tương tự nguyên lý đó, điện từ trường của cơ thể con người có tác dụng khuấy động bản thể điện từ trường của vũ trụ, sự khuấy động đó bị máy chụp ảnh ghi lại sau khi người đó đã rời đi. Cũng như vậy u trên cơ thể tuy không còn nữa, nhưng bệnh nhân không tin, bản thân họ lại đưa ra thông tin "u vẫn còn",

thông tin đó tác dụng vào, kết quả lại "Tụ tắc thành hình", cái u đã tan lại tụ về nơi cũ.

Có người hỏi, các môn phái khí công khác khi chữa bệnh đều nhầm vào từng loại chứng bệnh mà thi thoát khí công, vì sao ta lại không nhầm từng căn bệnh mà chữa trị? Chúng ta chữa bất cứ bệnh gì cũng đều sử dụng thủ pháp kéo khí, vừa đẩy, vừa kéo khí, kéo theo đường vòng cung. Đối với phương pháp chữa bệnh nào, thì mấu chốt cũng là xét hiệu quả trị bệnh ra sao. Thủ thuật dẫu phức tạp đến đâu, mà chữa không khỏi bệnh thì cũng không thể đánh giá là cao minh được. Thủ pháp tuy đơn giản mà chữa khỏi bệnh thì vẫn là tốt. Chữa bệnh bằng phương pháp Hỗn nguyên khí, dù không biết gì về y học cũng không phải bắn khoan, chọc nát bị bệnh thì chữa trị chõ ấy. Loét dạ dày thì phát khí vào vùng dạ dày, bệnh viêm, ung thư dạ dày cũng cứ kéo khí vòng cung như vậy, miễn sao đưa khí vào đó là được. Tất nhiên, có hiểu biết về y lí thì càng hay, như vậy bạn sẽ có thể xử lý đúng kinh lạc, huyệt vị, hiệu quả phát khí cầm máu càng tốt; nhưng chú ý kéo khí phải xoay theo chiều kim đồng hồ.

Làm thế nào có thể chữa bệnh theo phương pháp tập thể tổ trưởng. Đây là vận động mà học viên lớp học khí công nào cũng quan tâm. Lúc đầu chữa bệnh cho một người, cứ một động tác kéo, một động tác đẩy, lại làm một động tác xoay trong phạm vi hẹp, sau đó mở phạm vi rộng ra cho nhiều người, cứ 5 mét một vòng xoay.

10 mét một vòng xoay, cứ như vậy mở rộng dần ra. Đấy chẳng phải là tổ trường trị bệnh hay sao? Thực tế rất đơn giản, không nói thì chưa hiểu, thật ra y như giấy dán ở cửa sổ cứ chọc là thủng ngay, hiểu ngay. Vấn đề tổ trường cũng vậy, có liên quan đến hiệu ứng quần thể, là một vấn đề mới. Khi có rất nhiều người luyện Trí năng công, sẽ hình thành một khí trường lớn, chỉ cần bạn có quyết tâm, dám dùng ý niệm của mình kết hợp với khí trường đó là được, bản thân bạn lại tham gia luyện công, sẽ góp phần tăng cường thêm cho khí trường tập thể ấy. Nếu công lực của bản thân còn yếu, có thể nhờ đại khí trường Trí năng công giúp sức để kéo khí về. Chỉ cần bạn dùng nó để chữa bệnh, tích công hoặc tổ trường, là trường đó sẽ phát huy tác dụng. Tổ trường là cách dùng tay xoay có thêm vào đó ý niệm, số người nhiều bao nhiêu thì vòng xoay rộng bấy nhiêu. Có người hỏi, nó là điện trường, từ trường hay là trường hấp dẫn? Chúng tôi xin trả lời: Nó không phải là các trường đó, nó là khí trường của Trí năng công. Luyện Trí năng công mà chưa có bản lĩnh thật cao cũng không phải bắn khoăn, hãy dựa vào lực lượng của mọi người, dựa vào lực lượng của cả quần thể, có bản lĩnh lớn lao như trời biển cũng không thể tách rời được sức mạnh tập thể. Nếu công lực của bạn hơi yếu, bạn hãy chuyên tâm thực hiện, dựa vào sức mạnh quần thể, hiệu quả chữa bệnh sẽ khá hơn. Cho nên chúng tôi nói, trường dạy khí công càng lớn, khí trường càng mạnh, thì hiệu quả chữa bệnh càng tốt. Trí năng công là công pháp có

tính cởi mở (khai phóng), việc dạy công, luyện công và chữa bệnh thống nhất với nhau. Chúng ta dùng hồn nguyên khí ngoại giới, tổ trường dạy công, tổ trường trị bệnh, có thể nâng cao năng lực điều động hồn nguyên khí của mỗi người. Phương pháp phát phóng ngoại khí của các công pháp khác thường mâu thuẫn với việc luyện công, nếu phát khí nhiều là có hại đến sức khoẻ, còn chúng ta phát phóng ngoại khí nhiều lại có thể nâng cao trình độ công phu. Dạy công pháp khác phải gác việc luyện công của bản thân lại, dạy Trí năng động công lại làm cho người dạy nâng cao được trình độ công phu; về điều này, nhiều hướng dẫn viên khí công hiểu rất rõ. Đây chính là đặc điểm cởi mở của công pháp Trí năng công. Công pháp có tính khai phóng ở chỗ liên kết được khí cơ của bản thân với hồn nguyên khí của đại tự nhiên, làm như vậy không thể khoá những cái riêng của mình, tách mình ra khỏi môi liên hệ với tự nhiên, không thể thực hiện kiểu kinh tế tiểu nông tự cung tự cấp. Trí năng công thông suốt mọi ngả, giao phó mình cho đại tự nhiên, nói ngược lại là mình đã kết hợp với đại tự nhiên. Khí của bản thân mình có thoát ra ngoài thì khí ở bên ngoài mới vào được, cứ như vậy công lực sẽ ngày một mạnh lên.

Về vấn đề thu khí

Nhiều người cảm thấy rất thán bí, đứng ngại nên để mọi người biết trong cuộc sống hễ kinh hãi là khí loạn, khí sẽ bị tán loạn, thoát mất. Cứ ngỡ là khí bị ai trộm (thu) mất, kỳ thực, chẳng có ai trộm khí cả mà

do chính tự mình dùng ý dẫn khí, để khí thoát đi. Nếu chỉ dựa vào việc thu khí, chắc chắn không bao giờ thành công.

Về vấn đề dùng khí đánh người

Muốn dùng khí để đánh người, phải hao tổn không biết bao nhiêu công lực! Như vậy trước tiên người ấy tự hại bản thân mình, hậu quả thật xấu. Người có công phu thật sự không bao giờ đánh người, vì những người này có đức. Trước đây, người luyện công giữ 3 tôn chỉ: giữ nước giữ nhà, trừ bạo an dân, phù nguy giải nan. Chúng ta hiện nay luyện công là để chữa bệnh cứu người. Người có công phu không đánh người khác, người không có công phu thì lại càng không thể đánh nổi người khác. Chúng ta luyện Trí năng công, cẩn bắn là luyện hồn nguyên khí, giúp ý thức của ta cởi mở mà không bị tổn thương. Hoạt động ý niệm đã ổn định, thì không bao giờ sợ hãi, khí sẽ giữ vững, người khác dùng khí gì đánh cũng đều không sợ, dù đánh bằng "hắc khí" cũng chỉ làm tăng công phu cho ta. Hồn nguyên khí mà ta đang luyện không có góc cạnh, không có hình ảnh, nó là cái căn ban nhất, nguyên thủy nhất, bất cứ khí gì đánh lên thân thể bạn đều được hóa thành chính khí, khí đánh lên người bạn lại giúp bạn: "Thiên địa hữu chính khí, hạo nhiên qui thần kinh". Vấn đề là ở chỗ tự mình đừng kinh sợ. Có ai định đánh bạn thì bạn hãy nắm bàn tay thành nắm đấm và dựng ngón tay cái lên, và ngẩng cao đầu là được.

Về vấn đề bệnh khí

Bệnh khí khác với vi khuẩn gây bệnh. Khi chúng ta tổ trường trị bệnh là đưa hồn nguyên khí vào cơ thể, có thể làm tiêu những u mõ.' Đấy chính là "Tụ tặc thành hình, tản tặc thành phong", hoá vật hữu hình thành khí, làm được như vậy khí sẽ lưu thông, bệnh khí sẽ hoá thành chính khí. Có người luyện tập khí công, mới có chút công năng, khi chữa bệnh cho người, nếu người bị đau gan, bản thân cũng thấy đau gan, đó là công năng chẩn đoán, là phép cảm ứng. Vì sao có thể cảm thấy được? Phải chăng bệnh khí đã xâm nhập lên người phát khí? Không phải như vậy. Chúng ta luyện hồn nguyên khí, luyện nhiều sẽ khiến da nhạy cảm hơn, từ đó sản sinh một cảm giác đặc thù (không phải cảm giác của tai, mắt, mũi, lưỡi, thân) thuộc giác quan thứ sáu, có thể cảm giác được đối phương đau ở chỗ nào. Nhờ vậy não cũng tiếp thu được thông tin của đối phương; tuy không giống các sự vật tai nghe mắt thấy, vì chưa hình thành được cung phản xạ để phân tích định vị, nhận biết đau ở đâu, vì sao bị đau? Nếu đối phương đau ở đâu gối, bản thân mình cũng thấy đau đầu gối, hễ phát khí chữa bệnh cho họ khỏi đau thì bản thân mình cũng không đau nữa. Nếu biết xử lý đúng, có thể phát hiện đầu gối của đối phương đau, dù có thông tin phản xạ trở lại, bản thân biết cũng không bị đau. Qua định vị phân tích rõ, biết đối phương đau chứ không phải mình đau, công năng của bản thân sẽ được hoàn thiện dần, từ sơ cấp nâng lên một bước, khi đó sẽ không xảy ra nhưng cảm

giác sai lệnh nữa. Chúng ta luyện Trí năng công, không hề có việc bệnh khí truyền sang cơ thể mình, tất nhiên nếu ai đó muốn kết hợp khí của bản thân với bệnh khí của đối phương, lại là vấn đề khác. Tóm lại, chỉ cần làm đúng công pháp, công lý phát phóng ngoại khí của Trí công năng, mạnh dạn thực hiện nhất định sẽ thành công.

VIII. LUYỆN KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO SẼ CÓ KẾT QUẢ TỐT

Luyện Trí năng công, không phải chỉ luyện tập ở lớp là xong. Học ở lớp mới là bước mở đầu luyện tập khí công. Trong lớp, thầy giáo giúp học viên điều chỉnh, chỉ là tác dụng bổ trợ. Học viên có nắm vững được công pháp thì mới nắm được vũ khí tấn công bệnh tật, lớp học khí công chỉ là nơi giúp học viên sẵn sàng luyện tập, chuẩn bị vào cuộc đấu tranh với bệnh tật. Học viên phải tìm hiểu sâu về lý luận khí công, kiên trì thực hiện lâu dài, kể cả người không có bệnh cũng nên như vậy. Vậy luyện khí công như thế nào mới đạt kết quả tốt?

1. Cần có cơ sở tư tưởng vững chắc, bao gồm 3 vấn đề:

a. Cần nhận rõ khí công là một môn khoa học. Khí công tuyệt nhiên không chỉ là phương pháp cường thịnh, trị bệnh đơn giản mà là một khoa học có nội dung thâm

áo. Nói gọn lại, khí công là một môn học vận dụng ý thức nội hướng, để thay đổi tình trạng sức khoẻ của bản thân, là môn học vận dụng những biện pháp độc đáo để nghiên cứu quy luật sống của bản thân, nghiên cứu những bí ẩn của sự sống trong mối quan hệ với đại tự nhiên như thế nào. Khí công có hệ thống lý luận riêng, có mục đích và phương pháp nghiên cứu riêng, có phạm vi và đối tượng nghiên cứu riêng. Cơ sở lý luận của Trí công năng là lý luận hồn nguyên khí và quan niệm sự sống chính thể. Đối tượng nghiên cứu của khí công là con người. Phạm vi nghiên cứu là những mối quan hệ giữa hoạt động sống của con người với đại tự nhiên. Phương pháp nghiên cứu là "nội cầu", luyện cho đến khi xuất hiện công năng đặc biệt để rồi dùng để thể nghiệm quan sát, nghiên cứu vận động sống của cơ thể con người, nhằm nắm vững những quy luật về sự sống của con người, tăng cường sức khoẻ, khiến con người từ vương quốc tất nhiên, hạn định của sự sống vươn tới vương quốc tự do. Ngoài ra, Chúng ta nói khí công là khoa học vì nó có thể và đã vượt qua được những kiểm nghiệm khoa học, nó phù hợp với quy luật khách quan, có thể làm trùng lặp lại những thí nghiệm khác nhau; khí mang ý nghĩa phổ biến, khí có tác dụng ở người này cũng có thể có tác dụng như vậy ở người khác. Trong việc tiến hành thí nghiệm khoa học về khí công, người luyện công vừa là người nghiên cứu, vừa là đối tượng nghiên cứu, vừa là đối tượng bị cải tạo. Muốn nghiên cứu môn học này thì điều căn bản là bản thân phải

luyện công một cách khắc khổ, cho đến xuất hiện công năng đặc dị thì mới có điều kiện trực tiếp quan sát, nhận thức quy luật vận động sống của cơ thể. Muốn chữa được bệnh phải luyện tập đến mức chân khí của bản thân đủ sức đối kháng với bệnh tật, có thể chuyển hoá bệnh tật về trạng thái bình thường. Tóm lại muốn luyện khí công đạt kết quả, trước tiên phải nhận thức được khí công là một môn khoa học, bản thân việc luyện công chính là quá trình nghiên cứu khoa học và là thực tiễn khoa học về khí công, luyện công là vì sức khoẻ của bản thân và giúp người khác giữ gìn sức khoẻ. Có được nền tảng tư tưởng ấy mới có thể nâng cao tự giác luyện công, mới tin tưởng vững vàng, mới kiên trì bền bỉ, mới không lùi bước trước bất kỳ khó khăn nào.

Dùng các phương tiện, các biện pháp khoa học kỹ thuật hiện nay để nghiên cứu khí công, nghiên cứu những bí ẩn của sự sống cơ thể rất khó thấy kết quả. Máy móc khoa học tinh vi chỉ có thể đo được một số hiệu ứng của khí công, không thể phản ánh đầy đủ hoàn toàn bản chất của nó. Chẳng hạn, dùng máy tiếp nhận bức xạ hồng ngoại. Khi xuất hiện hiệu ứng hồng ngoại, máy chỉ có thể đo được ngoại khí do khí công sư phát ra, có tính chất và cường độ khác với người thường, nhưng không thể nói rõ hiện tượng sống đó là gì và không làm rõ được toàn bộ quá trình vận động của khí. Tất nhiên, dùng khoa học kỹ thuật hiện đại vào nghiên cứu khí công, có thể phát hiện một số hiện tượng thuộc tính nào đó của khí công, đưa ra được sự thực chứng minh khí

công là khoa học chứ không phải là mê tín. Phải tuân theo những nguyên lý cơ bản về nhận thức thông qua luyện công, xuất hiện công năng đặc dị, chúng ta mới có thể tiếp nhận được những nhận thức cảm tính rộng rãi, từ nhận thức cảm tính đó nâng lên nhận thức lý tính.

b. Luyện công cũng cần phải có lý tưởng và hoài bão. Mục tiêu cuối cùng của ta là thực hiện một xã hội tốt đẹp. Phấn đấu cho mục tiêu ấy, trong công tác cụ thể thường ngày của mình, trong việc nghiên cứu khoa học khí công mọi người đều phải phấn đấu, lập những thành tích mới. Khí công là môn khoa học đặc biệt, nghiên cứu những quy luật những bí ẩn của vận động sống của con người, mà hiện nay Trung Quốc và nhiều nước khác đều đang ra sức nghiên cứu. Hiện nay, các lĩnh vực nghiên cứu về vật lý, hoá học, thiên văn v.v... đều thu được những thành tựu rất lớn, nhưng hiểu biết về chính bản thân con người lại quá ít ỏi. Khi điều kiện vật chất càng đầy đủ, thì con người càng chú ý đến sức khoẻ của mình và chú ý đến sự ổn định của tâm thần. Nếu không có sự hiện diện của bản thân - tiền đề để hưởng thụ điều kiện vật chất, thì vật chất đầy đủ phỏng có tác dụng gì. Không có sự hiện diện đó không thể nói gì đến hạnh phúc. Trong lĩnh vực khoa học nghiên cứu về sự sống con người, ai sẽ là người đi đầu? Chúng tôi cho rằng, với khí công học hy vọng sẽ là Trung Quốc. Khi dùng những phương tiện khoa học hiện đại để khám phá những bí ẩn về sự sống con người, nhất định vấp phải một số khó khăn. Vì điện vật lý khác hẳn điện

sinh vật ở con người, nên dù nạp tín hiệu ngoại lai ấy vào những máy móc rất tinh vi, cũng có thể những phản ánh trên máy vẫn chưa phải là tính chất của vận động sống của con người. Dùng phương pháp khí công, vận dụng công năng đặc dị có thể là phương pháp nghiên cứu trực tiếp nhất, đáng tin cậy nhất. Nhưng hiện nay, số người có công năng đặc dị còn ít, phần lớn lại là thanh thiếu niên, chưa từng trải qua luyện công hoặc công năng của họ chưa ổn định, nên có thể dần dần suy giảm và biến mất. Nếu cả nước đều luyện khí công thì nhất định chúng ta sẽ đào tạo được một đội ngũ đông đảo những người có công năng đặc dị. Đến bây giờ nói về khí, nhiều người vẫn còn hoài nghi sự tồn tại của nó, vì nó là thứ mắt nhìn không thấy, tay sờ không tới. Sau này khi số người có công năng đặc dị nhiều lên, họ có thể nhìn khí nhìn kinh lạc như ta nhìn cái chén cái cốc trên bàn, thì môn khoa học về sự sống này sẽ mở ra một chân trời mới! Thực tiễn đã chứng minh, người luyện công năng càng nhiều, khí trường càng lớn, cấp độ càng cao càng tinh thì số người có công năng đặc dị càng nhiều. Họ sẽ là một đội quân hùng hậu tham gia nghiên cứu sự vận động của sự sống. Bắt đầu từ việc quan sát rộng rãi sự sống của con người ta sẽ tiếp thu được những nhận thức cảm tính về sự sống của con người, trên cơ sở nguồn tri thức cảm tính phong phú đó mà tổng kết thành những tri thức lý tính về khoa học sự sống. Lúc đó, chúng ta có thể tìm thấy khâu đột phá quyết định vào những bí ẩn của khoa học sự sống.

Xưa nay, đạo lý mà khí công thường chú trọng giảng dạy là "vị công": "Đại đạo chi hành dã, thiên hạ vi công (Thi hành Đại Đạo là tất cả thiên hạ đều vì việc công)", "Hà vi đạo, thiên hạ vi công dã (Làm việc Đạo là thế nào, là thiên hạ vì việc công vậy)". Các nhà tư tưởng cổ đại trong quá trình luyện công đã thể nghiệm được rằng, chỉ có xây dựng tư tưởng "vị công" thì cơ chế khí trong cơ thể mới trung hoà, sức sống mới dồi dào, làm cho con người giành được tự do thật sự. Giải phóng và tự do nói ở đây là bao gồm ở cả lĩnh vực xã hội, lĩnh vực tự nhiên, lĩnh vực sự sống.

Nghiên cứu khí công nhằm mục đích giành lấy sự giải phóng tự do cho toàn nhân loại trên lĩnh vực sự sống. Muốn đạt cái đích ấy, đòi hỏi con người phải phát triển năng lực đầy đủ, mà phát triển năng lực của nhân loại chủ yếu lại dựa trên cơ sở phát triển trí năng. Như vậy đòi hỏi trí năng của con người phải phát triển rất cao.

c. Cần có lòng tin sắt đá. Luyện khí công không thuận buồm xuôi gió, thường hay vấp phải nhiều khó khăn, trắc trở cả về chủ quan lẫn khách quan. Trước tiên, cần nhận thức rõ khí là một môn khoa học, tiến thêm bước nữa là xây dựng niềm tin nhất định khí công có tác dụng đối với mình. Nếu luôn luôn do dự, dao động sẽ khó vận dụng được ý thức một cách thuận lợi để chỉ huy hoạt động sống của bản thân. Tin tưởng và hoài nghi, chỉ trái nhau về ý niệm nhưng lại gây ra kết quả trái ngược nhau. Vững vàng tin vào khí công, có thể

chuyển hoá niềm tin thành các sức mạnh vật chất trong quá trình luyện công, chuyển hoá thành quyết tâm và nghị lực để vượt khó, chuyển hoá thành trí tuệ và lòng quả cảm để dẹp những trở ngại trong quá trình luyện công. Tất cả những cái đó đều do niềm tin mang lại. Nếu không có niềm tin, sẽ không thể làm nên bất cứ việc gì. Chính vì lẽ đó mà nhiều người đã bỏ dở luyện công. Người xưa nói: "Tín vi đạo nguồn công đức mẫu", nghĩa là tu đạo mà không có lòng tin là thứ đạo không có nguồn sinh ra công đức, là thứ đạo và công đức đã bị mất gốc. Nhìn chung, lúc đầu xây dựng lòng tin không khó lăm, lòng tin thật sự phải thể hiện trong thực tiễn luyện công lâu dài, chứ không phải là thể hiện ở lớp học. Bị va vấp khi luyện công, bạn có giữ được lòng tin hay không, khi nghe những lời đe bỉu, châm chọc, bạn có giữ được lòng tin hay không? Khi luyện công xuất hiện phản ứng, cơ thể rất khó chịu, bạn có còn tin hay không? Khi khí xông ổ bệnh, phản ứng mãnh liệt, kéo dài thì sao? Những lúc như thế là lúc rất cần đến lòng tin. Trong thực tế, người luyện công phải trải qua nhiều sự dày vò, thử thách rồi mới xây dựng được lòng tin thật sự. Cho nên, luyện công mà nửa tin nửa ngờ, nay nghĩ thế này mai nghĩ thế nọ nhất định không thành công. Cần phải một lòng một dạ, kiên định vững vàng. Có người nói rằng, những vị làm công tác khí công đề xướng "Tín tắc linh". Chúng ta không hoàn toàn nói như vậy, nhưng thừa nhận có yếu tố đó. Nói như thế có phải phản khoa học không? Tại sao nói tin mới nghiêm?

Hôm nay xin giải rõ lý lẽ đó. Chúng tôi khuyên phải tin ở khí công, không có nghĩa là bảo mọi người mê tín khí công, không có nghĩa là bảo các vị thấp hương lạy thần thánh. Chúng tôi khuyên mọi người hãy tin vào khí công vì ý niệm con người tồn tại nhiều tầng lớp khác nhau, ý niệm có thể khiến bên trong cơ thể phát sinh những biến hoá, nghĩ đến đâu là khí đi đến đó, ý động là khí động. Quá trình tự luyện cũng diễn ra như vậy. Quá trình tiếp nhận ngoại khí trị bệnh cũng diễn ra như vậy. Khi khí công sư phát khí cho bạn, nếu bạn tin, trong đầu óc bạn có ý niệm tiếp nhận nó thì khí mới dễ dàng vào được. Nếu bạn không tin vào thứ khí này, cứ ra sức đẩy nó ra thì nhất định tạo ra một luồng sóng chống lại nó, làm khí không vào được. Bạn đã không tiếp nhận được khí, thì chữa bệnh làm sao được? Ngoài ra, hoạt động ý niệm còn có thể khuếch đại tín hiệu cũng như thu nhỏ tín hiệu lại. Xin nêu một so sánh hơi khập khiễng: Ở thôn quê, có người áp tai bên cửa sổ để nghe trộm đôi vợ chồng mới cưới nói nhỏ với nhau trong buồng. Lúc bình thường thì không thể nghe rõ họ nói gì, nhưng do tập trung tinh thần cao độ, khuếch đại được tín hiệu nên anh ta nghe rõ được câu chuyện. Cái lý đó, thật ra rất thâm áo, nhưng ở đây chỉ có thể nêu một ví dụ đơn giản để so sánh thuyết minh. Có người hỏi đã luyện công, không dùng thuốc có được không? Kết quả hoá nghiệm thay đổi thì làm thế nào? Đặt câu hỏi này, chứng tỏ lòng tin của bạn chưa vững chắc. Thực sự khổ luyện khí công, không dùng thuốc vẫn khỏi bệnh.

