

300

LỜI GIẢI ĐÁP VỀ

LUYỆN KHÍ CÔNG

DỄ CHỮA BỆNH

MÃ TẾ NHÂN



MÃ TẾ NHÂN
(Biên soạn)

300 lời giải đáp về
LUYỆN KHÍ CÔNG
ĐỂ CHỮA BỆNH

Người dịch : Vọng chí NGUYỄN CHÍ VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP
1992

Nguyên tác
KHÍ CÔNG TỰ LIỆU PHÁP
300 CÂU HỎI.
Vạn Lý Thư Điểm
Thượng Hải xuất bản
năm 1991

LỜI NÓI ĐẦU

KHÍ CÔNG là một phép luyện trị bệnh, tự thân tâm minh rèn luyện không cần phải uống thuốc, mà có công hiệu ngừa bệnh trị bệnh, giữ được sức khỏe, tăng thọ, ích trí, nó đã có thể là một tiết tấu sinh hoạt, điều tiết được mọi sự căng thẳng, lại có thể nâng cao được hiệu suất công tác. Điều này càng làm cho khí công được nhiều người ưa thích.

Công pháp Khí công rất phong phú về yêu cầu và hiệu quả thu hoạch của mỗi loại công pháp đều khác nhau. Những người bị bệnh mạn tính, muốn thông qua rèn luyện Khí công để tự chữa bệnh, thường là sẽ sinh ra nhiều vấn đề, từ chọn lựa công pháp tới chính xác nắm vững được công pháp, từ phản ứng có được đúng hay không, cho đến làm thế nào có thể củng cố được công hiệu chữa trị, từ hiểu rõ khái quát về Khí công cho tới lựa chọn học tập đề cao được công pháp, để tiến tới việc tăng cường thể chất... Đó là

nhiều vấn đề mà mọi người muốn được sự giải đáp rõ ràng và cách chỉ đạo chính xác !

Cuốn sách này ra đời chính là để đáp ứng nhu cầu đó của những ai yêu thích và quan tâm đến Khí công. Nội dung sách lấy việc giản minh chính xác và thực dụng có công hiệu làm đặc điểm. Nó chẳng những giúp cho người mới học tiến bước vào cửa Khí công, mà còn thích hợp với mọi người ưa thích Khí công và chỉ đạo Khí công ! Tuy chưa giải đáp được thật đầy đủ mọi vấn đề Khí công, song có thể giúp ích cho bạn phần nào về sự hiểu biết và thực hành.

MÃ TẾ NHÂN

CHƯƠNG I

KHÁI NIỆM VỀ KHÍ CÔNG

1. THẾ NÀO LÀ "KHÍ" ?

Chữ "Khí" ứng dụng rất rộng, nó là một từ bao hàm những phương diện khác nhau và tiêu biểu cho những ý nghĩa khác nhau.

Chữ "Khí" chúng tôi nói ở đây là chỉ về "nguyên khí" của sinh mệnh, nguyên khí bị tiêu thất, thời sinh mệnh cũng không còn vậy.

2) THẾ NÀO LÀ "NGUYÊN KHÍ CỦA SINH MỆNH" ?

Nguyên khí của sinh mệnh bao gồm ba bộ phận :

a/ *Nguyên khí Tiên thiên* : Nó có cùng với lúc sinh ra con người.

b/ *Khí Dinh dưỡng* : Do miệng mũi hô hấp và thực ăn, thực uống cung ứng, tức là "khí Hậu thiêng".

c/ *Khí của Tạng phủ* : Khí của Kinh lạc, tức nội khí do khí Tiên thiên, hậu thiên kết hợp.

Nguyên khí và nội khí có lúc còn gọi là "*chân khí*", hàm nghĩa của ba khí này đều là nhất trí vây.

3) TRONG KINH ĐIỀN CỔ ĐẠI CỦA TRUNG QUỐC CÓ NÓI ĐẾN CHỮ "KHÍ" NHƯ THẾ NÀO ?

Sách "Hoàng Đế Nội Kinh" có nói : "Điềm đậm hư vô chân khí theo dây, tinh thần giữ ở trong, bệnh từ đâu mà sinh được"

"Nạn Kinh" nêu ra : "Mạch có căn bản, người có nguyên khí, chứ không phải luyện khí hô hấp ở miệng, mũi"

4) THẾ NÀO LÀ "ĐẠO DẪN" VÀ "ĐẠO DẪN ÁN KIỂU" ?

Trung Quốc đời xưa có những tên gọi là : "Đạo dẫn" hay "Đạo dẫn Thuật", tức ngày nay gọi là "Khí công".

"Đạo dẫn án Kiểu", tức ngày nay gọi là "khí công liệu pháp".

Theo "Hoàng Đế Nội Kinh", thì Trung Quốc đời xưa được chia ra từng khu vực độc lập hình thành năm loại chữa bệnh khác nhau, người Đông bộ dùng

bí ẩn thạch, người Tây bộ dùng thuốc bằng cây cỏ, người Nam bộ dùng *châm chích*, người Bắc bộ dùng *ngải cứu*, còn người miền Trung nguyên dùng "*Đao dǎn án kiểu*".

5) THẾ NÀO LÀ KHÍ CÔNG ?

Khí công là chỉ về người ta, thông qua "điều thân", "điều tức", "điều tâm"(1), là một *phương pháp hữu hiệu tự mình rèn luyện để tăng cường nguyên khí sinh mệnh*. Khí công cũng gọi chung là phương pháp tự mình rèn luyện có đủ công hiệu ngừa bệnh, chữa bệnh, giữ gìn sức khỏe và ích trí tăng thọ".

Danh xưng "Khí công" này đã có rất sớm, từ thời Tùy, Đường, đã có những tác phẩm liên quan đến khí công, có điều lúc bấy giờ chỉ nói khái quát mà thôi. Cho tới thế kỷ thứ 20 (vào khoảng năm 1950) mới suy rộng ra công phu nội dưỡng mà mệnh danh đích xác vậy.

6) KHÍ CÔNG PHÂN LOẠI NHƯ THẾ NÀO ?

Xét theo các phái có những đặc điểm khác nhau mà chia ra các loại "*công pháp*" và hiệu quả cụ thể khác nhau.

(1) điều thân : điều hòa thân thể ; điều tức : điều hòa hơi thở ; điều tâm : điều hòa tình cảm và tư tưởng.

Mặt khác, xét về phương thức luyện tập tổng hợp cũng phân ra các loại. Nhưng nhìn chung Khí công có hai loại lớn là "Tính công" và "Động công". Xét theo mục đích rèn luyện và phân loại thì Khí công cũng có hai loại "Y liệu khí công" (Khí công chữa bệnh) và "Khí công võ thuật".

Trong cuốn sách này, ngoài trừ mục thuyết minh, còn tất cả là nói về "Y liệu Khí công".

7) KHÍ CÔNG CÓ PHẢI LÀ PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH KHÔNG ?

"Dưỡng sinh" còn gọi là "Nhiếp sinh", là tăng cường thể chất, phòng ngừa bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

Phương pháp Dưỡng sinh không phải là chỉ giới hạn ở Khí công. Khí công cũng không phải là chỉ riêng để dưỡng sinh, hai việc này đều khác nhau.

Sóng có điều trong Khí công có bao quát cả phép dưỡng sinh, trong phương pháp dưỡng sinh có phương pháp Khí công nên có sự nhất trí vậy.

8) PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH - NỘI DUNG BAO QUÁT NHỮNG GÌ ?

Trong sách Tố Vấn của bộ "Hoàng Đế Nội kinh" (1) ở "Thiên thương cổ, thiên chân

(1) *Hoàng đế nội kinh* là một bộ sách y học tối cổ của Trung Quốc gồm hai phần TỐ VẤN và LINH KHU.

luận", có nêu ra dưỡng sinh bao quát, có mấy điểm dưới đây :

- a/ Bắt chước theo "âm dương", tùy theo từng mùa mà điều tiết âm dương trong thân thể, như là mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương, mùa Thu, mùa Đông dưỡng âm.
- b/ Hòa thuận số, tiến hành rèn luyện bảo vệ sức khỏe với tính cách phòng ngừa bệnh tật suy yếu.
- c/ Ăn uống có tiết độ, căn cứ theo tình trạng phổi hợp ăn uống để chữa bệnh, kiêng ăn những thức ăn dễ sinh bệnh.
- d/ Sống điều độ, không cử động thái quá, tu dưỡng tinh thần, luôn được vui vẻ.

Thời nhà Tấn, Trương Trạm cũng nêu ra trong cuốn sách "Dưỡng sinh yếu tập", mười loại dưỡng sinh : An thần, Ái khí, Dưỡng hình, Đạo dẫn, Ngôn ngữ, Âm thực, Phòng thất, Phản tục, Y dược và Cấm kị.

9) THẾ NÀO LÀ PHƯƠNG PHÁP "KHIÍ CÔNG CHỮA BỆNH" ?

Đem Khí công dùng làm phương pháp chữa bệnh, hoặc đem Khí công để thi hành trị bệnh trên lâm sàng (chữa bệnh nhân) tức là khí công chữa bệnh.

"Khí công chữa bệnh", yêu cầu bệnh nhân nhờ người biết Khí công chỉ dẫn mà tự mình chủ động rèn luyện để đạt tới mục đích hết bệnh, bình phục sức khỏe.

Ngoài "Hoàng Đế Nội Kinh" ra, trong sách "Chư bệnh Nguyên hậu luận", ở thời nhà Tùy, cũng thu thập tới 260 loại phương pháp "Đạo dẫn dưỡng sinh".

Danh từ *Khí công liệu pháp*, đã có rất sớm ở trong cuốn sách "Phế lao bệnh đặc thù liệu dưỡng pháp", xuất bản năm 1934.

10) KHÍ CÔNG LIỆU PHÁP CÓ PHẢI LÀ MỘT LOẠI PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH BẰNG TÂM LÝ KHÔNG ?

Phương pháp chữa bệnh bằng tâm lý là lời thường nói của y sinh để tỏ tình cảm hoặc tư thế đối với bệnh nhân, để tiến hành xử lý chữa bệnh bằng cách "thông miên", hoặc trị liệu bằng tinh thần, bằng tâm lý v.v...

Trong "Phương pháp trị liệu bằng tâm lý", thời bệnh nhân bị động, mà ở trong "Phương pháp trị liệu bằng Khí công" bệnh nhân tiến hành chủ động, tự mình rèn luyện để chữa bệnh và phục hồi sức khỏe. Có thể thấy rằng : Hai loại phương pháp trị, về tính cách căn bản có khác biệt. Phương pháp trị bệnh

bằng tâm lý không phải là phương pháp chữa bệnh bằng Khí công. Trong phương pháp chữa bệnh bằng Khí công tuy có nhân tố tâm lý, song chủ động chữa trị là nắm vững trong tay người luyện công.

Đương nhiên là nhân tố tâm lý sẽ ảnh hưởng tới hiệu quả của phương pháp trị liệu bằng Khí công, thế nên người luyện công cần phải giữ được "Tùng, tĩnh" (thư giãn và bình tĩnh) để bài trừ những nhân tố tâm lý vô ích.

11) LÝ LUẬN CỦA PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH BẰNG KHÍ CÔNG, CĂN CỨ Ở ĐÂU ?

Từ "Hoàng Đế nội kinh" về sau, những trước tác về sách thuốc, trọng yếu các triều đại đều có lý luận thuyết minh về phương pháp "Đạo dẫn", cho nên nói phương pháp trị bệnh Khí công là lấy lý luận Trung Y làm căn cứ vậy. Dùng Khí công để chữa trị bệnh huyết áp cao, cần phải ứng dụng cách đứng : "Thượng tùng hạ khẩn" (trên lồng léo, dưới cứng chắc), Ý niệm đưa trở xuống, chứ không thể dùng lối "Ý thủ thượng Đan điền"(1). Đây tức là ứng dụng theo lý luận Trung Y. Bệnh áp huyết cao là khí chạy trở lên, cho nên cần phải theo quan điểm bệnh ở trên phải dẫn trở xuống.

Trong phương pháp chữa bệnh bằng Khí công có một loại dùng "Lục tự thuyết" (sáu chữ bí quyết

(1) Ý lập trung ở phía trên.

sẽ nói rõ ở chương thứ 17) đây cũng là theo lý luận của Trung Y, liên quan tới tạng phủ kinh lạc và ngũ hành lấy sự quan hệ của ngũ hành tương xung, tương khắc làm căn cứ.

12) PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH BẰNG KHÍ CÔNG VỚI TRUNG Y CÓ QUAN HỆ VỚI NHAU NHƯ THẾ NÀO ?

Phương pháp trị bệnh bằng Khí công là một bộ phận của y học Đông phương.

Cơ sở lý luận của Trung Y (bao quát cả các học thuyết âm dương ngũ hành, tạng phủ, kinh lạc, cùng khí huyết tân dịch) đồng thời cũng là cơ sở lý luận của phép trị bệnh bằng khí công.

Các sách thuốc kinh điển đều có ghi chép bằng cớ về phương pháp "Đạo dẫn ăn kiếu". Có điều là có nhiều thầy thuốc Trung Y không tinh tường về phương pháp này, như Chu Hải Thanh, người thời nhà Thanh, trong bài tựa ở sách "Tân khắc chư bệnh nguyên hậu luận". Có câu tự trách rằng : "Như phương pháp Đạo dẫn, vẫn lạ ý sâu, phần nhiều khó hiểu, đáng thẹn là chưa được học tập phương pháp đó."

Phép trị bệnh bằng khí công cũng rất phong phú về lý luận Trung Y. Lý Thời Trần, người đời Minh, trong sách "Kỳ kinh bát mạch khảo", có nói : "Đường toại đạo trong nội cảnh chỉ có người

phản quan được, mới có thể soi xét thấy". Tức là nói : chỉ có "bậc nhân tài" luyện khí tới mức độ đầy đủ công năng nội thị, mới có thể lý giải được hoàn hảo về trạng huống vận hành của Kinh lạc nội khí và có đủ sức chứng nghiệm về sự tồn tại chân thực của Kinh lạc mà thôi.

13) PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH BẰNG KHÍ CÔNG, CÓ PHẢI LÀ TRỊ LIỆU TOÀN THỂ KHÔNG ?

Phép trị bệnh bằng Khí công là phù trợ chính khí để đạt tới mục đích cải thiện trạng huống toàn thể vậy.

Hiệu quả phổ biến của Khí công liệu pháp là sau khi luyện công một giai đoạn, thì bệnh nhân bắt đầu ngủ được yên, ăn thấy ngon, đại tiện thông, tinh thần tốt. Các bệnh mạn tính, tự nhiên biến đi lúc nào không biết, cơ thể khôi phục khang kiện toàn diện.

Đối với bệnh "nội nhân" (nguyên nhân sinh bệnh từ trong) do thất tình (mừng, giận, lo, nghĩ, buồn, sợ, kinh) mà gây ra khí cơ mất sự điều hòa và công năng tạng phủ rối loạn, thời công hiệu trị liệu toàn thể thấy rất rõ ràng. Đối với bệnh do "ngoại tà"(1) hoặc nguyên nhân nào khác gây nên, cũng có thể kết hợp rèn luyện khí công mà thu được công hiệu trị bệnh.

(1) ngoại tà chỉ nguyên nhân gây bệnh bên ngoài như gió, mưa nóng lạnh, ẩm thấp...

14) KHÍ CÔNG LIỆU PHÁP ĐỐI VỚI BỆNH NHÂN CÓ NHỮNG ĐÒI HỎI GÌ ?

Khí công liệu pháp đối với bệnh nhân có các loại công pháp yêu cầu cụ thể, song tất cả mọi yêu cầu là *nhất trí*, cụ thể là yêu cầu bệnh nhân có *tín tâm*, có *quyết tâm*, có *hăng tâm* luyện tập một cách nỗ lực.

Bệnh nhân trong lúc luyện công, nhất định cần phải thư giãn cơ thể, minh tĩnh tâm thần, ý tập trung ở Đan điền và điều chỉnh hơi thở.

15) THẾ NÀO LÀ KHÍ CÔNG HỌC ?

Lấy hệ thống âm dương ngũ hành(1), Kinh Lạc và lý luận biện chứng luận trị của Trung Y để thuyết minh phép luyện, trình tự, lý luận và ứng dụng của khí công, đây gọi là "Khí công học", nó thuộc về hệ thống lý luận của Trung Y.

Có nhiều vị lão sư đã gắng sức đem kinh nghiệm "Khí công liệu pháp" nâng lên làm lý luận để đưa vào "khí công học".

Hiện giờ môn "khí công học" là bao quát cả "Khí công lịch sử học", "Khí công lý luận học", "Khí công công pháp học", "Khí công ứng dụng học" và "Khí công văn hiến học" v.v...

(1) Âm dương ngũ hành : quan niệm Đông y cổ truyền, phân ra hai khí âm dương và ngũ hành (Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ).

CHƯƠNG II

ĐẶC ĐIỂM VỀ RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG

16) MÔN "Y LIỆU KHÍ CÔNG" CÓ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM GÌ ?

Từ xưa đến nay môn rèn luyện khí công có nhiều loại, nhiều dạng mà tùy theo chú trọng về phía nào và đặc sắc khác nhau.

Khác với "võ thuật khí công", "Đặc kỹ khí công" hoặc là thể dục vận động, có tính cách biểu diễn, Công pháp của "Y liệu võ công" là lấy bản thân rèn luyện làm đối tượng, lấy chữa bệnh giữ sức khỏe làm mục đích để tiến hành rèn luyện "diều thân", "diều túc" và "diều tâm" một cách có ý thức. Trong khi rèn luyện, luôn luôn đề cao năng lực ngừa trị bệnh.

17) MÔN "VÕ THUẬT KHÍ CÔNG" CÓ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM GÌ ?

Truyền thống võ thuật rèn luyện của Trung Quốc trước gọi là "võ nghệ", "quốc thuật", đó là nhân loại từ đời cổ xưa cần dùng để chiến đấu với tự nhiên (đặc biệt là chiến đấu với loài cầm thú hung猛) hoặc là để chống ngoại xâm, đem bản năng để kháng cự động tác tự vệ, cùng kết hợp thành kỹ năng chiến đấu và phòng bị. Trải qua nhiều giai đoạn chỉnh lý và đề cao mà thành Võ Thuật. Dùng chân tay không, chỉ có "đấm", "đá", "dánh", "quật", còn dùng khí giới thời có "chém", "đâm", "bô", "phạt". Đây là cơ bản động tác chiêu theo trình tự nhất định biến thành đường lối "chiêu thức" để luyện tập, hoặc là chiêu theo quy tắc nhất định, để tiến hành luyện tập công chiến, phòng ngự. Đây là hạng mục thể dục, dùng để tăng cường thể chất, bồi dưỡng ý chí và huấn luyện kỹ năng chiến đấu. Đặc điểm chủ yếu của nó là hộ thân tự vệ, chiến đấu thắng địch, mọi động tác, điểu, quật, túm, bắt, nhảy, đá, nhào lộn, né tránh, đều đòi hỏi phải nắm vững và đề cao năng lực chiến công và phòng ngự. Thể hiện phép công kích và quy luật kinh lực, nó tuy là đòi hỏi tăng cường thể chất, song đầy tính chất tiến công và tính chất thi đua mà không thể hiện mục đích chữa bệnh trực tiếp.

18) VÕ THUẬT KHÍ CÔNG CÓ ĐẶC ĐIỂM GÌ ?

"Võ thuật khí công" lấy đề cao năng lực tiến công làm điểm phát xuất. Vì thế, về phương diện mục đích rèn luyện "Tinh", "khí", "thần" đều khiến cho thân thể mạnh, thể nội cường tráng, tăng thêm nội kinh và đề cao sức chịu đựng. Đây là đặc điểm của "võ thuật Khí công".

19) THỂ NÀO LÀ NGẠNH KHÍ CÔNG(1) NÓ CÓ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM GÌ ?

"Ngạnh khí công" là một loại đặc kỹ "ngạnh công" trong võ thuật khí công. Đặc điểm của nó là đem công pháp kỹ xảo "Nội nguyên nhất khẩu khí" (là luyện khí ở bên trong) và "Ngoại luyện gân cốt bì" (luyện gân cốt da ở ngoài) cùng kết hợp lại. Thông qua mọi rèn luyện, tụ khí, vận khí, bế khí, vỗ, đánh và xung kích, sức mạnh tập kết ở bất cứ chỗ nào trong thân thể, có thể chịu đựng sức đè ép, đánh đập, dù mạnh đến đâu, mà khi bộc phát ra bên ngoài, lại có đủ một sức xung kích rất mạnh.

20) "Y LIỆU KHÍ CÔNG" CÓ PHẢI LÀ "NHUYỄN KHÍ CÔNG" (2) KHÔNG ?

Trong những thuật ngữ khí công không có danh từ "Nhuyễn khí công" cho nên không cần đặt ra một danh mục "nhuyễn khí công", để tránh

(1) ngạnh : rắn chắc có đặc tính dương, cương.

(2) nhuyễn : mềm có đặc tính âm, nhu.

gây nên sự hiểu lầm mà hỗn loạn nhặt thực không cần thiết.

21) "THÁI CỰC QUYỀN" CÓ PHẢI LÀ KHÍ CÔNG KHÔNG ?