Nhưng chúng ta không phản đối uống thuốc, mà đề xướng luyện công uống thuốc và tăng dinh dưỡng kết hợp với nhau. Tất nhiên, uống thuốc chỉ là bổ trợ, cái chính là tự lực cánh sinh luyện tập khí công để bồi dưỡng sức khoẻ và chữa bệnh. Ở đây chủ yếu là giải quyết vấn đề nhận thức. Tư tưởng đã thực sự nhận thức rõ vấn đề đã biến được nhận thức thành hành động tự giác, thì một khi đã giác ngộ, công lực sẽ tăng tiến rất nhanh.

2. Cần nắm vững quy luật của khí công

a. Quí ở tinh truyền - "Luyện công sở hạn phương pháp đa (Luyện công phải tránh việc tập nhiều phương pháp). Luyện công cần phải chuyên nhất, phải tinh, không được luyện lung tung. Luyện lung tung không những không thành công phu mà còn thường hay sai lệch. Vì sao vậy? Vì luyện khí công là để cải thiện trạng thái tinh thần rồi rắn thường ngày, sắp xếp lại những thông tin lộn xộn giúp chúng đi vào quỹ đạo vận động sống một cách có quy luật, có tiết tấu, có trật tự và đơn nhất, tức là đòi hỏi, hoạt động sống của ta phải có tiết tấu cảm ứng. Tiết tấu cảm ứng của mỗi công pháp đều khác nhau. Đại nhạn công, Thiên mật công, Thiếu lâm nhất chỉ thiền, Hình ý quyền trạm trang đều có tiết tấu riêng. Nếu luyện tất cả các công pháp đó thì sẽ chẳng còn tiết tấu nữa, râu ông nọ cắm bà kia. Luyện khí công chủ yếu là luyện tinh thần, luyện khí trong cơ thể kết hợp với khí ngoài cơ thể, luyện tinh thần đi vào nền

nếp chuyên nhất. Chỉ thắp một ngọn đèn, bóng người sẽ rõ nét, cùng một lúc thắp 2, 3, 4 ngọn đèn thì bóng người không còn rõ nét nữa. Luyện một loại công, tinh thần sẽ chuyên nhất, ấn tượng sẽ sâu. Ý niệm hễ động là khí huyết động theo, dần dần sẽ đi vào tự nhiên. Nếu nay luyện một công pháp, mai lại luyện công pháp khác như con khỉ bẻ ngô, bẻ một cái lại vứt luôn một cái, như thế ấn tượng sẽ không sâu rất khó đi vào chuyên nhất, nền nếp, không để luyện thành công phu được. Luyện khí công, phương pháp càng đơn giản càng tốt. Chúng ta học 3 loại công pháp, như vậy có phức tạp không? Không vì 3 loại công pháp này có tiết tấu cơ bản như nhau, đều luyện ngoại hồn nguyên trước, sau đó luyện nội hồn nguyên. Luyện động công trước tiên chủ yếu để sau này các bạn luyện công là có thể nhập tĩnh được, luyện đến khi hễ ngồi xuống là nhập tĩnh được ngay, không cần phải sử dụng động công như chiếc ba tòng nữa. Có người hỏi nên chọn loại công pháp nào để tập? Chúng tôi trả lời rằng, công pháp nào cũng đều tốt cả, nếu không tốt nó đã không được truyền lại từ cổ xưa đến nay, cũng không thể được phổ biến rộng rãi trong cả nước. Như vậy cho nên nói: "Pháp vô ưu liệt, khế cơ giả diệu (Các công pháp không có hơn có kém, mà hay nhất là cái khế hợp với căn cơ của mình)", Trị bệnh cũng vậy: "Phương hữu quý tiện, trúng bệnh tắc lương (Thuốc tuy có đắt rẻ, nhưng hễ trị được bệnh là thuốc tốt)". Nhân sâm ở rừng đắt những mấy nghìn nhân dân tệ một củ, đó là vị thuốc cực kỳ quý giá, ấy thế mà người

đang sốt cao uống một đồng cân là chết ngay. Tốn hàng mấy trăm tệ mua thuốc mà bệnh nhân uống vào lại chết, nếu dùng thạch cao, đại hoàng, chỉ mất vài hào, uống vào là hạ nhiệt ngay. Vậy bạn cho rằng loại thuốc nào tốt? Phương pháp luyện công cũng vậy, mục đích của bạn luyện công là gì? Nếu để chữa bệnh thì luyện công nào chữa được khỏi bệnh, thì đấy là công pháp hay. Nếu muốn khoẻ mạnh, luyện công nào làm cho bạn khoẻ mạnh, thì đó là công pháp hay. Muốn có công năng đặc dị, luyện công nào làm phát sinh công năng đặc dị thì đó là công pháp tốt. Vừa muốn chữa được bệnh lại vừa muốn luyện được công năng đặc dị, mà bệnh không khỏi, chứng tỏ bạn chọn công pháp chưa phù hợp với mình, có thể vì xuất hiện công năng đặc dị, mà bệnh của bạn nặng thêm. Tôi biết một vị công năng đặc dị nổi tiếng, nhưng đến nay vẫn chưa hết bệnh lao phổi, có lẽ vì năng lượng của ông ta bị tiêu hao quá lớn! Tự chung nếu mục đích khác nhau thì nên chọn công pháp cho phù hợp với mục đích, ấy mới là biện pháp hợp lí. Sau này khi khai triển việc dạy công, bạn cần nói rõ điều này, có thể nói ưu điểm, đặc điểm của công pháp này, cũng có thể nói ưu điểm đặc điểm của công pháp khác, nhưng không nên nói công pháp nào là không tốt. Vì hay nói xấu người khác sẽ tổn hại đến công đức.

b. Tùng, tinh, tự nhiên. Tùng (thả lỏng) bao gồm "hình tùng" (thả lỏng hình thể) và "thần tùng" (thả lỏng tinh thần). "Hình tùng" là các bộ phận của cơ thể đều thả lỏng, "thần tùng" là tinh thần, tâm tư đều thoái

mái. "Hình tùng" với "thần tùng" có quan hệ tương hỗ với nhau, "hình tùng" lấy "thần tùng" làm tiền đề, ngược lại "hình tùng" lại trợ giúp cho "thần tùng". Khi luyện công, yêu cầu vẻ mặt luôn vui tươi, để phần đầu được thả lỏng thoải mái. Nếu chau mày, bùi môi thì khí huyết ở vùng đầu khó lưu thông. Vùng ngực buông lỏng, cần phải hàm hung bặt bối. Nếu vùng ngực cứng sê làm nội tạng bị chèn ép. Toàn thân thả lỏng trên cơ sở các bộ phận đều thả lỏng, đừng gắng gượng làm những động tác và tư thế mà mình không làm được. Tuy vậy, đôi khi cũng có thể làm căng một bộ phận nào đó để thúc đẩy các bộ phận khác của cơ thể được thả lỏng, tức là căng cục bộ phối hợp với thả lỏng toàn thể. "Căng" là để giúp cho thả lỏng dễ hơn thoải mái hơn. "Thần tùng" tức tinh thần, tâm tư thả lỏng thoải mái. Thần yên tĩnh có thể thúc đẩy hình thể thả lỏng. Phương pháp thả lỏng như sau: Một, dùng ý niệm đạo dẫn giúp cho thả lỏng. Bắt đầu thả lỏng từ trên xuống dưới, trước tiên ý niệm thả lỏng phần đầu sau đó nghĩ đến thả lỏng vùng ngực, nghĩ lần lượt cho tới khi toàn thân thả lỏng. Hai, dùng quán đỉnh pháp giúp cho thả lỏng. Chia 3 lần tiến hành. Lần 1 quán đỉnh xong, đưa dọc theo thân trước từ từ hạ xuống đến bụng. Lần 2 quán đỉnh xong, ý niệm đưa dọc theo lưng xuống dưới để thả lỏng. Lần 3 ý niệm đưa dọc theo hai cạnh thân hạ xuống, để thả lỏng. Cứ như vậy, một lần quán đỉnh, thả lỏng cơ thể một lần. Ba là, dùng phát âm giúp cho thả lỏng. Phát âm "Tịnh" trước, tiếp đó chuyển sang phát âm "tùng", tức là từ âm

"Tĩnh" chuyển sang âm "tùng", âm sau phải kéo dài ra. Khi phát âm "tĩnh", khí theo âm thanh dâng lên, xông thẳng lên đỉnh đầu. Chuyển sang âm "tùng", khí theo âm thanh từ vùng đầu xuống ngực rồi đến bụng. Ý niệm theo âm thanh thẳng giáng, từ thiên giáng xuống địa, như vậy có tác dụng chuyển khí vẫn đục trong cơ thể xuống đất, không những khiến cơ thể được thả lỏng mà còn tác dụng chữa bệnh.

Tĩnh là chỉ tinh thần và tâm tư yên tĩnh, trong đó bao gồm hai mức hàm nghĩa. Tĩnh trong luyện công, chủ yếu chỉ việc tập trung tinh thần. Nghĩa thứ hai là hư tĩnh. Trong Hoài Nam Đan điền dưỡng khí v.v..., đều là các công pháp dưỡng khí; vừa là phương pháp "Thái khí" (thu lượm khí), vừa là phương pháp có hiệu quả tăng cường lưu thông khí, làm nổi bật nguyên tắc kết hợp luyện dưỡng. So sánh hai bộ công pháp thì thấy, "Bổng khí quán đỉnh" lấy dưỡng làm chủ, "Hình thần trang" lấy luyện làm chủ. Nhưng cần nói rõ thêm, khi luyện công, chăm chú vào căn柢 là luyện, chú ý vào cơ chế khí trong cơ thể thay đổi, biến hoá như thế nào là dưỡng. Phải chăng người có bệnh, sức khoẻ yếu, chỉ nên thiền về dưỡng? Không phải như vậy. Các căn bệnh đều do khí huyết bị ứn tắc mà sinh ra bệnh. Vấn đề quan trọng đối với bệnh nhân là làm sao khí huyết lưu thông, kinh mạch nhịp nhàng; đấy chính là luyện. Với người bệnh động được một chút thì động một chút, hễ luyện khí huyết lưu thông được là thấy khá lên ngay, đấy chính là thái độ tích cực. Ngoài ra, khi luyện công

còn phải chú ý việc bồi dưỡng cơ thể bằng dinh dưỡng. Mục đích luyện Trí năng công không chỉ dừng ở mức rèn cho cơ thể mạnh khoẻ bình thường, mà phấn đấu đạt đến trình độ sức khoẻ ở mức cao hơn, phấn đấu khai mở tiềm năng trí tuệ. Để đạt điều này đòi hỏi phải tăng cường nguồn khí từ nhiều phía. Luyện khí công ngoài việc thu hút khí vô hình ở đại tự nhiên, còn phải thu hút khí của đại tự nhiên ngưng tụ trong đồ ăn thức uống để tăng cường và dự trữ sức sống, sẵn sàng khai phá trí năng ở những tầng mức cao hơn.

d. Tuần tự tiệm tiến. Muốn luyện để phát lộ được công phu, cần phải liên tục khổ luyện bền bỉ. Không thể luyện có được công phu ngay, cũng không thể luyện ngày 24 giờ để chóng xuất công phu. Công phu phải luyện dần từng bước, không phải tập một sớm một chiều là có công phu, cần phải tuần tự tiệm tiến. Cái đạo văn võ, cho chí "nhất trương nhất trì (một trùng một lồng)" tương hỗ lẫn nhau. Cứ như vậy luyện từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, luyện dần từng bước một. Đừng lúc hăng lúc nản, hăng lên thì ngày tập 10 tiếng đồng hồ, nản thì 10 ngày cũng không thiết gì đến tập. Luyện công cũng như trồng đào tiên chỉ nghĩ đến cấy cây chăm bón, không cần tính có thu hoạch. có thành quả hay không? Lúc nào thu hoạch ta cũng đều không quan tâm. Có người luyện công, đầu óc lúc nào cũng đầy ắp ý nghĩ muốn có công năng đặc dị, nên không tinh tâm được, kết quả ngược với ý muốn chẳng bao giờ có công năng đặc dị. Khi không đeo đuổi nó, đầu

óc thanh tịnh, trong trạng thái thanh tịnh như vậy, nhất định những cơ năng tiềm tàng sẽ có dịp bộc lộ ra ngoài. Bình thường những điểm phản ứng trong óc đều do ý thức hậu thiên chiếm ưu thế, nên công năng tiềm tàng không hiện ra được, đến chữa bệnh cũng vậy, đừng luôn luôn nghĩ lúc nào bệnh khỏi, cứ chuyên tâm luyện công, luyện đến một trình độ nào đó bệnh sẽ tự nhiên khỏi. Luyện được nhiều hồn nguyên khí, vực được chính khí dậy, lo chi bệnh không khỏi.

3. Luyện công phải đi vào cuộc sống thường ngày

Nghĩa là nội dung luyện khí công trong mọi sinh hoạt thường ngày phải quán xuyến. Không những duy trì trong thời gian tập mà còn phải duy trì liên tục suốt ngày, nghĩa là đầu óc luôn luôn có ý niệm luyện công, không cần ai nhắc nhở, làm một cách tự nhiên, ý thức luyện công luôn thường trực, ở mọi lúc, mọi nơi. Được như vậy công phu sẽ tăng tiến rất nhanh. Ví dụ trên xe buýt đi làm, đứng cũng điều chỉnh được thể hình, ngồi cũng có thể luyện khí, khi đứng dậy tay nắm chỗ vịn, hai chân đứng thẳng, trọng tâm dồn vào cuối ngón cái, thân thể ngay ngắn vững vàng thì khí huyết sẽ lưu thông. Đi bộ cũng luyện khí công được, ý thủ ở Dũng tuyên hoặc ở Đan diền hoặc nghĩ về một việc quen thuộc, tốt đẹp nào đó. Còn có thể dùng ý niệm dẫn khí xuống gốc ngón cái, sau đó kéo lên huyệt Bách hội, khí cơ sẽ vận hành khắp cơ thể, đúng như lời cổ nhân: "Hành tác luyện túc ư thản đồ (Đi là luyện chân ở trên

đường)". Khi chuyện trò với người khác cũng như luyện công được, hai người là đã có thể tạo thành một khí trường tập thể, dù cố đứng cũng không mệt l้า. Khi lên lớp, ngồi ngay ngắn, hai bàn chân để bằng phẳng, mắt nhìn vào mũi, mũi nhìn mồm, mồm nhìn tâm, dưỡng thần nhập tĩnh, giữ gìn khí trung hoà, sau đó mới bắt đầu làm việc. Khi ngồi họp, cần ngồi ngay thẳng, có thể gõ rỗng, cũng có thể tĩnh tâm mà nghe. Lúc phát ngôn thì khí trầm Đan điền. Lúc đọc sách báo, dùng tay xoa mặt, xoa mũi, búng tai, chải đầu, ngọc long khuấy nước, cần tận dụng mọi cơ hội để luyện công. Khi xem tivi, cơ hội luyện công còn nhiều hơn nữa, có thể tập các động tác như soát khoa, lập chưởng long đầu, hạc thủ, kim kê độc lập, bình túc khai khoa, xi quỳ túc diện, bàn thoái tĩnh toạ v.v... Lúc nǎm nghiêng, ngón tay cái ấn vào tai, ngón út ấn đuôi lông mày, tay khác đặt trên đùi, hai chân để tự nhiên. Cũng có thể nǎm ngửa, hai gan bàn chân đối nhau, hai tay để lên đỉnh đầu thành hồn nguyên ngoặt lại càng tốt. Lúc nấu cơm thái rau, nhào mì, quạt lò, hãy duy trì tiết tấu, nhịp điệu nào đó, phối hợp với thả lỏng toàn thân. Trước bữa ăn, cả nhà ngồi quanh bàn ăn, tĩnh toạ vài phút. Lúc viết chữ, vẽ tranh thì hai chân đứng dạng ra, đứng tĩnh trước bàn vẽ vài phút, sau đó vận khí lên ngồi bút, chăm chú, lồng cườm tay chìm cùi trỏ để ý niệm tuôn trào tự nhiên theo ngồi bút, thần thức dung hoà vào ý tứ của tác phẩm. Lúc này tâm thần say sưa tận hưởng các đẹp, lúc xuất hiện trạng thái khí công

khắp người sẽ lâng lâng. Di vệ sinh cũng luyện khí công được, khi đại tiểu tiện hàm răng khép chặt, ý thủ Bách hội, thải cái đục, giữ lại cái thanh. Hàng ngày, phải thường mở Thiên môn, thường đóng Địa hộ. Mở Thiên môn sẽ dễ dàng tiếp nhận được hồn nguyên khí của đại tự nhiên. Hậu môn thường nâng lên, co Hội âm là biện pháp hữu hiệu để nâng cao sức sống. Cổ nhân nói: "Nhân thân hữu cửu trùng môn (Thân người có cửa của cung cấm)", đó là hậu môn, được gọi là phách môn. Phách do tiên tiên mang lại, là một lực hoạt động cơ bản của sự sống. Con người còn sức sống thì hậu môn không lỏng nhẽo. Thường thường, những trường hợp bị chết tươi như teo cổ, va mạnh, chết đuối, nếu hậu môn chưa lỏng nhẽo là họ chưa chết hẳn. Nếu lúc đó nhanh chóng dùng đầu gối chống vào hậu môn cấp cứu, vẫn có thể hy vọng. Hậu môn lỏng nhẽo là biểu hiện khí phách đã lìa thân, hết hy vọng cứu sống.

4. Khi luyện công, cần chú ý điểm gì?

Có người cho rằng, không được luyện công lúc tối, lúc no, lúc đang cáu, lúc mưa, lúc có sấm chớp. Chúng tôi lại cho rằng những lúc đó công pháp của Trí năng công vẫn có thể luyện tập được. Lúc no, luyện tập để giúp tiêu hoá, lúc tối thì trút thêm khí vào, lúc cáu luyện cho ý và khí dạt dào, ở đâu ta cũng đều có thể luyện khí công. Vì chúng ta luyện hồn nguyên khí, trong đó có đầy đủ âm dương, ngũ hành, bát quái, nên tình huống nào cũng đều luyện được cả.

a. Về vấn đề ăn, mặc, ở, hành động

Về ăn: Tận dụng mọi khả năng để ăn những đồ ăn giàu dinh dưỡng, ta không để xương lối sống "khổ hạnh". Khổng Tử nói: "Thực bất yếm tinh, khái bất yếm tế" cũng chính là lý do dưỡng sinh phải chú ý dinh dưỡng, tăng cường dinh dưỡng. Trong khi luyện công, kết hợp uống thêm thuốc bổ, tiếp thường ngoại vien cũng là điều cần thiết. Về rượu, tốt hơn hết là không uống, hoặc uống ít, vì rượu làm tán khí, loạn tính. Khổng Tử cũng có câu nói về vấn đề này: "Duy tửu vô lượng bất kế loạn", nghĩa là lấy việc không "loạn tính" làm nguyên tắc. Thuốc lá tốt nhất không hút phải cai thuốc lá, lúc thèm thì luyện Bổng khí quán đỉnh hoặc thêm ý niệm - hút thuốc đau đầu, khó chịu.

Về mặc: Mùa đông cần mặc ấm để tồn trữ năng lượng thu được trong luyện công, như vậy năng lượng mới không bị hao tổn vô ích. Mùa đông vẫn có người mặc phong phanh luyện tập khí công, thậm chí mặc quần đùi áo may ô, chúng ta không chủ trương khuyến khích như vậy, mà theo nguyên tắc: Mùa đông phải mặc đồ ấm, màu hè mặc đồ mát, mặc phải thoải mái dễ chịu.

Về ở: Chỗ ở phải chú ý sao cho khí hậu và tiêu khí hậu (Khí hậu ngoài trời và khí hậu trong phòng) chênh lệch ít. Mùa đông, trong phòng không nên để quá nóng. Khi để tiêu khí hậu mất thăng bằng, ra khỏi nhà rất dễ bị cảm. Đồng thời phải chú ý để không khí trong

phòng dễ lưu thông, độ ám vừa phải. Tất nhiên khi luyện hồn nguyên khí tạo điều kiện chu đáo cho bản thân cũng được, nhưng nếu có thể thuận ứng với điều kiện tự nhiên lại càng tốt hơn! Tuy vậy, không nên tập ở nơi không khí vẫn đục, không nên tự gây khó cho bản thân.

Về hành động: Đôi khi người luyện công phải kiểm điểm cử chỉ hành động của mình. Mọi cử chỉ hành động đều phải phù hợp với quy phạm đạo đức xã hội. Những người tham dự lớp hướng dẫn viên, trớ vế địa phương, phần lớn đều tham gia dạy công. Trong quá trình dạy khí công, càng phải chú ý tự tu dưỡng bản thân, tung cử chỉ động tác đều phải gương mẫu, làm gương sáng cho mọi người. Kết hợp việc luyện khí công, dạy khí công với làm việc tốt cho dân, đây cũng là đặc điểm lớn của công pháp mang tính cởi mở. Chúng ta làm nhiều việc tốt, nhiều việc thiện, người được lợi sẽ vui. Khi vui mừng, họ có thể hồi âm thông tin lương thiện cho ta, như vậy là đúng nguyên tắc lợi người lợi ta. Không nên lúc nào cũng nhá việc tốt ta đã làm. Hướng dẫn viên theo công pháp này điều trị cho bệnh nhân, thường tiên thành lúc bệnh nhân đang trạm trổ luyện đứng, họ không hay biết ai đang điều trị bệnh cho họ. Ta cũng không cần ai biết đây là việc ta đang làm. Giúp đỡ người, tư tưởng ta sẽ được cởi mở, đó cũng là nhu cầu của người tập. Khi hay phiền muộn, cần kiên trì luyện tập lúc buỗi sáng. Sáng sớm mùa hè, hướng mặt về mặt trời luyện Hình thân trang công, có thể có thu hoạch bất ngờ. Mùa thu,

mùa đông cần phải thu liêm, tinh thần nội thủ, bồi dưỡng cảm giác thư thái bên trong. Mạnh Tử từng nói, luyện công cần phải "vật vong vật trợ", nghĩa là vừa không được quên lại không được trợ giúp nó, không được nôn nóng. Có người luyện công hiệu quả tốt, phát lộ công phu rất nhanh. Có người lại khác hẳn, luyện tập rất lâu mà hiệu quả không rõ rệt. Đối với vấn đề này, chúng ta chỉ nên cẩn cùi cay không màng đến thu hoạch, cứ làm tới mức nào đó át có thu hoạch. Đặc biệt có một số bệnh nhân nặng, lại những muốn luyện khí công là nín ngay được thắn tiên. Những bệnh nhân này bị bệnh lâu ngày, cơ thể họ ví như một cái máy bị han gi, cần phải tra dầu, cao bồi dần dần lớp gì, phải lượng sức mà làm trơn trục, bánh răng, có vậy mới có thể tu chỉnh, tân trang lại được máy. Nếu cố gượng làm nhanh làm búa rất có thể phá hỏng máy móc. Những người bị bệnh, luyện khí công cũng nên theo nguyên tắc đó. Trong việc chữa bệnh, không nên thực hiện theo kiểu "tắc khứ thành không" - tuy tiêu diệt được bệnh nhưng bệnh nhân cũng đi đời. Đông y trị bệnh theo chủ trương "phu chính khú tà", chúng ta luyện khí công cũng theo nguyên tắc ấy. Đã bị bệnh, chỉ cần kiên trì, chuyên tâm luyện tập, không cần để ý đến bao giờ bệnh khỏi. Chỉ có quên hẳn đi, bệnh mới có thể khỏi. Nếu trong lòng luôn nghĩ về bệnh, buồn phiền đến cơm ăn không biết ngon, ngủ không yên giấc thì bệnh khó lòng mà khỏi được. Trị bệnh mà lại lo nghĩ về bệnh, khác hẳn với thủ pháp ý thủ ố bệnh trong luyện tập khí công. Trong luyện công,

ý thủ ổ bệnh là tự người bệnh truyền thông tin lành tính vào ổ bệnh, đó là thông tin quyết tâm chiến thắng bệnh tật. Còn người bệnh âu sầu, sợ hãi, chỉ chăm chăm nghĩ về mình là không ổn, những thông tin truyền vào ổ bệnh biến thành thông tin tiếp sức cho ổ bệnh giúp đỡ ổ bệnh. Đông y có câu tục ngữ gọi đó là "khai môn ấp đạo mở cửa đón trộm cướp". Trạng thái bệnh nhân như trên, khác nào mở toang cửa, vái giặc, mời giặc vào nhà. Nhiều bệnh nhân vì trạng thái tinh thần như vậy nên bệnh ngày một trầm trọng thêm. Càng sợ hãi, khí cơ trong thân thể càng rối loạn, sức đề kháng nội tại bị giảm, bức tường phòng ngự sẽ sụp đổ. Mong những bị bệnh hãy quên bệnh tật đi, đừng sợ mắc bệnh thì luyện khí công! Bệnh nặng, nằm liệt thì hãy đọc "điềm đậm hư vô". Không đủ sức đọc thành tiếng thì nhẩm thầm. Làm được "tâm thanh thần linh (tâm sáng thần linh hoạt)" thì sức sống sẽ tăng mạnh, bệnh sẽ lui dần.

Kết quả luyện công là kết quả của quá trình tích luỹ dần dần.

b. Cần có thái độ đúng đắn với những phản ứng xảy ra khi luyện khí công

Luyện khí công có thể làm thay đổi về căn bản tố chất, tâm lý, cơ thể của con người, đến một trình độ nào đó sẽ có đổi thịt thay da. Vẫn là con người, nhưng bản chất đã hoàn toàn khác hẳn, tầng lớp và thứ bậc đã khác trước. Thần tiên mà trước đây người đời hay nói đến, trong thực tế chính là các khí công sư cao cấp, họ

khác hẳn với người bình thường, vì những công năng tiềm tàng nhất của họ đã được khai phát. Nếu không bỏ biết bao công sức lớn lao, làm sao có thể khai phát được những công năng tiềm tàng ấy? Luyện tính công, khi khai được Thiên môn, sẽ thấy bị chấn động còn mạnh hơn cả sét đánh, thậm chí trước đó nhiều ngày tháng, đầu đau dữ dội. Có một số công pháp, bình thường luyện tập không có phản ứng gì. Trước khi phát lộ công phu, luyện tập khá thuận lợi, đến khi phát lộ công phu, thì y như đi qua cửa ải của ngạ quỷ. Có thể hình dung đó là trận quyết chiến giữa cái sống với cái chết, người luyện công khi ấy rơi vào trạng thái choáng váng, có lúc trạng thái đó kéo dài hàng ngày. Nếu chỉ thoáng chút sợ hãi là bao năm gian khổ luyện khí công đều hoá công cốc, thậm chí còn có thể nguy hại đến tính mạng.

Luyện trí năng công không tồn tại vấn đề đó. Đặc điểm của phản ứng trong luyện tập Trí năng công là chỉ diễn ra từng đợt nhỏ. Trong chữa bệnh, Trí năng công lui bệnh bằng hình thức "ấn ký tiêu thoái" dù bệnh đã khỏi, khi thành công (trưởng công) vẫn còn xuất hiện những phản ứng. Công phu của Trí năng công tăng tiến theo hình thức làn sóng, và nâng cao theo hình thức xoắn ốc.

c. *Có thái độ xử trí đúng đắn đối với phản ứng khí hoá*

Sau khi luyện Trí năng công, trong cơ thể sẽ xảy ra nhiều phản ứng. Lúc luyện công, tinh thần rất yên tĩnh, khí ấy, khí trong cơ thể có thể diễn ra những thay đổi, tác động rất mạnh vào tinh thần, khiến các cơ năng cảm xúc nhạy cảm hẵn lên. Hiện tượng đó có thể phản

ánh rõ nét những thay đổi cực kỳ nhỏ bé trong cơ thể. Thậm chí có lúc có thể nhìn thấy hình ảnh trái tim đang đập, thấy từng đốt xương hoặc nhiều mẩu xương trong cơ thể của chính mình. Có thể nhìn thấy có người đi về phía mình. Thấy những cảnh đó, không nên sợ hãi. Những cảnh ấy đều không thể sờ được. Vì sao vậy? Theo khoa học hiện đại, thì những thông tin về hình ảnh của chính bản thân luôn đi ra theo đường thẳng, sau đó chuyển thành đường cong, khi đi đến cực điểm chúng lại quay trở về với chính mình. Xưa kia, người ta gọi tình trạng này là "linh hồn xuất khiếu", thực ra đó là thông tin của bản thân phát ra, sau đó từ hư không quay trở về. Ngoài ra, khi người ta luyện công đến một trình độ nào đó, ý niệm từ những tầng rất nông được tịnh hoá đến những tầng rất sâu, như thế người ấy đã mon men được tới bên bờ của bản thể của ý thức. Lúc đó nếu tiến sâu thêm một bước nữa là tiến được vào bản thể của ý thức, sẽ có được công phu đặc dị. Tầng nông của ý thức này nhờ vào năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) mà hình thành hoạt động ý thức. Nhưng khi đến đến tầng bản thể của ý thức thì ta không thể nhờ cậy năm giác quan ấy để cảm nhận sự vật của thế giới bên ngoài. Đây chính là lúc tiến tới bản thể của ý thức nhưng chưa vào được, lúc này thường xuất hiện những biến đổi, khiến những sự vật chân thật khi cảm nhận được lại là những biến thái khác lạ. Chúng đều là những ảo giác nhưng có liên quan đến các sự vật chân thật. Tất cả chỉ vì ý thức chưa tiến vào được tầng bản

thể của nó. Khi ý thức quay lại tầng nồng thể những hình ảnh ấy lại không tiêu tan được, nên xuất hiện cuộc tranh chấp giữa cái thật và cái ảo giác. Cố nhân gọi đó là "Chân vong tương công". Nếu bạn bị những ảo giác đó mê hoặc, tức là bị "Nhập Ma". "Ma" ở đây chính là ý thức sai lệnh của bản thân người luyện công, chứ không phải ma quỷ gì cả. "Nhập Ma" chính là ý thức trong thân thể của mình "đánh nhau" với chính mình. Ý thức của bản thân không tiến được vào trong bản thể của nó, phải quay trở về, làm xuất hiện một cái "tôi" khác, cái "tôi" khác này lại bị ý thức tầng nồng đối lập, khiến trong óc luôn thấy có hai cái tôi, thậm chí lúc này còn có hiện tượng "hai người" có thể đối thoại với nhau. Lúc này không còn là sự biến hoá của khí, mà là khí chuyển vào ý niệm khiến chân ý và ý niệm giành giật với nhau. Hãy mặc kệ những thứ ảo giác ấy, dù xuất hiện cảnh quan gì đi chăng nữa cũng đừng để ý đến chúng. Nếu quan tâm đến chúng sẽ làm tăng cường thêm những ý niệm ảo giác đó và cố định chúng. Những ảo giác này "quáy quả" khiến người ta ngỡ là thật, và lâm vào tình trạng tinh thần căng thẳng, sợ hãi. Nếu tầng ý thức thấp không khống chế nổi thì luyện công sẽ sai lệch xảy ra. Thực chất hiện tượng đó là do khi đã nhập tĩnh, tín hiệu hoạt động của ý thức được phóng đại, dưới dạng âm thanh hoặc hình tượng. Nếu ai coi đó là thật, thì hiện tượng đó lại càng mạnh lên, nghĩa là ý thức từ chối đúng đắn dịch chuyển thành cái sai lầm. Nếu xảy ra ở mức độ nhẹ thi căng thẳng, khó chịu, nặng thì bị tâm

thần. Gặp những loại bệnh như vậy, có thể đưa đến bệnh thần kinh, dùng liệu pháp "Sốc" cao có thể chữa được. Hiện tượng trên không hề có ở những người triệt để theo chủ nghĩa duy vật. Ngược lại, những người rất tin vào thần, Phật cũng không bị. Vì họ rất kính trọng và sợ uy lực của thần Phật khiến họ không dám nảy ra tà ý mà hễ ý niệm ngay thẳng thì không thể xảy ra hiện tượng như vậy. Nên xưa kia khi luyện khí công, để tránh xảy ra tai biến, người ta mặc cho người luyện công tin vào thần Phật để tránh tà ma và cũng để giữ cho người luyện công có thần khí yên ổn. Có người không tin thần Phật lắm, lại không phải là người theo chủ nghĩa duy vật, tư tưởng không mấy lành mạnh, lúc luyện công thấy xuất hiện các "nàng tiên" đầy quyến rũ, liền nảy sinh ham muốn khiến cho nội khí biến loạn. Sở dĩ vậy là vì trong đầu óc họ vẫn lưu giữ dấu vết cái câu chuyện về yêu ma quỷ quái. Và trong nơi sâu thẳm của tinh thần vẫn sợ thần, sợ ma nên khi nội khí bị loạn nhất định xảy ra sai lệch. Trong những hiện tượng luyện khí công xảy ra sai lệnh, thần kinh thất thường, không ít trường hợp do cứ để thật và ảo giác tranh chấp không ngã ngũ. Khi luyện Trí năng công, khả năng mở Trí năng rất nhanh nên một số người chóng xuất hiện phản ứng khí hoá. Khi xuất hiện tình trạng tranh chấp giữa cái thật và ảo giác hãy để mặc tự nhiên, nó đến, nó đi đều mặc, không để ý không sợ hãi, cứ chuyên tâm luyện tập, thì dần dần nó sẽ tự mất. Nếu bị quấy rầy mãi không thôi thì có thể ngừng tập. Để giúp mọi người

chuẩn bị tư tưởng vượt cửa ải này cần giải thích rõ hiện tượng trước khi xảy ra. Có sự chuẩn bị trước về mặt tư tưởng, khi xảy ra sẽ dễ giải quyết hơn. Phản ứng khí hoá diễn ra muôn màu muôn vẻ, không những có biểu hiện như kể trên mà còn có thể nghe trên mái nhà có tiếng động, đồ dùng gia đình phát ra tiếng, thậm chí có tiếng gõ cửa, kỳ lạ hơn nữa có thể nghe người gọi bí danh của mình. Tóm lại, cứ mặc kệ là cách xử lý hay nhất. Nếu thấy xuất hiện hình ảnh mặt trời mọc, non xanh nước biếc, hoa thơm cỏ lạ, lâu dài thuỷ tạ thì cũng đừng ham muốn. Tuy vậy những hình ảnh cũng có thể là xuất hiện chân thật. Nếu tập khí công cố định ở một nơi trong một thời gian dài, có thể hình thành được khí trường, hấp dẫn loài động vật nhỏ ở xung quanh. Khi khí trường đó mạnh lên, có thể thu hút một số động vật nhỏ như chồn, thỏ, sóc, nhím, rắn, v.v..., thì đừng sợ vì chúng không hại bạn, mà chỉ đến để được hưởng cái tốt lành từ khí của bạn mà thôi. Xung quanh khí trường của bạn có một "vòng sinh khí" khiến các loài thú nhỏ đó không dám vượt qua. Chỉ vật nuôi trong nhà như chó, mèo mới dám vượt qua, vì chúng thường xuyên ở với chủ, đã quen với "vòng sinh khí" đó từ lâu. Chú ý khi luyện công đừng để mèo bò lên người, để tránh bị giật mình. Khi bạn ngừng tập thì các động vật nhỏ đó sẽ bỏ đi, chúng vừa đắc khí của bạn vừa bổ sung khí cho bạn. Việc trao đổi khí ở những tầng lớp khác nhau như vậy, không hề có hại gì cho bạn cả.

IX. GIẢNG KỸ VỀ YẾU LĨNH CỦA MƯỜI BÀI ĐỘNG CÔNG HÌNH THẦN TRANG CÔNG

Trước khi giảng về Hình thần trang công, xin giới thiệu sơ qua về công pháp Bổng khí quán đỉnh. Bổng khí quán đỉnh là bước công pháp thứ nhất của Trí năng động công. Thoạt xem thì các động tác rất đơn già, nhưng lại là chính công pháp thu lượm khí, tụ khí. Nó chủ yếu nhờ sự phối hợp giữa động tác khai hợp với ý niệm đạo dẫn để dẫn động nội khí ngoại phóng, ngoại khí nội thu, từ đó làm thông suốt đường trao đổi hồn nguyên khí trong cơ thể với hồn nguyên khí của đại tự nhiên, khiến hồn nguyên khí ở trong và ngoài cơ thể dung hòa làm một. Hồn nguyên khí trong cơ thể tăng, không những có thể chữa bệnh, bồi dưỡng sức khoẻ, mà còn có thể tăng cường cơ năng của các khí quan trong cơ thể. Vì vậy nhiều người luyện Trí năng công, có khí cảm rất nhanh, có người nhìn thấy khí. Tới một mức độ nhất định, có thể xuất hiện các công năng đặc dị như nhìn xuyên suốt, cảm nhận được ở cự ly cực xa v.v...

Công pháp bổng khí quán đỉnh vừa có tác dụng thu lượm khí, vừa có tác dụng phát phóng ngoại khí để chữa bệnh. Chỉ cần một kỳ học trong 22 ngày là nắm được công pháp này rất đơn giản. Chỉ khác nhau ở công lực, có người lớn có người nhỏ. Nội dung luyện tập của bộ công pháp này là luyện ngoại nguyên khí, đòi hỏi khí của bản thân phải kết hợp được với khí của đại tự nhiên

thành một thể. Trước khi bước vào luyện công, đứng tùng tĩnh, đọc nhảm câu: "Đỉnh thiêng lập địa, hình tùng ý sung (Đầu đội trời chân đạp đất, hình lồng, tinh thần sung mãn)", nghĩ rằng đầu đội lên tận trời, chân hoà liền với mặt đất, khiến ý niệm đầy áp toàn thân, cảm thấy thân thể như mở rộng đến tận chân trời, như dưới bầu trời chỉ có một mình ta, hễ đưa tay là có thể xoa vào khắp trời đất, thân mình như nở ra chiếm hết không gian, như người xưa nói "tâm bao thiên địa". Có được ý cảnh tuyệt vời như vậy, thân thể sẽ thả lỏng dễ dàng, khí ở trong ngoài cơ thể trao đổi rất dễ dàng. Đồng thời phải nghĩ rằng xung quanh mình có rất nhiều khí, khí càng đậm đặc càng tốt, cũng như luyện công trong bể bơi vậy, cử động cánh tay phải có cảm giác như gấp lực cản của nước. Khi thật sự cảm giác được trở lực của không khí thì công năng thu khí sẽ tăng rất mạnh.

Không nên lo khí luyện Trí năng công, khí thoát ra sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ của mình. Thực ra, khí trong cơ thể thoát ra nhiều, làm các "thông đạo" được mở rộng, từ đó mở dần các quan khiếu, khiến khí ở ngoài vào cơ thể nhiều hơn. Ngược lại, khí thoát ra ít thì khí vào cũng ít. Khi chúng ta làm động tác xoay đầy, tiến hành trao đổi khí với đại tự nhiên, cần có khái niệm như trên, tức là dùng ý niệm dẫn động khí ra vào. Chỉ cần quản ý niệm của mình mà không cần để ý đến khí, đầy chính là đặc điểm chính của Bổng khí quán định: dùng ý dẫn khí. Luyện bộ công pháp này mà xa

rời ý niệm thì sẽ biến thành "bài tập thể thao bỗng khí quán định". Khi vận dụng ý niệm, cần ý niệm về cái khái quát, đừng để ý đến chi tiết. Hễ nghĩ đưa tay đến tận chân trời là tay đã ở chân trời rồi, hễ nghĩ từ chân trời thu khí về trong cơ thể là khí đã thu vào cơ thể rồi, còn khí đi theo con đường nào không cần để ý.

Trước khi luyện công, sau khi thu ánh mắt về, cần lưu lại một tia sáng, vì nhắm mắt hoàn toàn, lượng khí thu về sẽ ít. Cần chú ý luôn điều chỉnh thể hình vì độ chính xác của thể hình có liên quan đến hiệu quả suốt quá trình luyện công, có vai trò rất quan trọng trong việc luyện thần quang, luyện thị lực và luyện phản thính.

Trong dự bị thức có ba động tác kéo khí, cánh tay cần phải thả lỏng, không giơ thẳng hẳn, lấy vai làm trục, lấy vai đưa dần cánh tay, tiếp theo, hai tay vừa đưa đẩy ra phía trước vừa xoay cổ tay, vừa bỗng khí vừa bê quả cầu khí nâng lên, dùng ý niệm đưa địa khí trút vào Đan điền ở rốn. Khi làm động tác "hồi chiểu Mệnh môn" thì ý niệm từ chân trời thu về, khuỷu tay hơi lật ra ngoài, hai lòng bàn tay hướng vào trong, không nên để tay thấp dưới Mệnh môn. Lúc quán khí vào huyệt Đại bao phải dùng ngón tay giữ ấn vào huyệt, lúc làm động tác "Hồi chiểu huyệt Ấm đường" cũng dùng đầu ngón giữa, không dùng cả bàn tay quặp lại. Hai cánh tay dang ra ngoài, lực dồn ở mép ngoài của khuỷu và cánh tay, bàn tay để nghiêng.

Làm động tác tiền khởi trắc bỗng khí, khi bàn tay ngón tay đưa ra phía trước là do ngón tay đưa kéo ra, ý niệm để ở tay. Làm động tác vê lực thu đẩy, khi thu tay thì dùng vai dẫn động, phát lực ở eo, hướng vận động của vai đưa vòng từ trên ra phía sau, đi xuống, ra phía trước, khi thu về tì khum lòng bàn tay, ngón tay không quặp xuống, ngón tay phải để cao hơn bàn tay, khi đẩy phải toạ uyển ưỡn lòng bàn tay, bả vai dẫn động tay đẩy đến tận chân trời. Khi làm động tác kéo bằng khí đứng để kéo, đầu ngón tay vươn về phía thân mình, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Tốc độ kéo khí của tay phải đều đặn. Khi quán khí vào đỉnh đầu, phải ý niệm thân mình như một cái phễu lớn, trút tất cả khí thu lượm được vào trong cơ thể. Khi tay hạ xuống phía trước, dùng ý niệm vuốt những khí đã thu vào người xuôi gót chân, men sau đùi đạo dẫn tiếp lên.

Khi tập bài "Trắc tiền khởi bỗng khí", hai tay với thân trước tạo thành góc 45° , hổ khẩu hướng lên trên, ý niệm rằng tay từ đất kéo lên như bồng một quả cầu khí lớn đi men dọc chân trời, thu lấy khí đất, trời và cả khí ở chân trời đem quán vào (trút vào) đỉnh đầu. Làm động tác "hồi khí" như sau: Cánh tay toạ uyển đẩy ra phía trước, đến khi tay như đã duỗi thẳng nhưng lại không thẳng thì xoay bàn tay, động tác không được cứng nhắc, phải làm liền một mạch. Hai tay chắp trước ngực, sau đó quay khớp bàn tay và ngón tay chuyển động 1 hoặc 3 vòng, làm cho tinh, khí, thần liền thành một khối.

Luyện công pháp "Bỗng khí quán đỉnh" chủ yếu để

thu hồn nguyên khí của ngoại giới vào trong cơ thể. Loại hồn nguyên khí này là loại khí nguyên thuỷ nhất, tinh tế nhất, nên khi dùng ý niệm thu chúng vào cơ thể, nó sẽ nhanh chóng thống nhất với hồn nguyên khí trong cơ thể. Như vậy, không những hồn nguyên khí trong cơ thể được tăng lên nhiều, mà chất lượng cũng được nâng cao, khiến người bị bệnh có thể khỏi, người không bị bệnh sẽ có sức khoẻ dồi dào hơn. Muốn tăng hiệu quả trị bệnh, ta có thể trút khí vào một bộ phận nào đó để thúc bệnh ở bộ phận ấy nhanh chóng chuyển hoá.

Yếu lĩnh của 10 bài động công của "Hình thần trang công":

"Hình thần trang công" là bước công pháp thứ hai của "Trí năng động công", nhằm luyện nội hồn nguyên. Thông qua luyện tập, có thể khiến hồn nguyên khí trong cơ thể thêm sung túc, làm dãn gân cốt, mở các quan khiếu, từ đó làm thể hình khoẻ đẹp, không những làm mạch nhịp nhàng, khỏi bệnh khoẻ người, mà còn làm trí năng mở mang. Hình thần trang công không chú trọng vào luyện chu thiên cũng không nhằm vào chỉ luyện kinh lạc, nhưng kinh lạc có tác dụng tự nhiên trong hoạt động sống của con người, nên không giảng mỗi công pháp đều phải nhắc đến vấn đề kinh lạc.

Tư thế dự bị

Trước khi làm động tác, cần đọc nhẩm 8 khẩu quyết.
"Đỉnh thiêng lập địa, hình tung ý sung, ngoại kính nội

tĩnh, tâm trừng mạo cung, nhất niệm bất khởi, thân chú thái không, nghiệp thân qui vị, khai thuỷ luyện công". Mục đích đọc nhảm khẩu quyết là làm cho người luyện công đi vào trạng thái khí công. "Đỉnh thiền lập địa, hình tung ý sung" nghĩa là đứng thẳng thoải mái các khớp thả lỏng, từ đầu đến chân, để ý sung mãn toàn thân. Khi ý niệm sung mãn đến vùng đầu, thì tưởng niệm rằng đầu chính là trời, khi ý niệm sung mãn đến chân thì tưởng niệm rằng chân chính là đất. Ý niệm này phải từ trong cơ thể thấu đến trời đất, đồng thời thấu qua lớp da trên đỉnh đầu và da ở dưới bàn chân, khiến đầu với trời, chân với đất dung hoà làm một, không có cảm giác ngăn cách bởi lớp da thịt. Hai câu "*ngoại kính nội tĩnh, tâm trừng mạo cung*" có ý như nhau, đều nhấn mạnh vào một điểm là yêu cầu dung mạo bên ngoài phải cung kính, nội tâm phải yên tĩnh. Khi nhảm đọc câu này, hãy nghĩ về người thầy hay một người nào đó mà ta tôn kính. "Trừng" có nghĩa là trong vắt như nước suối, thuần khiết không có tạp chất. Khi đã có tấm lòng cung kính trong sáng như gương sẽ làm biến hoá cơ chế khí trong cơ thể, khiến nội tâm vô cùng yên tĩnh, tư tưởng đi vào chuyên nhất. Được như vậy là đã xua hết những lo toan chồng chất trong cuộc sống thường ngày. "*Nhất niệm bất khởi, thân chú thái không*" nghĩa là không có một suy nghĩ lo toan gì cả, tinh thần tập trung đồn vào thái không để ý niệm kết hợp với hư không. Bởi vì trên đầu chúng ta là trời, dưới chân là đất, còn thân thể là tiểu vũ trụ khôn lường, cho

nên nói, Thái không, Hư không chính là nói cơ thể của bản thân. Phải có ý niệm thấy được cái rỗng không ấy. "*Nhiếp thần quy vị, khai thuỷ luyện công*" là thu tinh thần từ Hư không trở về để chi phối vận động hình thể, thu ý niệm về Bách hội, từ Bách hội nhập vào thân thể, sau đó bắt đầu luyện công. Lúc đọc nhảm 8 câu khẩu quyết là lúc xua đi những tạp niệm, khiến tạp niệm từ "có" đi đến "không", từ trạng thái "nhân tâm" của người không luyện công đến trạng thái "đạo tâm" của khí công. Luyện công được trong ý cảnh "đạo tâm" sẽ thu kết quả khác hẳn. Phải chuẩn bị tinh thần thật tốt trước khi bước vào luyện công, không được chuẩn bị qua loa.

Dự bị thức cho việc luyện "Bổng khí quán đỉnh" khác với dự bị thức của "Hình thần trang công". Luyện "Bổng khí quán đỉnh" thì ý niệm đi ra nối liền với đại tự nhiên, luyện "Hình thần trang" lại ý niệm rằng đầu chính là trời, chân chính là đất, vai đùi đều là một bộ phận của trời đất. Khi ý thủ ở thể hình để làm động tác, cần phải thủ như không thủ, nghĩ một cách mơ mơ màng màng, được như vậy sẽ có cảm giác bản thân như cao to hẳn lên.