Trần Vương Định, người cuối đời nhà Minh đầu nhà Thanh (Bộ Tướng của Thích Kế Quang) người bắt đầu biên soạn "Thái cực quyền" là một loại "Nội gia quyền", lấy "tĩnh" chế "động", lấy "nhu" khắc "cương", chiêu và thế nhẹ nhàng, kín đáo, nối tiếp nhau. Trong quá trình luôn luôn phát triển dần dần hình thành ra "Trần thức", tiếp đến "Dương thức", Ngõ thức, "Võ thức", "Tôn thức" và "Hách thức"(1). Đây là mọi lưu phái của Thái cực quyền.

Thái cực quyền là một loại "quyền thuật" tác dụng chủ yếu là để dụ địch, nói theo ý nghĩa này thì Thái cực quyền chính không phải là Khí công.

22) VÌ SAO LẠI CÓ THÁI CỰC KHÍ CÔNG XUẤT HIỆN ?

Trong phương pháp rèn luyện Thái cực quyền đòi hỏi phải bảo trì "Tùng", "Tịnh" (thư giãn, yên tĩnh) vận dụng xúc tích tự nhiên hô hấp, ý niệm quán trú động tác và động tác nhu hòa hoan mạn, những cái đó có thể dùng để phối hợp rèn luyện khí công.

(1) Trần, Dương, Ngõ, Võ, Tôn và Hách : Họ của các võ sư Thái cực quyền nối tiếp bên Trung Quốc.

Gần đây một nhóm người chuyên chú về y trị và thể dục khoa học, nghiên cứu kỹ càng và phân tích về Thái cực quyền đã chứng thực là rèn luyện Thái cực quyền đối với việc kiện thân và phòng trị bệnh có hiệu quả rất tốt.

Ở trên cơ sở này xuất hiện ra các công pháp rèn luyện khí công như 15 thức "Thái cực khí công", 18 thức "Thái cực khí công" và 36 thức "Thái cực khí công". Người sáng tác biên soạn là từ yêu cầu rèn luyện khí công, làm điểm xuất phát. Đem những động tác nào trong Thái cực quyền, gia công chỉnh lý biến thành những động tác liên quan đơn giản, tiến hành rèn luyện khí công tự chữa bệnh. Như thế tức là mỗi một bài công pháp đơn giản đã có hiệu quả trị bệnh toàn thể rất dễ phổ biến và được đại chúng hoan nghênh.

23) Y LIỆU THỂ DỤC VÀ THỂ DỤC RÈN LUYỆN CÓ GÌ KHÁC BIỆT ?

Rèn luyện thể dục là chạy, nhảy, bơi lội trong hoạt động trường kỳ, của nhân loại. Hình thái hoạt động là căn bản phát triển thành hình thức thi đấu. Thể dục hiện đại chia làm ba phương diện : "Giáo dục thân thể", "Thi đấu" và "rèn luyện" lại càng chú trọng ở tính chất thi đấu.

Trung bộ (lưu vực sông Hoàng Hà) về phía Bắc Trung Quốc, thường hay bị nước lụt. Do nước lụt ứ đọng, khí thủy thấp quá thịnh, người ta hay bị bệnh thấp, cơ phu phù thủng, khớp xương đau nhức. Người ta căn cứ ở trí thức tích lũy và kinh nghiệm lâu ngày lựa chọn những động tác hoạt động thân thể làm cho thư dân cứng mạnh gân cốt, thông lợi huyết mạch và cường tráng thân thể. Đây tức là vận động về khí công, trong thời kỳ sơ khai cổ đại nước ta, cũng còn gọi tên là "Vũ" (nhảy múa).

27) "VŨ" Ở CỔ ĐẠI TRUNG QUỐC LÀ GÌ ?

Phó Nghị một Văn học gia thời Đông Hán trong bài "Vũ phú" nêu rằng : "Vũ không phải là một hoạt động mua vui (ngày xưa gọi là "Ngu thần" (là thần Vui) mà là một loại phương pháp trường thọ chống lại già yếu, đời xưa gọi là "Thuật lâu già trường thọ".

28) TỪ "VŨ" ĐẾN "ĐẠO DẪN ÁN KIỆU" CÓ CHỨNG CỨ GIÀ ĐỂ NGƯỜI TA TIN KHÔNG ?

Ở Tôn Gia Trại, huyện Đại Thông, tỉnh Thanh Hải, đã đào được các chậu cổ vẽ hình "Vũ" (nhảy

(1) Thượng thư : một trong ngũ kinh (Thi, Thư, Lễ, Dịch, Xuân Thu)

(2) Lê Thị Xuân Thu : bộ sách chép các sự kiện đời Xuân Thu do Lê Bát Vi chỉ đạo một số sứ giả soạn thảo.

múa) thuộc nền Văn Hóa Mã Gia, hình vẽ rõ ràng cụ thể về động tác "Vú" của thời cổ Trung Quốc.

Văn Hóa Mã Gia Diêu, cách nay đã 5.000 năm tức là trước Công Nguyên 3.000 năm(1).

Trong "Hoàng Đế nội kinh", cũng đề cập tới công pháp "Đạo Dẫn Án Kiệu" là một trong 5 phương pháp Y-liệu lớn thời cổ đại Trung-Quốc, thì hiển nhiên đã cùng với "Vú" phát triển tới một giai đoạn tương đối cao cấp.

29) KHÍ CÔNG CÓ PHẢI KHỎI NGUYÊN Ở TÔN GIÁO KHÔNG ?

Lịch sử tôn giáo lâu dài nhất ở Trung-Quốc là Đạo-giáo cùng Phật-giáo. Ở trong điển tích cũng có khá nhiều ghi chép liên quan tới khí công. Vậy thời khí công có phải là khởi nguyên từ tôn giáo không ?

Chúng ta nên nhớ rằng Y-liệu Khí công đã có Lịch sử 5.000 năm, mà Phật giáo (phát nguyên ở Ấn-Độ, thủy tổ là Đức THÍCH CA MÀU NI, đồng thời với Đức KHỔNG TỬ), vào thời Đông Hán mới truyền vào Trung-Quốc, cuối thời Đông Hán mới bước đầu hình thành ở Trung-Quốc, đều chưa đầy 2.000 năm. Như thế có thể khẳng định rằng : Khí công không phải là khởi nguyên ở Tôn giáo.

(1) nền văn hóa Mã gia có liên quan mật thiết với nền văn hóa Nguynghia Thiều (tên các nơi khai quật di tích văn hóa cổ Trung Quốc).

30) KHÍ CÔNG VÀ TÔN GIÁO CÓ QUAN HỆ GÌ ?

Phật giáo và Đạo giáo rất chú trọng việc tu luyện khí công. Họ đã thông qua sự tích lũy trường kỳ và tổng kết cụ thể nét đặc sắc về công pháp, những tư liệu khí công còn lưu lại đến ngày nay rất là quý hóa trong đó đủ cả công pháp liên quan đến phòng bệnh trị bệnh, bảo kiện dưỡng sinh và tăng thọ, ích trí. Đây cũng là nội dung trọng yếu trong môn khí công học."

31) LIÊN QUAN VỚI KHÍ-CÔNG CỔ THỜI, NHỮNG HIỆN VẬT TRỌNG YẾU HIỆN TỒN TẠI CÓ NHỮNG GÌ ?

Chậu cổ vẽ hình "Vũ" của Văn Hóa Mã Gia Diêu thuật ở trên là một chứng cứ trọng yếu để thuyết minh khí công Trung Quốc đã có lịch sử 5.000 năm, đủ có giá-trị nghiên cứu cùng với hai di tích văn hóa đào được dưới đất :

1/ "Hành khí ngọc bội minh" (bài minh hành khí khắc ở ngọc bội) qua sự khảo chứng, đây là đồ trang sức bằng ngọc thường đeo luôn ở trong mình, vào thời chiến quốc trên 470 năm trước Công nguyên. Chiếc ngọc bội này làm thành 12 mặt, mỗi mặt đều khắc bài "Minh" bằng chữ Triệu, cộng 45 chữ, do Quách Mạt Nhược tiên sinh phiên dịch ra : "Hành khí : Thâm tắc xúc, Xúc tắc thân, Thân tắc

hạ, Hạ tắc định, Định tắc cố, Cố tắc manh, Manh tắc trường, Trường tắc thoái, Thoái tắc thiên, Thiên cơ thung tại thượng, Địa cơ thung tại hạ, thuận tắc sinh, nghịch tắc tử", (Hành khí : Sau thời chưa. Chưa thời dán, Dán thời hạ, Hạ thời định, Định thời chắc, Chắc mọc mầm, Mầm thời dài, Dài thời lui, Lui thời lên, Trên có thung ở trên, Đất có thung ở dưới, thuận thời sinh, nghịch thời tử). Đây có thể miêu tả về quá trình rèn luyện hô hấp, lấy hấp khí làm chủ.

2/ Cuối năm 1973, đào được ngôi mộ cổ ở đồi Mã Vương phía Đông Trường Sa thuộc tỉnh Hồ Nam, một "bản đồ Đạo dẫn" ở thời Tây Hán. Ngôi mộ này là mộ con trai của Địa hầu Lợi Thương, một quý tộc thời Tây Hán, tang trước Công nguyên 108. Đồ Đạo dẫn này là di tích cuối đời nhà Tần đầu đời nhà Hán. Riêng đồ không có tên, cao 50 milimet, dài 1 mét, vẽ rõ từng động tác của con trai con gái luyện công, trên dưới 4 phía đều bị hư hỏng nên thiếu sót. Hiện còn 44 tư thế luyện công, trong đó 31 tư thế bên cạnh động tác luyện công còn thể nhận được ghi chú. Đồng thời còn đào được mấy cuốn sách viết bằng lụa nói về "Tịch cốc thực khí", "Dưỡng sinh phương". Đây là một tư liệu rất có giá trị để cung ứng cho việc nghiên cứu nguyên nhân và phát triển về khí công.

32) LÀM THẾ NÀO ĐỂ THẤY RÓ ĐƯỢC LỊCH SỬ LÂU DÀI, NGUỒN GỐC SÂU XA VÀ NỘI DUNG PHONG PHÚ, ĐỦ VỀ CỦA KHÍ CÔNG TRUNG-QUỐC ?

Khí công Y-liệu của Trung-Quốc đã có lịch sử 5.000 năm. Mạnh nha của nó thực đã lâu dài. Một nghìn năm trở lại đây các nhà chuyên môn các phái đã sáng tạo mấy nghìn loại công pháp, thành nhiều tư liệu văn hiến. Sách Khí công của các nhà Y, Đạo, Phật, Nho, kể tới trên ngàn loại. Khí công ở ta dưới sự chỉ đạo lý luận Trung-Y, phát triển thành học thuyết Âm dương, Kinh lạc, và Tinh, Khí, Thần. Có những lưu phái Khí công còn dẫn chứng trong quái tượng Kinh Dịch, âm dương biến hóa thành ra những lý luận đặc biệt về khí công.

33) KHÍ CÔNG CÓ MẤY NHÀ VÀ MẤY PHÁI ?

Khí công đại khái có thể chia làm 6 *đại gia* : Y, Đạo, Phật, Nho, Vũ thuật, cùng dân gian.

Chi phái khí công căn cứ vào đặc điểm công pháp, yêu cầu luyện công và thể hệ lý luận để hoạch định. Thông thường mà nói ngoại trừ công pháp khí công của 4 *đại gia* : Y, Đạo, Phật và Nho có thể quy nạp chia ra làm 5 môn phái lớn : Thủ nạp phái, Thiền định phái, Tôn tưởng phái, Nội đan phái và Đạo dǎn phái. Trong những chi phái

này, có những công pháp hơi xen kẽ nhau, hoặc lấy Công pháp của chi phái đó làm chủ mà bao hàm một ít công pháp khác.

34) ĐẶC ĐIỂM KHÍ CÔNG CỦA CÁC NHÀ LÀ GÌ ?

Đặc điểm công pháp của 6 nhà khí công là : *Y-liệu khí-công*, lấy phòng bệnh, trị bệnh, bảo kiện cường thân làm mục đích, *Khí công của Đạo gia* thời trọng về tu luyện, luyện tính tu mệnh, (tính mệnh song tu), lấy thanh tịnh vô vi làm mục đích. *Khí công của Phật gia* lấy luyện tâm làm mục đích, giảng dạy ngộ tính, đòi tinh thần giải thoát, trong đó có một phái gọi là nhập định, nhấn mạnh "Tứ đại đều không". Còn một phái khác gọi là *Tham thiền*, nhấn mạnh về tu tâm dưỡng tính, khổ độ chúng sinh. *Khí công của Nho-gia*, lấy thuyết sinh dưỡng làm mục đích. *Khí công của võ thuật* lấy rèn luyện thân thể, phòng thân, chữa thương và đề cao năng lực kỹ thuật công kích, ngự địch làm mục đích.

35) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP CỦA THỔ NẠP PHÁI ?

Công pháp của Thổ Nạp phái là chi phái chỉ nhấn mạnh lấy rèn luyện hô hấp làm chủ, còn lại

là : Luyện khí phái, Điều khí phái, Hành khí phái, Điều tức phái v.v... Đây là người xưa lấy tư tưởng hô hấp tinh khí, hít mới nhả cũ, để rèn luyện tạng phủ và phát triển hình thành. Căn cứ ở "luyện hấp" (hít hơi vào) hoặc "luyện hô" (thở hơi ra) làm chủ khác nhau, có thể chia làm 3 chi phái : Nạp khí, Thổ khí và Thai tức.

36) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP NẠP KHÍ PHÁI ?

Loại công pháp này cũng gọi là công pháp "Bế khí phái" Sau khi hấp khí, ngừng, bế để nhâm tới 200 lần mới hả miệng ra. Loại công pháp này còn nhận định là thời gian bế khí càng lâu càng tốt. Ở trong công pháp hiện đại trên cơ bản không áp dụng đơn thuần bế khí mà là "hấp" thì ngừng "hở" để tiến hành kéo dài sự hấp khí.

37) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP CỦA THỔ KHÍ PHÁI ?

"Công pháp Thổ khí phái" là công pháp hô hấp lấy luyện hô làm chủ. Sách "Dưỡng tính Diên mệnh lục", có nêu ra : Nạp khí có một, Thổ khí có sáu và còn chỉ rõ tác dụng khác nhau về Thổ khí và Nạp khí. Trong các loại sách cổ có ghi chép rất nhiều, giản lược là "Lục tự khí quyết" là thông qua Khẩu hô, kết hợp "mặc niệm" (niệm thầm) những chữ : "Hư", "Ha", "Hô", "Tứ", "Suy", "Hy", để phân biệt ảnh

hướng tới "Can", "Tâm", "Tỳ", "Phế", "Thận", "Tam tiêu" để trừ khử bệnh tà. Hiện giờ, lâm sàng vẫn coi đây là một công pháp có hiệu nghiệm.

38) THẾ NÀO LÀ THAI TỨC PHÁP ?

Đây là công pháp bắt chước trạng thái hô hấp của trẻ còn trong bào thai. Cổ nhân nói : đem hô hấp điều khiển cho rất nhỏ, rồi sau không dùng miệng, mũi, chỉ dùng rún để hô hấp, tưởng tượng là hơi thở từ rún ra, mà hít hơi từ rún vào như là lúc còn ở trong bào thai cho nên gọi là "Thai tức". Trên thực tế chỉ là một loại thở sâu, dài, hoan mạn cao độ, cũng là loại "Phúc thiếc hô hấp" (lối thở bằng bụng), kết hợp tưởng tượng mà thành. Cũng tương tự với loại này còn có một loại phép luyện gọi là "Thể hô hấp", tức là cảm giác hô hấp như là thở hít ở tự chân lồng.

39) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP THIỀN ĐỊNH PHÁI ?

"Công pháp Thiền định phái" là chi về lưu phái tư tưởng nội liêm (thu liêm ở trong) Tinh tọa ngưng tâm, lấy luyện tính làm chủ. Đặc điểm của nó là áp dụng một ít phương pháp không phức tạp để tập trung ý niệm, ninh tĩnh tư tưởng, để đạt tới "tĩnh định". Lại có thể chia làm 3 chi phái : Sô túc quán phái, Chỉ quán phái, Bích quán phái.

40) THẾ NÀO LÀ SỔ TỨC QUÁN PHÁP ?

"Sổ tức quán pháp" đặc điểm của nó là nhở mượn phép đếm hô hấp và "nghe" hô hấp, khiến cho tinh thần bị phân tán trôi nổi được chuyên chú. Nội dung chủ yếu của nó là sáu diệu pháp, tức là phương pháp luyện công từ "không tĩnh" tới "tĩnh" có 6 bước :

1/ *Tu sổ pháp* : Điều hòa hơi thở, yên tĩnh rành mạch, từ từ đếm từ 1 đến 10, để ý đếm không cho phân tán tâm ý, tức là phương pháp "đếm hô hấp".

2/ *Tu tùy pháp* : Không đếm hô hấp, chỉ nhất tâm theo hơi thở, thở ra hít vào mà không phân tán tâm ý, tức là phương pháp "tùy hô hấp".

3/ *Tu chỉ pháp* : Đã được an định cho nên không nghĩ đến cổ pháp và Tùy pháp, mà chỉ ngưng tĩnh tâm.

4/ *Tu quán pháp* : Đã định tâm rồi, tiến thêm một bước là thể hội trạng thái hô hấp như là gió ở không gian, trạng thái thân thể như là tàu lá chuối hòa theo nhịp gió.

5/ *Tu hoàn pháp* : Phản quan quán tâm để hoàn nguyên, tức là tâm niệm từ quan sát thể hội hô hấp đề cao, tới quan sát nắm vững hô hấp.

6/ *Tu tịnh pháp* : Đã tới được mức độ không khởi vọng niệm. Tâm như chỉ thủy (nước im lặng) trở thành cảnh giới nhập định, một hạt bụi không bốc lên.

41) THẾ NÀO LÀ CHỈ QUÁN PHÁP ?

"Chỉ quán pháp" là lúc mới đầu tâm còn thô loạn, tu chỉ để phá trừ đi. "Chỉ" nếu không phá trừ được tức cần phải tu quán, cho nên "chỉ quán" là phương pháp "tảo trừ tạp niệm", để khiến cho chuyên tâm nhất cảnh. Ngoài ra còn có mấy phương-pháp như Chế tâm chỉ pháp, Không quán pháp, Giả quán pháp.

42) THẾ NÀO LÀ BÍCH QUÁN PHÁP ?

Đây là người thời Đường tổng kết phương pháp "tọa thiền" của Đạt Ma thời Nam Bắc triều. Tức là bên ngoài ngừng mọi ràng buộc, nội tâm không động, tâm như tường vách nghĩa là tâm giữ sự ninh tĩnh, cũng như có tường vách vây quanh để ngăn chăn mọi tạp niệm quấy rối.

43) THẾ NÀO LÀ PHÉP LUYỆN CÔNG CỦA TỒN TƯỞNG PHÁI ?

"Phép luyện công của tồn tưởng phái" là chỉ về cách luyện công dùng một loại tưởng tượng để tập

trung ý niệm lấy luyện ý làm chủ. Cố nhân giải thích danh từ "Tôn tưởng" : "Tôn" tức là Tôn cái thân của ta, "Tưởng" tức là tưởng cái Thân của ta.

Phái này có thể chia làm hai chi phái là : Tôn tưởng phái và Quán tưởng phái. "Tôn tưởng phái" còn gọi là "Tôn tư phái" là một phép tưởng tượng pháp đơn thuần có thể tưởng tượng sự vật trong thân thể, cũng có thể tưởng tượng sự vật ngoài thân thể. Tưởng tượng trong thân thể như là tưởng tượng màu sắc ngũ tạng : Tâm đỏ, Can xanh, Phế trắng, Tỳ vàng, Thận đen, hoặc tưởng tượng chân khí từ huyệt "Vĩ lư" lên "Giáp tích" thấu "Nê hoàn", để trực tà khí. Cũng có thể tưởng tượng ngoại giới như bầu trời trong xanh, những đóa hoa tươi đẹp v.v... Hiện giờ, lâm sàng áp dụng đối với những bệnh nhân bồn chồn nóng nảy, tưởng tượng ngoại giới tức là thuộc về loại này.

44) THẾ NÀO LÀ PHÉP LUYỆN CÔNG QUÁN TƯỞNG PHÁI ?

"Quán tưởng phái" còn gọi là "nội thị phái" phản quan phái. Là "Tưởng" với "Quán" kết hợp cũng có thể gọi là nội thể ngoại thể kết hợp, đơn thuần quán tưởng thể nội như là : Nội-thị (nhìn trong nội thể) hình dáng và màu sắc ngũ tạng; còn nội thể ngoại thể kết hợp như là Thiền quán pháp. Đan điền chú khí pháp. Nội thể ngoại thể kết hợp cũng có thể gọi là Thái ngoại cảnh.

45) THẾ NÀO LÀ PHÉP LUYỆN CÔNG NỘI ĐAN PHÁI ?

"Công pháp Nội đan phái" là chỉ về Công pháp của một phái lớn dựa trên cơ sở tư tưởng nội liêm, ý khí tương y, nội khí cảm giác đem theo mọi đường kinh lạc, nhâm mạch, đốc mạch, chu lưu vận hành là đặc điểm. Nguyên lưu của nó là khởi đầu từ công phu nội luyện, từ thời Đường đến ngũ đại, thịnh hành ở thời Tống, Kim, Nguyên, thành thục ở thời Minh, Thanh, mà lấy "Chu dịch tham đồng khê" "Ngô chân thiền" làm kinh điển. Nội đan phái là phái tinh công rất lớn có rất nhiều trước tác trong khí công cổ đại.