Điểm quan trọng của động tác dự bị thức là bên ngoài thì vuông vức, thấy có góc có cạnh, bên trong thì tròn trặn, động tác phải mềm mại để thể hiện rõ yếu lĩnh "ngoại phương nội viên (ngoài vuông trong tròn)". Lúc bắt đầu làm động tác, lòng bàn tay từ trong xoay ra dang sau, tiếp đó dùng ngón út dẫn các ngón khác đưa

vòng lên, cánh tay cũng quay theo, làm như vậy sẽ điều động được một lượng khí rất lớn. Khi làm động tác kéo địa khí, vai và khuỷu đều thả lỏng tự nhiên. Lồng cổ tay, xoay lòng bàn tay hướng vào nhau, hổ khẩu hướng về phía trước, bồng khí lên đến cao ngang rốn thì xoay lòng bàn tay hướng vào trong, động tác phải mềm mại, tròn tria, ngón giữa điểm chiếu vào rốn. Tiếp đó, ngón út dẫn chuyển bàn tay ngửa, men theo Đới mạch đưa vòng ra phía sau, khi bàn tay đổi chiếu huyệt Mệnh môn thì hai tay khéo trở lại, khuỷu hơi lật ra ngoài, sau đó ngón út dẫn đưa bàn tay thuận đà nâng lên huyệt Đại bao dưới nách (đó là huyệt tập trung các Lạc mạch, là đại lạc của toàn thân) ngón giữa điểm ấn, quán khí (trút khí) vào tận nội tạng. Cũng có thể xoay một vòng tròn, kéo mở huyệt Đại bao để kéo mở lạc mạch toàn thân. Xoay bàn tay ngửa lên, dùng cùi tay đẩy ra, hai cẳng tay như thẳng mà không thẳng, ngón giữa hơi hướng vào trong, đổi chiếu vào huyệt Ân đường, cùi tay và cổ tay không gặp, dùng vai dẫn khuỷu, khớp vai và cùi tay căng ra đưa hai tay dang ra theo đường vòng cung. Hai bàn tay để chênh chêch, dang hai cánh tay tạo thành đường thẳng, dùng ngón út xoay ngửa bàn tay. Tiếp đó, ngón út dẫn bàn tay xoay đưa vòng lên, hai bàn tay chắp trên đỉnh đầu, cánh tay cổ vươn lên cao. Từ từ hạ tay xuống thẳng theo đường giữa thân, đến huyệt Đản trung trước ngực thì thoảng dừng, để cho khí đạt dào tự nhiên ở Trung Đan diên một lúc, hai tay chắp trước ngực, hai lòng bàn tay, các ngón khép

chặt vào nhau. Toàn bộ tư thế động tác dự bị đều phải mềm mại, nhẹ nhàng.

Tác dụng chủ yếu của dự bị thức: Một, có thể làm khí thiền địa, khí nội ngoại kết hợp với nhau, điều động được khí cơ của toàn thân, từ đó làm sức sống của con người dần dần mạnh lên. Hai, chuyển động tay trong dự bị thức phần lớn dùng ngón út dẫn động. Vì ngón út thuộc tâm kinh, nên động ngón út có thể dẫn động được tâm kinh, có tác dụng thu giữ tâm thần. Ba, chắp hai bàn tay trước ngực, làm cho khí mạch của mươi ngón tay giao thông hai bên phải trái, hình thành sự lưu thông theo vòng tròn. Lao cung đối nhau làm cho khí huyết ở hai bên phải, trái giữa được thăng bằng. Ngón cái đối vào huyệt Đản trung, có tác dụng làm cho khí hợp với huyết, thu giữ tâm thần, xua hết tạp niệm. Không thể coi nhẹ giai đoạn dự bị từ lúc nhấp khẩu quyết cho đến khi hoàn thành toàn bộ động tác. Làm tốt động tác dự bị, mới có thể yên tĩnh bước vào để thực hiện giai đoạn luyện công.

BÀI 1. HẠC THỦ LONG ĐẦU KHÍ XUNG THIÊN

Bài "Hạc thủ long đầu" là cương lĩnh của cả bộ công pháp, giữ vai trò chủ đạo, động tác hơi khó làm.

Khởi thức: tiếp theo động tác hai tay chắp trước ngực của dự bị thức, mở hai bàn tay, kéo tay ra hai bên sườn theo đường cánh cung, hai tay chống nạnh, hai ngón cái ấn ở huyệt Kinh môn (huyệt Kinh môn ở đầu xương

sườn cuối cùng, tay ấn vào có cảm giác ê ê đau đau). Ngón cái ấn xuống có tác dụng mát xa, làm khí huyết lưu thông dễ dàng trong kinh lạc, không bị chảy sang màng lạc. Huyệt Kinh môn cai quản kinh mạch toàn thân, huyệt Đại bao cai quản lạc mạch toàn thân, nên công pháp hình thần trang ngay từ dự bị thúc đã điều động khí của toàn bộ kinh mạch và lạc mạch, mở tất cả các quan khiếu trên toàn thân.

Hạc thủ: mấu chốt của động tác hạc thủ là hàm dưới thu về và cổ vươn lên ngay thẳng. Làm đúng chính là trước tiên thu hàm dưới vào, thu đến mức không thể thu được nữa mới vươn cổ từ phía sau lên, đội đầu lên. Khi vươn cổ, huyệt Bách hội có ý đội lên, sống lưng theo đó được kéo thẳng lên. Đầu hơi đội về đằng sau, đội lên đến mức không thể lên được nữa thì ngả đầu về phía sau, hàm dưới hất lên, hất hết cổ rồi thì lần lượt vươn ra đằng trước, đưa vòng xuống dưới, đưa vòng vào trong, đỉnh đầu cũng đưa vòng theo. Đưa hết cổ lại thu hàm dưới, vươn cổ lên, như vậy vừa đưa đúng một vòng tròn. Yếu lính của "phản hạc thủ" cũng như vậy. Hàm dưới thu về, khi đưa dọc xuống ngực thì phải đưa vòng vào trong, không nên đưa về theo đường thẳng. Hàm dưới đưa xuống hết nắc rồi thì vươn ra đằng trước, đưa vòng lên trên, theo đà hàm hất lên, kéo sống lưng thẳng lên. Hàm dưới hất hết cổ rồi thì thu hàm dưới, vươn cổ lên, sống lưng cũng theo đó mà thẳng lên, như vậy hàm dưới đưa đúng một vòng tròn. Nếu không vươn cổ thì không vẽ đúng được vòng tròn. Lúc mới tập, hãy dùng

huyệt Đại trùy làm trực. Sau khi thuộc động tác, phải phối hợp cả vận động thân hình, tức là phối hợp với động tác khai hợp, khép mở của vai, ngực. Làm động tác "Chính hạc thủ", lúc cổ từ phía sau đang vươn đội lên, sống lưng hơi ngả ra sau thì vai và ngực nở, ngực hơi nhô ra trước nhưng không ưỡn. Khi hàm dưới di động về đằng trước và đưa vòng xuống dưới thì hai vai hơi khép vào đằng trước, ngực nội hàm. Làm động tác "Phản hạc thủ" thì hàm dưới đưa dọc xuống ngực, hai vai hơi khép về đằng trước, hàm hung, khi hàm dưới đưa vòng lên trên thì ngực và vai nở, ngực hơi nhô, toàn thân để lỏng. Sống lưng dãn ra thu lại, ngực và vai hết khép lại mở, mở rồi lại khép. Luyện thuần thực rồi sẽ thấy sống lưng tự nhiên thành hình sóng lượn.

Khi hàm dưới thu về, cổ vươn lên, có tác dụng dẫn động Đốc mạch kéo mở huyệt của Đốc mạch, làm cho khí ở Đốc mạch dâng lên. Tiếp đó đầu ngả ra đằng sau, làm huyệt Ngọc châm được thả lỏng, khiến khí mạch đi qua dễ dàng. Khí sẽ từ Vĩ lư lên Đại trùy, đến Ngọc châm, qua đỉnh đầu. Khi đầu đưa ra phía trước, là vai ngực hàm hung, khiến khí ở trên đỉnh chuyển sang Nhâm mạch, tới Trung cung. Động tác tuy đơn giản nhưng có tác dụng điều động hai mạch Nhâm Đốc. Cùng phối hợp với động tác chống nạnh, thu, dãn sống lưng, thu mở ngực, khi cổ vươn lên một cái là toàn thân dãn lỏng ra, từ sống lưng đến đùi đều bị lay động, kinh mạch toàn thân đều bị thức động. Luyện đến một mức

nào đó, là hễ làm xong một động tác hạc thủ là thực hiện tốt một tiểu chu thiền. Mặc dù hình thần trang công không nhằm luyện chu thiền, nhưng lại thu được hiệu quả thông chu thiền.

Long đầu: động tác long đầu khó tập. Mấu chốt để làm tốt động tác là ở chỗ chuyển động Thanh long giác, là hai chỗ rắn chắc hơi nhô ra ở hai bên cạnh đầu, còn gọi là mấu đỉnh cốt. Làm động tác long đầu là dùng mấu đỉnh cốt đưa sang hai bên theo đường hình số 8 (phải chú ý không là hình số 8 nằm ngang trên mặt phẳng ngang mà là hình số 8 trong mặt phẳng đứng như gọng kính đeo ở mắt). Lúc mới học, có thể dùng hai tay sờ hai bên Thanh long giác. Khi đầu ngừa sang trái, eo và sống lưng bên trái phải thả lỏng, bên trái sống lưng hạ thấp xuống, sau đó từ trái đẩy thanh long giác lên, thanh long giác vươn lên trên thì cả thân thể đều được kéo lên. Khi Thanh long giác được đẩy trở lại ngay ngắn rồi thì đầu lại ngả sang bên phải rồi lại đẩy Thanh long ngay ngắn trở lại, khiến toàn bộ sống lưng vận động theo. Khi Thanh Long giác vận động theo hình số 8, không được ngoái đầu, hàm dưới cử động ít, phải gắng giữ cho cố định. Khi Thanh long giác vận động theo hình số 8, không cần vẽ hình quá rộng, chỉ cần có ý niệm là được. Sau khi làm động tác thành thạo, đầu ngừa càng ít càng tốt. Tuy đầu nghiêng ngừa ít, nhưng trong nội cảnh của ý niệm vẫn thấy lắc la lắc lu, ý niệm đi lên theo động tác nghiêng ngừa, lúc ấy, sống lưng cũng theo đó mà vận động uốn lượn. Tập được tốt

thì thấy sống lưng uốn lượn, như con rắn đang trườn, không chỉ thấy uốn lượn thành một cung mà uốn lượn thành nhiều cung. Nếu ý niệm không dâng lên được thì sống lưng không thể nào vận động uốn lượn được. Luyện thành thực bước này thì không cần dùng Thanh long giác nữa mà đưa Bách hội vận động theo hình số 8, khi vẽ hình càng nhỏ thì hiệu quả dẫn động kinh mạch trong cơ thể càng cao.

Vận động Thanh Long giác có tác dụng dẫn động đởm kinh ở hai bên cạnh thân. Đởm kinh chứa khí thiếu dương. Đông y cho rằng, đởm giữ vai trò quyết định đối với lục phủ ngũ tạng. Thiếu dương đởm kinh có tác dụng điều động khí thanh dương của lục phủ ngũ tạng. Khi nhắm mắt luyện động tác long đầu, với biên độ nhỏ, dần dần có thể cảm thấy thân thể nhẹ bỗng, lâng lâng rất dễ chịu, đó là vì khí thanh dương đã dâng lên. Khí thanh dương trong đầu đầy đủ thì óc được nuôi dưỡng thêm. Động tác Hạc thủ và Long đầu, tuy chỉ là động tác đầu quay phải quay trái, ngả trước ngả sau, nhưng có tác dụng thông tiểu chu thiên rất tốt. Dù biết tác dụng của động tác như thế nhưng khi tập không được cố ý dùng ý niệm để thông chu thiên.

Công pháp Hình thần trang soạn bài tập theo thứ tự trước hết là luyện Hạc thủ long đầu. Luyện đầu trước, vì đầu chủ quản về hệ thống thần kinh. Hạc thủ thì điều động hai mạnh Nhâm Đốc, còn động tác Long đầu thì điều động Thiếu dương đởm kinh, chúng đều có tác dụng rất tốt cho bộ phận đầu. Đông y có nói: "Não vi

nguyên thần chi phủ (Não là phủ của nguyên thân)", Tây y cũng nói, đầu là nơi chứa đại não, chỉ huy toàn thân. Động tác Hạc thủ vận động sống lưng theo hướng trước sau, còn làm động tác Long hâu, vận động sống lưng theo hướng phải trái, có tác dụng lay động toàn bộ cột sống. Y học nói, hai bên sống lưng có hai chuỗi thần kinh, gồm nhiều đốt liên kết lại. Khi làm động tác Long đầu, cột sống vặn sang phải sang trái, có tác dụng xoa bóp hai chuỗi thần kinh ở hai bên sống lưng một cách nhẹ nhàng, đều đặn. Tây y cho rằng việc vận động xương sống có tác dụng tăng cường tuần hoàn huyết dịch. Khi tuần hoàn não được cải thiện sẽ có tác dụng làm sáng đầu sáng mắt. Bài tập này làm chân khí ở trung khu thần kinh, ở vỏ đại não dồi dào lên, làm thần kinh ở suốt dọc xương sống được xoa bóp. Nó đặt nền tảng cho các bài tập tiếp theo. Hàng ngày luyện công, hãy nhẩm câu: "Tôi tập Hạc thủ Long đầu sẽ làm thay đổi khí cơ toàn thân" để tạo ra thông tin lành tính chỉ đạo thân thể. Bài tập này có thể quán xuyến trong cả bộ công pháp. Trừ bài số 4 "Ý khí cổ dằng ty lặc kiên" còn lại tất cả các bài đều có thể tập thêm Hạc thủ Long đầu, nhưng không làm nhiều như khi tập riêng. Tập thêm Hạc thủ Long đầu cùng các bài khác, chắc chắn hiệu quả tập sẽ khác nhiều.

Bài tập này chữa các bệnh ở vùng đầu (gồm mạch máu não, thần kinh não), bệnh ở cổ, sống lưng, hiệu quả khá tốt. Chữa các bệnh chóng mặt, đau đầu, căng thẳng thần kinh, ù tai, công năng thần kinh rối loạn v.v...

hiệu quả đều khá. Vì luyện bài này có thể làm mạch máu ở cổ, sống lưng và tuần hoàn của tuyến dịch diễn ra bình thường, như vậy có thể bài trừ các bệnh ở đầu. Những ai bị bệnh ở vùng đầu khi tập bài này cần ám thị bản thân như sau: "Tôi làm như vậy thư giãn mạch máu ở cổ, sống lưng, làm huyết dịch lưu thông trôi chảy, các bệnh sẽ bị bài trừ." Bằng cách dùng tinh thần ám thị để luyện công, hiệu quả tập sẽ tăng gấp bội. Vì bài tập này có thể điều chỉnh trung khu thần kinh, cho nên, người mắc bệnh toàn thân cần chuyên tâm luyện tập. Luyện các bài khác, đều có thể chiếu theo tác dụng của bài tập đó, vận dụng thông tin lành tính để chỉ đạo việc luyện tập. Thông tin lành tính đối với thân thể có tác dụng gì, trong bài giảng "Vận dụng ý thức" đã đề cập tỉ mỉ.

- Bài 2. HÀN KIÊN THÚC CẢNH THÔNG TÝ KIÊN

Bài này gồm hai phần: Triển ty và kiên thúc cảnh thông kiên.

Động tác triển ty phải thể hiện ngoại phương nội viên (ngoài có góc cạnh, trong tròn). Tiếp theo tư thế chống nạnh, bắt đầu xoay cổ tay, ngón tay mở ra phía trước, ngửa bàn tay lên, cẳng tay với cánh tay tạo thành góc vuông, lấy khớp vai làm điểm tựa, tay đưa qua trước lên cao, cánh tay đưa lên cao ngang vai rồi mở ra ngoài, dang cánh tay ngang bằng, xoay lòng bàn tay ra ngoài. Chú ý khi làm động tác Triển ty: Hai cánh tay

dang ra hai cạnh thân thành một đường thẳng, cánh tay với cẳng tay vẫn giữ nguyên góc 90° , lòng bàn tay xoay ra ngoài vẫn duy trì vuông góc. Cẳng tay không được nghiêng ngả, cổ tay không được gập xuống, phải dựng lên, không dùng sức. Làm tốt động tác này, ngực phải mở, khuỷu phải căng về phía trước mặt. Thường thấy những trường hợp chưa đúng yêu cầu như: cánh tay chưa bằng, hai cánh tay không dang ra, bàn tay không xoay hướng ra ngoài, khuỷu và bàn tay không dựng được thẳng. Lúc mới luyện, động tác phải rõ góc rõ cạnh, cần chú ý yếu lĩnh ngoại phương nội viên. Luyện thuộc rồi thì mỗi động tác không nhất thiết phải làm đến tận cùng mới chuyển sang động tác khác, mà chú ý làm các động tác phải liền một mạch. Nếu động tác trước làm đến tận cùng rồi mới bắt đầu tiếp động tác sau thì dễ thấy đường di chuyển có góc cạnh làm khí cũng dễ bị ngắt quãng, tiếp nối không kịp. Chẳng hạn hai cánh tay đưa dọc trước ngực lên, lên đến còn $1/4$ độ cao bắt buộc nữa, thì bắt đầu mở ra hai bên, làm như vậy động tác sẽ đi theo đường vòng cung. Hai cánh tay dang ra tạo thành đường thẳng, xoay bàn tay ra ngoài xong, cẳng tay hạ xuống thì lấy khuỷu tay làm điểm tựa, hạ xuống nhẹ nhàng, ngón tay thả lỏng đưa theo đường vòng cung, sẽ khiến khí có thể thẳng tới ngón tay, làm ngón tay có cảm giác lỏng, nặng, tê tê. Lấy khuỷu làm điểm tựa, vì khuỷu là nơi có Hợp huyệt của các kinh lạc ở tay, các Hợp huyệt lại thông với nội tạng. Cẳng tay đưa lên thì dùng ngón tay giữa đưa dẫn. lúc

lên, tay có cảm giác lỏng, nồng nặng. Khi làm động tác này, cần chú ý cánh tay phải để bằng vai, không để cánh tay giơ thẳng như động tác đầu hàng. Động tác Triển ty có tác dụng mở rộng lồng ngực, hiệu quả chữa bệnh tim, tim mạch, phổi, viêm phế quản khá rõ rệt. Nói chung, luyện bài này nhiều có tác dụng chữa các bệnh ở thượng tiêu.

Mẫu chốt của động tác Hàn kiên thúc cảnh là xương bả vai, hai xương bả vai khép lại với nhau, đầu hơi ngả về đằng sau, nhưng hàm dưới không hất lên. Vị lư hơi nhêch lên, ngực hơi ngưỡn nhưng eo không hóp vào quá, vai khép vào, nhưng không so vai quá, cổ tay không để thấp hơn vai. Động tác này giống như con chim mới tập cất cánh bay, đầu vươn ra phía trước, đuôi vểnh lên, chân đạp ra đằng trước, khi hai cánh vỗ vỗ thì xương bả vai khép lại, cũng giống như người bị rét rùng mình. Người rét rùng mình là để kích thích cơ thể sản sinh ra thật nhiều năng lượng thích nghi với ngoại giới. Trong cơ thể con người có rất nhiều cơ bao quanh lỗ chân lông, khi các cơ này co lại, làm nhiệt năng của cơ thể không bị thoát ra ngoài. Cho nên hễ bị lạnh là xuất hiện động tác rùng mình. "Thương hàn luận" của Đông y gọi động tác này là "cánh bối cường kỵ". Khi luyện khí công, làm động tác này một cách tự giác, có thể điều động được khí. Vì phế thuộc thượng tiêu, Đông y nói: "Thượng tiêu phát mở, đưa cái tinh hoa của ngũ cốc đi khắp cơ thể, như làn sương để tưới nhuần cho tất cả lông, thứ vật chất đó gọi là khí. (Thượng tiêu khai phát, tuyên ngũ

cốc vị, hun phu sung thân trạch mao, nhược vụ lộ chí khai, thị vị khí". Hàn kiên thúc cảnh có tác dụng làm cho dương khí thêm dồi dào, khí huyết lưu thông khắp cơ thể, những ai bị suy dương khí, thân thể suy nhược, có bệnh mạn tính, hay sốt nhẹ, thường xuyên tập động tác Hàn kiên thúc cảnh sẽ rất có lợi.

Động tác Thông ty kiên yêu cầu những khớp lớn phải vận động như rắn trườn, khớp nhỏ thì vận động nhẹ nhàng. Cần lưu ý hai điểm: Một, cánh tay và vai cùng thông hai bên, không được chỉ chú ý thông một bên, nhưng có thể chú trọng hơn một bên. Hai, hai cánh tay làm động tác khi co khi duỗi, khi cao khi thấp như làn sóng nước nhưng phải ở trên một đường thẳng nằm ngang. Lúc làm động tác Thông ty kiên, bên co bên duỗi thì hẽ cánh tay bên này co lại là đẩy cánh tay kia vươn ra, thậm chí có thể vươn dài ra nửa bàn tay. Trước khi đưa thẳng tay ra, tay ở tư thế co tròn, rồi mới duỗi thẳng dần. Ngón tay cũng phải co duỗi tương ứng để linh khí đến ngón tay, nếu không, dù ngón tay căng ra, tuy có cảm giác ngón tay có khí, nhưng kinh mạch vẫn kém thông suốt. Lúc mới học có thể động tác chưa đúng, nhưng vẫn phải cố gắng làm động tác đi theo đường cong, sau đó sẽ dần dần làm đúng động tác. Động tác Thông ty kiên có tác dụng chữa bệnh ở khớp vai (như tê thấp, gai xương), bệnh ở ngực, bệnh tim v.v... Những người già mắc bệnh sưng phổi, van tim, tim phổi, tập bài 2 và 3 có hiệu quả tốt.

BÀI 3. LẬP CHƯƠNG PHÂN CHỈ SƯỚNG KINH MẠCH

Mở đầu động tác là lập chưởng, bàn tay ưỡn ra và đẩy ra ngoài, kéo xương bả vai ra, sau đó hai bả vai nội hàm, khép vào một cái. Khác động tác Hàn kiên thúc cảnh ở chỗ: làm Hàn kiên thúc cảnh thì đầu phải ngửa ra đằng sau, sống lưng và Vĩ lư đều bất động, cánh tay để thẳng đẩy ra ngoài và để thẳng khi thu về, xương bả vai thu vào trong. Trong bài 3 dùng phần trên của cánh tay kéo tay thẳng ra, bàn tay hết sức vươn ra ngoài, đầu ngón tay cố hết sức ngửa về phía sau. Mới tập, khi cánh tay chưa biết cách kéo thì dùng vai đẩy ra cũng được. Khi các ngón tay rất căng, khí sẽ từ các ngón tay ngùn ngụt thoát ra ngoài. Đã có thí nghiệm về động tác tập này, khi tay duỗi thẳng ra thì máy đo bức xạ tia hồng ngoại phát hiện thấy bên cạnh các ngón xuất hiện nhiều đường chỉ dọc, điều đó chứng tỏ cường độ khí lưu thông mạnh còn khi bàn tay co lại thì khí lưu động kém hẳn đi. Mục đích luyện công là làm cho kinh lạc thông suốt, khi dựng được bàn tay lên mà vẫn có thể thả lỏng cơ bàn tay, ngón tay, khí sẽ chảy rất mạnh trong kinh mạch. Nếu bàn tay để ngang bằng, giả sử phải gia thêm 3 phần công lực khí mới có thể chảy qua, thì khi bàn tay dựng lên, không cần thêm chút công lực nào, khí cũng qua được. Bàn tay dựng lên nhưng vẫn có thể thả lỏng thì lưu lượng và năng lượng của khí mạch đều tăng mạnh. Khi mới tập, làm ngay động tác dựng bàn tay vẫn đòi hỏi phải tốn sức hơn một chút. Tuy vậy, đối với

vấn đề này, cần có cách nhìn biện chứng: hễ luyện khí công là phải thả lỏng, nhưng khi bắt đầu làm động tác thì phải thật căng thẳng, căng thẳng để nhầm thả lỏng, muốn thả lỏng được trước hết phải căng thẳng, giây phút căng thẳng qua rồi tiếp theo sẽ là sự thả lỏng. Với người chơi thể thao có cơ bắp phát triển, làm động tác này rất vất vả, vì lực co cơ bắp của họ khá lớn, hễ cơ bắp co lại là ngăn trở sự lưu thông khí của kinh mạch. Người có cơ bắp phát triển khi luyện tập bài này sẽ có tác dụng loại trừ thứ lực không có lợi cho việc lưu thông khí huyết.

Làm động tác lập chưởng (dụng bàn tay) phân chỉ (tách các ngón), trước tiên cùng tách ngón cái, ngón út, sau đó, cùng tách ngón thứ hai, thứ tư. Động tác tách xoè ngón phải tiến hành chậm và đều. Tách ngón xong làm tiếp động tác dang đẩy ra ngoài. Làm động tác này phải thực hiện yêu cầu toạ uyển, bàn tay ưỡn ra sau, khớp bàn tay hướng căng ra ngoài, bụng ngón tay thu về, khớp ngón tay và mu bàn tay thu về. Sau đó, khép ngón tay lại, đầu tiên cùng khép ngón thứ hai, thứ tư, tiếp đó khéo ngón cái, ngón út. Lúc khép các ngón tay, tay hơi lỏng. Làm xong 3 lần khép tách ngón, bàn tay để bằng phẳng, sau đó làm động tác co duỗi ngón tay như đang gãi. Khi gãi xuống dưới, ý niệm để ở đầu ngón tay như chụp một cái gì đó, úp bàn tay xuống mà gãi. gãi xuống không phải dùng sức càu ngón tay vào trong, mà như nắm các ngón vào lòng bàn tay. Làm động tác này, gân ở dưới căng, gân ở trên thì thả lỏng. Nếu cổ tay quặt vào trong, sức kéo sẽ nhỏ, làm động tác gãi, phải

gập dần từng đốt theo trình tự từ trên xuống dưới, khi mở ngón tay thì mở dần từng đốt theo trình tự ngược lại. Làm như vậy, khí huyết có thể trào đến đầu ngón, mở thông kinh mạch trên ngón tay, làm cho khí huyết lưu thông dào dạt ở đầu các ngón tay. Yêu cầu nghiêm ngặt của động tác này là khi làm phải biểu hiện rõ động tác trườn và khai hợp. Nói chung, lúc mới luyện bài tập này không nên ham tập nhiều ngay, tập nhiều quá, cánh tay và cẳng tay sẽ rất đau.

Phối hợp tập cùng bài này với bài 1 và 2 sẽ có tác dụng điều động thủ tam dương và thủ tam âm kinh, chủ yếu là tác động vào Tỉnh huyệt của kinh mạch. Trong các Tỉnh huyệt của mười ngón tay, chỉ có huyệt Trung xung là ở đầu ngón tay, còn lại đều ở chân móng tay. Hỗn nguyên khí khi vào kinh mạch, đầu tiên phải đi qua Tỉnh huyệt, nên vận động Tỉnh huyệt sẽ tất cả các kinh mạnh đều vận động.

Bài Lập chưởng phân chỉ tuy vận động không lớn, không mạnh, nhưng lay động cả 6 kinh mạch thủ tam dương, thủ tam âm, có tác dụng tốt với cả gốc lân ngọn kinh lạc, làm khí trong kinh lạc lưu thông tốt hơn. Vì vậy bài tập này rất quan trọng.

Bài tập này phù hợp với các chứng bệnh ở thượng tiêu (gần giống bài 2). Những người mắc chứng bệnh tiêu trướng, viêm dạ dày, đường ruột mạn tính, ỉa lỏng do chức năng tiêu hoá kém, tập bài này cũng có hiệu quả tốt. Ngoài ra, cũng có ích đối với việc tăng cường chức năng của mạch máu não chức năng của thần kinh não.

BÀI 4. Ý KHÍ CỔ ĐĂNG TY LẶC KIỀN

Bài này hơi khó. Trong 10 bài tập của Hình thần trang công, những bài có hình thức khó tập là 6, 7, 9; những bài có nội cảnh ý thức khó tập là 1, 4. Bài này chủ yếu luyện hai bên sườn, không luyện vai, nên vai không cần dùng lực. Mấu chốt là ở chỗ dùng hai bên sườn dẫn động vai, khuỷu và cả cánh tay. Dùng khí Đan điền đẩy sườn, sườn đẩy vai làm vai vận động, khiến cơ chế khí thay đổi. Bắt đầu tập, eo và toàn thân thả lỏng, hai cánh tay vòng trước mặt thành vòng tròn, sau đó thân trên xoay sang bên trái, cánh tay trái cao ngang vai, cánh tay phải cao ngang tai, hai cánh tay từ vòng tròn chuyển thành hình bầu dục. Sau đó, tay dùng sườn đẩy khuỷu tay phải lật lên bên trái thân trên. Không nên dùng lực đè xuống, sườn bên trái thấp một chút, sườn bên phải đẩy một cái là đưa vai di chuyển theo đường chéo, hai cánh tay tạo ra hình bầu dục nằm nghiêng chứ không phải hình tròn phẳng. Khi thân xoay sang bên phải cùng làm động tác như vậy. Lúc thân thể từ bên phải quay lại, ta vẫn vòng tròn một cái. Sang bên trái rồi lại vẫn hình tròn trở lại. Làm như vậy, eo và xương bả vai đều động và đều được lỏng ra. Làm động tác này phải lưu ý 2 điểm. Một, thân thể phải ngay thẳng, mắt với chỗ 2 tay chéo nhau luôn luôn cùng nằm trên một mặt phẳng qua giữa và vuông góc với mặt đất, hai cánh tay khoanh thành hình tròn có thay đổi hình dạng theo động tác. Khi thân thể đứng ngay thẳng

thì hình hai tay là hình tròn, lúc đó cự ly giữa tay với đầu là gần nhất. Thường gặp mấy kiểu sai như sau: 1, Mắt và chõ giao nhau của hai tay không ở trên cùng một mặt phẳng tương đối, đầu nghiêng ngả, thân thể không ngay thẳng; 2, Không dùng sườn dẫn động vai mà dùng tay và khuỷu dẫn động vai; 3, Thân thể bị cong về phía trước, dùng tay đằng sau đẩy tay đằng trước; 4. Lắc lư thân để dẫn động vai. Lúc mới tập, động tác có thể còn góc cạnh, tập thành thạo sẽ không còn góc cạnh nữa. Khi luyện nhất định ý niệm phải ăn khớp với các bộ phận thân thể đang vận động. Câu ý khí cổ đặng (dào dạt) nghĩa là dùng khí ở Đan điền đẩy lên hai sườn, làm cho hai sườn rỗng, lỏng, được như vậy khí sẽ sung mãn. Nhìn chung khi khí ở hai bên sườn kém, khí can đảm không thăng lên được thì sức sống sẽ yếu. Sườn có rỗng, lỏng, khí cơ có thông thoát thì khí mới thăng lên dễ dàng.

Bài này có tác dụng chữa các bệnh gan mật, cơ hoành, viêm thần kinh liên sườn v.v... Có người bị dị chứng viêm màng bụng, dính màng ruột, luyện bài này cũng có những cải thiện rõ rệt.

BÀI 5. PHỦ THÂN CỦNG YÊU TÙNG ĐỐC MẠCH

Bài này là bài tập rất quan trọng trong 10 bài động công. Chủ yếu luyện sống lưng.

Bắt đầu, hai tay chéo ở trên đầu như nâng đỡ một vật gì, bàn tay ngửa và vươn lên, hàm dưới thu vào,

cổ tay đưa lên theo đường vòng tròn đứng dùng vai dẫn động cổ tay, do đó làm đốt sống cổ, ngực và eo được thư giãn, cả hai bên sườn cũng được kéo dãn ra. Làm tốt động tác này có thể tác động đến gót chân, bàn chân và ngón chân; chí ít cũng tác động đến háng. Sau khi rời hai tay đang chéo ra thì giờ thẳng lên, đầu không ngoaya sau, dùng vai đẩy khuỷu, kéo khí lên, động tác như kéo người dài ra. Xương sống cổ, ngực, eo đều hết sức vươn lên, tiếp đó cúi gập thân xuống (phú thân cung eo). Chú ý khi gập người xuống thì đầu ngẩng lên. Mấu chốt của bài này là thư giãn xương sống, kéo cho sống lưng dần ra, có tác dụng sơ thông Đốc mạch, nên yêu cầu thân thể phải cuốn xuống, hai tay kẹp lấy đầu, hàm dưới gắng áp sát ngực, tay đưa ra phía trước. Khi gập eo lưng cuốn xuống, phải uốn xương sống từng đốt, khả năng làm được đến đâu làm cổ hết đến đó. Như vậy, không những kéo giãn được xương sống, mà còn làm các dây chằng trên sống lưng, giữa sống lưng và trong sống lưng dần dần được vận động hết. Tập như vậy làm Đốc mạch và đầu vận động có thể làm toàn bộ hệ thống thần kinh được điều chỉnh. Nếu không gập eo xuống được, có thể dùng tay kéo xuống từng nắc một, đến mức không thể gập xuống được nữa, thì có thể thóp bụng, khiến eo lưng tự nhiên đội lên, sẽ dễ gập thêm được nữa. Nhưng cũng không nên gượng ép quá. Xong động tác gập lưng tiếp đó, ấn 3 lần thẳng xuống, bên trái, bên phải rồi bóp vào cơ bắp ở gót chân. Khi bóp tinh thần phải tập trung, dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa ấn và xoa vào đó.

Nếu không gập được lưng sâu xuống thì vỗ vào đùi cũng được, vì kinh bàng quang trải khắp phía sau đùi. Động tác này có tác dụng điều chỉnh bàng quang kinh suốt từ đùi đến lưng, đầu. Vì thế, không được làm một cách tùy tiện, lúc bóp gót chân, đầu phải thu vào trong cho sát với cẳng chân. Khi làm động tác đứng thẳng dậy, nhất định phải động mông lên trước tiên, tiếp đó đội eo lên, từng nhịp từng nhịp một, khiến Đốc mạch đã được kéo mở lại khép dần lại, bàng quang kinh ở hai bên sống lưng cũng khép dần lại. Xưa kia bài tập này được gọi là "Luyện khí nhập cốt", có tác dụng bit kín kinh mạch. Lúc điểm huyệt phải phong bế kinh mạch. Muốn tập phong bế kinh mạch trước tiên tập từ động tác này hễ lưng cong lại là huyệt đạo của các kinh mạch đều bị bit lại.

Bài này có tác dụng chữa trị rõ rệt đối với xương sống, eo và cơ bắp ở lưng. Đối với người khoẻ mạnh cũng có tác dụng rèn luyện rất nhiều. Eo lưng của người cao tuổi cúi gập rất khó khăn, luyện lâu ngày có thể cải thiện điều kiện sức khoẻ. Nhưng với người cao tuổi hoặc eo lưng bị cứng quá thì không nên gượng ép, uốn được đến đâu làm đến đó. Tập các bài tập cũng phải theo nguyên tắc như vậy. Đối với bệnh nhân, không nên yêu cầu tập đúng ngay, cần giảng giải kỹ nếu lĩnh động tác, để họ hiểu dần yếu lĩnh đúng thì biên độ động tác lớn có năng lượng xung kích lớn, biên độ động tác nhỏ có năng lượng xung kích nhỏ. Ý niệm tập trung được vào động tác thì khí sẽ qua được.

BÀI 6. CHUYỂN YẾU SOÁT KHOA KHÍ QUY ĐIÉN

Động tác đầu tiên của bài tập này là eo, háng xoay tròn theo hướng phải, trái. Muốn cho vòng xoay của eo, háng tròn trĩnh, không bỏ sót một hướng nào, phải yêu cầu lấy Vĩ lư để vẽ vòng tròn, có như vậy eo, háng mới dễ quay tròn. Tiếp theo bài trước, hai chân mở rộng bằng vai, hai đầu gối hơi chùng xuống, đùi phía trên hơi thu về. Ý niệm đặt ở mõm Vĩ lư, quay Vĩ lư thuận theo phương hướng phía trước bên trái - trái - phía sau bên trái - phía sau - phía sau bên phải - phải - đằng trước bên phải, đằng trước. Xoay ba vòng, tránh không để xuất hiện góc cạnh. Sau đó lại xoay tròn 3 vòng theo hướng ngược lại, từ phải ra sau, sang trái đến đằng trước. Vĩ lư chuyển động vẽ hình tròn làm phía dưới xương chậu chuyển động thành hình tròn thì phía trên xương chậu tự nhiên cũng xoay theo hình tròn, không bị bỏ sót hướng nào, sẽ không bị lỗi chỉ quay $3/4$ vòng hoặc nửa vòng. Ngược lại nếu Vĩ lư không quay như trên, hoặc ý niệm chỉ chú trọng vào xoay trục xương háng thì cũng khó xoay thành vòng tròn. Khi đã quay Vĩ lư thành vòng tròn ở phía dưới thì xương chậu ở trên sẽ quay vòng lúc cao lúc thấp, lúc trên lúc dưới. Muốn như vậy đòi hỏi động tác phải có tính chỉnh thể, khi ra ở bên này thì đồng thời vào ở bên kia, khi vào ở bên này thì đồng thời ra ở bên kia. Lúc bắt đầu tập, có thể quay vòng rộng hơn hông. Việc mở háng sau thực chất là thả lỏng các khớp xương cùng. Phần xương cùng là khớp

già, bình thường chúng không cử động, chỉ ở phụ nữ có thai vào những tháng cuối, khớp đó mới mở. Tập bài này, có thể vận động nhẹ nhàng thả lỏng khớp háng sau làm các dây chằng được thả lỏng từ đó khiến chân khí trong xương chậu sung mãn. Háng sau có thả lỏng thì Vĩ lư mới chuyển động được. Việc Vĩ lư có thể chuyển động được như quả chuông hay không, hoàn toàn phụ thuộc vào háng sau thả lỏng có được (tùng hậu khoa) hay không.

Yêu cầu của động tác mở háng trước là hai đầu mũi chân đưa sang hai bên tạo thành đường thẳng, dang hai tay ra hai bên cạnh - thông ty. Thông ty ở bài tập này khác với thông ty ở bài tập 2 và bài 3. Thông ty ở bài này phải dùng phần trên để dãn eo, háng, đùi thả lỏng tự nhiên, lay động hai bên cạnh thân, không dùng hình thể của đùi để dãn khí chuyển động, sau đó mới dùng khí Đan điền dẫn dắt sự chuyển động. Tốc độ chuyển động lúc đầu nên chậm, càng chậm càng thẩm thía. Eo không nên căng mà phải thả lỏng. Eo có thả lỏng thì khí mới lưu thông, khi đã thả lỏng, vận động Vĩ lư và khép kín Hội âm. Người già tập luyện bài này thường xuyên có thể điều tiết được công năng của hạ tiêu và của thận. Người già mà nước tiểu đục, là biểu hiện thận khí bất túc, có thể dùng bài "Chuyển yêu soát khoa" để tăng cường công năng của thận. Khi họ bị viêm khí quản và hen, cũng có thể tập để bổ phế ích thận, nuôi thuỷ sinh kim. Ngoài ra nó còn có tác dụng chữa bệnh phụ khoa và bồi bổ sức khoẻ cho chị em.

BÀI 7. BÌNH TÚC KHAI HOA PHẦN TIẾN HẬU

Gồm hai phần: mở háng trước và mở háng sau. Mở háng trước thực tế là thả lỏng khớp hai bàn chân để cách nhau hơi xa, xuống tấn hơi thấp, đưa Vĩ lư sang bên trái, bên phải thả lỏng đưa Vĩ lư ra phía sau làm mông đội lên, tiếp tục đưa sang phải thì bên trái thả lỏng, chuyển ra phía trước làm mông thu về. Chuyển động như vậy tương đối khó, nhưng dễ đạt yêu cầu eo háng xoay vòng tròn. Tập dần thành thực thì không cần dùng lực để xoay xương hông nữa, Khí Đan điền sẽ thẳng xuống Vĩ lư, tự khắc bên trong Đan điền động trở dậy. Khi Vĩ lư và Đan điền cùng kết hợp quay vòng nhỏ, thì dù bên ngoài không nhìn thấy đang quay, vẫn có hiệu quả lớn hơn vòng to nhiều.

Động tác thứ hai là nâng hạ Vĩ lư. Yêu cầu của động tác là đưa Vĩ lư hạ xuống, ra phía trước, rồi tiếp tục vươn thêm ra đằng trước để nâng Vĩ lư lên, đồng thời thu bụng dưới; sau đó lại đưa Vĩ lư ra phía sau, nâng lên đến khi bị eo chèn lại mới thôi.

Bắt đầu tập là thả lỏng eo, háng, đùi và xuống tấn, đồng thời hai tay từ từ hạ xuống, đùi, eo tiếp tục thả lỏng. Khi tấn xuống đến mức đùi ngang bằng thì hai bàn tay hạ xuống ngang đầu gối, sau đó đưa tay chắp lại trước ngực. Yêu cầu của động tác là đầu ngón tay, cổ tay đều chuyển động theo đường tròn, vai, khuỷu eo và háng cũng theo đó mà chuyển động. Chú ý phải dùng chuyển động của ngón tay và cổ tay để kéo theo chuyển

động của thân thể. Khi đứng dậy thì hàm dưới hơi thu, đội huyệt Bách hội lên, khép hai khớp bàn tay lại với nhau đẩy lên, làm cho thân thể được kéo dãn ra.

Động tác đầu tiên trong Tùng hậu khoa (thả lỏng háng sau) là sau khi đứng thẳng người lên, hai đầu mũi chân phải chụm vào nhau và cố gắng làm sao để hai bàn chân ở trên một đường thẳng, đồng thời hai cánh tay khoanh lại thành hình tròn ở trước mặt. Hai ngón chân cái ra sức giữ vững cân bằng, lực đó sẽ từ mép đùi trong đạo dẫn lên, làm háng được mở ra. Bụng không được ưỡn ra, thóp bụng dưới vào. Hai tay đưa ra trước mặt vòng rẽ sang hai bên, bàn tay ngửa lên như nâng đỡ một vật gì đó. Đầu ngả ra đằng sau như đang ngắm bầu trời, nhưng hàm dưới không được vểnh lên mà thu về. Động tác này có thể dùng khi trang điểm. Đứng lâu có thể thấy một vầng sáng hồng hoặc ánh sáng màu hồng. Sau đó khép thân lại, hai tay từ trên đầu đạo dẫn xuống Đới mạch, rồi chống vào mạnh.

Các khớp được động tác "Tùng hậu khoa" tác động đến nói chung đều là những khớp ít hoạt động, muốn chúng hoạt động phải có những yếu lĩnh đặc biệt như "phiếm đôn" (mông bánh ra ngoài một chút). Khi thóp đốt xương sống thứ 4 ở eo vào đằng trước khớp xương chậu sẽ lỏng ra, khiến mở rộng được Đan điền để chân khí nội liêm (thu vào trong) vào Đan điền. Đởm kinh chạy từ mép đùi lên, Bàng quang kinh cũng chạy từ mặt sau đùi lên, khi thóp eo vào sẽ làm hai kinh mạch

này tương tác với nhau mạnh ở eo. Cho nên những yêu cầu "phiếm đôn", thóp eo, khớp đùi căng ra dằng sau và dạng ra ngoài, thả lỏng khớp đầu gối, ngón chân cái hơi dùng lực hướng vào trong, mép trong của đùi thả lỏng, mép ngoài đùi dùng lực căng lên sẽ khiến cho khí của Túc thiếu dương đờm dinh, Túc thái dương bàng quang kinh đều vọt lên. Nếu đồng thời đội đầu lên sẽ làm cho khí thanh dương đi lên đầu, còn động tác hàm dưới thu về lại làm cho khí huyết đã xông lên giáng về được Trung cung.

Lúc đang luyện công không nên nói chuyện, nhất là khi luyện mấy động tác cuối cùng của bài này. Bởi vì kinh lạc đang kéo rất căng, hễ mở mồm nói là khí ở Trung cung không tiếp lên được đồng thời rất dễ gây tổn thương về khí.

Bình túc khai khoa là động tác tạo cơ sở nền móng cho việc sau này luyện công tĩnh toạ. Trong đó, khai tiền khoa (mở háng trước) cũng nhằm thả lỏng khớp háng, đó chính là cơ sở để ngồi khoanh chân và ngồi kiết già dễ dàng. Tác dụng của ngồi khoanh chân tự nhiên và ngồi kiết già khác nhau. Ngồi kiết già thì hai đùi đều bị đè nén, nếu khí huyết trong đó bị đè chặt, mà vẫn lưu thông được thì chứng tỏ cường độ nội khí đã được tăng gấp bội. Theo cách sắp xếp cả bộ Trí năng công, thì nhất thiết phải luyện thành thực 6 bước động công mới luyện sang Tĩnh công. Vì vậy chúng tôi không chủ trương luyện tĩnh toạ ngay.

BÀI 8. XI QUÝ TÚC DIỆN TAM TIẾT LIÊN

Yếu lĩnh quan trọng của động tác bài này là "thúc đòn (thu mông)", "hạo khoa (dựa háng)". Vị lư và mông cổ gắng hết sức đưa về phía trước, làm cho xương sống với đùi tạo thành một đường thẳng. Mông dựa vào khớp đùi, không uốn cong, sẽ làm trọng tâm cơ thể dồn vào đầu gối, nhằm mục đích thả lỏng khớp đầu gối và khớp cổ chân.

Yêu cầu của động tác là thân thẳng, "thúc đòn hạo khoa (thu mông dựa háng)", thu bụng (không được ưỡn bụng), xương bả vai dang ra ngoài, lưng tròn, hai vai hơi thu vào trong, đầu đội lên, hầm dưới thu sát vào ngực, hai đầu gối thả lỏng quy xuống. Ngoài hai đầu gối và cổ chân, nếu các khớp khác cũng uốn cong, lực sẽ bị triệt tiêu vào đó, dẫn đến không đạt được yêu cầu "tùng xi, tùng khoa (lỏng gối, lỏng háng)". Cần phải quy dần xuống, đã làm đúng thì kiên trì giữ vững tư thế, dùng ý niệm nhắc huyệt Hạc đỉnh ở đầu gối, sau đó cho ý niệm xuyên xuống mu bàn chân. Các bài tập khác có thể làm nhiều lần động tác, riêng bài này chỉ quy xuống một lần là được, nhưng phải hết sức kiên trì, dù mệt cũng phải kiên trì, để khí tụ lại đầy đầu gối, đứng cho đến không thể kiên trì nữa thì mới từ từ đứng dậy. Chú ý quá trình đứng dậy không nên dùng đùi đẩy lên, mà lấy ý niệm dùng huyệt Bách hội đội kéo lên để đứng dậy. Nếu đầu gối thả lỏng, thì ngay lập tức, khí huyết tụ lại đầu gối tựa như tháo đập nước, khí sẽ ào ạt xuống chân,

tạo ra một luồng nhiệt chạy thẳng xuống chân. Khiên trì quy lâu, dùi càng đau ê ẩm, càng thấy cảm giác nóng rõ rệt. Nếu quy quá thấp, đầu gối sẽ bị bí kín, khí không xuống được, lúc đứng dậy, khí xối càng mạnh, càng thấu. Nếu khí xông ào ạt mạnh mẽ như vậy, kinh lạc sẽ thông suốt, chân khí sẽ vận hành dễ dàng. Sau khi làm thông suốt kinh lạc, có quy xuống cũng không thể cản được khí huyết lưu thông nữa. Tập đến khi quy mà đầu gối vẫn thả lỏng được là đạt mục đích của bài tập. Với mục đích dưỡng sinh, thì quy với góc 40 đến 45 độ là vừa.

Bài tập này có hiệu quả khá tốt đối với các chứng bệnh như viêm khớp, gai xương, viêm tĩnh mạch, phong thấp v.v...

Bài 9. ĐẠN THOÁI KIỀU TÚC TOÀN THÁI CỰC

Mấu chốt của bài này là động tác phải thong thả, đều đều, bất kể là chuyển động mông dùi, vểnh mũi bàn chân, hay xoay bàn chân đều phải chậm, đều và thả lỏng. Khi tiếp với động tác của bài tập trên, thân thể phải ngay thẳng. Lúc nâng một chân lên, thân thể không được thiêん lệch, đồng thời khi di động trọng tâm phải hơi chuyển háng xuống tư thế ngồi để khí trầm Đan điền. Đồng thời chuyển một chút ý niệm sang lòng bàn chân của chân sấp nâng lên, như vậy sẽ tạo được thế thẳng bằng cho thân thể. Lúc vểnh mũi bàn chân, xoay bàn chân vòng tròn đều phải đều thong thả.

Động tác vểnh mũi bàn chân, dận gót chân, duỗi mũi bàn chân làm như sau: Trước tiên vểnh mũi bàn chân lên đến cực điểm, khi ngón chân nghzeń lên thì kết hợp với động tác dận gót xuống, rồi thu về. Khi duỗi mũi bàn chân xuống thì bàn chân xuống trước, tiếp đó đến cổ chân rồi mũi chân quặp các ngón chân lại làm mu bàn chân căng ra. Động tác vểnh, dận duỗi phải làm liền một mạch. Khi thu đùi về, ngón chân cái phải khép vào trong, khum gan bàn chân thu về và hạ xuống đất.