46) THẾ NÀO LÀ CHU THIÊN PHÁI ?

Nội đan phái lại nhận mượn danh từ "Chu thiên", ở trong thiên văn học thời xưa mà gọi là "Chu thiên phái". Gọi là "Nội đan" tức là chỉ về công hiệu của nó. Gọi là "Chu thiên" chỉ là đặc điểm công pháp của nó. Phái này lấy Tinh, Khí, Thần trong thân thể người ta làm đối tượng rèn luyện, lấy Âm dương quái tượng biến hóa trong Kinh Dịch làm lý luận chỉ đạo, lấy Đinh lô (Đan điền), dược vật (tinh khí thần), hỏa hậu (cách vận dụng và duy trì ý niệm) làm 3 yếu tố luyện công. Toàn thể công pháp thường chia ra làm luyện tinh hóa khí tiêu Chu thiên, luyện khí hóa thần Đại chu

thiên, và luyện thần Hoàn hư là ba giai đoạn. Ở trong 3 giai đoạn này lại chia thành bao nhiêu "bộ sâu" luyện công, khởi nguyên từ thời Tống do ư hệ phái truyền thụ khác nhau, lại chia làm 4 chi phái : Nam tông, Bắc tông, Đông phái và Tây phái.

47) THẾ NÀO LÀ NAM TÔNG NỘI ĐAN PHÁI ?

"Nam tông nội đan phái" là chỉ về nội đan phái ở Nam phương của Trương Tử Dương làm đầu, ở thời Bắc Tống. Trương Tử Dương là người Thiên Thai, tỉnh Triết Giang, cho nên lại gọi là "Thiên thai Tông", Phái này lấy Trương Tử Dương, Thạch Thái, Tiết Đạo Quang, Trần Nam, Bạch Ngọc Thiềm làm "ngũ tổ Nam tông" và hợp với Lưu Vĩnh Niên, Bành Tỉ, làm Nam Tông thất chân.

48) THẾ NÀO LÀ BẮC TÔNG NỘI ĐAN PHÁI ?

"Bắc tông nội đan phái" là chỉ về toàn chân đạo, Vương-Trùng-Dương làm đầu ở địa khu miền Bắc dưới sự thống trị của người Kim vào thời Nam Tống. Vì hoạt động ở miền Bắc, cho nên gọi là "Bắc tông nội đan phái", người sáng lập tôn phái là Vương-Trùng-Dương, cho nên được tôn làm một trong "ngũ-tổ Bắc-tông". Ông có 7 đệ tử : Mã Đan Dương, Đàm Sứ Đoan, Lưu Sứ Huyền, Khâu Trường Xuân, Vương Sứ Nhất, Hách Đại Thông, Tôn Bất Nhị, đều được tôn làm "Bắc tông thất chân".

49) THẾ NÀO LÀ ĐÔNG NỘI ĐAN PHÁI ?

Người sáng lập tôn phái là Lục Tiềm Hư, người thời Minh, nhân vì địa khu hoạt động giới hạn ở Giang Tô, cho nên về sau được tôn làm "Đông phái".

50) THẾ NÀO LÀ TÂY NỘI ĐAN PHÁI ?

Người sáng lập tôn phái là Lý Hàm Hư, người thời Thanh địa khu hoạt động ở giải Tứ Xuyên, cho nên được tôn làm "Tây phái".

Cơ bản công pháp Nội đan của các phái trên tương tự nhau, chỉ hơi khác nhau ở chỗ tu tĩnh hoặc tu mệnh, âm dương "song tu" hoặc "độc tu". Từ thời Nguyên trở đi Nam-tông, Bắc-tông bắt đầu dung hợp, thông qua tổng kết của Ngũ Thủ Dương người thời Minh và Liễu Hoa Dương người thời Thanh, đã thống nhất về cơ bản công pháp nội đan.

51) THẾ NÀO LÀ PHÉP LUYỆN CÔNG CỦA ĐẠO ĐÃN PHÁI ?

"Phép luyện công của đạo đản phái" là chỉ về lưu phái nhấn mạnh việc dùng Động công làm chủ. Đạo đản chia làm "Quảng nghĩa" và "Hiệp nghĩa"(1). Đạo đản Quảng nghĩa là phiếm chỉ toàn thể nội dung khí công, bao quát cả động công, tĩnh công, ở đây chuyên chỉ về động công theo nghĩa hẹp mà

(1) Quảng : rộng ; Hiệp : hẹp

nói. Đặc điểm của nó là chi thể thao tác ý khí cùng kết hợp hoặc tự mình án ma, đòi hỏi lúc thao tác tư tưởng ninh tĩnh, tinh thần quán trú, động tác cùng hô hấp tự nhiên kết hợp để đạt tới trong động cầu tĩnh. Nó lại còn chia làm hai loại : "Đạo dẫn hợp hành thức" và "Đạo dẫn phân hành thức".

52) THẾ NÀO LÀ ĐẠO DẪN HỢP HÀNH THỨC ?

"Đạo dẫn hợp hành thức" còn gọi là "Đạo dẫn Sáu lối thức", là chỉ về đường lối động tác đã có thứ tự nhất định. Thường thường là đường lối thao tác đã định sẵn lực lượng hoạt động có phần lớn hơn, trong đó các tiết động tác không nói rõ về hiệu dụng, thích hợp dùng về bảo kiện cường thân. Đại biểu cho công pháp này có Ngũ Cầm Hí, Lão tử án ma và Dịch cân Kinh v.v....

53) THẾ NÀO LÀ ĐẠO DẪN PHÂN HÀNH THỨC ?

"Đạo dẫn phân hành thức" là chỉ về động tác theo đường lối sẵn, song, mỗi một tiết động tác đều phân biệt, nói rõ hiệu dụng hoặc trị về bệnh gì, lượng hoạt động có phần nhỏ hẹp thích nghi với người bị bệnh như là "Ngũ tạng đạo dẫn pháp", để phân trị bệnh, ở Ngũ tạng, "Huyền giám đạo dẫn pháp" phân trị 13 loại bệnh v.v... Đại biểu cho công pháp này là Phân hành ngoại công quyết 44

tiết trong "Thợ thể truyền châm", nó chia làm Tâm công, Thân công, Thủ công, Diện công, Nhị công, Mục công, Khẩu công, Thiệt công, Xỉ công, Tị công, Thủ công, Túc công, Kiên công, Bối công, Phúc công, Yêu công, Thận công. Có thể tùy theo từng người, nơi nào có bệnh tức chọn điều đó để hành công, hoặc dự phòng trước khi chưa phát triển bệnh, cũng tùy theo từng người mà lựa dùng.

CHƯƠNG IV

LÝ LUẬN TRUYỀN THỐNG VỀ KHÍ CÔNG

54) LÝ LUẬN VỀ KHÍ CÔNG, NỘI DUNG BAO QUÁT NHỮNG GÌ ?

Lý luận cơ bản của khí công là truyền thống tự thuật về công lý, công pháp ứng dụng thực tiễn chỉ đạo, dò tìm nguyên lý trị bệnh. Nó là cơ bản học thuật, nắm vững, đề cao về trí thức, kỹ năng của khí công không thể thiếu sót được. Khí công tuy là một phương pháp rèn luyện song không thể tách rời lý luận chỉ đạo, như thế mới có thể phát huy được các loại hiệu dụng tốt đẹp và mau lẹ. Cơ bản lý luận của khí công là do hai bộ phận tổ thành, một bộ phận là lý luận truyền thống của Trung Y, nó bao quát mọi học thuyết âm dương, ngũ hành, tạng phủ, kinh lạc, tinh, khí, thận, khí huyết tân dịch, cùng với bệnh nhân, bệnh cơ, chẩn đoán biện chứng và phương pháp trị liệu. Một bộ phận khác là : lý luận độc đáo của các "Lịch đại Y gia," "Đương

sinh gia", "Khí công gia", thông qua thực tiễn luyện công tổng kết kinh nghiệm phát triển hình thành. Như là lý luận âm dương, quái tượng biến hóa trong Kinh Dịch, tính mệnh học thuyết , động tĩnh học thuyết v.v...

55) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG ? SO VỚI KHÍ CÔNG CÓ QUAN HỆ NHƯ THẾ NÀO ?

"Âm dương" là những sự vật hay hiện tượng trong giới tự nhiên có tương hỗ, liên quan song phương đối lập với nhau. Sự vật có thể đại biểu đối lập lại có thể dùng để phân tích cùng trong một sự vật có hai mặt tương hỗ đối lập. Cố nhân nhận định là tất cả mọi sự vật trong vũ trụ phát sinh phát triển và biến hóa đều là kết quả của sự *đối lập thống nhất vận động* của âm dương, và hình thành âm dương học thuyết của Trung Y. Nội dung cơ bản của học thuyết Trung Y có đối lập ước chế hỗ tương hỗ dụng. Tiêu trường hình thành hỗ tương chuyển hóa. Sự ứng dụng của nó như thuyết minh cơ cấu tổ chức, công năng sinh lý, biến hóa bệnh lý, chẩn đoán và trị liệu bệnh tật của âm dương. Song những Y gia có luyện công thực tiễn thể hội thời nhận định là trong Kinh Dịch tự thuật về âm dương tiêu trường biến hóa, có phần hoàn bị hơn Nội Kinh. Ở trong việc rèn luyện khí công chẳng những còn

phải kết hợp học thuyết âm dương để khảo nghiệm hô hấp, ở thời gian luyện công, thời tiết phương pháp, bệnh tinh v.v... Lại nên dùng quái tượng, tượng hào âm dương tiêu trưởng trong Kinh Dịch để thuyết minh.

56) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT NGŨ HÀNH ? SO VỚI KHÍ CÔNG CÓ QUAN HỆ NHƯ THẾ NÀO ?

"*Ngũ hành*" tức là năm loại vật chất : *Mộc*, *Hỏa*, *Thổ*, *Kim*, *Thủy*. Trong sách Thượng thư có phân biện khái quát về đặc tính của 5 loại thế này : *Mộc* thời cong, thẳng, tức sinh tóc, nhu hòa, vị chua, *Hỏa* là viêm thượng (bốc lên) vị khô đắng ; *Thổ* là giá sắc (trồng cây) tức là trưởng dưỡng biến hóa, vị nó Tân (cay); *Thủy* là Nhuận hạ, tức là di trở xuống, vị Hầm (mặn). Học thuyết ngũ hành tức là lấy đặc tính của ngũ hành để suy diễn và quy loại sự vật thuộc tính của ngũ hành. Như lấy phương vị phổi thuộc ngũ hành, lấy ngũ tạng phổi thuộc ngũ hành để thuyết minh về ảnh hưởng hổ tương, bệnh biến ngũ tạng bao quát sự chuyển biến về quan hệ tương sinh : Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy, Thủy sinh Mộc dùng để chẩn đoán và trị liệu. Trong khí công lâm sàng cũng thường dùng học thuyết ngũ hành để làm chỉ đạo, như trong Lục tự khí quyết "Khử khắc

ngā, Khử ngā sinh", và phép "Tam ngū quy nhất" trong Đan thuật. Lấy "Kim tứ thủy nhất" hợp làm nhất ngū (Kim 4 Thủy 1 hợp thành mệt cái 5) "Hòa nhì Mộc tam hợp thành nhất ngū, Thổ làm nhất ngū. Lấy tam ngū (3 tới 5) hợp Trung ương làm "Kết đan". Lại như "Tỏa thốc ngū hành" tức là dùng ý niệm đem tinh hoa ngū hành : Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy, tụ hợp ở một chỗ.

57) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT TẠNG PHỦ ? NÓ QUAN HỆ KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

"Học thuyết tạng phủ" cũng còn gọi là Học thuyết "tạng tượng". Đây là học thuyết thông qua sự quan sát về hiện tượng sinh lý, bệnh lý trong thân thể người ta nghiên cứu công năng sinh lý, biến hóa bệnh lý cùng quan hệ hỗ tương ở ngũ tạng, lục phủ trong thân thể người ta. "Tạng phủ" bao quát Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận, (ngū tạng). Đởm, Vị, Đại trướng, Tiểu trướng, Bàng quang, Tam tiêu (lục phủ). Náo, Tùy, Xương, Mạch, Nữ tử bào (Kỳ hành phủ). Đặc điểm chủ yếu của học thuyết tạng phủ là :

1) Lấy ngū tạng làm trung tâm quan sát toàn thể. Đem lục phủ, ngū quan, cửu khiếu, tử chi bách hài, mọi tổ chức khí quan trong toàn thân liên hệ thành toàn thể hữu cơ.

2) Người và tự nhiên có tính cách thống nhất. Ứng dụng học thuyết ngũ hành, đem "ngũ phương", ngũ thời, "ngũ hóa" của tự nhiên, cùng với "ngũ tạng", "lục Phủ", ngũ thể, "ngũ quan," ngũ hoa, trong thân thể người ta có liên hệ mật thiết với nhau, hoạch định ra một mô thức, toàn thể, trong ngoài tương ứng.

3) Từ tạng tượng để nắm vững quy luật sinh khí hoạt động của nội tạng. Do "Tượng" là phản ảnh ngoại tại của "Tạng". "Tạng" là bản chất nội tại của "Tượng", nhân thể thông qua Tạng với Tượng để nắm vững quy luật hoạt động của nội tại, thông qua rèn luyện khí công, tăng cường sự điều dưỡng của tâm thành; Ninh tĩnh, hồn, phách, thần, khí, trí, là sở chủ của ngũ tạng, phát huy ra lấy "tâm" làm chủ của ngũ tạng, lục phủ, để điều tiết chỉ huy hiệu lực.

58) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT KINH LẠC ? NÓ CÓ QUAN HỆ VỚI KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

"*Học thuyết Kinh lạc*" là học thuyết nghiên cứu về công năng sinh lý, bệnh lý, biến hóa cùng với sự hỗ tương quan hệ của tạng phủ. Kinh lạc, là con đường thông hành trong thân thể người ta, tức là "kinh khí", "doanh huyết" để liên lạc các bộ phận, cấu thông trên dưới, trong ngoài tự thành hệ

thống. Hệ thống kinh lạc do kinh mạch, lạc mạch, kinh cân và ba bộ phận lớn tổ thành, lấy 12 Kinh mạch, "Kỳ kinh bát mạch" trong Kinh mạch làm chủ.

59) MƯỜI HAI CHÍNH KINH LÀ NHỮNG ĐƯỜNG GÌ ? CHỦ YẾU GÂY NÊN TÁC DỤNG GÌ ?

Mười hai chính kinh, cũng gọi là Mười hai Kinh mạch, tức là : Thủ thái âm Phế kinh, Thủ dương minh Đại trường kinh, Túc dương minh Vị kinh, Túc thái âm Tỳ kinh, Thủ thiểu âm Tâm kinh, Thủ thái dương Tiểu trường kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh, Túc Thiếu âm Thận kinh, Thủ quyết âm Tâm bào kinh, Thủ Thiếu Dương Tam tiêu kinh, Túc thiểu dương Đởm kinh. Túc quyết âm Can kinh. Mười hai chính kinh và kỳ kinh bát mạch "gọi gồm là *Kinh mạch*. Kinh khí vận hành trong kinh mạch là một phân chi của nguyên khí, nhân dãy, sau khi thông qua rèn luyện khí công, nguyên khí được sung thực. Kinh khí tương ứng cũng được sung thực mà lại hoạt động mạnh thêm. Nhất là về Nội đan thuật, lấy tăng cường nội khí vận hành trong kinh mạch làm đặc điểm, trên thực tế, tức là nhận xét khí của kinh mạch ở toàn thân, lại phát huy công năng về doanh âm dương, nhuận gân cốt, lợi quan tiết, trường

dưỡng bì mao, kíp hiệp điều tạng phủ. Trong Nội đan thuật còn nhận định là kinh mạch trong thân thể người ta ở "hậu thiên" là bị gián đoạn, duy có thông qua rèn luyện nội đan thuật khiến được nó vận hành chu lưu trở lại, thì mới có thể khang kiện và trường thọ, và lại trong sự rèn luyện khí công, những bộ vị khí thủ, đều là những huyệt vị trên kinh mạch. Đấy cũng là một trong những nguyên nhân hay gây được hiệu dụng ý thủ.

60) HƯỚNG CHẠY CỦA "THỦ THÁI ÂM PHẾ KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

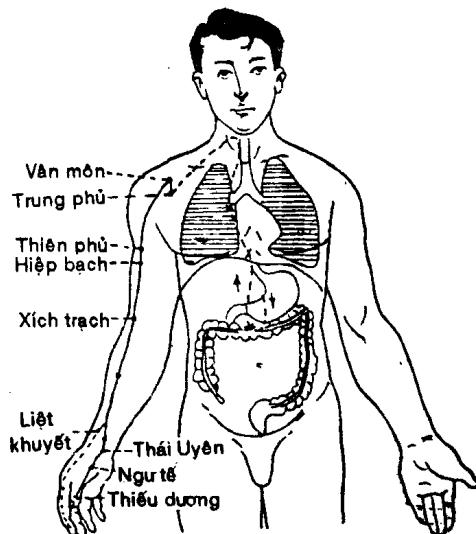
"Thủ thái âm Phế kinh" là một trong 12 kinh mạch.

1/ *Bộ vị thông hành* : Khởi ở Trung tiêu, đi xuống lạc (chạy ngang) đại trường, lại theo vị khẩu (dưới là u môn, trên là bí môn) thông qua cách cơ nối liền với Phế tới Yết hầu, đi ngang tới phía trên mé ngoài bô ngực (huyệt Trung phủ) đi ra dưới nách, ven mé trong cánh tay, đi ra phía trước đi trở xuống qua khuỷu vào "Thốn khẩu", lên "Ngư tê", thẳng ra đầu ngón tay cái (huyệt Thiếu dương). Phần chi của nó từ phía sau cổ tay (huyệt Liệt quyết) phân ra theo mé mu bàn tay, chạy ra đầu mé ngón tay trỏ (huyệt Thương dương), giao nhau ở Thủ dương minh Đại trường kinh (Xem hình 1).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Trung phủ, (2) Vận môn, (3) Thiên phủ, (4) Hiệp bạch, (5) Xích trạch, (6) Liệt khuyết (7) Thái Uyên, (8) Ngư tế, (9) Thiếu thương.

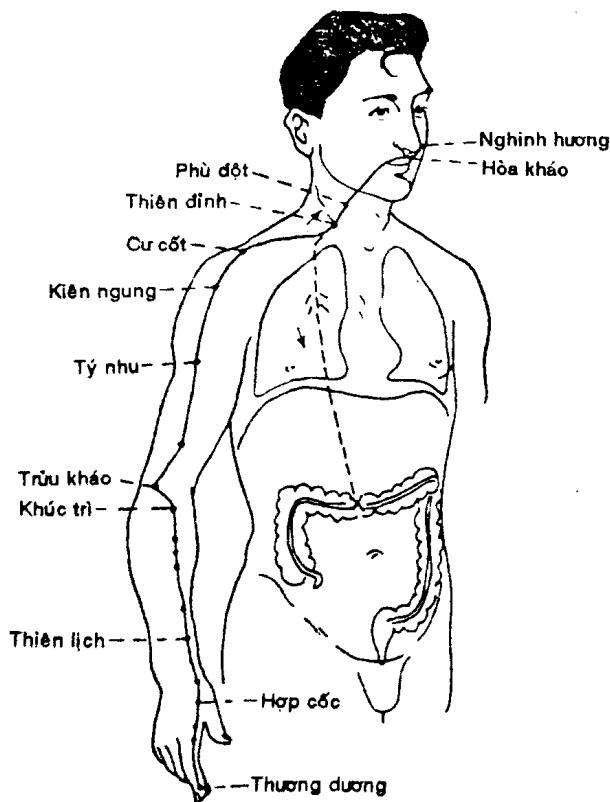
3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : chủ yếu biểu hiện là chứng ở lồng ngực : đầy, tức, ho, suyễn, bén trên tỏa cốt đau nhức, tâm ngực phiền mẩn, tiểu tiện đi luôn luôn, vai, lưng mé trước bên ngoài cách tay quyết lạnh, ê ẩm, đau nhức v.v...

HÌNH 1
Thủ thái dương Phế kinh.



61) HƯỚNG CHẠY CỦA "THỦY DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

HÌNH 2
Thủ dương minh Đại trường kinh



1/ *Bô vị tuần hành* : khởi ở đầu mé ngón tay trỏ (huyệt Thương Dương) chạy qua mu bàn tay, đi lên phía trước mé dưới cánh tay, lên vai, đến mé trước khớp xương vai, hướng ra đằng sau tới đốt xương thứ bảy ở gáy, dưới huyệt Cứt Đột (huyệt Đại trì) Lại hướng về đằng trước đi trớ đi xuống vào chỗ lõm ở trên xương Tỏa cốt (Khuyết bồn), tiến vào lồng ngực lạc với phế, hướng trớ xuống thông qua Cách cơ đi xuống, cùng liền với Đại trường. Phân chi của nó : đi từ chỗ lõm trên xương Tỏa cốt, qua cổ tới mạch má vào trong hàm răng, quay qua hai bên miệng ta hưu giao chéo nhau ở Nhân trung, tới mé đối nhau hai bên cánh mũi (huyệt Nghinh hương) giao với Túc dương minh Vị kinh (xem hình 2).

2/ *Huyệt vi chủ yếu* : (1) Thương dương , (2) Hợp cốc, (3) Thiên lịch, (4) Khúc trì, (5) Trửu kháo, (6) Tý nhu, (7) Kiên ngung, (8) Cự cốt, (9) Thiên định, (10) Phù đột, (11) Hòa kháo, (12) Nghinh hương.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là Nhức răng, cổ sưng, mắt vàng, miệng khô, đổ máu cam, hầu tê, vai cánh tay đau nhức, ngón tay trỏ mất cảm giác. Những chỗ kinh mạch chạy qua phát nóng, sưng hoặc là lạnh run v.v...

62) HƯỚNG CHẠY CỦA "TÚC DƯƠNG MINH VỊ KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

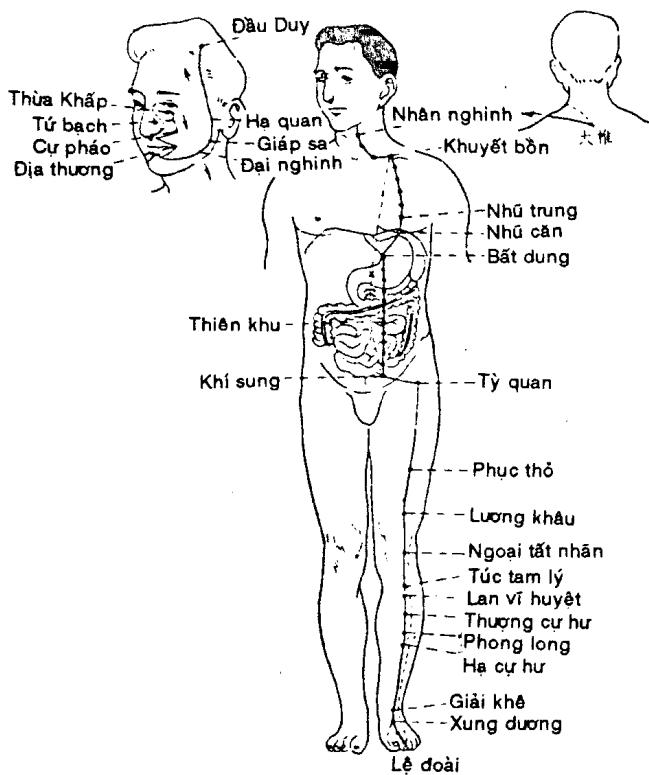
1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở mé cánh mũi (huyệt Nghinh hương), kèm bên mũi đi lên, tả hữu giao hội ở cuống mũi, đi ra bên vào trong mí mắt, cùng giao nhau với Túc Thái dương kinh, hướng trở xuống ven mé ngoài sống mũi, vào trong hàm răng trên lại đi ra kèm hai bên miệng, vòng quanh môi, tả hữu giao nhau ở chỗ huyệt "Thừa tương" dưới khe môi dưới, lui về ven mé dưới, phía sau xương hàm tới chỗ huyệt "Đại nghinh," đi xuống tới huyệt "Nhân nghinh", ven theo "Hầu lung" trở xuống đi ra đằng sau tới "Đại trùy", ngoặt ra đằng trước vào huyệt "Khuyết bồn", đi sâu vào trong nội thể, đi trở xuống xuyên qua Cách cơ, cùng liền với vị, lạc với tỳ. Đường đi thẳng : từ huyệt "Khuyết bồn", ra phía ngoài thân thể, ven theo tuyến ở trong vú đi trở xuống kèm hai bên rún (cách rún 2 thốn), đi trở xuống đến chỗ khe bụng và giáp nhau chỗ huyệt "Khí giai". Phân chi của nó : Từ chỗ U môn, vị khâu dưới thì chia ra, ven trong hốc bụng đi trở xuống đến huyệt "Khí giai", cùng hội hợp với đường mạch đi thẳng, rồi sau đi xuống mé trước đùi, tới đầu gối, ven xuống chân mé trước ống quyển, đi trở xuống tới mu bàn chân vào đầu mé ngoài ngón chân thứ hai (huyệt Lệ doài). Phân chi của nó : Từ chỗ

dưới đầu gối xuống 3 thốn (huyệt Túc tam lý) chia ra, đi xuống vào đầu mé ngoài ngón chân giữa. Phân chi của nó từ huyệt "Xung dương", trên mu bàn chân chia ra. Đi theo phía trước vào đầu mé trong ngón chân cái (huyệt Ân bạch) giao với Túc Thái âm tỳ kinh (xem hình 3).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Thừa kháp, (2) Tứ bạch, (3) Cự pháo, (4) Địa thương, (5) Đại nghinh, (6) Giáp sa, (7) Hạ quan, (8) Đầu duy, (9) Nhân nghinh, (10) Khuyết bồn, (11) Nhũ trung, (12) Nhũ căn, (13) Bất dung, (14) Thiên khu, (15) Khí sung, (16) Tỳ quan, (17) Phục thô, (18) Lương khâu, (19) Ngoại tất nhân, (20) Túc tam lý, (21) Lan vĩ huyệt (22) Thượng cự hư, (23) Phong long, (24) Hạ cự hư, (25) Giải khê (26) Xung dương, (27) Lệ đoài.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là ớn ớn, sợ lạnh, sắc mặt xám đen, điên cuồng, bụng trương, mũi tắc đố máu cam, miệng méo, yết hầu nhức, cổ sưng đau, ven ngực, vú, đùi, mé ngoài ống chân, và mu bàn chân, nhưng chỗ bản kinh mạch chạy qua đều đau, ăn uống không tiêu, hoặc là ăn uống mau tiêu hay đói.

HÌNH 3
Túc Dương Minh Vị Kinh.



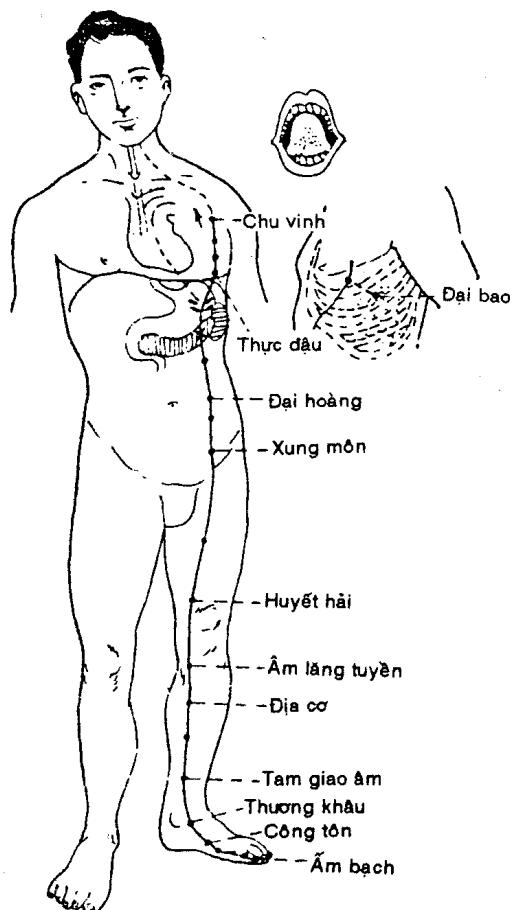
63) HƯỚNG CHẠY CỦA "TÚC THÁI ÂM TỲ KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở đầu mé trong ngón chân cái (huyệt Ân bạch), ven theo mé trong chỗ thịt đỏ trắng, đi trở lên qua mé trước mắt cá trong. Ven theo mé trong ống chân, đường chính giữa đi lên, chỗ mắt cá trong lên 8 thốn, giao ra ở phía trước Túc quyết âm Can kinh, đi trở lên ven theo phía trước mé trong đùi tiến vào vùng bụng, liền với tỳ, lạc với vị, hướng trở lên xuyên qua Cách cơ, ven theo hai bên thực đạo, liền với cuống lưỡi cản ở dưới lưỡi. Phân chi của nó : Từ vị chạy riêng ra, chạy trở lên thông qua cách cơ, rót vào trong tâm, giao với Túc thiếu âm chân kinh (xem hình 4).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Ân bạch, (2) Công tôn, (3) Thương khâu, (4) Tam âm giao, (5) Địa cơ, (6) Âm lăng tuyền, (7) Huyết hải, (8) Xung môn, (9) Đại hoành, (10) Thực đập, (11) Chu vinh, (12) Đại bao.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là cuống lưỡi cứng đau, bụng trương, ợ hơi, Vị đau, nôn ợe, tâm phiền, tiết tả, hoàng đản, thân thể nặng nề, động tác không thuận lợi không nằm được, đầu gối mé trong đùi sưng, quyết lạnh, ngón chân cái mất cảm giác v.v....

HÌNH 4
Túc Thái âm Tỳ Kinh



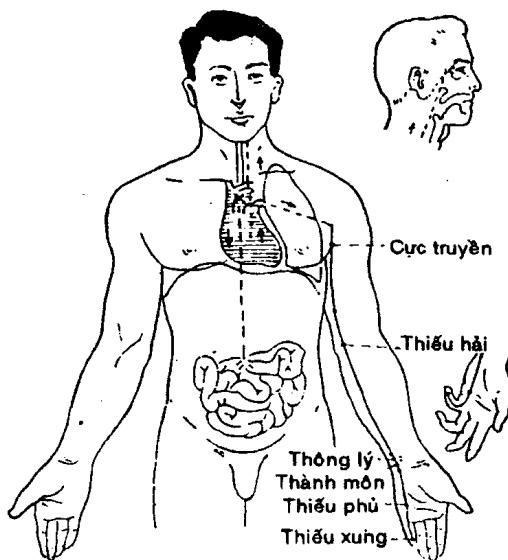
84) HƯỚNG CHẠY CỦA "THỦ THIẾU ÂM TÂM KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở trong tâm, chạy ra đằng sau liền với tâm hệ, hướng trở xuống xuyên qua Cách cơ, lạc với Tiểu trường. Phân chi của nó : Từ tâm hệ phán ra, kèm thực đạo đi trở lên, liền với hệ mắt. Đường chạy thẳng : Từ tâm hệ chạy ra, lui về đi lên qua phế, hướng trở xuống chạy qua dưới nách (huyệt Cực tuyền), ven đằng sau mé bên trong cánh tay, qua giữa khuỷu tay, đi qua đầu xương Nhuệ cốt sau bàn tay, tiến vào trong lòng bàn tay, theo mé ngón tay út chạy ra đầu ngón (huyệt Thiếu xung) giao với Thủ thái dương Tiểu trường kinh, (xem hình 5).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Cực tuyền, (2) Thiếu hải, (3) Thông lý, (4) Thành môn, (5) Thiếu phủ, (6) Thiếu xung.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là Yết hầu khô, tâm đau, miệng khát, mắt vàng, hông đau, mé trong bên phía trước cánh tay chỗ mạch bản kinh chạy qua lạnh buốt đau, trong lòng bàn tay nóng nhức.

HÌNH 5
Thủ thiếu âm Tâm kinh



65) HƯỚNG CHẠY CỦA "THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

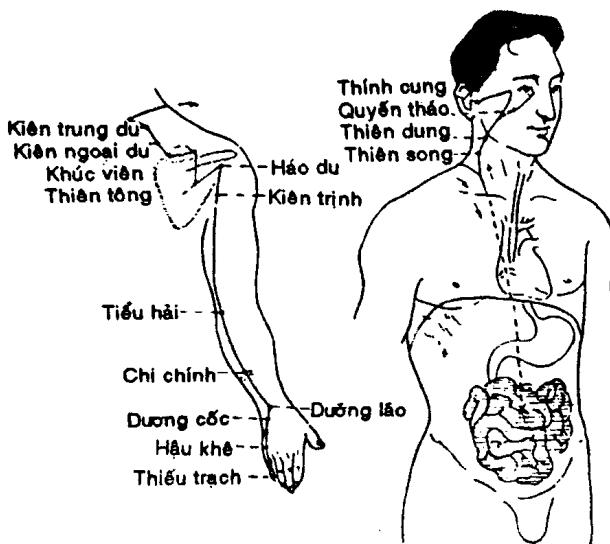
1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở đầu mé ngoài ngón tay út (huyệt Thiếu trạch) theo mu bàn tay đi lên

phía sau mé ngoài cánh tay qua phần khuỷu tay tới mặt sau khớp xương vai, đi quanh bả vai giao nhau trên vai (5 huyệt Đại trì), đi ra dằng trước vào huyệt Khuyết bờn, đi sâu vào nội thể, lạc với tâm, đi theo ven đường Thực đạo, xuyên qua Cách cơ tới suốt vị bộ (vùng bao tử), đi trở xuống giằng với Tiểu trường. Phân chi của nó : Từ huyệt Khuyết bờn chạy ra, đi ven vùng đầu tới mạch má, tới dằng sau ngoài hốc mắt, đi lui vào trong tai (huyệt Thính cung). Phân chi của nó : Từ vùng mạch má, chia ra, đi hướng trở lên dưới mắt, tới hốc trong mắt, (huyệt Tinh minh), giao với Túc thái dương Bàng quang kinh (xem hình 6).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Thiếu trạch, (2) Hậu khê, (3) Dương cốc, (4) Dương lão, (5) Chi chính, (6) Tiểu hải, (7) Kiên tĩnh, (8) Háo du, (9) Thiên tông, (10) Khúc Viên, (11) Kiên ngoại du, (12) Kiên trung du, (13) Thiên song, (14) Thiên dung, (15) Quyền thảo, (16) Thính cung.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là Yết hầu đau, cầm sưng, tai điếc, mắt vàng, vùng vai mé trong phía sau cánh tay, nơi mà mạch bản kinh chạy qua, đều đau nhức.

HÌNH 6
Thủ Thái dương Tiểu trường kinh.



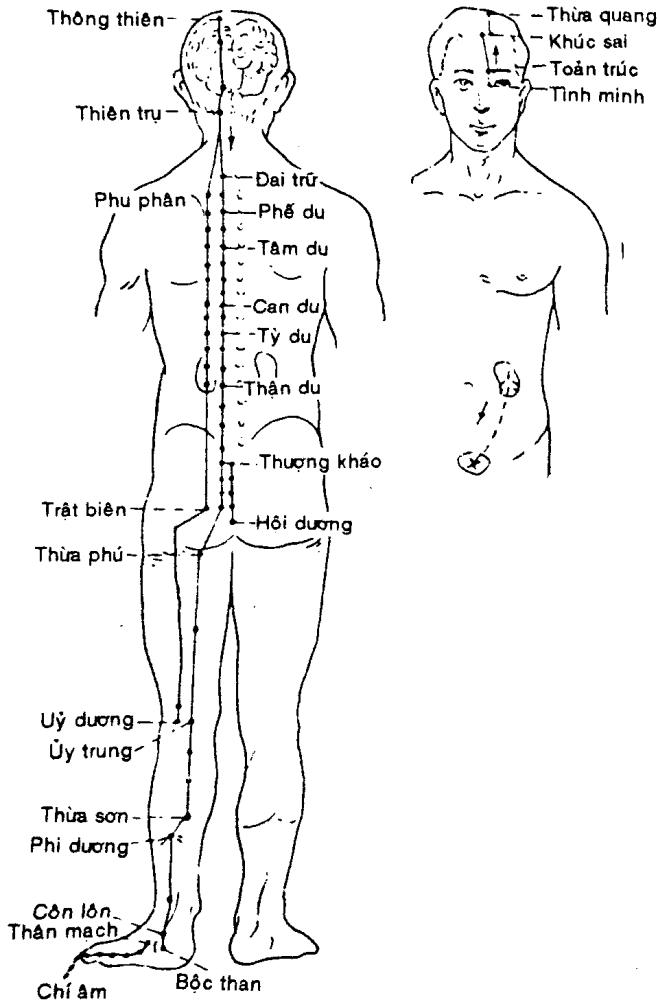
66) HƯỚNG ĐI CỦA "TÚC THÁI DƯƠNG BẰNG QUANG KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở hốc trong mắt (huyệt Tình minh), hướng trở lên tới suốt vùng trán, tả hữu giao hội ở đỉnh đầu (huyệt Bách hội). Phân chi của nó : Từ phía sau đầu chia ra, tới vùng góc trên tai. Đường đi thẳng. Từ vùng đỉnh đầu, rẽ riêng ra đi về đằng sau đến xương chẩm cốt, tiến

vào hốc sọ, lạc vô não, trở ra rẽ riêng đi tới vùng gáy (huyệt Thiên trụ). Đi xuống giao hội ở huyệt Đại trì, lại phân ra hai bên tả hữu ven theo mé trong bả vai, hai bên sống lưng cách một thốn 5 phân, đi tới vùng eo, (huyệt Thận du), tiến vào cơ nhục ở hai bên sống lưng vào sâu nội thể, lạc với Thận liền với Bàng quang. Phân chi của nó : Từ vùng eo, chia ra ven hai bên sống lưng đi trở xuống, xuyên qua mông, theo đường ngoài mé sau đùi, đi trở xuống trong nhượng chân (huyệt Ủy trung). Phân chi của nó : Từ gáy chia ra, đi xuống theo mé trong bả vai, theo huyệt Phụ phân, (cách sống lưng 3 thốn), đi trở xuống tới Bể khu (đùi), chạy qua mé sau đùi tới giữa nhượng chân, cùng hợp hội với một nhánh mạch trước, rồi sau di trở xuống xuyên qua bắp chân, chạy ra ở đằng sau mắt cá ngoài, ven theo mé ngoài mu bàn chân, tới đầu mé ngón chân út (huyệt Khí âm) giao với Túc thiếu âm Vị thận kinh (xem hình 7).

2/ *Huyệt vị chủ yếu.* (1) Tình minh, (2) Toản trúc, (3) Khúc sai, (4) Thừa quang, (5) Thông thiên, (6) Thiên trụ, (7) Đại trữ, (8) Phế du, (9) Tâm du, (10) Can du, (11) Tỳ du, (12) Thận du, (13) Thượng kháo, (14) Hội dương, (15) Phụ phân, (16) Trật biên, (17) Thừa phù (19) Ủy trung, (18) Ủy dương, (20) Thừa sơn, (21) Phi dương, (22) Côn - lôn, (23) Bộc tham, (24) Thân mạch, (25) Chí âm.

HÌNH 7
Túc Thái dương Bàng quang kinh



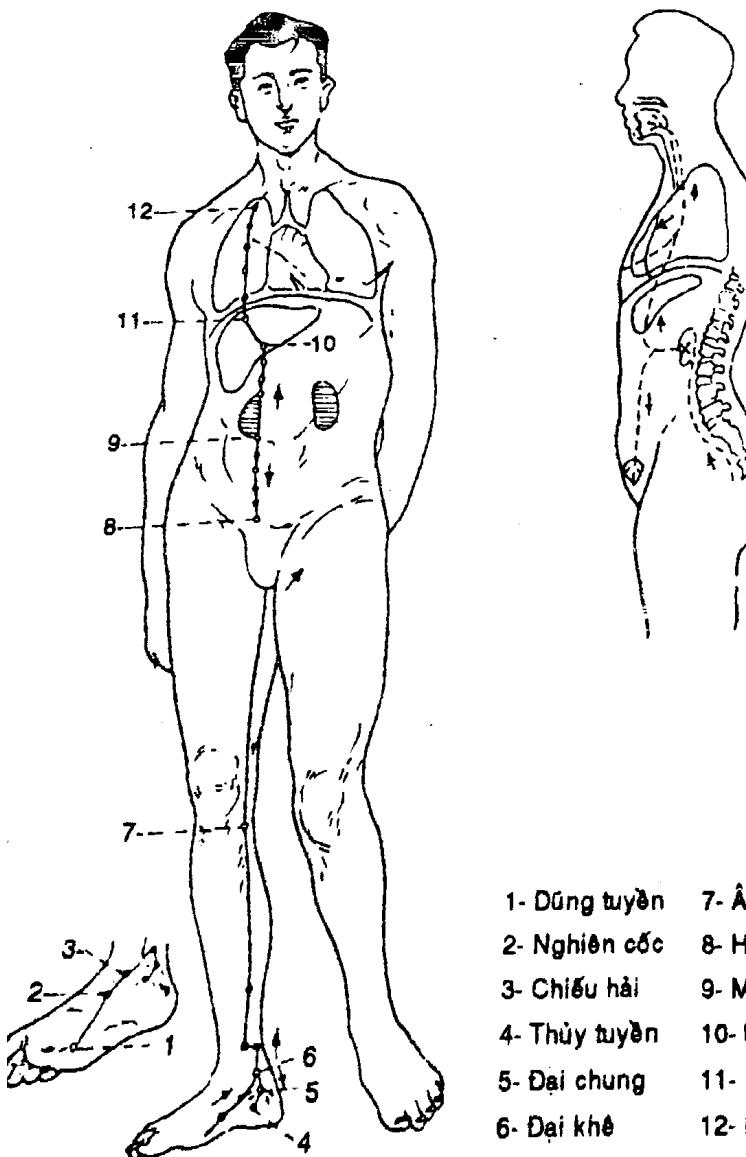
3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là đờm đầu nhức, mắt nhức, mắt vàng, chảy nước mắt, đổ máu cam, bệnh trĩ, bệnh sốt rét, điên cuồng; gáy, lưng, eo, mông, mé sau đùi, nhượng chân, cơ bắp chân, vùng bàn chân đau nhức, ngón chân út tê bại.