Động tác xoay tròn bàn chân cần làm chậm chậm, thà làm bớt vài vòng còn hơn làm nhanh, vì làm nhanh không có tác dụng mấy. Những ai sức khoẻ yếu và cao tuổi khi làm động tác này, có thể nhắc chân thấp một chút, nếu không nhắc được đùi lên thì có thể để gót chân tiếp đất, vểnh đầu mũi chân lên, quặp mũi chân xuống sau đó duỗi ra. Những ai trẻ khoẻ có thể luyên nhiều lần động tác quặp duỗi ngón chân, thì nên phối hợp với động tác "lập chưởng phân chỉ" ở bài 3. Nếu không tập cẩn thận bài này, chỉ làm qua loa, thì tập xong cả bộ Hình thần trang, thân thể vẫn cảm thấy chưa thoái mái. Đó là các bài tập trên đã điều động được khí huyết lưu thông ở phần trên, nhưng đến phần đùi thì chưa có tác động để làm chúng trôi chảy. Như vậy khí ở trên nhiều, ở dưới ít, tất nhiên sẽ xảy ra tình trạng đau đầu khó chịu, thậm chí với người có bệnh cao huyết áp có thể gây ra những biến đổi xấu, vì khí không xuống được. Nếu không đủ thời gian luyện cả bộ công pháp, phải tập có chọn lọc, thì nhất định phải chọn các

công pháp đầu và cuối, có thể bỏ qua vài bài giữa. Khi tập, cần thận một lần còn hơn qua quýt 10 lần, để vào đầu một ý niệm, chuyên tâm luyện tập thì lay động được kinh lạc một cách có hiệu quả, vì vận động ngón chân phối hợp với động tác đùi có thể lay động được Túc tam âm, Túc tam dương kinh. Khi thu đùi về, ngón chân cái xoay vào trong có tác dụng điều động Can kinh và Tỳ kinh. Khum bàn chân có tác dụng điều động Thận kinh. Lết ý niệm trên mặt đất có tác dụng thu địa khí vào trong cơ thể. Kinh lạc học cho rằng Nguyên huyệt (hoặc Du huyệt) có liên quan đến khí huyết ở phủ tạng. Nguyên huyệt của Túc tam âm và Túc tam dương kinh hầu hết ở gần cổ chân. Nên khi chân chuyển động nhẹ nhàng để làm nguyên khí của Túc tam âm, Túc tam dương trôi chảy, còn tác dụng "đạn thoái" lại có tác dụng làm Dương minh vị kinh ở đằng trước duỗi ra. Động tác "dận gót duỗi mũi" có tác dụng duỗi Túc thái dương bằng quang kinh ở mặt sau đùi. Khí ở các kinh mạch này thông suốt sẽ tạo ra tác dụng thúc đẩy lưu thông khí huyết ở chân.

Bài 10. HỒI KHÍ QUY NHẤT CHUYỂN HỖN NGUYÊN

Bài này gồm hai phần: hỗn nguyên quy nhất và hồi khí hỗn nguyên. Hỗn nguyên quy nhất là bắt đầu từ động tác tay ôm bóng đưa vòng tròn đến lúc làm 3 lần động tác Hạc thủ. Động tác ôm bóng, đưa vòng tròn, đòi hỏi phải thả lỏng toàn thân; vai, sống lưng đều thả

lóng; vai phải linh hoạt, không được ôm bóng quay một cách cứng nhắc. Hai tay làm động tác ôm bóng hạ xuống thì vai phải lồng, khi hạ khuỷu tay xuống trước đầu gối thì tiếp tục thả lỏng cổ tay và ngón tay, lúc ngón tay chúc xuống, hãy tưởng tượng hình quả bóng ôm trên tay với cả thân thể là một. Động tác dùng tay đưa hình quả bóng áp sát thân thể mà xoay chuyển, có tác dụng điều chỉnh khí toàn thân. Khi tay hạ xuống nâng lên đều không được lên gân. Khi xuống tay phải thoải mái, nhưng thân phải thẳng, không khom người. Khi đưa tay lên, vai hơi nháu lên một chút, rồi nâng khuỷu tay, cổ tay dần lên, làm như vậy mới có thể khiến cho khí trong cơ thể hỗn hợp được với nhau. Sau khi thành thực động tác, có thể hơi ngả thân ra sau để xoay, ý niệm tập trung vào hình quả bóng và thân thể.

Sau động tác Hạc thủ là phần hồi khí quy nhất. Hai bàn tay hạ xuống đỉnh đầu rồi đặt hình giờ lên như bông hoa đang nở, tiếp đó hợp khớp bàn tay lại nhưng không cho cùm tay chạm vào nhau. Sau đó sẽ hạ hai bàn tay, khi hạ bàn tay xuống thì ngón tay hướng lên, lúc khép lại thì để hai mũi bàn tay chạm nhau, tiếp đó xoè các ngón tay, trình tự của tác động này là giáng, hợp, khai, thẳng, hợp, khai. Bao giờ làm động tác thẳng giáng hai tay cũng phải khai hợp hai khớp bàn tay. Khi hai tay gom khí hạ xuống, bàn tay vuốt nhẹ từ mặt xuống đến ngực, đến bụng, rồi xuôi xuống đùi, bàn chân. Lòng bàn tay áp lên mu bàn chân, ý niệm từ lòng

bàn tay thấu qua lòng bàn chân, nối liền với đất; ấn bàn tay xuống 3 lần. Sau đó hai bàn tay lại đi lần từ chân lên đùi, đạo dẫn lên bụng, ngực. Ngón tay út dẫn đưa hai bàn tay quay ngang rẽ ra, động tác này sẽ chia rẽ khí của cơ thể, làm bàn tay cảm thấy chắc lên. Tiếp đó làm động tác thu khí. Hai tay dựng trước vai, bàn tay hướng ra ngoài, tay phải toạ uyển đẩy ra phía trước, thả lỏng cổ tay, xoay cổ tay, vót khí ở bên trái, đồng thời ngón cái bấm vào huyệt Trung khôi, gập khuỷu tay vòng qua vai điểm ấn vào huyệt Khí hộ. Tay trái làm giống động tác trên, sau đó niệm thâm ba lần chữ "thông". Niệm như thế sẽ có tác dụng điều động khí ở Trung cung. Trước khi niệm thâm, lưỡi đặt lên vòm hàm trên để đạo dẫn khí đi lên. Khi niệm thâm có thể thấy, từ chỗ xương cùng có một luồng khí xông lên, làm huyệt Thiên môn chấn động, đó là do chấn động âm thanh đã đẩy mở huyệt Thiên môn. Điều đó chứng tỏ khí mạch ở huyệt Thiên môn, huyệt Thông môn và ở vòm đại não đã thông suốt. Cảm giác về sự chấn động thấy ở nhiều tầng lớp khác nhau, như ở trên mặt, ở trong xương cốt, ở trong não. Cảm giác đó sẽ xuất hiện sau khi luyện công. Nhưng đừng tìm kiếm, mong đợi nó. Khi niệm thâm 3 lần chữ "thông" phải làm 5 lần động tác khai hợp để khai hợp cơ chế khí. Làm động tác khai thì khuỷu tay, vai cùng hoạt động, cổ tay cố định, khuỷu tay dẫn động cho tay mở (khai). Làm đúng như vậy, khí cảm sẽ mạnh. Bàn tay không nên ưỡn ra ngoài, như vậy sẽ không có khí. Có người khi làm động tác

khai hợp cảm thấy nội tạng lâng lâng, đầu thông thoáng, khí cơ của cả cơ thể đều khai hợp theo. Làm ba động tác khai hợp ở ngực, ba động tác khai hợp ở chót mũi, ba động tác khai hợp ở huyệt Án đường. Tiếp đó làm ba động tác khai hợp ở Thông môn (trên thóp), riêng lần này để bàn tay nghiêng nghiêng. Còn khi làm ba động tác khai hợp ở huyệt Bác hội thì khi hợp, hai bàn tay gắt xích lại gần nhau nhưng không được chạm nhau. Sau khi làm xong ba động tác khai hợp ở Bác hội, làm động tác thu về, hai bàn tay chắp 10 ngón, hết sức đưa lên, rồi tách hai bàn tay ra, lòng bàn tay hướng ra phía trước, hạ xuống hai bên cạnh. Sau đó xoay hai bàn tay ngửa lên, dùng ngón út dấn hai bàn tay hợp lại giống như đang bưng bát nước, rồi dần dần thu khuỷu lại, thu đến huyệt Đại bao thì điểm khí vào cơ thể, dùng ý niệm thu khí vào trong. Khi tay gom khí, sẽ cảm giác giác có một luồng khí trào xuống rốn. Sau đó làm động tác thu công. Chín bài trước nhằm luyện riêng từng bộ phận trong cơ thể, còn bài này vận động tất cả các bộ phận, khiến khí huyết toàn thân thăng bằng, hỗn nhiên thành một thể. Cái tuyệt diệu đặc biệt của năm động tác khai hợp, sẽ được người tập cảm nhận dần dần luyện tập khi đã thuần thực.

Yêu cầu trước hết của bộ công pháp này là hình hợp với thần: động tác và ý niệm kết hợp chặt chẽ với nhau. Sau bước luyện tư thế thuần thực, là bước luyện đến mức nhắm mắt lại cũng nhìn thấy động tác của mình như nhìn trong gương. Bước cuối cùng nhìn thấy hình

bóng mờ mờ các động tác tập của bản thân trong cơ thể mình. Động tác thấp thoáng lúc ẩn lúc hiện, nếu không thấy được thì cũng cảm nhận được trước. Đó là các trình độ khác nhau của việc luyện thần hợp với hình, dần dần làm cho khí đi vào những tầng lớp sâu hơn nữa. Nếu chỉ khư khư giữ lấy hình, chỉ nghĩ về hình mà không gâm về khí thì thần và khí sẽ bị hình níu chặt lấy. Đây chính là trình độ thấp nhất là "hạ sĩ hình truyền". Trong luyện tập, hãy không ngừng chuyên tâm tổng hợp từng động tác của 10 bài tập động công, đừng nghĩ riêng về động tác, đừng tập một cách rời rạc, tùy ý. Người có bệnh nếu không thể tập cả bộ công pháp thì căn cứ vào tình trạng bệnh mà chọn bài tập cho phù hợp. Gặp trường hợp người bệnh không thể tập được, có thể căn cứ vào tình trạng bệnh chọn một bài tập nào đó, rồi giải thích kĩ cho họ động tác, yếu lĩnh và tác dụng, nếu bệnh nhân có thể tưởng tượng thì họ cũng thu được một số hiệu quả.

X. HỎI ĐÁP VỀ HÌNH THẦN TRANG KHÍ CÔNG

Trong quá trình luyện tập công pháp bước 1 và 2 của Trí năng động công, các bạn sẽ gặp một số vướng mắc cụ thể. Để giúp các bạn tháo gỡ những khó khăn này, chúng tôi xin cung cấp những tư liệu hỏi đáp giữa thầy Bàng Hạc Minh và các học viên để các bạn tham khảo.

Hỏi: Trong động tác "ngoại đạo nội hành" khi dùng hai bàn tay đạo dẫn đưa xuống quá rốn, có thể gây ra đến xuất tinh, xuất dịch không?

Đáp: Không thể xảy ra tình trạng đó. Các động tác đạo dẫn xuống quá dưới rốn đi dọc theo kinh lạc rồi lại theo kinh lạc đạo dẫn lên, sẽ chỉ tạo ra tác dụng cân bằng âm dương. Lưu ý khi đạo dẫn lên xuống, không nên dùng ý niệm quá mạnh.

Hỏi: Hình thần trang công có hoạt động ý niệm hay không?

Đáp: Có, trong "Hình thần trang" mặc dù có đòi hỏi thần phải hợp với hình, ý động theo tư thế (trang) và đi theo các thế, nhưng không có yêu cầu riêng về ý niệm. Chỉ có khởi thức, thu thức và vài 10 là có hoạt động ý niệm đặc biệt bắt buộc như đã định.

Hỏi: Trường hợp luyện tập bị giật mình thì giải quyết thế nào?

Đáp: Tốt nhất là đến nơi tập tập thể, làm động tác nội thị (dùng ý niệm nhìn vào trong) ở bên trái ba lần và bên phải bốn lần, rồi làm công pháp sửa thiên lệch ở bên phải bên trái. Lúc bị giật mình, không nên mở mắt, làm các công pháp trên, chờ đến khi bình tĩnh trở lại, có thể tiếp tục tập hoặc ngừng tập (thu công).

Hỏi: Khi luyện tập khí công nên làm thế nào để không chè sinh hoạt tình dục?

Đáp: Trí năng công không có những yêu cầu khắt khe đối với sinh hoạt tình dục, không bắt buộc khi

luyện công phải dừng sinh hoạt tình dục. Nhưng ta cũng phải quý tinh, giữ gìn thận. Theo lý luận của Đạo gia, luyện công là luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thận. Luyện đến trình độ nào đó thì tinh khí sẽ trở nên dồi dào, tự nhiên nhu cầu tình dục tăng lên, lúc đó phải chú ý kìm nén dục vọng. Các nhà luyện khí công xưa luôn kiên trì nguyên tắc "Xuân nhất, thu nhì, hạ tam, đông tàng". Nếu tinh thực sự chuyển hoá được thành khí sẽ bổ sung làm sung mãn cho các bộ phận của cơ thể tạo ra cảm giác rất khoan khoái dễ chịu. Đạt đến một tầng lớp khí tinh vi nào đó, thì cảm giác khoan khái khác hẳn cảm giác xuất tinh. Người luyện công còn cho rằng, sinh hoạt tình dục gây tổn thương cho nữ nặng hơn nam giới. Người xưa nói: "Tinh đầy đủ thì không màng đến tình dục, khí dồi dào thì không thèm ăn, thận đầy đủ thì không buồn ngủ (Tinh túc bất tư dục, khí túc bất tư thực, thận túc bất tư miên)". Ngược lại những người bị thận hư và tinh khí thiếu hụt lại hay nổi lửa tình dục. Nếu lâm vào tình trạng như vậy nên cai sinh hoạt tình dục một thời gian, chuyên luyện khí công để thân thể khôi phục lại nguyên khí. Luyện tinh hoá khí là một loại hưởng thụ cao cấp nhất, nó chuyển hoá sức sống bên trong của cơ thể thành những vận động sống cao cấp. Năng lực sinh sản là bộ phận cấu thành quan trọng của sức sống cơ thể, con người phải tiêu hao rất nhiều sinh lực đó để sinh con cái. Nếu trong luyện tập khí công, có thể chuyển hoá được những năng lượng này

thành hình thái sống cao cấp hơn thì vận động sống của cơ thể đạt được trình độ ngày một cao hơn. Những ai đã lập chí nghiên cứu và thực hành khoa học về sự sống của con người, thì phải quý trọng sinh lực của mình.

Hỏi: *Thấy xuất hiện luồng hàn khí hay nhiệt khí khi luyện khí công, có tốt không?*

Đáp: Điều đó chứng tỏ bạn luyện khí công đã đắc khí. Đây là hiện tượng bình thường, nhưng thấy hàn mà không run, nhiệt mà không táo mới là tốt. Không cần để ý hay nhất là để mặc tự nhiên.

Hỏi: *Thu công xong, có được đại tiểu tiện hay không?*

Đáp: Thường nên đi sau khi thu công 30 phút. Trường hợp không thể nhịn được thì khi đại tiểu tiện, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, cắn chặt răng, ý thủ ở phía trên đầu, cách huyệt Bách hội khoảng một thước, đồng thời dùng ý niệm thả cái vẫn đục, giữ cái trong sạch.

Hỏi: *Tập "Tam tâm bính trạm trang" sau khi đã nhập tĩnh mà vô ý thay đổi tư thế ban đầu thì phải làm thế nào?*

Đáp: Hãy để mặc tự nhiên, không cần điều chỉnh. Nếu còn có ý niệm điều chỉnh, chứng tỏ bạn chưa nhập tĩnh được thật sự. Chính hình lúc trạm trang, nhất thiết phải làm đúng tư thế, vì hình thể của các bộ phận đúng yếu lĩnh thì khí cơ mới thông suốt, mới kiên trì trạm trang được lâu và cảm thấy khoái dẽ chịu.

Hỏi: Khi phát phóng ngoại khí chữa bệnh cần chú ý những vấn đề gì?

Đáp: 1. Nếu người bệnh chưa tin ngoại khí có thể chữa được bệnh thì không nên gượng ép, nếu không hiệu quả không đáng kể.

2. Người phát khí chữa bệnh phải tự tin, mà biện pháp căn bản để nâng cao hiệu quả trị bệnh là khổ luyện, để khí trong cơ thể sung túc, phải chú ý đặc biệt rèn luyện khả năng vận dụng ý thức để điều động hồn nguyên khí.

3. Khi phát khí chữa bệnh, phải cân nhắc kỹ, không nên khẳng định tuyệt đối cái gì cả. Nên hỏi bệnh nhân: "Thấy đỡ hơn chưa?", câu nói đó tuy là lời hỏi thăm nhưng rất kiên quyết, vừa thể hiện sự tự tin của bản thân, vừa tạo cơ hội cho người bệnh tiếp nhận những thông tin lành tính. Như vậy thì dù bệnh chưa thể khỏi hoàn toàn cũng không gây ra phản ứng xấu. Nếu nói một cách vú đoán "khỏi rồi đấy" mà thực tế bệnh chưa khỏi, thì có thể triệt tiêu luôn cả phần bệnh đã chữa khỏi, làm người bệnh trở lại trạng thái như cũ. Và bệnh nhân sẽ nghĩ bạn nói khoác.

4. Phát khí chữa bệnh không những phải vận công, sử dụng lòng tin của bản thân để người bệnh tiếp nhận được thông tin lành tính, mà còn phải phát khí như thế nào để khí thấu vào nơi bị bệnh.

5. Gặp trường hợp cao huyết áp, bệnh tim đang tập mà bị ngất thì không nên náo động, một mặt cử người

đi mời bác sĩ, mặt khác lập tức phát khí cấp cứu, tuỳ theo bệnh trạng mà phát khí vào huyệt Nhân trung, vào tim hay đại não để kích thích cơ chế khí vận hành, khởi động tim, làm thay đổi tình trạng thiếu ôxy của não, thiếu máu của tim để khôi phục hoạt động bình thường của chúng. Điều quan trọng lúc này là hướng dẫn viên phải bình tĩnh, khí trầm Đan điền, duy trì độ ổn định của khí trung hoà trên sân tập giúp các học viên khác tĩnh tâm, rồi tất cả đứng quây quanh người bệnh để tăng mạnh khí trường, cùng phát ý niệm hạ huyết áp, khôi phục hoạt động bình thường của tim, thì có thể cấp cứu bệnh nhân thoát khỏi cơn nguy kịch. Nếu người hướng dẫn căng thẳng tư tưởng thì cơ chế khí trên sân tập sẽ rối loạn, tất nhiên tình trạng bệnh sẽ nặng thêm. Ở nhà gặp tình trạng như vậy cũng có thể giải quyết tương tự. Không được để người nhà bệnh nhân gào khóc gây kinh hoàng sợ hãi.

6. Người phát khí chữa bệnh nếu không hiểu về kinh lạc, có thể phát khí thẳng vào chỗ đau, chỗ bị bệnh, giống như châm cứu thẳng vào chỗ đau.

7. Cũng có thể phát khí chữa bệnh cho trẻ nhỏ và phụ nữ có mang, nhưng ý niệm không được quá mạnh, phát khí cho người có mang, không được đao dẫn dọc xuống bụng.

8. Muốn phát khí mà không tổn hại đến Đan điền của mình thì trước khi phát khí phải dùng ý niệm giữ vững Đan điền, lúc phát khí phải khum bàn tay để khí

phát ra từ ngón tay, đầu ngón để cách chỗ bị bệnh 5 - 8cm.

9. Nếu không phải luyện Trí năng công, lúc phát khí cho bệnh nhân, chẳng may nhiễm phải bệnh khí, phải kịp thời thải ngay ra. Cách làm như sau: nắm thì chân trái trước, chân phải sau, hai cánh tay tạo thành hình vòng tròn để đẩy kéo. Lúc kéo thì hít vào đưa hồn nguyên khí từ kẽ ngón cái, ngón trỏ của tay trái vào trong cơ thể. Lúc đẩy thì thở ra đưa bệnh khí thoát ra từ kẽ ngón cái, ngón trỏ của tay phải. Kéo đẩy từ trái sang phải, tay để hình vòng tròn cao ngang vai ở trước mặt, làm khoảng 5 - 10 phút là được. Nữ thì làm động tác tương tự theo chiều ngược lại.

10. Có người phát khí xong cảm thấy mệt mỏi khó chịu. Đó là do bản thân đang giai đoạn chữa trị, thể chất và năng lực tự khống chế còn yếu. Nên tăng cường luyện tập để trị dứt bệnh, đừng vội chữa bệnh cho người khác, còn một nguyên nhân nữa: Lúc phát khí, tư tưởng căng thẳng, ý niệm quá nặng, sợ khí của mình bị thương tổn, nên đã tạo ra thông tin bất lợi cho ý thức. Nguyên nhân thứ ba, chưa nắm vững yếu lĩnh, có thể động đến khí ở Đan điền. Cách bổ khí tốt nhất là luyện tập công pháp "Bổng khí quán đỉnh" và 5 công pháp khai hợp của Hình thần trang công thật nhiều.

Hỏi: *Có thể kết hợp luyện Hình thần trang động công với tĩnh công hay không?*

Đáp: Về vấn đề này, thầy Bàng Hạc Minh đã nói rõ, hiện nay chưa phải là giai đoạn thích hợp cho việc luyện

tĩnh công. Khi các quan khiếu, kinh mạch chưa khai thông hoàn toàn mà ngồi ngay bán già, kiết già sẽ cảm thấy tê dại, đau buốt thậm chí tới mức không thể chịu đựng nổi. Nếu vậy sẽ không nhập tĩnh được. Nhất là khi ý thức chưa đạt đến những tầm cao cần thiết, chưa thể khống chế được tâm tư một cách hiệu quả, chưa thể rũ bỏ tạp niệm một cách nhẹ nhàng thì luyện tĩnh công ngay sẽ không đạt kết quả. Nhưng sau khi luyện động công bạn có thể tạo, ngoại tĩnh dưỡng một lúc là thu được nội nguyên khí quy vào Đan điền.

Hỏi: Làm thế nào luyện công trong đời sống thường ngày?

Đáp: Vấn đề này đã trình bày rõ trong phần "Luyện khí công như thế nào để có kết quả tốt". Muốn thường ngày luyện công điều cốt yếu là phải luôn có ý thức luyện khí công trong đầu óc, đồng thời thả lỏng nhập tĩnh. Vì không phải trên sân tập, khung cảnh rất ồn ào nên nhập tĩnh rất khó. Nếu công phu chưa thấu đáo từ gốc đến ngọn, chưa thể điều khiển được hoạt động ý thức, thì có thể dùng cách lấy một ý niệm thay thế cho hàng vạn ý niệm, chẳng hạn nghĩ về một sự vật tốt đẹp nào đó. Bất kể đi, đứng, ngồi, nằm đều có thể luyện khí công được. Việc nhảm đọc khẩu quyết chính là câu nói giúp người tập nhập tĩnh, khi đọc khẩu quyết "điềm đạm hư vô" còn có thể mượn âm phát ra gây tác động làm khí trong cơ thể thay đổi thăng giáng, giúp người tập dễ nhập tĩnh.

Hỏi: Thần quang là gì và phương pháp ý thủ thần quang là gì?

Đáp: Hai mắt nhìn thẳng phía trước, khép lại dần dần, thu ánh mắt vào, khi ý niệm và ánh mắt kết hợp thì đó chính là thần quang. Nhưng công phu và ý thức chưa đạt đến trình độ cao cần thiết, năng lực tự kiềm chế còn yếu thì không thể sinh ra thần quang. Muốn ý thủ thần quang thì không cần biết đường đi của ý niệm, thủ ý cả ở trong, cả ở ngoài, lúc phát khí chữa bệnh ở cự ly xa cũng cần phải làm như vậy. Thủ ý ở Thượng Đan điền thì thần quang gửi ở bên trên, thủ ý ở Hạ Đan điền thì thần quang gửi ở bên dưới. Thần quang động theo ý niệm, nó chính là hồn nguyên khí, rất có lợi cho người tập.

Hỏi: Đã có công phu rồi, làm thế nào để vượt lên những tầng lớp ý thức cao?

Đáp: Chủ yếu thường ngày phải hàm dưỡng đạo pháp, tôi luyện tính tình, xây dựng tư tưởng vì việc công, tự giác rèn luyện một cách gian khổ, không ngừng điều chỉnh tinh thần ý chí, tâm tư, tình dục của bản thân. Hành động luôn chuẩn mực, đạo đức phù hợp dần với các thuộc tính của đại tự nhiên. Đây chính là nội dung các câu nói của người xưa: "Dì đức bồi công (lấy đức bồi đắp công phu)", "Luyện võ bất luyện công, đáo lão nhất trường không, luyện công bất tu đức, tất định yếu chước ma (Luyện võ không luyện công đến già cũng không thể thành công, luyện công không tu đức nhất

định thành tà ma)". Người luyện khí công cần lấy đó làm điều răn.

Hỏi: Nên ở trong phòng hay ở ngoài để tập 3 loại công pháp?

Đáp: Tập ở trong hay ở ngoài đều được. Nhưng nên chọn nơi có không khí trong lành, yên tĩnh ở bên ngoài. Mùa đông, mưa, gió, ngày có sương mù thì nên tập ở trong phòng. Tập ở ngoài hay trong đều phải chọn địa điểm cố định để không ngừng tăng mạnh khí trường.