67) HƯỚNG ĐI CỦA "TÚC THIẾU ÂM THẬN KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở dưới ngón chân út, đi quẹo ra lòng bàn chân (huyệt Lũng tuyền) đi ra phía dưới chỗ xương Chu cốt gồ lên, ven theo mé sau mắt cá trong, chia ra tiến vào gót chân, hướng trở lên, ven theo mé trong, phía sau bắp chân, đến mé trong nhượng chân, đi lên phía sau mé trong đùi, vào trong sống lưng, (huyệt Trường cương), xuyên qua xương sống liền với Thận, lạc với Bàng quang. Đường đi thẳng từ Thận đi lên xuyên qua Can và Cách cơ, tiến vào Phế, ven theo Yết hầu, tới hai bên cuống lưỡi. Phân chi của nó : Từ trong Phế chia ra, lạc với Tâm, rót ở trong ngực, giao với Thủ quyết âm Tâm bào kinh (xem hình 8).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Dũng tuyền, (2) Nghiêm cốc, (3) Chiếu hải, (4) Thủy tuyền, (5) Đại chung, (6) Đại khê, (7) Âm cốc, (8) Hoành cốt, (9) Măng du, (10) U môn, (11) Bộ long, (12) Du phủ.

HÌNH 8
TÚC THIẾU ÂM THẬN KINH



- | | |
|---------------|-------------|
| 1- Dung tuyen | 7- Am co |
| 2- Nghienn co | 8- Hoanh co |
| 3- Chiieu hai | 9- Mang du |
| 4- Thuy tuyen | 10- U mon |
| 5- Dai chung | 11- Bo long |
| 6- Dai kh | 12- Du phu |

3/ Bản kinh phát sinh bệnh biến : Chủ yếu biểu hiện là đói mà không muốn ăn, sắc mặt xạm đen. Suyễn tức nghịch khí, ho ra máu, mắt hoa, tâm hối hộp, kinh sợ, miệng lưỡi khô ráo, Yết hầu sưng đau, Tâm phiền, hoàng đản, trường tích, sống lưng, và sau mé trong dùi đau nhức, cơ nhục ở chân co rút, bàn chân nóng ran, đau nhức v.v...

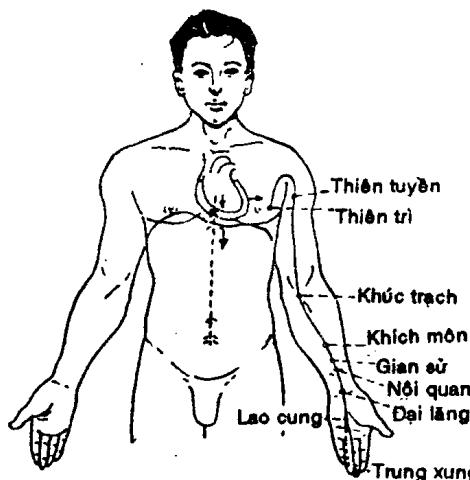
68) HƯỚNG ĐI CỦA "THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ Bộ vị tuần hành : Khởi ở trong ngực hướng trở xuống xuyên qua Cách cơ, theo thứ tự lạc với Thượng tiêu, Trung tiêu và Hạ tiêu. Phân chi của nó : Từ trong ngực chia ra, ven theo ngực chạy ra vùng hông, chỗ dưới nách 3 thốn (huyệt Thiên trì). Hướng trở lên tới dưới nách, ven theo mé trong cánh tay và khuỷu tay, qua cổ tay, vào lòng bàn tay (huyệt Lao cung) ven theo mé ngón tay giữa, chạy ra đầu mé ngón giữa (huyệt Trung xung). Phân chi của nó : Từ trong bàn tay chia ra, ven theo ngón "võ danh" chạy ra mé đầu ngón (huyệt Quan xung) Giao với Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh (xem hình 9).

2/ Huyệt vị chủ yếu : (1) Thiên trì, (2) Thiên tuyền, (3) Khúc trạch, (4) Khích môn, (5) Gian sử, (6) Nội quan, (7) Đại lăng, (8) Lao cung, (9) Trung xung.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu là biểu hiện lòng bàn tay nóng khuỷu tay co rút, nách sưng, ngực trương mõi, tâm thống, tâm phiền, mắt đỏ, mắt vàng, vui cười thất thường v.v....

HÌNH 9
Thủ quyết âm Tâm bao kinh



69) HƯỚNG ĐI CỦA "THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIÊU KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

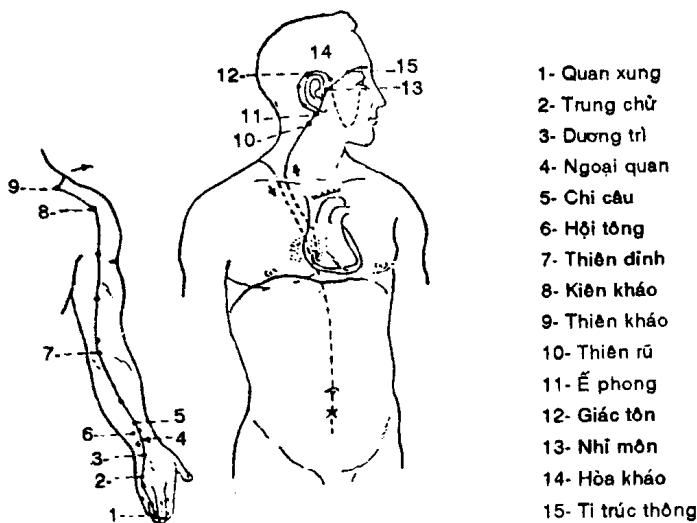
1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở đầu mé xích ngón "vô danh" (huyệt Quan xung) hướng trở lên ven theo

mé xích ngón "vô danh", đến mặt lưng cổ tay, đi lên ở khoảng Xích cốt, náo cốt, thông qua khuỷu tay đi ven qua mé ngoài cánh tay lên tới phần vai, hướng đi ra đằng trước, vào huyệt Khuyết bồn ra huyệt Chiên trung, tản lạc với Tâm bào, xuyên qua Cách cơ, Y theo thứ tự chạy liền với Thượng tiêu, Trung tiêu và Hạ tiêu. Phân chi của nó : Từ huyệt Chiên trung chia ra, đi trở lên ra huyệt Khuyết bồn tới phần vai, tả hữu giao hội ở Đại trùy, đi trở lên tới gáy, ven sau tai (huyệt Ế phong) lên thẳng ra phía trên tai, rồi sau quanh eo hướng trở xuống qua mạch má, rồi đi tới dưới khung mắt. Phân chi của nó : từ sau tai phân ra tiến vào trong tai chạy ra trước tai, qua trước huyệt Thượng quan, cùng giao nhau với một phân chi trước ở vùng má, đi tới mé ngoài hốc mắt (huyệt Đồng tử liễu) giao với Túc thiếu dương Đởm kinh (xem hình 10).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : (1) Quan xung, (2) Trung chử, (3) Dương trì, (4) Ngoại quan, (5) Chi câu, (6) Hội tông, (7) Thiên đỉnh, (8) Kiên kháo, (9) Thiên kháo, (10) Thiên rū, (11) Ế - phong, (12) Giác tôn, (13) Nhĩ môn, (14) Hòa kháo, (15) Ti trúc thông.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là tai điếc, tai ù, yết hầu sưng đau góc ngoài mắt đau nhức, ra mồ hôi, má đau nhức, sau tai, vai, bắp vai, khuỷu tay, cánh tay, những vùng mạch bản kinh chạy qua đều đau nhức.

HÌNH 10
Thủ Thiếu dương Tam tiêu kinh



70) HƯỚNG CHẠY CỦA "TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỔM KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở ngoài mí mắt (huyệt Đồng tử liễu) lên tới góc đầu, (huyệt Hàm yếm) rồi lại hướng trở xuống tới sau tai (huyệt Hoàn cốt) rồi lại ngoặt đi trở lên, qua vùng trán đến trên vai (huyệt Dương mạch) lại hướng trở xuống ngoặt tới huyệt Phong trì, đi ven dưới cổ tới trên vai, tả hữu giao hội ở huyệt Đại trùy, đi ra

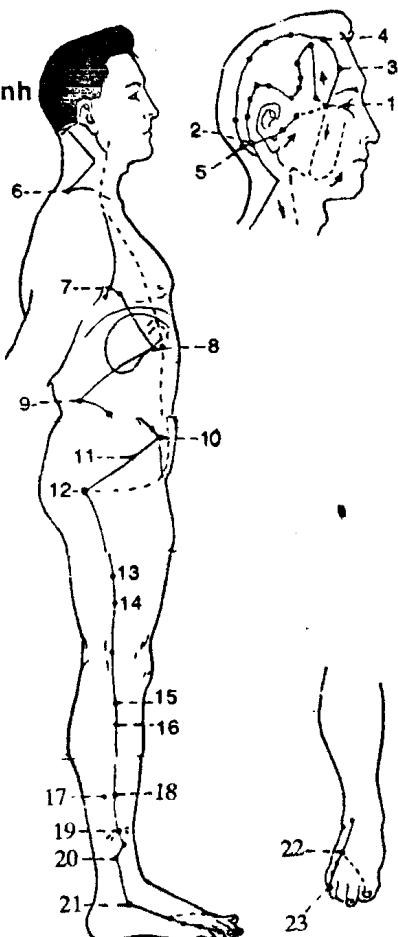
phía trước vào huyệt Khuyết bờn. Phân chi của nó : từ sau tai biến vào trong tai, chạy ra trước tai, tới sau mé ngoài mí mắt. Phân chi của nó : Từ ngoài mí mắt phân ra đi xuống đến huyệt Đại nghinh chi mạch của Thủ Thiếu dương kinh, phân bố ở vùng má, cùng giao với nhau, đi tới dưới hốc mắt, hướng trở xuống đi qua cằm tới vùng cổ, cùng với mạch trước hội hợp ở sau huyệt Khuyết bờn, tiến vào nội thể, xuyên qua Cách cơ, lạc với Can, giằng với Dởm, ven theo trong hông đi ra Khí giai, vòng quanh Mao tế, chạy ngang tới huyệt Hoàn khiệu. Đường đi thẳng từ huyệt Khuyết bờn đi trở xuống bên nách, ven mé ngực, qua xương sườn cụt, xuống dưới tới huyệt Hoàn khiêu cùng hội hợp với mạch trước, lại hướng trở xuống đi ven mé ngoài đùi, phía ngoài khớp xương đầu gối, đi qua đằng trước xương ống quyển, thẳng tới xuống đầu xương dưới, chạy hợp qua trước mắt cá ngoài, đi ven theo mu bàn chân, ra đầu mé ngoài ngón chân giáp út (huyệt Khiếu âm) Phân chi của nó : Từ mu bàn chân (huyệt Lâm khấp) chia ra, đi ra đằng trước đầu mé ngoài ngón chân cái, ngoặt lại xuyên qua móng chân, phân bố ở chỗ chùm lông phía sau móng chân cái, giao với Túc quyết âm Can kinh (xem hình 11)

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : 1. Đồng tử liễu, 2. Hoàn cốt, 3. Dương bạch, 4. Đầu Lâm khấp, 5. Phong trì, 6. Kiên tĩnh, 7. Uyên dịch, 8. Nhật nguyệt, 9. Kinh

môn, 10. Duy Đạo, 11. Cư kháo, 12. Hoàn khiêu, 13. Phong thị, 14. Trung độc, 15. Dương lăng tuyền, 16. Đởm lang huyệt, 17. Dương giao, 18. Ngoại khâu, 19. Quang minh, 20. Huyền trung, 21. Khâu lư, 22. Túc lâm khấp, 23. Túc khiếu âm.

HÌNH 11 Túc Thiếu Dương Đởm Kinh

- 1- Đồng tử liễu
- 2- Hoàn cốt
- 3- Dương bạch
- 4- Đầu lâm khấp
- 5- Phong trì
- 6- Kiên tĩnh
- 7- Uyên dịch
- 8- Nhật nguyệt
- 9- Kinh môn
- 10- Duy đạo
- 11- Cư kháo
- 12- Hoàn khiêu
- 13- Phong thị
- 14- Trung độc
- 15- Dương lăng tuyỀn
- 16- Đởm lang huyỆt
- 17- Dương giao
- 18- Ngoại khâu
- 19- Quang minh
- 20- Huyền trung
- 21- Khâu lư
- 22- Túc lâm khấp
- 23- Túc khiếu âm

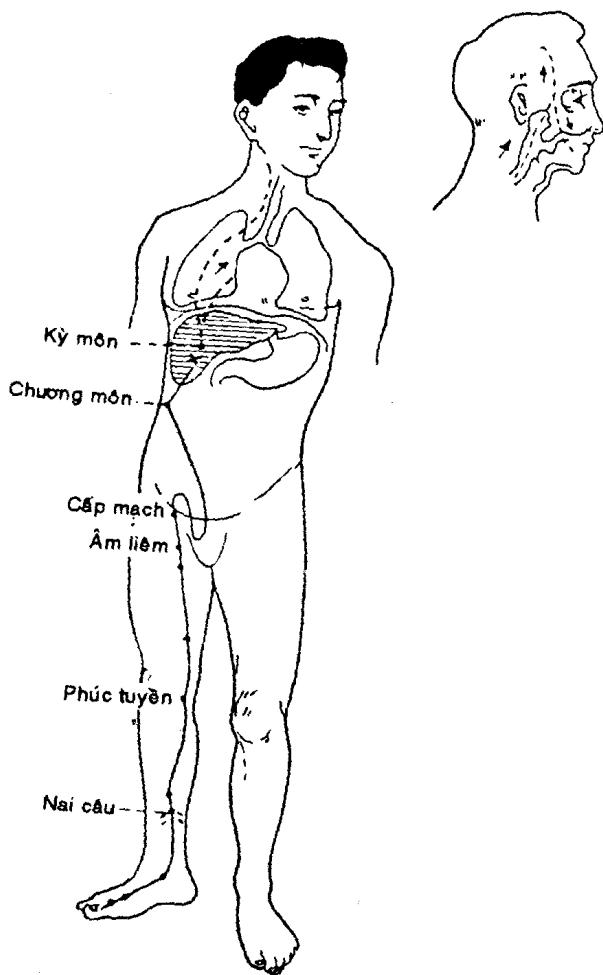


3/ Bản kinh phát sinh bệnh biến : Chủ yếu biểu hiện là đắng miệng, ợ hơi, ngoài mí mắt nhức, cầm nhức, chỏ lưng ở trên xương tủy cốt, và dưới nách sưng đau, loa lịch, bệnh sốt rét, ngực, hông. chỏ khớp xương đùi và mé ngoài chân, các chỏ bản kinh mạch chạy qua đều đau nhức, ngón chân giáp út tê bại, mé ngoài chân nóng ran, ra mồ hôi, sợ lạnh v. v....

71) HƯỚNG CHẠY CỦA "TÚC QUYẾT ÂM CAN KINH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ Bộ vị tuần hành : Khởi ở chỏ chùm lông sau móng chân cái hướng trở lên ven mu bàn chân tới nơi trước mắt cá trong 1 thốn (huyệt Trung phong), hướng trở lên ven mé trong xương chân ống quyển, ở tới chỏ trên mắt cá trong 8 thốn, chạy ra giao với phía sau Túc Thái âm tỳ kinh. Đi trở lên qua mé trong đầu gối, ven đường giữa mé trong tiến vào chỏ âm mao, vòng quanh âm khí tới bụng dưới, kèm 2 bên vị (bao tử), giằng với can, lạc với Đởm, hướng trở lên xuyên qua Cách cơ, chia rải ở vùng hông, sườn, ven bên sau cổ họng, hướng trở lên tiến vào hốc mũi, đi lên liên tiếp với hệ mắt, chạy ra trán, đi trở lên cùng với đốc mạch hội ở đỉnh đầu. Phân chi của nó : Từ hệ mắt chia ra, đi xuống má vòng quanh bên trong miệng môi,. Phân chi của nó : Từ Can chia ra, xuyên qua Cách cơ hướng trở lên, rót vào Phế giao ở Thủ Thái âm Phế kinh (xem hình 12).

HÌNH 12
TÚC QUYẾT ÂM CAN KINH



2/ *Huyệt vị chủ yếu* : 1. Nai cầu, 2. Khúc tuyền, 3. Âm liêm, 4. Cấp mạch, 5. Chương môn, 6. Kỳ môn.

3/ *Bản kinh phát sinh bệnh biến* : Chủ yếu biểu hiện là eo đau nhức, sán khí, đàm bà ở phần bụng dưới phù thủng, yết hầu khô, sắc mặt xám, ngực đầy, ầu nghịch (nôn ợ), tiết tả, long bế.

72) THẾ NÀO LÀ KỲ KINH BÁT MẠCH ?

"*Kỳ kinh bát mạch*" là chỉ Đốc mạch, Nhâm mạch, Xung mạch, Đới mạch, Dương kiệu mạch, Âm kiệu mạch, Dương duy mạch và Âm duy mạch.

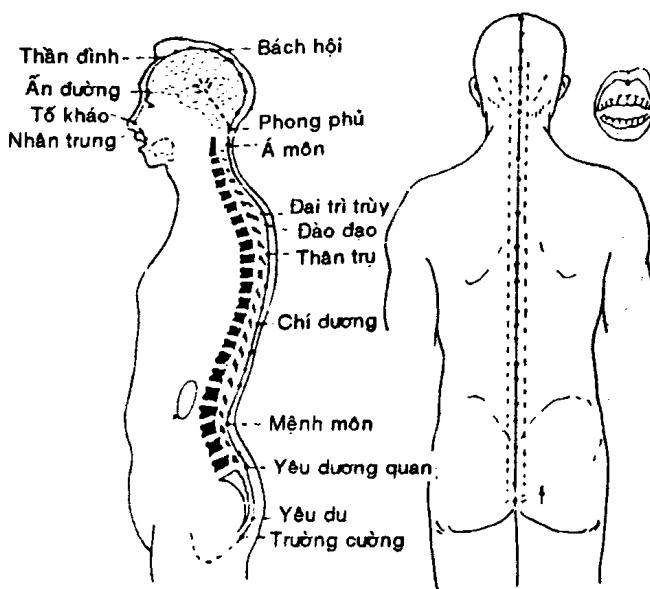
73) HƯỚNG CHẠY CỦA "ĐỐC MẠCH" NHƯ THẾ NÀO ?

"*Đốc mạch*" là một trong "*Kỳ kinh bát mạch*".

1/ *Bô vị tuần hành* : Khởi ở trong bào, đi xuống hội âm, ven theo mạch trong sống lưng đi lên đến chỗ huyệt Phong phủ sau gáy, tiến vào trong sọ, lạc với não, rồi do gáy ven đường chính giữa ở đầu, qua đỉnh đầu, xuống đỉnh trán, xuống vùng mũi, môi trên, tới chỗ "hệ đới" ở môi trên. Phân chi của nó : Từ phía trong sống lưng chia ra, giằng với thận. Phân chi của nó : Từ bụng dưới đi thẳng lên, chạy suốt giữa rún lên thẳng tâm, tới vùng Yết hầu, lại hướng lên tới vùng cầm, vòng quanh miệng môi hướng trở lên đến chính giữa dưới chỗ hai mắt (xem hình 13).

2/ *Huyệt vi chủ yếu* : 1. Trường cường, 2. Yêu du, 3. Yêu dương quan, 4. Mệnh môn, 5. Chí dương, 6. Thân trụ, 7. Đào đạo, 8. Đại trì trùy, 9. Á môn, 10. Phong phủ, 11. Bách hội, 12. Thần đình, 13. Án đường, 14. Tố kháo, 15. Nhân trung.

HÌNH 13 Đốc Mạch



3/ Công năng cơ bản : Đốc mạch có nghĩa là "Tổng quản", thống suất, đốc mạch đi ở chính giữa vùng lưng, mạch này nhiều lần giao hội với Thủ Túc Tam dương kinh và dương duy mạch. Nó có thể tổng quản Dương kinh ở ngoài thân, cho nên lại có một tên nữa là "Dương mạch chi hải" (biển của Dương mạch).

Thứ nữa "Đốc mạch" chạy ở trong xương sống đi lên vào não từ trong sống lưng phân ra giằng với thận, nó cùng não, tủy, xương sống và thận có liên quan mật thiết với nhau. "Đốc mạch" cùng "Nhâm mạch" chiếm một địa vị rất trọng yếu trong truyền thống Nội đan thuật. Chính như Lý Thời Trân ở trong sách "Kỳ kinh bát mạch khảo" có nêu ra :" Hai mạch Nhâm - Đốc là Tý ngọ ở trong thân thể người ta vậy, tức là đường Dương hỏa âm phù thăng giáng, là nơi thám chủ Ly hỏa giao hội ..." Du - Diêm chú thích Sách "Tham đồng khế", có nói rằng : "Khí huyết trong thân thể người ta đi lại tuần hoàn, ngày đêm không nghỉ" Trong sách "Y - thư" nói có hai mạch "Nhâm - Đốc" người ta thông được hai mạch này thời trăm mạch đều thông. Hoàng Đinh Kinh nói : "Ở trong tâm vận chuyển Thiên kinh ngày đêm không nghỉ, tự được trường sinh ". "Thiên kinh" tức là đường hoàng đạo trong thân thể người ta hô hấp qua lại như ở đấy vậy. Con hươu vận hành huyết Vĩ lư " có thể thông được Đốc mạch. Con rùa thu hơi thở

bằng mũi có thể thông được Nhâm mạch. Hai con vật này đều trường thọ, mấy thuyết này đều là diệu chí Hà Sa của Đan gia vậy.