Hỏi: Chị em phụ nữ trong những ngày hành kinh có nên tập khí công không?

Đáp: Nếu kinh nguyệt bình thường thì vẫn tập được. Nếu kinh nguyệt xuống nhiều, có thể đạo dẫn và quán khí từ dưới lên.

Hỏi: Khi luyện công bị nắc và trung tiện nhiều, có phải là sai lệch không? Xử lý như thế nào?

Đáp: Nói chung không phải là sai lệch, cũng không phải là rò khí mà do khí trong cơ thể có thay đổi. Nắc nhiều có thể luyện động tác "ý khí cổ đằng"; trung tiện nhiều có thể làm động tác co hậu môn, nếu khó chịu, có thể ý thủ ở phía trên đỉnh đầu đẩy khí vẫn đục ra ngoài. Luyện Trí năng công không có hiện tượng rò khí. Vì Trí năng công là công pháp mang tính khai phóng, bản thân công pháp đã nhấn mạnh việc nội khí ngoại phóng, ngoại khí nội thu, tiến hành trao đổi hỗn nguyên khí với đại tự nhiên càng nhiều càng tốt. Khi bốn mươi tám nghìn lỗ chân lông trên công năng thể đều phóng khí, phát quang,

mới là lúc luyện thành công phu. Không có phóng thì không có thu. Thường ngày luyện công, cần kiên trì "Thiên môn thường khai, Địa hộ thường bế".

Hỏi: Khi phát khí cho người bệnh, vì sao có người không có cảm giác gì cả?

Đáp: Chúng ta phát khí không phải để bệnh nhân có cảm giác mà nhằm mục đích chữa bệnh. Đây là tiêu chuẩn duy nhất để kiểm tra hiệu quả phát khí. Có nhiều nhân tố làm bệnh nhân không có cảm giác. Khí mà ta phát là năng lượng hồn nguyên khí của vật chất ở tầng lớp tinh tế, "hạt" của nó cực nhỏ, mịn, khiến người kém nhạy cảm sẽ không thấy cảm giác gì nhưng bệnh vẫn giảm hoặc khỏi hẳn. Lúc đó, nếu bạn không hỏi về tình trạng bệnh mà lại hỏi về cảm giác: "Có nóng không?" - "Không nóng!" , "Có tê không?" - "Không tê!", "Có căng không?" - "Không căng!". Bệnh nhân vừa mới nhen lên được một chút niềm tin liền bị mấy câu hỏi này dập tắt hoàn toàn. Thường là do các thông tin bệnh tật tồn lưu trong ý thức tác động khơi lại bệnh cũ. Thất bại này là do sai phương pháp.

Hỏi: Luyện công có phản ứng ỉa lỏng nhiều có được uống thuốc không?

Đáp: Không nên uống thuốc chữa ỉa chảy, mà nên nhân tình thế lợi thông, có thể uống chút thuốc bổ âm bổ khí như nhân sâm, đảng sâm, hoàng kỳ, ích vị địa hoàng, sinh mạch ẩm, ngân nhĩ v.v... Đối với các chứng ho, không nên dùng thuốc chữa ho mà nên uống thuốc

tiêu đờm. Bị sốt không nên dùng thuốc giảm sốt mà uống một ít thuốc trung dược phát tán.

Hỏi: Khi luyện công, thủ thương, trung, hạ Đan điền có tác dụng gì?

Đáp: Thủ hạ Đan điền có tác dụng luyện tinh hoá khí, thủ trung Đan điền thì luyện khí hoá thần, thủ thương Đan điền thì luyện thần hoàn hưng.

Hỏi: Luyện Trí năng công sao lại lấy hồn nguyên khí, mà không lấy nguyên khí hoặc Đạo ở tầng lớp vật chất cao hơn?

Đáp: Đạo, nguyên khí, hồn nguyên khí khác biệt về lý tính, nhưng thực tế chúng chỉ là một. Người xưa nói: "nhất khí hoá tam thanh" với nghĩa chính là vậy.

Hỏi: Về mặt tu dưỡng đạo đức, khí công sư và người hướng dẫn khí công cần có thái độ như thế nào đối với tiền thù lao?

Đáp: Nước ta đang ở thời kỳ kinh tế thị trường, theo nguyên tắc phân phôi xã hội chủ nghĩa, sức lao động người bỏ ra phải được nhận một phần thù lao nào đó. Chúng ta không chủ trương "an bần, đạm bạc". Người xưa khi luyện công cũng đề ra năm điều kiện: thiên, địa, pháp, lữ, tài. Trong đó điều kiện thứ 5 chỉ ra nếu không đảm bảo được điều kiện sống thì cũng khó kiên trì luyện công. Điều cốt yếu là khi luyện công chúng ta phải theo nguyên tắc lợi mình, lợi người, lợi nước. Nếu trở nên tham lam, sẽ thiếu mất một công đức.

Hỏi: Tiêu chuẩn luyện tốt "Hình thân trang", "Tam tâm bính trạm trang" và "Bổng khí quán định" là gì?

Đáp: Cơ bản là làm đúng động tác, đúng mức độ hoạt bát tự nhiên, hiểu được công lý, tăng tiến công đức, khí huyết lưu thông suôn sẻ, tăng cường khả năng tự điều khiển, nếu không sẽ không đủ những điều kiện để luyện "ngũ nguyên trang".

Hỏi: Hàng ngày, thời gian luyện công bao lâu là thích hợp?

Đáp: Nói chung thời gian luyện công càng dài càng tốt, nhưng cũng không nên vượt quá hạn độ nhất định. Phải căn cứ vào tình hình sức khoẻ, liệu sức mà tập, tuân tự tiệm tiến. Với người mắc bệnh ung thư nhưng còn tự phục vụ được thì mỗi ngày tập từ 3 tiếng đồng hồ trở lên mới có kết quả.

Hỏi: Trước và sau bữa ăn có thể luyện khí công và phát khí chữa bệnh không?

Đáp: Có thể luyện công, cũng có thể phát khí chữa bệnh.

Hỏi: Trí năng công không phát bằng khí ở Đan điền, sao lại tồn khí vào Đan điền? Làm thế nào để biết công lực của một người lớn hay nhỏ?

Đáp: Khí ở Đan điền càng nhiều, sức khoẻ càng dồi dào, tâm lý càng vững vàng. Nó liên quan đến vấn đề sức khoẻ nội tại, nhưng không trùng với khái niệm phát phóng ngoại khí. Công phu lớn hay nhỏ, tiêu chí quan trọng để đánh giá là ở ngộ tính, ở tầng lớp ý thức cao

hay thấp và ở năng lực điều động hồn nguyên khí của ý thức đến mức nào. Nó thể hiện cụ thể trên hiệu quả thực tiễn.

Hỏi: *Thần với ý có khác biệt không?*

Đáp: Người ta thường phân chia thế giới tự nhiên làm hai loại là vật chất và tinh thần, còn gọi là thần và hình. Trong đó, thần ý đều thuộc phạm trù tinh thần, vì chúng thường cùng được sử dụng, như "thần ý giữ vai trò chủ đạo", "thần ý chi phối hình thể" v.v... Sự khác biệt là ở chỗ, ý dùng để chỉ ý thức, là hoạt động tư duy dựa trên các khái niệm, nó được hình thành dần ở hậu thiêng; còn thần là khái niệm khái quát về hoạt động tinh thần, bao gồm toàn bộ hoạt động do tiên thiêng mang đến. Quan hệ của chúng là ý nhờ vào thần mà động, thần ngụ ở trong ý. Ý thường là sự thể hiện cụ thể của thần.

Hỏi: *Khí trường có bị mất đi theo sự lưu thông của không khí hay không?*

Đáp: Khí trường thường duy trì được khoảng 3 tháng. Nếu không bị mưa gió tác động, vẫn có người tiếp tục luyện công ở đó thì khí trường vẫn tiếp tục được tăng cường.

Hỏi: *Nên hiểu thế nào về câu nói "tổ trường cũng là tâm truyền"?*

Đáp: Tâm truyền là hiện tượng, kết quả không nhờ mượn động tác hình thể và ngôn ngữ, chỉ cần thông qua truyền cảm ý thức là đã làm đổi phương linh ngộ hoặc

học được một số công lý, công pháp cũng như náng cao công lực, còn tổ trường là sản phẩm của sự kết hợp giữa ý thức con người với hồn nguyên khí của đại tự nhiên, những ý thức đó có thể chữa bệnh cho người thâm nhập vào khí trường này và có thể làm cho họ có công. Nó bao hàm nội dung truyền cảm ý thức và là hình thức tâm truyền ở cấp thấp.

Hỏi: *Có học viên khi luyện tập lại gây một cảm giác khó chịu nào đó cho người nhà, vì sao vậy?*

Đáp: Đây cũng là một loại phản ứng khi luyện khí công. Học viên Trí năng công trải qua luyện công và rèn luyện trong khí trường, thân thể đã đắc khí làm trường tính cá nhân được tăng cường. Thường người nhà có thể tiếp thu được và họ sẽ cảm thấy rất dễ chịu. Tuy vậy cũng có một số ít người có thể xuất hiện tình trạng bứt rứt, họ mất ngủ, thậm chí sốt. Đó là do những người này nhạy cảm, nhưng lại không thích nghi được với khí trường. Khi điều trị đúng chứng bệnh, họ cũng có thể dần dần thích nghi. Những người như vậy luyện công thường rất nhanh đạt hiệu quả.

Hỏi: *Luyện ba bộ công pháp này có điều cấm kỵ nào không?*

Đáp: Công pháp này không có những cấm kỵ nghiêm ngặt đối với một chứng bệnh nào. Nhưng những người mắc chứng thần kinh phân liệt, động kinh tốt nhất là không nên luyện. Những người bệnh nằm liệt giường, chỉ cần họ còn tinh táo là có thể tạo điều kiện để học được "Bổng khí quán định pháp".

Họ chỉ cần luyện tập bằng ý niệm cũng có thể thu được kết quả.

Hỏi: Lúc tôi giảng bài và tổ trường, có lúc cát sét đã tắt để trong túi mà vẫn phát ra tiếng tua bango, tại sao vậy?

Đáp: Có thể là do tác dụng của hiệu ứng khí trường.

Hỏi: Hỗn nguyên khí là thứ vật chất vô hình ở thời điểm chưa phân chia của đạo, của nguyên khí và là lúc chưa phân chia ra âm dương. Về điểm này, khoa học hiện đại đã có luận chứng hay chưa?

Đáp: Về vấn đề này, tôi cho rằng, khoa học hiện đại vẫn chưa phát triển đến ngang tầm của nó, nên không thể thông qua thí nghiệm để phản ánh chính xác bản chất của vật chất ở những tầng lớp này trong vũ trụ, nên chưa thể rút ra những kết luận chính xác. Có nhà khoa học phương Tây gọi "Đạo" là trường năng lượng vũ trụ. Nhưng đặc trưng và thuộc tính của vật chất năng trường vũ trụ là gì thì chưa có ai trình bày rõ cả. Chúng ta không thể vì khoa học hiện đại chưa có luận chứng rõ ràng về môn khoa học thâm áo này mà bỏ qua việc nghiên cứu khí công hoặc tạm ngưng không phát triển sự nghiệp khí công. Trí năng công đã phổ biến trên phạm vi cả nước hình thành khí trường rất lớn mạnh, khiến tiềm năng của nhiều người đã được khơi dậy. Đó là điều kiện để nghiên cứu mối quan hệ giữa bí ẩn của sự sống con người với bí ẩn của đại tự nhiên, và cũng sẽ là động lực lớn mạnh thúc đẩy sự phát triển của khoa học hiện đại.

Hỏi: Bệnh khí có thể bị hồn nguyên khí chuyển hoá thành chính khí, vì sao vẫn xuất hiện hiện tượng khí xong ổ bệnh, thải độc ra ngoài hoặc gây ra các phản ứng khác.

Đáp: Vì ổ bệnh tồn tại đã lâu, cơ thể đã sinh ra khả năng thích nghi bệnh lý ở mức độ thấp, trong quá trình giằng co giữa hồn nguyên khí với bệnh khí, không phải chỉ một lần là bệnh khí chuyển hoá thành chính khí, có trường hợp phải qua nhiều lần chuyển hoá và thời gian rất lâu mới xong. Qua luyện công, vùng ổ bệnh từ chỗ tê liệt cảm giác đến lúc khôi phục và tăng cường công năng cảm nhận, do đó bệnh nhân thường có cảm giác dường như bệnh nặng thêm. Trong lúc đó, độc tố ở vùng ổ bệnh có những loại không thể chuyển hoá trực tiếp được hoặc không thể tiêu trừ nhanh chóng thì sẽ bị chính khí xua đuổi ra khỏi cơ thể, đó chính là những phản ứng thải độc. Ngoài ra, dù bệnh khí đã hoàn toàn được chuyển hoá hoặc bị thải ra, nhưng trong cơ thể vẫn tồn tại một trường thông tin do căn bệnh lâu ngày tồn lưu lại và trong ý thức vẫn tồn tại vấn đề nhắc lại những dấu tích cũ, nên người bệnh vẫn cảm thấy khó chịu, và hãy còn phản ứng. Thời gian phản ứng dài hay ngắn, mức độ phản ứng mạnh hay yếu đều tùy theo bệnh, tùy theo người mà biểu hiện khác nhau.

Hỏi: Luyện Trí năng công có thể thu lượm hồn nguyên khí, vì sao còn phải dùng thuốc, dùng thực phẩm để bồi bổ?

Đáp: Mục đích luyện Trí năng công của chúng ta không chỉ nhắm vào sức khoẻ thông thường mà nhắm

đạt tới sức khoẻ trình độ cao rồi tiến tới khai phát trí năng tiềm tàng. Khí công sư ở giai đoạn thấp và giai đoạn trung cấp vẫn chưa đủ khả năng dùng khí trực tiếp hợp thành các loại vật chất của sự sống. Vì vậy phải dùng nhiều con đường để tăng nguồn khí cho cơ thể. Người luyện khí công vừa phải trực tiếp lấy khí trong tự nhiên, lại vừa phải lấy hồn nguyên khí mà đại tự nhiên đã cõi lại trong các loại thức ăn và các loại thuốc để sức sống ngày càng dồi dào, đồng thời dự trữ những năng lượng đó lại, chuẩn bị tốt cho việc sau này khai phát tiềm năng ở những tầng lớp cao hơn nữa. Đến giai đoạn khí công cao cấp thì không cần làm như vậy nữa.

PHẦN BA

**GIỚI THIỆU MỘT SỐ CA BỆNH ĐIỀU TRỊ
BẰNG LIỆU PHÁP HÌNH THẦN
TRẠNG KHÍ CÔNG**

Lương Thuỷ Tùng 50 tuổi, Giám đốc Cục ngoại mậu huyện Hoắc Khâu. Năm năm trước đây nửa thân bên trái bị liệt, mỗi năm tốn hơn nghìn nhân dân tệ tiền thuốc, bệnh vẫn ngày một nặng. Ngày 5 tháng 3 năm 1988 đến Hợp Phì đăng ký dự lớp Hình thần trang khí công, bệnh nhân phải chống gậy, đi lại rất khó khăn. Luyện đến ngày thứ 5 đã có thể bỏ gậy chống. Khi ông bước dỗng dạc trên sân tập thì hàng trăm học viên vỗ tay nhiệt liệt hoan nghênh.

Lý Ngọc Văn, nữ, 32 tuổi, nhân viên Cửa hàng lương thực Thành Quan, trị trấn Cổ Phong, Khu tự trị Nội mông. 1985, bệnh ung thư gan giai đoạn cuối, ứ nước đầy bụng. Trước chứng bệnh bất trị đó bệnh viện phải động viên chị ra viện. Chị Văn không chịu vĩnh biệt đời như vậy, bảo người nhà đẩy xe đưa đến công viên Trung sơn chơi, ngẫu nhiên gặp lớp khí công "Hình thần trang" đang học, chị nén đau kiên trì tập một tháng, bệnh giảm đáng kể. Kể từ ngày ấy, thầy Bàng Hạc Minh mở lớp ở đâu, chị Văn theo đến đó. Chưa đầy một năm cái bụng ông tiêu hết nước. Kiểm tra CT thấy gan hết sưng sút khoẻ bình phục. Tháng 4 năm 1987, chị Văn trở thành hướng dẫn viên của lớp học khí công Hình thần trang mở tại Phụ Dương.

Trần Đông Dân, 36 tuổi, công tác ở Bảo tàng mỹ thuật tỉnh An Huy, bị u ở não 1987 mổ lấy u dẫn đến câm, tàn phế, liệt thân bên phải. Lúc mới đến sân tập, phải ngồi ở ghế, lấy tay ra hiệu. Lớp học chưa kết thúc, anh Dân đã đi được khi có người đỡ. Tiếp đó, anh dự

tiếp lớp học Hình thần trang kỳ II, chưa đầy một tuần, anh Dân đã tự đi được, tự tập được, giờ được tay phải bị liệt quá đà và đã nói được chuyện.

Giả Thủ Nhượng, nam, 65 tuổi, cán bộ hưu, nay là tổng trạm trưởng Trạm phụ đạo Hình thần trang khí công ở Phụ Dương. Trước đây, ông Nhượng bị hen phế quản mạn tính, ruỗng phổi, thở huyệt nhiều năm, gần mươi năm trời, mùa đông không dám ra khỏi nhà, mỗi năm có 5 tháng "ngủ đông". Luyện công chưa đầy một năm, sức khoẻ khá lên rất nhiều, ngừng dùng tất cả các loại thuốc. Mùa đông 1987, ông không cần đội mũ, quàng khăn, chạy ngược chạy xuôi bận rộn với sự nghiệp khí công. Ông Nhượng đã trẻ lại.

Trương Đăng Sinh, 69 tuổi, cán bộ hưu, ở căn hộ số 26 Khu I của cán bộ hưu trí quân khu tỉnh An Huy. Tay, chân trái đều bị tê ở mép bên trái, đã kéo dài 11 năm, đi đường rất khó khăn, tay trái không cài được cúc áo, không chải đầu được không thắt được dây lưng. Học khí công 22 ngày thì hết tê, tay chân linh hoạt như lúc chưa bị tê. Bà Sinh gặp ai cũng nói, Hình thần trang khí công đã chữa khỏi căn bệnh khó chữa của tôi.

Chu Hưng Thịnh, nam, 40 tuổi, lái xe ở Cục du lịch tỉnh An Huy, bị sỏi thận 20mm x 30mm. Luyện công đến ngày thứ 6, trạm trang xong, đi tiểu tiện, ông đái ra viên sỏi. Ngay sau đó người rất khoan khoái dễ chịu.

Điêu Tân Ngô, 67 tuổi, cán bộ hưu của cơ quan trực thuộc tỉnh An Huy, bị bệnh sỏi mật, mặt vàng bung. Ông tham gia lớp học buổi tối, chưa được 10 ngày đã bắt đầu thải ra sỏi, trước sau ra hơn 10 viên, cơ thể khoẻ hẳn lên.

Lưu Bồi Học, năm 56 tuổi, trưởng phòng giáo dục Trường đảng của thành uỷ tỉnh An Huy, vào năm viện vì huyết áp thấp, tim đập không đều, ông Học xin bác sĩ cho nghỉ 3 ngày để dự lớp học khí công, sau đó lại xin phép 7 ngày nữa. Luyện đến ngày thứ 8 thì huyết áp tăng lên 130/80mm kiềm tra điện tâm đồ thấy tim bình thường trở lại, nhiều năm bị ngạt mũi, nay đã thông suốt và đã phân biệt được mùi. Trên người không còn cái u nào nữa, xuất viện luôn, hiện nay sức khoẻ tốt.

Thường Duy Nhuận, nữ, 36 tuổi, ở số 102 nhà 80 Lí Phong Lâm, Tân thôn Tây Viên thành phố Hợp Phì, dạ dày bị sa xuống dưới rốn 4cm, bụng chuồng đau, mặt vàng, gầy đét. Tuy đến lớp học Hình thần trang khí công chậm hơn mọi người 7 ngày, nhưng với quyết tâm chữa khỏi bệnh, chị Nhuận kiên trì khắc khổ luyện, được thầy giúp đỡ và chữa bệnh giúp, không đầy 10 ngày, dạ dày trở lại bình thường, mức ăn tăng lên, bụng không đau nữa. Nay người đã mạnh khoẻ, da dẻ hồng hào.

Cam Tế Tường, nữ, 46 tuổi, công tác ở Cửa hàng bách hoá Quảng Hạ thành phố Hợp Phì, vì mắc nhiều bệnh không thể đi làm được. 1965 bị ngã treo xương sống biến dạng, không ngay người lên được, phải dùng thắt lưng da rộng 5cm chằng lấy người, nếu không làm như thế là phải nằm liệt giường, bị bệnh tật hành hạ kéo dài 23 năm. Chị còn bị cao huyết áp, thường ở mức 180/120mm, ngón chân cái tê dại không có cảm giác, nhiều lần bị ngã bêu đầu sứt trán, thường bị đau đầu, váng đầu, uống thuốc thiền ma mấy năm liền cũng không kết quả. Bị bệnh tật đầy vò, chị gần như mất niềm tin với cuộc sống. Luyện công đến ngày

thứ ba chị đã thấy sống lưng có chuyển biến rõ rệt. Chiều hôm đó, chị bỏ thắt lưng, tự đi được ra sân tập, vùng eo đã thấy dễ chịu. Trước khi bế giảng lớp học, chị còn đi xe đạp đèo người, xương sống lưng trở lại bình thường, các bệnh khác đều khỏi, còn xuất hiện công năng cảm tri. Nay chị rất say mê Hình thần trang khí công, mỗi ngày tập hơn 6 giờ. Chị quyết tâm trên cơ sở hoàn thiện bản thân rồi sẽ chữa bệnh cho nhiều người khác.

Đinh Thành Bích, nữ, 65 tuổi, giáo viên ngũ văn Trường trung học số 7 thành phố Hợp Phì. Bà Bích mắc nhiều bệnh, mắt cận 1700 độ, thêm vào đó mắt kéo màng trắng, thị lực kém đến mức không có người dùi không ra khỏi nhà được, đầu óc trở nên chậm chạp, người già đi nhanh chóng, tóc bạc hết, tự cảm thấy tuổi thọ sắp hết. Bà Bích nói với bạn đồng nghiệp và học sinh: "Nếu tôi bị bệnh nặng, đừng cứu tôi, hãy để tôi chết an lạc". Sau khi dự lớp Hình thần trang, bệnh khớp giảm hẳn, trước đây răng hàm bị vỡ không chạm được vào nhau, nay đã nhai được thịt nạc, thị lực tăng dần, tóc bạc đen dần, mấy năm trước đây, đầu óc u u mê mê, nay đã minh mẫn. Bà viết phát biểu tại lễ bế mạc lớp, viết liền một mạch xong bài phát biểu. Bà Bích nói: "Hình thần trang khí công thần kỳ đã đưa tôi từ cõi chết trở về với cuộc sống. Thu hoạch lớn nhất là lớp học đã mở ra cho tôi một lề sống mới, khiến tuổi già của tôi vẫn hữu dụng cho đời. Tôi quyết tâm toả nhiệt toả sáng hơn nữa trong lĩnh vực khí công".

Cúc Chiêu Chương, nam, 43 tuổi, bác sĩ nhà máy đá mài thành phố Hợp Phì, do tổn thương đại não sinh ra thoái hoá xương, chèn ép thần kinh chân, chân chỉ có

thể lê lết, luôn có nguy cơ bị ngã quy, đi tìm thầy thuốc khắp nơi đều được câu trả lời vô phương cứu chữa. Ông Chương luyện khí công đến ngày thứ 8 thì bắt đầu cảm thấy sức lên chân, nay đã có thể bước đi bình thường. Ông Chương vô cùng cảm động, nói: "Chữa khỏi bệnh cho tôi, đó là một kỳ tích của Hình thần trang khí công".

Trương Lương Anh, nữ, 45 tuổi, kế toán Xưởng cơ giới thôn Hoa Xung thành phố Hợp Phì. Trước tết năm 1988, phía trước eo có một khối u, làm hạch ở bẹn sưng to, đau đớn vô cùng. Trên bệnh án, do viết láu, người bệnh khác xem nhầm chữ "U" thành "ung", liền nói với bà Anh là "ung". Nghe thấy "ung" như bị sét đánh, bà về nhà nằm vật xuống giường, khóc liền mấy ngày, thêm vào đó hai gót chân bị chứng gai xương, thị lực kém, cơ thể vô cùng suy nhược, không thể đi làm được, chỉ sống lay lắt chờ ngày tạ thế. Tinh thần một người suy sụp làm cả nhà căng thẳng, không khí lo âu sợ hãi kéo dài hơn 3 tháng. Con trai của bà nghe nói có lớp học Hình thần trang khí công, lặng lẽ đăng ký cho mẹ. Con cái hết sức vui mừng, bà Anh mới chịu đến lớp khí công với tâm trạng thử xem thế nào. Không ngờ đến ngày thứ ba, lúc nghe giảng tổ trưởng phát khí, cái u ở eo và hạch ở chỗ đùi giáp với bụng tiêu tan. Sau một tuần luyện khí công, chỗ gai xương không đau nữa, cảm thấy người khá sung sức, lên cầu thang có thể một bước lên hai bậc. Tập đến ngày thứ 12, lúc trạm trang, bà bỗng nhìn thấy trái tim đỏ trong lồng ngực mình, có công năng đặc dị!