74) HƯỚNG CHẠY CỦA "NHÂM MẠCH" NHƯ THẾ NÀO ?

"Nhâm mạch" là một trong Kỳ kinh Bát mạch".

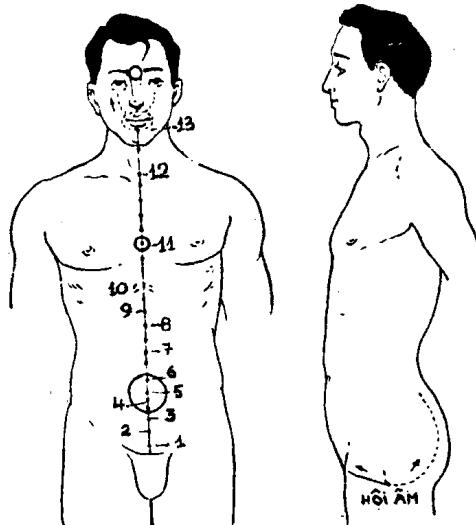
1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở trong bào đi ra, xuống Hội âm, qua Âm phụ, đi ven theo đường chính giữa bụng và ngực, đi lên tới Yết hầu, tới hòn dưới vòng quanh miệng môi, ven theo bên má, phân hành tới dưới khung mắt (xem hình 14).

2/ Huyệt vị chủ yếu : 1. Khúc cốt, 2. Trung cực, 3. Quan nguyên 4. Thạch môn, 5. Khí hải, 6. Tê trung, 7. Hạ quản, 8. Trung quản , 9. Thương quản, 10. Cửu vĩ, 11. Chiên trung, 12. Thiên đột, 13. Thừa tương.

3/ Công năng cơ bản : "Nhâm" có nghĩa là "đảm nhận nhiệm vụ". Nhâm mạch đi ở đường chính giữa trước bụng với mạch, mạch này nhiều lần giao hội với Thủ túc tam âm, và Âm duy mạch : Nó có thể tổng quát đảm nhiệm Âm kinh của toàn thân, cho nên lại có tên gọi là "Âm mạch chi hải", Chữ "Nhâm" lại trùng nghĩa với chữ Nhâm là "Nhâm thần"(mang thai), mạch khởi đầu ở trong bào, có liên quan với dàn bà mang thai cho nên có câu : "Nhâm chủ bào ta thai"(mạch nhâm chủ về bào thai).

HÌNH 14
NHÂM MẠCH

- 1- Khúc cốt
- 2- Trung cục
- 3- Quan nguyên
- 4- Thạch môn
- 5- Khí hải
- 6- Tề trung
- 7- Hạ quản
- 8- Trung quản
- 9- Thượng quản
- 10- Cửu vĩ
- 11- Chiên trung
- 12- Thiên dột
- 13- Thủ tướng



75) HƯỚNG CHẠY CỦA "XUNG MẠCH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở trong bào đi xuống, raձang sau Hội âm, từ vùng khí giai, bắt đầu cùng kèm với Túc thiếu âm kinh, chạy tản ở trong ngực, rồi lại đi hương trở lên qua Yết hầu chạy vòng quanh miệng môi tới dưới khung mắt. Phân chi của nó : cùng với đường Đại lạc của Túc thiếu âm, cùng

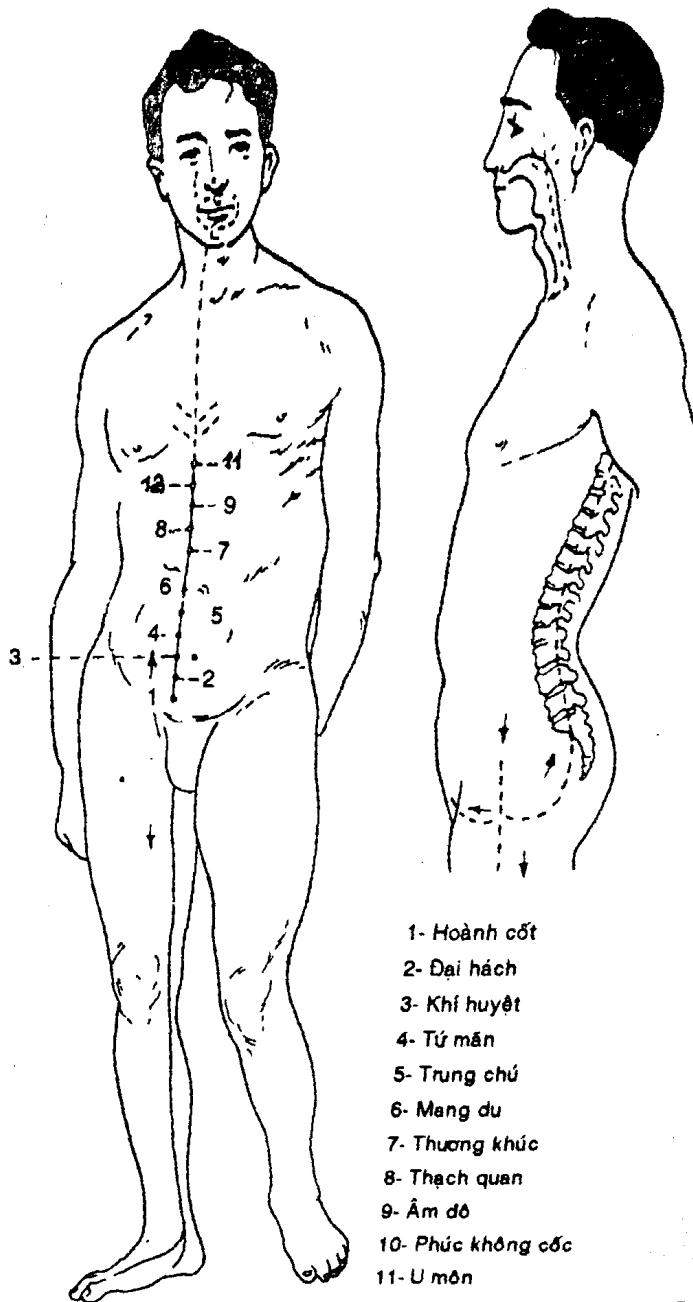
khởi ở thận, hương trở xuống theo vùng Khí giài, chạy hợp ra phần thể biểu, ven mé trong đùi, tiến vào nhượng chân, lại ven bên trong xương ống quyển đi xuống tới bàn chân, lại có chi mạch từ phía sau mắt cá trong phân ra hương ra trước, đi xéo ra mu bàn chân, tiến vào ngón chân cái. Phân chi của nó : Từ trong bào chạy ra, hương về đằng sau cùng thông với "Đốc - mạch", đi trở lên bên trong cột sống (xem hình 15).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : 1. Hoành cốt, 2. Đại hách, 3. Khí huyết 4. Tứ mản, 5. Trung chú, 6. Mang du, 7. Thương khúc, 8. Thạch quan 9. Âm đô, 10. Phúc không cốc, 11. U môn.

3/ *Công năng cơ bản* : "Xung" có nghĩa là "xung yếu", Xung mạch lên tới đầu, xuống tới chân, quán xuyến toàn thân thành mạch Xung yếu của khí huyết, có thể điều tiết khí mạch 12 kinh, cho nên có tên gọi "Thập nhị Kinh mạch chí hải", (biển của 12 kinh mạch). Xung mạch lại còn gọi tên là "Huyết hải", có quan hệ mật thiết với Kinh nguyệt của phụ nữ.

HÌNH 15

Xung Mạch



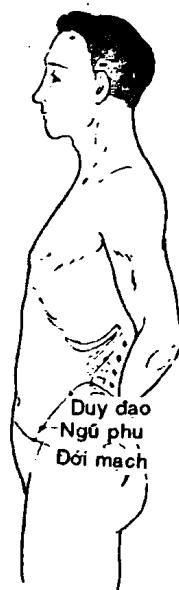
76) HƯỚNG CHẠY CỦA "ĐỚI MẠCH" NHƯ THẾ NÀO ?

1/ *Bộ vị tuần hành* : Khởi ở chỗ xương sườn cụt, đi xéo trở xuống tới huyệt "Đới mạch", vòng quanh 1 vòng thân thể. Ở dưới Đới mạch phía mạch bụng xuống tới bụng dưới (xem hình 16).

2/ *Huyệt vị chủ yếu* : 1. Đới mạch, 2. Ngũ phu, 3. Duy đạo.

3/ *Công năng cơ bản* : "Đới mạch" chạy quanh có 1 vòng cũng như là "đai lưng", có thể "Ước thúc" (thắt buộc), các mạch chạy dọc qua nó nên gọi là "Mạch đới".

HÌNH 16
Đới Mạch



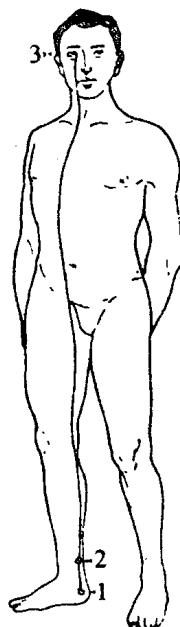
77) HƯỚNG CHẠY CỦA MẠCH ÂM KIỆU VÀ DƯƠNG KIỆU NHƯ THẾ NÀO ?

"Âm kiệu" và "Dương kiệu" là hai mạch trong "Kỳ kinh Bát mạch".

1/ *Bộ vị tuần hành* : Hai mạch bên tả bên hữu thành 1 đôi đều khởi đầu từ dưới mắt cá chân, mạch "Âm kiệu" từ dưới mắt cá trong chỗ huyệt Thiếu hải, chia ra, ven theo sau mắt cá trong chạy thẳng lên mé trong chân, qua Tiền âm, ven vùng lén ngực tiến vào Khuyết bờn, đi ra đằng trước huyệt Nhân nghinh, đi qua bên mũi, tới hốc trong mắt, cùng hội hợp với Thủ túc thái dương kinh mạch Dương kiệu. Mạch Dương kiệu từ huyệt Thân mạch dưới mắt cá ngoài phân ra, ven theo phía sau mắt cá ngoài đi lên, qua vùng bụng, ven theo mé ngoài phía sau vùng ngực, chạy qua vùng vai mé ngoài cổ, lên cạnh góc miệng tới hốc trong mắt cùng hội hợp với Thủ túc thái dương kinh Âm kiệu mạch. Lại đi lên tiến vào mé mắt, rồi hướng trở xuống tới phía sau tai, cùng với Túc khí dương đởm kinh hội hợp ở phía sau gáy (hình 17 và 18).

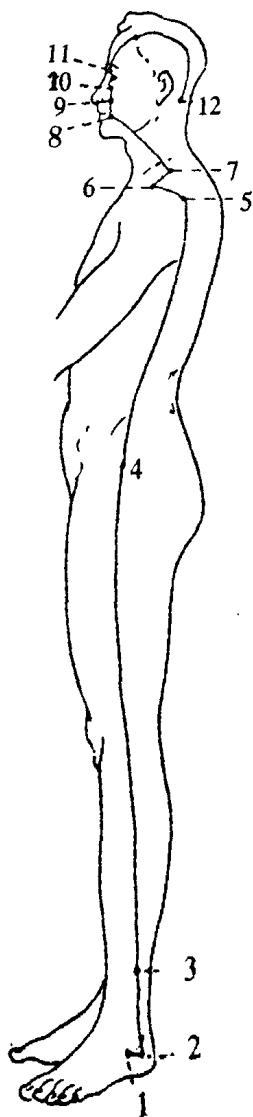
2/ *Huyệt vị chủ yếu* : "Âm Kiệu Mạch" là các huyệt 1. Thiếu hải. 2 Giao tinh, 3. Tình minh, "Dương kiệu Mạch" là những huyệt : 1. Thân mạch, 2. Bộ tham, 3. Phụ Dương, 4. Cư kháo, 5. Háo du, 6. Kiện Kháo, 7. Cự cốt, 8. Địa thương, 9. Cự kháo, 10. Thừa khấp, 11. Tình Minh, 12. Phong trì.

HÌNH 17
Âm kiệu



1. Thiếu hải
2. Giao tinh
3. Tinh minh

HÌNH 18
Dương Kiệu



1. Thân mạch
2. Bộ tham
3. Phụ dương
4. Cự kháo
5. Háo du
6. Kiện kháo
7. Cự cốt
8. Địa thương
9. Cự kháo
10. Thừa khốc
11. Tinh minh
12. Phong trì

3/ Công năng cơ bản : "Kiệu" là có ý nghĩa khỏe mạnh, nhanh lẹ. Nó có công năng nhuận dưỡng mắt, giữ về việc mở mắt, nháy mắt và sự vận động ở chân. Cổ nhân còn có thuyết pháp "Mạch Âm kiệu" dương tuyền phân chủ âm dương hai bên tả hữu của thân thể.

78) HƯỚNG CHẠY CỦA "ÂM DUY MẠCH" VÀ "DƯƠNG DUY MẠCH" NHƯ THẾ NÀO ?

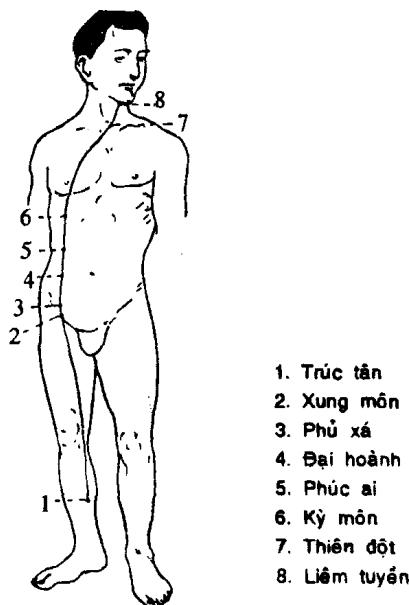
"Âm duy mạch" và "Dương duy mạch", ở mé trong cẳng chân, chỗ "tam âm kinh" giao hội, ven mé trong chân đi lên, tới vùng bụng cùng đi với Túc thái Âm tỳ kinh, tới vùng hông, cùng hợp với Túc quyết âm can kinh, rồi sau đi lên tới Yết hầu, cùng hội với Nhâm mạch. Mạch Dương duy khởi ở dưới mắt cá ngoài, cùng Túc thiểu dương dởm kinh đồng hành, ven theo mé ngoài chân để đi lên, qua mé ngoài mình, từ đằng sau nách lên vai, qua vùng cổ, tới sau tai đi ra phía trước trở lên đỉnh trán, chia rẽ ở mé đầu và sau gáy cùng hội hợp với Đốc mạch (xem hình 19 và 20).

2. *Huyệt vị chủ yếu* : "Âm duy mạch" là các huyệt: 1. Trúc tân, 2. Xung môn, 3. Phủ xá, 4. Đại hoành, 5. Phúc ai, 6. Kỳ môn, 7. Thiên đột, A8. Liêm tuyền."Mạch Dương Duy" là những huyệt : 1. Kim môn, 2. Dương giao. 3. Háo du, 4. Thiên kháo, 5. Kiên tĩnh, 6. Á Môn, 7. Phong phủ, 8. Phong trì, 9. Ế Không, 10. Thừa linh, 11. Chính

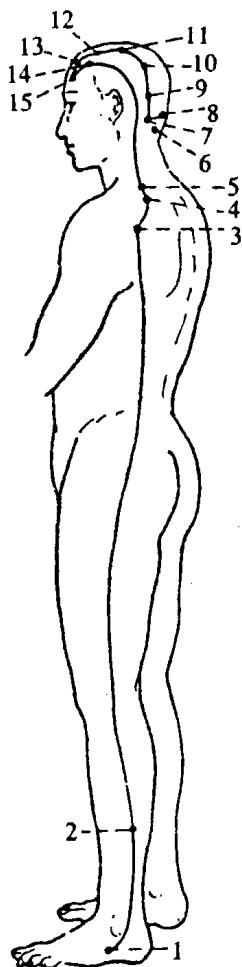
doanh, 12. Mục song, 13. Đầu lâm khấp, 14. Bản thận, 15. Dương bạch.

3/ *Công năng cơ bản* : "Duy" có nghĩa là "liên hệ", Công năng của Âm duy mạch là liên lạc chư Âm. Công năng của Dương duy mạch là liên lạc chư Dương.

HÌNH 19 Âm Duy Mạch



HÌNH 20
Dương Duy Mạch



1. Kim môn
2. Dương giao
3. Háo du
4. Thiên kháo
5. Kiên tĩnh
6. Âm môn
7. Phong phủ
8. Phong trì
9. Ế không
10. Thừa linh
11. Chính doanh
12. Mục song
13. Bẩy lâm khấp
14. Bản thân
15. Dương bạch

79) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT "TINH", "KHÍ", "THẦN" ? NÓ QUAN HỆ VỚI KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

"Tinh", "Khí", "Thần", ở trong Trung Y học nhận định nó là vật chất và công năng chủ yếu để cấu tạo thành hoạt động sinh mệnh của cơ thể, cho nên được gọi là "Nhân thân tam bảo", và còn gọi là "Tam kỳ", "Tam tài", "Tam nguyên". "Tinh" là chỉ về tất cả mọi vật chất tinh vi hữu dụng để bồi dưỡng thân thể, nó lại là cơ thể vật chất để tạo thành thân thể người ta. "Khí" là một loại vật chất tinh vi để bồi dưỡng thân thể người ta, nó còn là công năng hoạt động của tạng khí trong thân thể con người. "Thần" là bao gồm hiện tượng hoạt động sinh mạch trong thân thể người ta, bao quát cả hoạt động tư tưởng nội tại, và tạng phủ, tinh khí biểu hiện ra ngoài. Ở trong truyền thống khí công nhất là ở trong Nội đan phái, lại lấy "tinh" "khí" "thần" làm đối tượng rèn luyện và có rất nhiều thuật về nó. Ở thời Minh Y gia kiêm luyện công gia, ông Trương Cảnh Nhạc có nêu ra các sách tu chân : "Hàng ngàn vạn câu nói, hết thảy đều là phát minh 3 chữ Tinh, Khí, Thần". Ba chữ "Tinh, Khí, Thần" riêng đạo gia nói rất tinh tường. Sách Tu chân ở đây là chỉ về những tác phẩm Khí công đời xưa, đạo gia là chỉ về người luyện công. Người luyện công đời xưa nhận định

là : Tinh, Khí, Thần, nguyên là một thể, chỉ có điều lấy về lưu hành gọi là "Khí", lấy về ngưng tụ gọi là "Tinh", lấy về diệu dụng gọi là "Thần", nhân đó ở hậu thiên thông qua rèn luyện Khí công có thể khiến cho hổ tương chuyển hóa cùng xúc tiến. Do đấy, trong Nội Đan thuật có lý luận : Luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư, và công pháp luyện công từ đấy tương ứng. Ở trong khí công nội dan thuật đối với Tinh, Khí, Thần, lại nhấn mạnh về sự khu biệt "Tiên thiên" với "Hậu thiên" có địa vị khác nhau trong sự luyện công và đặt cho nó nhiều danh từ khác nhau.

80) THẾ NÀO LÀ "KHÍ", "HUYẾT", "TÂN DỊCH" ? NÓ VỚI KHÍ CÔNG QUAN HỆ NHƯ THẾ NÀO ?

"Khí huyết", là vật chất cơ sở cấu tạo thân thể và duy trì hoạt động sinh mệnh của người ta. "Khí" ở đây là vật chất tinh vi có sức hoạt động rất mạnh, luôn luôn vận động không gián đoạn. "Huyết" cơ bản là chỉ về huyết dục. Khí thuộc dương, huyết thuộc âm. Khí đối với thân thể người ta nó có nhiều loại công năng sinh lý rất trọng yếu, nó có nhiều tác dụng, như là "thúc đẩy", "hun nóng", "phòng ngự", "kiên cố", "khí hóa". Huyết thời chủ yếu của nó là dinh dưỡng và

Tân dịch tổ thành, công năng sinh lý chủ yếu của nó là dinh dưỡng tư nhuận toàn thân. "Tân dịch" là một danh từ gọi gồm tất cả mọi Thủy dịch (nước) bình thường bao gồm các thứ thể dịch ở trong các khí quan tổ chức trong tạng phủ, và các chất phân bí bình thường, công năng sinh lý chủ yếu của nó là thẩm nhuận bì mao cơ phu, thẩm nhuận bảo vệ các lỗ chân lông ở mắt, mũi, miệng, nó cũng là vật chất cơ bản để tổ thành Huyết dịch. Vì thế, "khí huyết", "tân dịch", nó có quan hệ rất mật thiết đối với sự khang kiện, sự suy nhược, bệnh tật trong thân thể người ta, thông qua tác dụng rèn luyện Khí công, tác dụng của Phế để tăng cường nguyên khí của toàn thân, kết hợp với tác dụng khí cơ để nguyên khí xung thực tăng cường khí hóa. Cho nên cổ nhân nhận định là người khéo hành khí thời trong có thể dưỡng thân, ngoài có thể khử ác. Hành khí có thể trị bách bệnh, vì rằng "Khí" là chủ soái của huyết, Khí cơ hoạt động mạnh thời sự doanh dưỡng và thẩm nhuận của huyết cho các tổ chức khí quan phát huy được nhiều hiệu dụng. Nước miếng là một vấn đề đặc biệt quan trọng của Tân dịch vẫn được các nhà luyện công chú trọng từ xưa đến giờ.

81/ THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT "TÍNH MỆNH" ? NÓ VỚI KHÍ CÔNG QUAN HỆ NHƯ THẾ NÀO ?

"Học thuyết tính mệnh" là học thuyết nghiên cứu *tính* với *mệnh* hỗ trợ lẫn nhau. *Tính* với *mệnh* cũng tức là hình thể với tinh thần. Ở trong *Hoàng Đế Nội Kinh*, ứng dụng quan điểm chất phác về âm dương đối lập thời xưa nhận định "Hình" là âm, "Thần" là dương. Ở trên cơ sở tư tưởng này (*Nội Kinh*) tiến lên một bước tự thuật về tinh thần hoạt động sản xuất của hình thể đồng thời lại phản tác dụng cho nên hai cái đó không thể tách rời nhau được, cùng nhau tương phản tinh thần. Ở trong *Khí công*, "*tính*" với "*mệnh*" có hai thứ hàm nghĩa : Tính chỉ về ý thức hoạt động (tức Thần). Mệnh là chỉ về cơ bản công năng hoạt động trong thân thể người ta (tức Tinh với Khí). Chính như trong sách "*Huyền phu luận*" nói : "Tính là Thần vậy, Mệnh là Tinh với Khí vậy", Tính chỉ về *Thượng Đan điền*, Mệnh chỉ về *Hạ Đan điền*. Như trong sách "*Đại dan trực chỉ*" nói : "Tính là trời vậy, thường tiềm tàng ở đầu. Mệnh là đất vậy, thường tiềm tàng ở rún. Đầu là tính cẩn vây (gốc rễ của tính) Rún là lệnh để vây (nấm cả mệnh). Trong sách "*Quân tinh bát tiên*" tiến thêm một bước nữa, chỉ rõ tính cẩn túc là *Thượng Đan điền*, mệnh để túc là *Hạ Đan điền*. Do đấy, ở trong

Khí công mới có thuyết tu tính với mệnh, tính công với mệnh công.

82) THẾ NÀO LÀ HỌC THUYẾT "ĐỘNG TĨNH" ? NÓ VỚI KHÍ CÔNG QUAN HỆ NHƯ THẾ NÀO ?

"Động" với "Tĩnh" là hai phạm trù trọng yếu trong lịch sử Triết học Trung Quốc. Trong trước tác ở trước thời nhà Trần đã xuất hiện rồi. "Động" là chỉ về biến động, hành động, ý nghĩa tương đương với chữ "Vận động" ở hiện đại, "Tĩnh" là chỉ an tĩnh, định chỉ, bất biến, ý nghĩa tương đương với chữ "Tĩnh chỉ" ở hiện đại. Cho nên theo triết học cổ là chỉ về quan hệ "vận động" với "định chỉ", do quan điểm triết học của cổ nhân khác nhau, và nhiều loại kết luận khác nhau, có chỗ nhận định Động là tạm thời mà Tĩnh là nơi quy túc sau chót của sự vật hoạt động, có chỗ nhận định là vận động biến hóa không ngừng chỉ, song "Kinh Dịch" cho là quy luật căn bản lại là trường cửu bất biến vậy. Có chỗ nhận định là những gì vận động nhưng thực tế là tĩnh chỉ vậy; có chỗ lại cho là Động với Tĩnh là "triệt nhiên phân khai" đối lập nhau, nhận định lúc sự vật cụ thể vận động là không bao hàm tĩnh chỉ, cũng như lúc tĩnh chỉ không có bao hàm vận động. Vương Phu Chi người cuối thời nhà Minh đầu nhà Thành, thời giải quyết vấn đề Động tĩnh quan hệ,

theo biện chứng, ông cho là Thái hư vốn động, Tĩnh tức hàm động, thời Động là cơ bản vậy. Động cực mà tĩnh, Tĩnh cực mà động, đương động liền tĩnh, đương tĩnh lại động. Tĩnh tức hàm động, Động không hàm tĩnh, hai cái đó cùng tựa lẩn nhau tồn tại. Ở trong rèn luyện khí công là chỉ về ánh hướng "động tĩnh" đối với thân thể người ta và nǎm vững "động tĩnh" trong lúc luyện công. Cổ nhân tuy có thuyết : "Tĩnh một phần, Tuệ một phần, Rộn một phần, Mệt một phần". Trong sự luyện công đích xác là coi trọng tĩnh công, xong Khí công là một loại công pháp rèn luyện không có công pháp tuyệt đối tĩnh, cũng không có công pháp tuyệt đối động. Họ hoặc có dùng công pháp Động trong Tĩnh, lấy tĩnh làm chủ hoặc là dùng công pháp tĩnh trong động, lấy động làm chủ. Chính như là ông Vương Dương Minh là người đã luyện công thực tiễn thể hội, đã nói "Tĩnh chưa từng không động, Động chưa từng không tĩnh".

CHƯƠNG V

KHOA HỌC HIỆN ĐẠI LÝ LUẬN VÀ NGHIÊN CỨU VỀ KHÍ CÔNG

83) GẦN ĐÂY TÌNH HUỐNG THỰC NGHIỆM NGHIÊN CỨU VỀ KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

Công tác vận dụng Khoa học hiện đại, để tiến hành thực nghiệm nghiên cứu đối với Khí công, để tìm và giải thích nguyên lý cơ chế của nó thì Trung Quốc đã tiến hành rất sớm, như phát hiện Khí công làm cho thư dân và nhập tĩnh, với phương pháp hô hấp nhất định có thể trực tiếp tác dụng công năng sinh lý ở trung khu thần kinh và hệ thống thực vật thần kinh mà gây được tác dụng an định tinh thần. Tăng cường "Điện ba não" ở bì tầng đại não, theo dây nhập tĩnh, thư giãn được thâm độ và khoáng đại . Lúc đó, đại não xuống thấp được, có tính mẫn cảm đối với sự kích thích về thất tình. Và lại ở dưới trạng thái luyện công, nhập tĩnh, sinh lý biến hóa của người luyện công là : "Khí hao lượng, huyết áp, nhịp

dập của tim, nhịp hô hấp, hệ thống hoạt động của thần kinh giao cảm, khắp cả đều xuống thấp. Thuyết minh rõ, Khí công có ngừa và trị được các chứng căng thẳng quá độ, mệt nhọc quá độ, và nó còn gây được tác dụng hữu hiệu đối với cơ năng "thân tâm thất điều" trong thân thể người ta. Vào cuối thập kỷ 60-70 trên cơ bản là định chỉ việc nghiên cứu nguyên lý Khí công, song theo thực nghiệm báo cáo ở nước ngoài, họ nhận định chủ yếu Khí công là thông qua sự cải biến công năng của Hạ khâu não, gây được phản ứng quá độ căng thẳng đưa tới phản ứng thư giãn, thời dưới trạng thái thư giãn, sự biến hóa sinh lý của người luyện công là "Khí háo lượng" và hàm lượng về Huyết ở động mạch đều xuống thấp. Tính chỉ được lượng huyết lưu đưa lên ở trong cơ nhục phía trước cánh tay, "não ba" cũng chậm lại, đồng thời hoạt động của thần kinh giao cảm toàn thân cũng xuất hiện xuống thấp".

Theo với đà phát triển của Khoa học Kỹ thuật hiện đại, việc nghiên cứu nguyên lý Khí công đã cung ứng thiết bị và phương pháp tiến tiến, và hiện giờ đã đạt tới mức độ mới. Việc tiến triển mới này đại khái có thể tập trung ở việc điều chỉnh cơ năng hoạt động của hệ thống thần kinh trung khu, xúc tiến công năng hệ thống tuần hoàn, đề cao cơ năng, điều hòa âm dương gây ảnh hưởng đối với sinh hóa và công năng đủ mọi mặt.

84) Ở PHƯƠNG DIỆN ĐIỀU CHỈNH HỆ THỐNG CƠ NĂNG HOẠT ĐỘNG CỦA TRUNG KHU THẦN KINH, GẦN ĐÂY THỰC NGHIỆM NGHIÊN CỨU ĐÃ TIẾN TRIỀN ĐƯỢC NHỮNG GÌ MỚI ?

Trước đây, người ta thường nhận định nguyên lý tác dụng của Khí công có tương quan mật thiết với cơ năng hoạt động của hệ thống trung khu thần kinh. Sự nghiên cứu hiện nay được quan điểm này cung ứng thêm nhiều chứng thực nghiệm khách quan.

Nghiên cứu về đặc điểm "điện não" lúc luyện công, chứng thực là Khí công có thể nâng cao hiệu suất công năng của Đại não. Có người đã là bậc thầy Khí công, có hơn 50 năm luyện công để làm người thí nghiệm đối với điện não để chứng minh đặc điểm trong quá trình nội dưỡng công, luyện công của ông, giúp việc tiến hành nghiên cứu. Người ta nhận thấy là Khí công khi "Nhập tĩnh", bì tần đại não trước hết tiến vào trạng thái tựa như ngủ mà lại không ngủ, tăng cường ức chế, "nội khí vận hành", kèm theo có quá trình điều chỉnh hệ thống thần kinh trung khu, biểu hiện là : bì tần đại não cùng với trung khu dưới Bì tần điều chỉnh chu kỳ về hưng phấn và ức chế. Chứng minh đại não của người ta còn tồn tại năng lực tiềm tàng rất

lớn mà Khí công là một biện pháp trọng yếu, phát huy tiềm lực của đại não. Người ta dùng phương pháp phân tích bằng kỹ thuật "điện công suất phổ" của Đại não cùng với máy móc và có 78 người làm đối tượng thí nghiệm tiến hành Khí công lúc nhập tĩnh để nghiên cứu quy luật biến hóa của điện não. Trong quá trình khí công nhập tĩnh, quan sát sự "hoạt được" của điện não trước trán. Kết quả biểu minh : "Luyện khí công nhập tĩnh đối với tác dụng điều chỉnh Thần kinh trung khu cao cấp ở Đại não, đặc biệt có hiệu quả. Trong quá trình "nhập tĩnh" ở chỗ định trán và sau ót, về hàm số bình quân tương can được tăng lớn lên, kết quả : Bì tằng đại não với hai bộ vị cách nhau rất xa, và ở trên tằng suất (nhịp chạy) và dần dần tới cùng lúc, nghiệm thấy hoạt động có tính cách thứ tự về điện của tế bào Bì tằng đại não tăng cường. Điều đó đủ sức duy trì quan điểm nhận định : Khí công có thể nâng cao hiệu suất công năng của đại não.

85) Ý THỨC HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỘNG VỀ KHÍ CÔNG CÓ THỂ ĐIỀU CHỈNH CÔNG NĂNG CƠ THỂ ĐƯỢC KHÔNG ?

Quan điểm liên quan đến người ta lúc luyện tập Khí công có thể thông qua ý thức hoạt động chủ động để điều chỉnh trạng thái công năng của cơ thể cũng được chứng thực thêm một bước. Có người áp

dụng phương pháp "thính giác bì tần" để dụ phát phản ứng (AER) và "thính giác não cán" để dụ phát phản ứng (ABER) đối với 11 người làm thí nghiệm để quan sát lúc luyện Khí công ánh hưởng đối với trạng thái cơ năng của trung khu thần kinh như thế nào. Kết quả chứng minh : Lúc luyện Khí công dùng ức chế cùng tác dụng dịch hóa có ảnh hưởng tới cảm giác Bì tần và Não Cán, đây có cơ sở sinh lý hóa học của việc luyện khí công có thể sản sinh công năng chủ động điều tiết cơ thể. Mức độ trong trạng thái khí công (AER) giảm bớt, tiêu mất, chứng minh ở khu vực "Bì tần" thính giác lâm vào trạng thái ức chế mà lúc tiềm phục để rút ngắn hoặc kéo dài, thấy rõ trong lúc truyền vào thần kinh nguyên có tác dụng dịch hóa và ức chế, song một mặt là ức chế, một mặt vừa ức chế lại vừa dịch hóa cho thấy rằng trạng thái lúc luyện Khí công, tác dụng đối với não cán là lấy dịch hóa làm chủ (thay đổi biến hóa) đồng thời lại tồn tại cả ức chế. Điều đó có thể dùng để giải thích, vì sao người ta trong lúc luyện Khí công ở dưới sự khống chế của ý chí vẫn tồn tại trong trình độ công năng điều tiết khí quan hoạt động nội tại cùng sức căng dãn của cơ nhục để thực hiện "Trong tĩnh cầu động". Có người trong quá trình "Khí công nhập tĩnh", tự phát hiện và tiến hành phân tích "công suất phổ" của điện Ba não, nhận thấy là trong lúc nhập tĩnh,

ở vùng trán xuất hiện điện não biến hóa để hoạt được, ý niệm thấy rằng bì tàng vùng trán tức giữa khoảng Bì tàng và Hạch đoàn dưới da, tiến hành quá trình "chủng hợp" về đại lượng thần kinh, đây cũng tức là người luyện công có thể thông qua ý chí hoạt động chủ động, để ảnh hưởng công năng nội tạng đạt tới hiệu quả trị bệnh cường thán. Đồng thời tin tức hoạt động của nội tạng và công năng "thực vật tính" khác cũng có thể thông qua khâu não tiến vào vùng trán, chuyển biến thành ý thức hoặc đổi với những ý thức hoạt động não đó tăng thêm. Do đây có thể thấy rõ ở trong quá trình "khí công nhập tĩnh", ở khoảng bì tàng vùng trán với khâu não hô tương tác dụng, đây cũng tức là quá trình tác dụng tâm lý của Khí công ở cơ chế thần kinh của công năng sinh lý. Ngoài ra, có người đã thực nghiệm đối với 97 bệnh chốc nhọt ở trước và sau lúc luyện công, dùng phản xạ có điều kiện chớp mắt biện pháp phòng ngự kiểm tra trạng thái công năng và sự hoạt động của thần kinh cao cấp, dùng hơi lạnh làm cho huyết quản thu rút phản xạ và nhân tâm phản xạ để kiểm tra trạng thái công năng của hệ thống thần kinh thực vật. Kết quả chứng minh : Trạng thái công năng của của hệ thống trung khu thần kinh của bệnh nhân trước khi trị liệu khí công thời còn ở trình độ rối loạn nhất định mà sau khi chữa trị bằng khí công thời

khôi phục lại bình thường hoặc cải thiện được rõ ràng. Do đó công hiệu trị bệnh của khí công là thông qua điều chỉnh công năng hệ thống thần kinh trung khu mà thực hiện vậy. Người ta luôn nhận thấy quá trình hô hấp có ảnh hưởng nhất định đối với hoạt động của thần kinh thực vật. Lúc thở hơi ra thần kinh phó giao cảm tăng cường hưng phấn, còn thần kinh giao cảm thời giảm chút hưng phấn. Lúc hít hơi vào thì ngược lại. Có thể thấy việc rèn luyện hô hấp lúc luyện công đối với sự cải thiện trạng thái công năng thần kinh thực vật đã có tác dụng trực tiếp như thế nào.

86) VỀ MẶT XÚC TIẾN CÔNG NĂNG HỆ THỐNG HUYẾT DỊCH TUẦN HOÀN GẦN ĐÂY ĐÃ THỰC NGHIỆM NGHIÊN CỨU ĐÃ THU ĐƯỢC NHỮNG TIẾN TRIỂN GÌ MỚI ?

Việc nghiên cứu Khí công liên quan đối với hệ thống tuần hoàn, chủ yếu là ảnh hưởng khí công đối với công năng thu rút "tiết luật tính" của tâm cơ, có thông báo : Tế bào tâm cơ có thể tiếp nhận được sự kích thích của ngoại khí Khí công, sẽ biểu hiện ra theo hình thức nhịp đập bị ức chế hoặc hưng phấn một cách độc đáo. Đây là áp dụng lối "ly thể", bồi dưỡng tế bào tâm cơ làm đối tượng quan sát trực tiếp trách nhiệm, cùng phân tích ngoại khí của Khí công, có ảnh hưởng đối với nhịp đập của

tâm cơ mà đưa ra kết luận. Cũng có người dùng phương pháp "Đồng bộ ký lục tâm điện đồ", "Tâm âm đồ", "Cánh a bát động đồ", "Trở kháng tâm động đồ", để trắc định 68 tâm bệnh. Bệnh nhân trị liệu theo khí công sau 1 năm, 16 người đạt được chỉ tiêu cải thiện, 7 tới 9 bệnh nhân có chỉ tiêu cải thiện rõ ràng. Điều đó thấy rõ, dùng Khí công trị liệu tâm bệnh xác định có hiệu quả. Theo dõi trước sau, chữa trị bệnh nhân HR không biến hóa rõ ràng, MVO xuống thấp mà SV, CO, CI kết quả tỷ lệ tăng gia trình độ đều có khác nhau, thuyết minh khí công là ở dưới tình huống không tăng thêm tâm suất (nhip đậm của tâm), không tăng gia lượng hao khí của tâm cơ, cải thiện công năng thu rút của tâm cơ tăng gia lượng bài suối của tâm.

Khí công có lợi cho việc cải thiện tuần hoàn ở não. Gần đây cũng có nhận được báo cáo : với 9 bệnh lệ cao huyết áp chữa trị bằng khí công, tiến hành trắc định bằng "Náo trở kháng Huyết lưu đồ" kết quả sau khi bệnh nhân tiếp nhận trị liệu bằng khí công "Ba hình chuyển chiết"(1) giảm bớt mà "Tam phong ba" (2) và "Đầu trực ba" (3) tăng thêm ; Mức độ lưu hành nhanh tăng cao, chỉ số "độ khẩn trương" xuống thấp.

(1) (2), (3) : Tên các lăn sóng phát ra ở não.

Như thế rõ ràng luyện công có thể khiến cho tuần hoàn não, chuyển vào trở kháng xuống thấp. Khả năng huyết quản căng thẳng thu rút giảm khinh, có lợi cho việc cải thiện tuần hoàn não. Lại có người dùng khí công "Hạc tưởng tang" (đứng theo lối hạc lượn). Trước sau trị liệu 18 bệnh lệ cao huyết áp, kết quả nói rõ : Dùng Khí công chữa cao huyết áp có giúp ích cho việc khôi phục lại sức khỏe, luyện công có tác dụng điều chỉnh và cải thiện đối với huyết quản não cũng như trạng thái cơ năng khác nhau đều có hiệu quả tốt.

87) KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI TÁC DỤNG CẢI THIỆN CỦA PHẾ TUẦN HOÀN NHƯ THẾ NÀO ?

Khí công đối với tác dụng của Phế tuần hoàn đã được chứng thực. Có người đã thực nghiệm 12 bệnh lệ, bệnh mạn tính của người già ứng dụng luyện tĩnh công "Chân khí vận hành pháp" để quan sát, sau ba tháng kiểm nghiệm vào thời gian trước lúc luyện công và sau khi luyện công 10 phút, sự biến hóa hiện rõ hình trên máy "Hô hấp đồ" và "Phế huyết lưu đồ", phát hiện sau khi luyện công nhịp hô hấp chậm, ba bức hô hấp đồ (gợn sóng nhịp thở) lên cao, thông qua Khí công cải thiện được cho Phế, ba bức biến dịch đồ (phế huyết lưu đồ) lên cao, thời gian đưa lên kéo dài ba bức ở "Trở kháng vi phân đồ" tăng gia. Hữu tâm thất thời gian trước "Xạ huyết" rút ngắn,

mà thời gian "xạ huyết" kéo dài, so sánh trước thời gian xạ huyết với thời gian xạ huyết, thấy rõ đã xuống thấp, lượng huyết lưu ở Phế tuần hoàn tăng gia, dàn tính huyết quản Phế tăng mạnh thêm và trở lực ở huyết quản Phế xuống thấp. Công năng Hữu tâm thất cải thiện rõ ràng, chỉ tiêu thuật ở trên đây cùng với trước khi luyện công đều có sai biệt rõ rệt ($P < 0.05 - 0.01$).

88) KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI TÁC DỤNG CẢI THIỆN "NGOẠI CHU TUẦN HOÀN" VÀ "VI TUẦN HOÀN" NHƯ THẾ NÀO ?