PHẦN BỐN

KHẨU LỆNH

KHẨU LỆNH BỐNG KHÍ QUÁN ĐỈNH

Bống khí quán đỉnh là bước công pháp đầu tiên của Trí năng động công do thầy Bàng Hạc Minh biên soạn. Công pháp này không những có thể khử bệnh cường thân mà còn là phương pháp thu lượm khí, tụ khí và luyện ngoại hồn nguyên rất tuyệt diệu.

Dự bị thức

Hai chân khép lại, toàn thân ngay thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước, ánh mắt thu về, khép mí mắt nhè nhẹ, thả lỏng toàn thân.

"Đỉnh thiền lập địa, hình tung ý sung, ngoại kính nội tĩnh, tâm trừng mạo cung".

Niệm bất khởi, thần chăm chú vào thái không, thần ý bao trùm toàn thân, trong người khoan khoái.

Khởi thức:

Hất bàn tay, kéo địa khí, đẩy rồi kéo, đẩy, kéo, đẩy kéo, chuyển chưởng bồng khí để ngang rốn, quay chưởng chiểu vào rốn, chuyển âm chưởng, dang ra sau lưng, chiểu vào Mệnh môn, thuận đà, từ dưới nách quán xuống Đại bao, đưa thẳng ra phía trước, rộng bằng vai, chiểu về Án đường, căng khuỷu và cánh tay ra ngoài thành đường thẳng, quay bàn tay hướng xuống, liên tục chuyển chưởng tâm đưa vòng lên trên, hợp lại ở trên

đỉnh đầu dần dần hạ xuống trước mặt, để chéo chữ "thập" ở trước ngực.

1. Tiên khởi trắc bồng khí:

Xoay chuỗng đẩy ra phía trước, cao ngang vai, dựng 2 bàn tay đẩy xoa, thu đẩy, thu đẩy; kéo khí ngang bằng: khai, hợp, khai, hợp, khai, hợp.

Hai cánh tay dang ra ngoài tạo thành hình chữ "nhất" đẩy xoa ở hai cạnh: thu, đẩy, thu, đẩy, thu, đẩy.

Kéo khí lên xuống: Lên, xuống, lên, xuống, lên, xuống.

Xoay chuỗng bồng khí lên trên đỉnh đầu, dừng một nhịp hô hấp, quán khí vào đỉnh đầu, dọc thân trước hạ xuống đến ngực, xoay chuỗng tâm vào trong, đạo dẫn xuống, ngón tay giữa điểm ấn vào rốn, men theo Dối mạch đưa ra phía sau, điểm ấn Mệnh môn, hai tay xuống dọc mép sau đùi, vòng sang mép ngoài đùi, áp trên mu bàn chân, xoa ấn: ấn xuống, nhắc lên, ấn xuống, nhắc lên, ấn xuống, nhắc lên.

Kéo nâng (bạt) địa khí, dọc mép trong đùi tạo dẫn lên, ngón giữa điểm ấn vào rốn, tay trả về vị trí cũ.

2. Trắc khởi tiên bồng khí:

Hai tay từ hai bên cạnh đưa lên thành hình chữ nhất, dựng bàn tay (lập chuỗng), đẩy xoa hai bên: thu, đẩy, thu, đẩy, thu, đẩy, kéo khí ngang bằng: hợp, khai, hợp, khai, hợp, khai.

Hai tay đưa về trước mặt, rộng bằng vai, đẩy xoa ở trước mặt: thu, đẩy, thu, đẩy, thu, đẩy.

Kéo khí lên xuống: Lên, xuống, lên, xuống, lên, xuống.

Xoay chưởng bồng khí lên đỉnh đầu dừng lại một nhịp hô hấp, quán khí vào đỉnh đầu; hai tay dần dần hạ xuống đến giữa lông mày, ngón giữa điểm vào (huyệt) Án đường, đưa ngang qua hàng mi, qua tai, vòng lên đến Ngọc chẩm, điểm án. Đạo dẫn dọc cổ xuống, hai tay trở về phía trước luồn qua nách đưa ra đằng sau, đưa lên trên, đạo dẫn xuống, điểm án Mệnh môn. Men Đới mạch đưa ra đằng trước, điểm án vào rốn. Hai tay đạo dẫn xuống, qua mép trong đùi đến mu bàn chân, xoa án, án xuống, nâng lên, án xuống, nâng lên, án xuống, nâng lên.

Kéo nâng (bạt) địa khí: Hai tay vòng qua mép ngoài đùi đến đằng sau chân, dọc mép sau đùi đạo dẫn lên, điểm án Mệnh môn, men Đới mạch đưa ra đằng trước, điểm án rốn, hai tay trả về vị trí cũ.

3. Trắc tiền khởi bồng khí:

Hai tay với thân tạo thành góc 45° , bồng khí lên trên đỉnh đầu, dừng lại một nhịp hô hấp, hai tay từ từ hạ xuống, quán khí vào đỉnh đầu, đưa qua cạnh tay hạ xuống, hai bàn tay dựng trước ngực, lòng bàn tay hướng ra đằng trước.

Bàn tay phải toạ uyển đẩy ra phía trước. Xoay chưởng, dùng eo dẫn lực, vót khí ở bên trái 90° bấm huyệt Trung Khôi, gập khuỷu vắt lên vai điểm án huyệt Khí hộ.

Bàn tay trái toạ uyển đẩy ra phía trước, xoay bàn tay, dùng eo dẫn, vót khí ở bên phải 90° bấm huyệt Trung Khôi, gập khuỷu vắt lên vai điểm án Khí hộ. Buông tay, bấm quyết ngón tay, hai chưởng đẩy ra phía trước mặt, xoay "Liên hoa chưởng", hạ xuống bắt chéo trước ngực.

Thu thức:

Hai tay giơ lên trên đỉnh đầu, kéo rút lên, xoay lòng bàn tay ra đằng trước, hạ tay xuống hai bên thành hình chữ nhất, xoay bàn tay ngửa lên, đưa khép về trước mặt, rộng bằng vai, chiếu vào huyệt Ấn đường, tùng kiên truy trúu, hai cánh tay thu về, thuận đà quán khí vào huyệt Đại bao, duỗi thẳng ra đằng sau, dang ra hai bên cạnh, dần dần xoay bàn tay, gom khí xuống Hạ dan điền, hai tay xếp chồng lên nhau đặt trên rốn (nam thì tay trái ở trong sát rốn, nữ thì tay phải).

Tĩnh dưỡng, hai tay trả về vị trí cũ. Hai mắt từ từ mở ra.

KHẨU LỆNH CỦA TAM TÂM BÍNH TRẠM TRANG

Dụ bị thức:

Khép hai chân, đứng ngay thẳng, hai cánh tay để xuôi tự nhiên, mắt nhìn phía trước ánh mắt thu về, khép nhẹ nhẹ, ánh mắt thu vào trong, nghe ở bên trong.

Thái khí (thu khí): Hai chân tạo thành hình chữ bát (chụm mũi chân).

Khởi thức:

Hất bàn chân lên, kéo địa khí, đẩy ra đằng trước, kéo về phía sau, đẩy, kéo, đẩy, kéo; xoay bàn tay bổng khí, để cao ngang rốn; chiếu về rốn, xoay úp bàn tay (âm chuồng).

dang tay về đằng sau, hồi chiểu Mệnh môn, thuận đà từ nách quán xuống Đại bao, đưa tay thăng về đằng trước, rộng bằng vai, chiểu về Ấm đường. Khuỷu và cánh tay căng ra ngoài thành hình chữ nhất, xoay úp bàn tay, liên tục xoay ngửa bàn tay vòng lên, hợp ở trên đỉnh đầu, từ từ hạ xuống trước mặt, bắt tay chéo trước ngực.

Mở bàn tay, mươi ngón tay tiếp nối với nhau, hạ xuống đến trước bụng, ôm bóng, úp trên rốn, hai chân hơi chùng xuống.

Trên đỉnh đầu, mở mặt mở mày, như cười mà không cười, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, ngay cổ, hàm hung bạt bối, thả lỏng vai, khép hờ nách, truy trửu, toạ uyển, hàm chưởng (khum khum bàn tay), thư chỉ (ngón tay thả lỏng tự nhiên), tùng yêu (eo), tùng khoa (hông), như ngồi nhưng không ngồi, Vĩ lư xuôi xuống, nâng Hội âm lên, tùng xi (lỏng đầu gối), đầu gối hơi ngả vào trong, tròn háng, bàn chân trái phẳng.

Bảy khiếu khép lại mũi ngẩng lên trời,

Thái khí hai tay ở cạnh huyệt

Tam tâm khép hợp là nơi tâm niệm.

Thân nhẹ khí thoáng mỉm cười tươi.

Đỉnh tâm đi xuống qui Đan điền.

Lòng bàn tay hướng nội quy Đan điền

Lòng bàn chân hướng lên quy Đan điền.

Tam tâm khép lại quy Đan điền.

Tùng, tùng, tùng, tĩnh, tĩnh, tĩnh.

Thu công:

Đội Bách hội thăng lên, thân đứng thăng dần, hai chân Thái khí khép lại, chắp bàn tay, dựa lên đỉnh đầu, vươn lên, xoay bàn tay ra phía trước, hạ xuống hai bên thành chữ nhất xoay bàn tay ngửa lên, khép lại trước mặt, rộng bằng vai, chiếu vào Án đường, lồng vai chìm chỗ, thu hai tay về, thuận đà quán khí vào Đại bao, duỗi thẳng ra phía sau, dang ra hai bên cạnh, từ từ xoay bàn tay lấy khí quy về Hạ dan điền, hai tay xếp chồng trên rốn (nam trái nữ phải). Tĩnh dưỡng, tay trả về vị trí cũ, từ từ mở hai mắt.

KHẨU LỆNH CỦA HÌNH THẦN TRANG

Hình thần trang khí công là bước công pháp thứ hai của Trí năng động công, do thầy Bàng Hạc Minh biên soạn. Công pháp này tiếp thu những cái hay của khí công, võ công, chứa đựng những điều tuyệt diệu của dưỡng sinh và kỹ kích, rất thần diệu trong quá trình thư giãn xương cốt, làm đẹp hình thể, thông suốt kinh mạch, trừ bệnh kiện thân, khai phát trí năng.

Bắt đầu luyện Hình thần trang

Dụ bị thức:

Khép hai chân, đứng ngay thăng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn ra phía trước, thu ánh mắt về, khép nhẹ.

Đội trời đạp đất, hình tùng ý sung,
Ngoại kính nội tình, tâm sáng mặt tươi
Nhất niệm bất khởi, thần chú Thái khôngh,
Tinh thần về chố, bắt đầu luyện công.

Khởi thức:

Hất bàn tay, kéo địa khí, đẩy ra phía trước, kéo về
đằng sau, đẩy, kéo, đẩy, kéo. Xoay chưởng bồng khí
thăng lên ngay rốn, chiếu vào rốn, xoay úp bàn tay (âm
chưởng), đưa ra đằng sau, chiếu vào Mệnh môn, thuận
đà quán vào Đại bao ở dưới nách, duỗi thẳng ra phía
trước, rộng bằng vai, chiếu vào Ân đường, cẳng khuỷu,
cánh tay tạo thành hình chữ nhất, xoay bàn tay hướng
xuống, liên tục xoay ngửa bàn tay đưa vòng lên đến
đỉnh đầu thì hai tay chắp lại dần dần hạ xuống trước
mặt giao thành chữ thập ở trước ngực. Hai tay hạ
xuống, dọc theo sườn, vòng hai tay chống vào eo.

Bài 1. HẠC THỦ LONG HẦU

Chính hạc thủ:

Hàm dưới thu về, cổ vươn thẳng, đầu ngả ra đằng
sau, hàm dưới ngẩng lên đưa vòng hướng ra đằng trước,
hướng xuống, hướng vào trong, kéo xương sống cổ lên
(làm 3 lần).

Phản hạc thủ:

Cổ ngay thẳng, đưa vòng hàm dưới xuống, vòng về
phía trước, vòng lên, thu hàm dưới lại, Bách hội vươn lên.
Kéo xương sống cổ lên (làm 3 lần), đầu để ngay ngắn.

Long đầu:

Tả thanh long giác ngả sang trái, đưa vòng lên phía trên bên phải, trở lại vị trí giữa. Hữu thanh long giác ngả sang bên phải, đưa vòng lên phía trên bên phải, trở về vị trí giữa (làm 3 lần). Đầu đê ngay ngắn.

Bài 2. HÀN KIÊN THÚC CẢNH

Dang cánh tay

Xoay ngửa bàn tay, căng tay và cánh tay tạo thành góc 90° , cánh tay nâng cao ngang vai, dang ra hai bên, xoay lòng bàn tay ra ngoài, hạ căng tay xuống thành đường thẳng, căng tay đưa lên, hạ xuống, lên, xuống, lên xuống.

Tọa uyển (quay vòng cổ tay).

Quay vòng hướng đằng trước: 1, 2, 3.

Quay vòng về phía sau: 1, 2, 3.

Hàn ty thúc cảnh, kiên (vai) khai cảnh (cổ) tung (làm 3 lần).

Thông ty (cánh tay): 1, 2, 3.

Hai cánh tay duỗi thẳng.

Bài 3. LẬP CHƯỞNG PHẦN CHỈ

Lập chuồng (dụng bàn tay), lòng bàn tay căng ra ngoài.

Bả vai thu lại (nội hàm), hai cánh tay vươn ra ngoài. Thu lại, vươn ra, thu lại, vươn ra.

Phàn chi (tách ngón tay): tách ngón cái, ngón út, tách ngón trỏ, ngón thứ tư, căng ra ngoài, khép ngón trỏ, ngón thứ tư, khép ngón cái ngón út (làm 3 lần).

Câu thủ (tay móc câu): Hai bàn tay cuộn vào như hình các móc câu, lật các ngón lên, duỗi thẳng từng ngón một (làm 3 lần).

Đẩy thẳng tay, thông ty (cánh tay): 1, 2, 3. Hai cánh tay duỗi thẳng.

Bài 4. Ý KHÍ CÓ ĐĂNG (Ý KHÍ DÀO DẠT)

Hạ hai tay xuống, chắp hai tay trước ngực, đưa lên trước ngực, đan mười ngón tay, giơ cao quá Ấn đường, lật bàn tay đưa lên căng tròn, quay người sang trái, sườn bên trái dào dạt, hướng về phía trước, quay người sang phải, sườn bên phải dào dạt, hướng về phía trước (làm 3 lần).

Quay người trở lại ngay thẳng, hai tay giơ lên.

Bài 5. PHỦ THÂN CÙNG YÊU (CÚI NGƯỜI GẬP LUNG)

Vận động cổ tay theo đường vòng tròn đứng: 1, 2, 3, rẽ tay ra 2 bên, lòng bàn tay hướng ra đằng trước.

Hai cánh tay áp sát tai, đầu ngả ra phía trước, cúi mình **gập lưng**, thân thể gập dần từng khúc xuống, ấn xuống phía trước chân: 1, 2, 3; ấn xuống bên trái: 1, 2, 3; ấn xuống bên phải: 1, 2, 3. Hai tay vòng ra sau, bám vào cơ bắp ở mặt sau gót chân, đầu mặt áp vào đùi;

1, 2, 3, hai tay đưa vòng ra phía trước, từ dưới lên trên, nâng từng đốt sống lưng thẳng lên (làm 3 lần). Lòng bàn tay đối với nhau. Ôm bóng trên đỉnh đầu, hạ xuống trước mặt, chống tay vào eo.

Bài 6. CHUYỂN YÊU LOÁT KHOA (QUAY CHUYỀN EO HỒNG)

Dạng hai chân, thân thể hơi xuống tấn.

Quay trái: trước, trái, sau, phải - 1, 2, 3; quay phải: trước, phải, sau, trái - 1, 2, 3; trở lại vị trí giữa.

Khẩu kiểu (hạ xuống nghiêng lên) Vị lựu: Tiền khẩu (hạ từ trước xuống), hậu kiểu (nâng lên từ phía sau) (Làm 3 lần).

Thân thể đứng thẳng

Bài 7. BÌNH TÚC KHAI KHOA (ĐÙI NGANG MỞ HỒNG)

Khai tiền khoa (mở hồng trước)

Mũi chân quặt ra ngoài thành hình chữ nhật. Xoay bàn tay ngửa lên, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc 90°, nâng cánh tay đến cao ngang vai. Xoay bàn tay hướng về phía trước, dang tay, cẳng tay hạ xuống thành chữ nhật.

Thông ty (cánh tay): 1, 2, 3. Xuống tấn, cánh tay theo đà hạ xuống, chắp hai tay trước đầu gối, đưa lên trước ngực, quơ vòng tròn đứng, quơ thuận chiều: 1, 2, 3; quơ ngược chiều: 1, 2, 3 thân thể đứng thẳng, ngón tay đưa

lèn đến Ấm đường (làm 3 lần, sau 3 lần đứng thẳng thì ngón tay để trước ngực).

Khai hau khoa (mở hông sau).

Mũi chân quặt vào, cẳng hai đùi về đằng sau, hai tay ôm ra phía trước, thân ngả phía trước, phiếm đôn, lồng eo, thu hàm dưới, đội đầu lên.

Người vươn thẳng, hai đầu gối hơi quặt vào trong, hai cánh tay đưa vòng lên trên rẽ ra hai bên, lòng bàn tay ngửa lên như đỡ đồ vật, đầu ngả sau, ngǎm trời, hơi thu hàm dưới.

Ôm phía trước, ngửa ra sau, ôm trước, ngửa sau.

Người đứng ngay thẳng, hạ hai tay xuống chống vào eo, khép hai chân.

Bài 8. XI QUÝ TÚC DIỆN (QUÍ GỐI CHÂN, MẶT GIỮ THẲNG)

Thân thể ngay thẳng, thu mông, dựa hông, hàm hung (ngực) thu phúc (bung), đùi với thân thể tạo thành một đường thẳng xiên, thu hàm dưới, đội Bách hội lên, quý xuống, thả lỏng toàn thân.

Bách hội vươn lên, từ từ nhắc gối, đứng thẳng.

Bài 9. ĐẠN THOÁI KIẾU TÚC

Trọng tâm cơ thể dịch sang phải, nhắc đùi trái, cẳng chân treo tự nhiên, hất mũi chân lên, điểm xuống, hất, điểm, hất, điểm.

Quay vào trong: 1, 2, 3. Quay ra ngoài: 1, 2, 3. Kéo căng mu bàn chân, đạp chéo ra phía trước, chân duỗi thẳng, hất mũi chân lên, gót chân giật ra ngoài, mũi chân diếm xuống, hất, giật, diếm, hất, giật, diếm. Quay vào trong: 1, 2, 3. Quay ra ngoài: 1, 2, 3. Ngón cái gấp xuống, thu về, tiếp đất. Nhắc dùi phải, làm như trên.

Bài 10. HỒI KHÍ QUI NHẤT

Cánh tay ôm bóng trước bụng, giơ lên phía trước đỉnh đầu.

Quay trái: Xuống bên trái, lên bên phải (làm 3 lần).
Quay phải: xuống bên phải, lên bên trái (làm 3 lần), đứng thẳng, hai tay giơ lên trên đỉnh đầu.

Chính hạc thủ: vươn thẳng cổ, nâng hàm dưới, đưa vòng ra trước, xuống dưới, vào trong (làm 3 lần).

Hạ hai tay xuống, hợp, khai, thẳng lên, hợp, khai (làm 3 lần).

Quơ khí quán đỉnh, hạ hai tay qua mặt, qua ngực, qua bụng, qua mặt dùi, xuống chân úp vào bàn chân. ấn xuống, nâng lên, ấn xuống, nâng lên, ấn xuống, nâng lên.

Nâng (bạt) địa khí, đưa lên dọc mép trong dùi, qua bụng đến ngực, hai bàn tay dựng trước vai, bàn tay hướng ra đằng trước, tay phải toạ uyển dây ra, xoay bàn tay, quay người sang trái, vót khí ở bên trái 90° bấm vào huyệt Trung Khôi, gấp khuỷu vắt lên vai diếm huyệt Khí hộ; tay trái toạ uyển dây ra phía trước, xoay bàn tay, quay người sang phải, vót khí ở bên phải 90°

bấm vào huyệt Trung khôi, gập khuỷu vắt lên vai điểm huyệt Khí hộ, niêm thầm: "thông" 3 lần (Hít vào trước, thở ra thì nhảm "thông", nhảm khe khẽ, bản thân nghe thấy là được). Buông tay bấm quyết, hai tay đẩy ra phía trước, chuyển sang "Liên hoa chưởng", bắt chéo chữ thập trước ngực.

Khai hợp ở Đản trung: khai hợp, khai hợp, khai hợp (Khai không rộng quá đầu vú) nâng đến chóp mũi: khai, hợp, khai, hợp, khai, hợp (khai không vượt quá gò má).

Nâng đến Án đường: khai, hợp, khai, hợp, khai, hợp (khai không vượt quá giữa lông mày).

Nâng đến thóp: khai, hợp, khai, hợp, khai, hợp (khai không vượt quá giữa lông mày).

Nâng đến Bách hội: khai, hợp, khai, hợp, khai hợp (khai không quá Thanh long giác).

Thu thức: hai tay chắp lại giơ lên, vươn lên xoay bàn tay hướng về phía trước, hạ xuống hai bên thành hình chữ nhất, xoay bàn tay giữa lên, khép lại trước mặt, rộng bằng vai, chiếu vào Án đường, lồng vai chìm chỗ, thu tay về, thuận đà quán khí vào Đại bao. Duỗi bàn tay ra đằng sau, mở cánh tay ra ngoài đến hai bên cạnh, xoay bàn tay quay lấy khí tụ xuống Hạ đan điền. Hai tay xếp chồng trên rốn (nam tay trái ở trong sát rốn, nữ tay phải).

Xoa bụng: Xoa thuận chiều: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
Xoa ngược chiều: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Tĩnh dưỡng, hai tay trả về vị trí cũ. Từ từ mở mắt.

MỤC LỤC

Trang

Phần một

CÔNG PHÁP HÌNH THẦN TRANG CÔNG	7
• Công pháp bổng khí quán định	8
• Ý niệm	8
• Yêu cầu về tư thế	9
• Tam tâm bính trạm trang	21
• Hình thần trang khí công	24

Phần hai Công lý của hình thần trang công 57

I. Giới thiệu sơ lược về trí năng công	59
II. Yêu cầu về phần hình và dẫn động hình thể	91
III. Khí công đại cương	110
IV. Lý luận về hồn nguyên khí	144
V. Về vận dụng vận dụng ý thức	164
VI. Về vấn đề tu dưỡng đạo đức	188
VII. Về vấn đề phát phóng ngoại khí	217
VIII. Luyện khí công như thế nào sẽ có kết quả tốt	238
IX. Giảng kỹ về yếu lĩnh của mười bài động công hình thần trang công	264
X. Hỏi đáp về hình thần trang khí công	301

Phản ba

GIỚI THIỆU MỘT SỐ CA BỆNH ĐIỀU TRỊ	
BẢNG LIỆU PHÁP HÌNH THẦN TRANG KHÍ CÔNG	319

Phản bốn

KHẨU LỆNH	325
-----------------	-----

• Khẩu lệnh bổng khí quán định	326
• Khẩu lệnh của Tam tâm bính trạm trang	329
• Khẩu lệnh của hình thần trang	331

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

Hình thân trang công của phái Trí Năng Công

HOÀNG THÁI biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản
BÙI CAO TIÊU
TS. TRỊNH TẤT ĐẠT

Biên tập nội dung: **HOÀNG THÁI**
Trình bày bìa: **TRỌNG KIÊN**
Kỹ thuật vi tính: **KHÁNH LINH**

In 1.000 bản, khổ 13 x 19cm tại Xưởng in Báo thể thao Việt Nam.
Giấy phép xuất bản Số 911- 2007/CXB/03 –104/ThaH.
Cấp ngày 15 tháng 11 năm 2007
In xong và nộp lưu chiểu năm 2008