Khí cảng đối với "Ngoại chu tuần hoàn" và "Vi tuần hoàn" cũng có ảnh hưởng nhất định. Có người đã thực nghiệm đối với bệnh lệ cao huyết áp nguyên phát, dùng Khí công trị liệu trắc định bằng máy "Chỉ tiêm huyết quản dung tích ba đồ" và phản ứng bằng kích thích lạnh. Kết quả sau khi luyện công 3 tháng, Ba bức ở "Chỉ tiêm huyết quản dung tích ba đồ", tăng cao rõ rệt, phản ảnh ở trở lực "Ngoại chu tuần hoàn". Độ căng thẳng ở huyết quản giảm thấp, quyết định rõ Khí công có thể cải thiện được hệ thống thần kinh thực vật, điều tiết công năng dẫn rút ở huyết quản, khiến cho "Ngoại chu tuần hoàn" được cải thiện. Qua đó cũng nêu rõ phương pháp trị liệu bằng Khí công có thể khiến người bị cao huyết áp dùng phản ứng bằng kích

thích lạnh, có thể khôi phục được mãn cảm và sau khi dùng khích thích lạnh khôi phục trạng thái bình thường cần rút ngắn thời gian. Có người thực nghiệm đối với 40 bệnh nhân mạn tính, lấy 5 chỉ tiêu ở "Giáp sô vi tuần hoàn" để tiến hành luyện công, đối chiếu trước và sau khi luyện công để so sánh, 40 bệnh nhân trước khi chưa luyện công "Giáp sô vi tuần hoàn" khác hẳn với người bình thường ngoài trừ "Quản kính" (PO.05). Sau khi luyện công được 45 ngày, các hạng chỉ tiêu ở bệnh nhân đều có cải thiện rõ rệt, trong đó "Quản bạnh sô", "Quản trường" và "Quản kính" đều có gia tăng ($P<0,01$) "Lưu tốc" tăng thêm (tốc độ lưu hành nhanh thêm), "Lưu thái" để thấy rõ trình độ tụ tập hồng tế bào xuống thấp. Do đây có thể thấy rõ "Chân khí vận hành pháp" có thể thúc đẩy huyết dịch vận hành, cải thiện "Vi tuần hoàn".

89) Ở PHƯƠNG DIỆN ĐỀ CAO CƠ NĂNG "MIỄN DỊCH", GẦN ĐÂY KINH NGHIỆM NGHIÊN CỨU ĐÃ THU ĐƯỢC NHỮNG GÌ TIẾN TRIỂN MỚI ?

Khí công đề cao cơ năng "*Miễn dịch*" trong thân thể người ta là thông qua hệ thống "*Miễn dịch thể dịch*" và hệ thống "*Miễn dịch tế bào*" mà gây nên tác dụng, có người đã thực nghiệm 25 đối tượng luyện khí công "*Không kính*", so sánh trước

khi tiến hành luyện công và sau khi luyện công được 3 tháng, để quan sát Miễn dịch, thể dịch (miễn dịch cầu dẫn bạch). Kết quả thấy rõ IgA và IgM trước và sau khi luyện công không biến đổi mấy; Mà IgG ngoại trừ một trường hợp sau khi luyện công 3 tháng so với trước khi chưa luyện công có thấy xuống thấp, còn 24 trường hợp còn lại đều có trình độ tăng cao khác nhau, và phần lớn tăng cao mức độ nhiều hơn qua thống kê học, xử lý 25 đối tượng về IgG kiểm nghiệm thấy sai biệt trước và sau khi luyện công rất là rõ rệt ($P < 0.001$). Điều này thuyết minh rõ : luyện "Không kính" khí công đối với việc đề cao IgG trong "Miễn dịch thể dịch" ở thân thể người ta có tác dụng rõ rệt là tăng cường sức "Miễn dịch" cơ thể, nâng cao năng lực kháng bệnh, có tác dụng tích cực.

Vì muốn nghiên cứu ảnh hưởng Khí công đối với hệ thống miễn dịch tế bào trong thân thể người ta, có người đã quan sát sự biến hóa tỷ lệ "bách phân" và tỷ lệ chuyển hóa ở tế bào "Lâm ba", trong kế số phân loại ở bạch tế bào trong thân thể người ta trước và sau khi luyện công. Kết quả thấy rõ : sau khi luyện công, tỷ lệ "bách phân" và tỷ lệ chuyển hóa ở tế bào Lâm ba đều nâng cao rõ rệt. Như vậy luyện công đích xác có tác dụng tăng cường công năng của tế bào miễn dịch. Cũng có người muốn nghiên cứu ảnh hưởng "Chân khí vận hành pháp" đối với miễn dịch

tế bào, phân biệt làm 3 kỳ : Kỳ đầu (trước khi chưa luyện công), Kỳ giữa (luyện công được 45 ngày), Kỳ sau (luyện được 90 ngày), kiểm tra 4 loại tế bào miễn dịch (E1RFC, E2RFC, LTI, ANAE) của bệnh nhân, kết quả thấy rõ, sau khi luyện công được 45 ngày kết quả của 4 loại tế bào Miễn dịch bình quân đều nâng cao so với trước khi chưa luyện công. Trong đó có 3 loại có ý nghĩa thống kê học, thuyết minh rõ luyện công kỳ đầu đã nâng cao số lượng và công năng của tế bào Lâm ba, còn luyện công kỳ cuối 90 ngày so với kỳ luyện công 45 ngày các chỉ tiêu đều chưa thấy tiếp tục lên nhiều. Điều đó cho thấy rõ luyện công nâng cao sức miễn dịch tế bào cơ thể có hạn độ nhất định, sau khi đã lên tới mức độ thăng bằng bình thường có thể tương đối ổn định. Cơ lý có thể cùng sau khi luyện công xúc tiến huyết dịch tuần hoàn (nhất là tái tuần hoàn của tế bào Lâm ba) khiến cho hàm lượng ở bì chất xuống thấp, miễn dịch ức chế được giải trừ và xúc tiến công năng hưng tuyển khôi phục, có liên quan với nhau.

90) VỀ PHƯƠNG DIỆN ĐIỀU HÒA ÂM DƯƠNG BÌNH HÀNH, GẦN ĐÂY THỰC NGHIỆM NGHIÊN CỨU ĐÃ THU ĐƯỢC NHỮNG GÌ TIẾN TRIỂN MỚI ?

Vì muốn phân biệt giữa mức độ thăng bằng tuần hoàn ở huyết tương "hoàn hạch cam toan" với

biện chứng phân hình của Trung Y có xác thực tồn tại, liên hệ theo quy luật tính hay không, nghiên cứu công hiệu rèn luyện khí công đối với việc bình hành âm dương, điều chỉnh huyết tương "hoàn hạch cam toan", hàm lượng có biến hóa. Có người đã thực nghiệm 96 bệnh nhân áp huyết cao nguyên phát, tiến hành biện chứng phân hình đối chiếu phân tổ nghiên cứu, kết quả biểu minh là xét hiện chứng phân hình : Thiền âm hư tổ (CAMP) rõ ràng tăng cao. CGMP cũng có tăng cao, mà CAMP/CGMP so ra không thấy biến hóa rõ ràng. Thiền dương hư tổ CAMP hơi xuống thấp, CGMP rõ ràng tăng cao, CAMP/CGMP so sánh thấy rõ ràng xuống thấp, giữa khoảng 2 phân hình CAMP cùng với CGMP so sánh đều có sai biệt rõ rệt ($P<0.01$). Thuyết minh mức độ thăng bằng của huyết tương "hoàn hạch cam toan", cùng với âm dương phân hình của Trung Y xác thực có liên quan với nhau, Thiền âm hư hình sau khi trị liệu khí công 1 năm CAMP dương lên cao, thấy rõ ràng xuống thấp ($P<0.01$); Thiền dương hư chứng sau khi trị liệu khí công 1 năm CAMP dương xuống thấp, thấy rõ ràng lên cao ($P<0.01$), CFMP dương lên cao thấy rõ ràng xuống thấp ($P<0.05$), CAMP/ CGMP dương xuống thấp, so sánh thấy rõ phi thường lên cao, mà đối chiếu với tổ không trị liệu bằng khí công, mọi số trị thuật ở trên đều không cải biến rõ ràng. Như thế thấy rõ

khí công trong quá trình trị bệnh khiến cho mức
thăng bằng của "hoàn hạch cam toan" trong huyết
tương phát sinh tương ứng biến hóa, tức tùy theo
sự cải thiện của trạng chứng âm hư, hàm lượng
CAMP có xu hướng xuống thấp. Theo sự cải thiện
của trạng chứng dương hư, hàm lượng CGMP có xu
hướng xuống thấp, CAMP/CGMP so sánh tăng cao.
Do đấy mà phổi kiểm với biện chứng phân hình của
Trung Y, biểu hiện ra cộng tính máu thuần, gây
nên tác dụng điều chỉnh âm dương bình hành.

91) VỀ PHƯƠNG DIỆN ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI CÔNG NĂNG SINH HÓA ĐẠI TẠ (ĐÀO THẢI), GẦN ĐÂY THỰC NGHIỆM NGHIÊN CỨU ĐÃ THU ĐƯỢC NHỮNG GÌ TIẾN TRIỂN MỚI ?

Vì nghiên cứu Khí công ảnh hưởng tới thành
phần sinh hóa nước miếng trong thân thể người ta,
có người đã tập trung 50 năm "khí công liệu dưỡng
viên", luyện công hai tháng tiến hành kiểm nghiệm
về hàm lượng "Nạp", "Giáp", nước miếng ở trước và
sau khi luyện công, kết quả thấy rõ : Sau khi luyện
công hàm lượng "Nạp Giáp" ở nước miếng đều thấy
xuống thấp rõ ràng hơn so với trước khi chưa luyện
công (Nạp P<0.01 - Giáp P<0.05) thấy rằng khí
công có thể điều tiết "Đại tạ" (thay mới bỏ cũ) tăng
gia hợp thành đường nguyên, Dẫn bạch chất, cho nên

có ảnh hưởng tới hàm lượng "ly tử Nạp Giáp" ở nước miếng. Vì nghiên cứu ảnh hưởng Khí công biến hóa về chất đối với thần kinh , có người đã dùng người luyện công và người không luyện công (lúc nghỉ ngơi bình thường) để so sánh quan sát sản vật trung khu Đại tạ MHPG - SO₄ của Giáp thận thượng tuyến tố (NE) và TMN sản vật Đại tạ ở ngoại chu. Kết quả thấy rõ sau khi luyện công với khi nghỉ ngơi bình thường, cùng so sánh với nhau, MHPG - SO₄ và TMN đều có xuống thấp và sai biệt rất rõ rệt (P phân biệt <0.05, 0.01). Thuyết minh khí công chẳng những đối với hoạt động của hệ thống thần kinh giao cảm ngoại chu mà còn đối với hoạt động hệ thống thần kinh giao cảm trung khu đều có tác dụng xuống thấp, nêu rõ khí công thông qua việc tự mình khống chế, điều chỉnh công năng hệ thống thần kinh thực vật, là dò tìm cơ lý tác dụng của khí công để tiêu ra chứng cứ thực nghiệm về sinh hóa biến hóa.

Vì quan sát ảnh hưởng của khí công đối với mức thăng bằng "Đại tạ" ở tế bào thân thể người ta, có người lấy cường độ ở "Bồ đào đường Đại tạ" ở hồng tế bào trong thân thể để làm chỉ tiêu tiến hành nghiên cứu, kết quả thấy rõ sau khi luyện công ba tháng cường độ chất đường lưu giải ở hồng tế bào có sai biệt rõ rệt (P) cho thấy khí công có thể rõ ràng tăng cường sức hoạt lực của "Bồ đào đường đại tạ" trong hồng tế bào.

92) KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI TÁC DỤNG CẢI THIỆN CÔNG NĂNG NỘI PHÂN BÍ NHƯ THẾ NÀO ?

Ảnh hưởng Khí công đối với công năng nội phân bí chủ yếu hiện giờ là tùy theo ở sự biến hóa mức thăng bằng khích tố ở huyết dịch để khai triển nghiên cứu. Nhận vì Khí công có ảnh hưởng tới mức thăng bằng khích tố huyết dịch, có thể là một trong nguyên lý chủ yếu về tác dụng đề kháng sự già yếu. Có người đã thực nghiệm ở trong 1 tổ những người đàn ông huyết áp cao từ 40 tuổi trở lên để tiến hành trắc định hàm lượng ở Hùng nhị hao huyết tương (E_2) và Cao đồng (T) để quan sát ảnh hưởng rèn luyện Khí công đối với khích tố huyết dịch, kết quả thấy rõ : tổ Khí công chưa trị sau khi được một năm, E_2 và E_2/T so sánh với trước khi luyện công thấy rõ ràng xuống thấp ($P < 0.01$); còn mức thăng bằng "T" trước và sau khi luyện công trị liệu không có sự sai biệt rõ rệt ($P > 0.05$) sau khi luyện khí công trị liệu các hạng chỉ tiêu cùng với tổ bình thường đều không sai biệt mấy ($P > 0.05$) mà đối chiếu với tổ trị liệu bằng được vật so sánh trước và sau E_2/T và E_2/T đều không thấy biến hóa rõ rệt ($P > 0.05$) sau khi trị liệu thời các hạng chỉ tiêu so sánh với tổ bình thường có rõ ràng sai biệt ($P < 0.01$). Thuyết minh rõ khí công đích xác có thể điều chỉnh được hàm lượng khích

tố tính trong huyết dịch, khiến cho chỉ tiêu xu hương tới bình thường, có người tiến thêm một bước nghiên cứu phát hiện được người bị bệnh cao huyết áp sau thời gian luyện công tương ứng điều chỉnh được hoàn cảnh khích tố tính ở huyết dịch, hiệu quả khác thường, chẳng những có thể khiến cho người tuổi già (đàn ông) hoặc phân biệt hàm lượng E₂ và E₂/T lên cao, so sánh có phần xuống thấp, lại có thể khiến đàn bà bị cao huyết áp, sau khi tuyệt kinh vì công năng mán sào suy kiệt mà hàm lượng huyết tương E₂ và T rõ ràng tăng cao. Do đấy có thể cung cấp những căn cứ thực nghiệm về Khí công làm giảm được sự suy yếu và ngừa trị được bệnh tật của người tuổi già.

CHƯƠNG VI

TỔNG THUẬT CÔNG NĂNG

93) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP TĨNH CÔNG, NỘI CÔNG VÀ "ĐỘNG TRONG TĨNH", TRONG KHÍ CÔNG ?

"*Tĩnh công*" còn gọi là "*Nội công*" là một loại công pháp lớn trong Khí công. Gọi là *Tĩnh công* tức là chỉ về áp dụng mọi tư thế *Tĩnh* về ngồi, nằm, đứng thông qua mọi phương pháp luyện ý, luyện khí như là : Buông lỏng, nhập tĩnh, ý thủ, xem trọng về rèn luyện nội bộ trong thân thể người ta như : "Tinh", "Khí", "Thần", "Tạng phủ", "Kinh lạc", "Khí huyết", "Huyết dịch", v.v... Đây là một loại công pháp "*TĨNH* trong *ĐỘNG*". Gọi nó là "*Tĩnh công*" là vì người luyện công pháp này về trạng thái bên ngoài là áp dụng một loại tư thế cố định không di động. Gọi nó là "*Nội công*" là vì người luyện công pháp này lấy *Tinh* khí, *Tạng phủ*, *Kinh lạc* là đối tượng huấn luyện. Gọi nó là "*Động*" trong "*Tĩnh*" là vì Khí công là một loại

phương pháp luyện tập tất nhiên là phải "động" vậy. Sự thực trong quá trình rèn luyện Tĩnh công, trong nội thể của người luyện Tĩnh công lúc nào cũng xung thực một lực lượng nội tại luôn luôn và không gián đoạn, điều chỉnh mọi công năng của Tạng phủ, kinh khí ở trong đường Kinh lạc lại thêm hoạt được, và người luyện công tập trung ý niệm cùng vận dụng bản thân, cũng là một loại "động" cho nên có thể gọi đây là một loại trạng thái luyện công "ngoài tĩnh", "trong động", chứ không thể tuyệt đối Tĩnh được. Vương Dương Minh người thời nhà Minh cũng nêu ra : "Tĩnh chưa từng không động, Động chưa từng không Tĩnh". Vương Phu Chi, người thời đầu nhà Thanh cũng nói : "Tĩnh là tĩnh động, chứ không phải là không Động vậy; Tĩnh tức hàm động, Động không bỏ tĩnh". Xét về truyền thống luyện Khí công mà nói, "Tĩnh công" là nội dung rèn luyện chủ yếu của Khí công.

94/ THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP ĐỘNG CÔNG, NGOẠI CÔNG, CÙNG "TĨNH TRONG ĐỘNG" Ở TRONG KHÍ CÔNG ?

"Động công" còn gọi là "Ngoại công" là một loại công pháp lớn khác trong Khí công. Động công là chỉ về phương pháp ngoài trừ tư thế nhất định, mọi phương pháp chủ yếu là áp dụng cùng

ý niệm hô hấp, cùng kết hợp với động tác chi thể hoặc tự mình xoa bóp để rèn luyện nội tạng, ngưng tĩnh tâm thần, hoạt dược khí huyết là một công pháp "Tĩnh trong Động". Gọi nó là Động công là vì nó đột xuất rèn luyện về Động. Gọi nó là "Ngoại công" là vì nó có động tác rèn luyện biểu hiện ở ngoài; Gọi nó là "Tĩnh trong Động" là vì lúc rèn luyện công pháp này là ở dưới tình huống ý niệm tập trung tư tưởng ninh tĩnh, tinh thần quán trú liền với động tác tiến hành, chứ không phải là đơn thuần chi thể hoạt động. Thế cho nên Động công tách rời khỏi Nội tĩnh, tách rời động tác thân tâm kiêm luyện, tức không phải động công của Khí công. Xét về truyền thống của Khí công mà nói, Động công là thứ yếu, hoặc là phụ trợ vậy. Đương nhiên có lúc an bài thời gian luyện công ngắn, hoặc có lúc trong tâm cảm thấy phiền toái hoặc là nhân sự nhu yếu của chứng bệnh nào đó cũng có thể lấy Động công làm chủ để tiến hành rèn luyện.

95) CÓ THỂ GIỚI THIỆU MỘT ÍT CÔNG PHÁP KHÍ CÔNG TỰ MÌNH CHỮA TRỊ BỆNH TẬT KHÔNG ?

Những công pháp đó có : Trạm trang công, Ý quyền Trạm trang công, Nội dưỡng công, Quách lâm tân khí công (nói rõ ở điều 269), Đại ngạn

khí công (nói rõ ở điều 269), Thiền mật công, Chân khí vận hành pháp, Dương khí công, Võ cực khí công, Thiếu lâm nội kinh nhất chỉ thiền và Không kính khí công v.v..

96) CÓ THỂ GIỚI THIỆU VỀ CÔNG PHÁP "TRẠM TRANG CÔNG" KHÔNG ?

"*Trạm trang công*", đặc điểm của nó là lấy hình thức đứng làm chủ khiến cho thân thể từ chi được bảo trì ở tư thế nhất định là để cho những bộ phận khác tiếp tục duy trì được Tinh lực do đây là khiến cho ý niệm tập trung tư tưởng ninh tĩnh. Chủ yếu của nó là dùng để chữa trị những chứng bệnh *thượng thực hạch* (như cao huyết áp, thần kinh suy nhược, thanh quang nhãm) thường dùng những chiêu thức "Trạm trang" (đứng trên cọc), cách thức đứng này có "Tam viên thức" và "Hạ án thức".

97) CÓ THỂ GIỚI THIỆU VỀ "Ý QUYỀN TRẠM TRANG CÔNG" KHÔNG ?

"*Ý quyền Trạm trang công*" là do Vương Hương Trai, căn cứ ở trang thức của "Hình ý quyền" mà biến hóa ra. Đặc điểm của nó là thông qua việc tự nhiên hô hấp, toàn thân buông lỏng, "ngưng thần tịnh ý" để đạt tới hô hấp chậm, dài,

nhỏ, đều, tư tưởng nhập tĩnh, thân thể thư thái, nhẹ nhàng linh mẫn. Nguyên trước là 8 thức, sau do Vương Ngọc Phương (con gái ông) tăng thêm làm 31 thức. Luyện công pháp này có hiệu quả đối với các chứng : Trường vị bệnh, Can tạng bệnh, Quan tiết viêm, Cao huyết áp bán thân bất toại.

98) CÓ THỂ GIỚI THIỆU VỀ "NỘI DƯỠNG CÔNG" KHÔNG ?

"Nội dưỡng công" nguyên là công pháp Tĩnh công được truyền miệng ở dân gian. Năm 1947 Lưu Quý Trân sau khi học luyện công pháp này, tự mình chữa khỏi được bệnh đau dạ dày (bao tử) nặng, rồi ông đệm chỉnh lý, suy rộng công pháp này ra, trở thành công pháp chủ yếu ứng dụng ở "Khí công liệu dưỡng viện", miền Bắc Đồi Hà. Đặc điểm của công pháp này là mặc niệm 6 chữ cùng kết hợp với hô hấp, hình thành "hô hấp phúc thức" (thở ở bụng) chủ yếu thích ứng chữa trị biến chứng Hội tương bệnh (bệnh lở loét) Vị hạ thùy (sa dạ dày) Vị niêm mạc thoát thùy (màng mỏ ở dạ dày tụt xuống) Vị đậu viêm, Quá mẫn tĩnh, Kết trường viêm. Thần kinh suy yếu. Tâm tạng bệnh, Phong thấp tính v.v...

99) CÓ THỂ GIỚI THIỆU VỀ "THIỀN MẬT CÔNG" KHÔNG ?

"*Thiền mật công*" cứ theo người ta nói là thuộc công pháp Thiền tông, Mật tông của Phật giáo, do Lưu Hán Ngải chỉnh lý lại toàn bộ công pháp phân ra làm "Trúc cơ", Song vân công, "Thổ nạp khí pháp", Âm dương hợp khí pháp", Tẩy tâm pháp, "Tuệ công lục bộ". Cứ theo tôi biết, "Mật tông" này đối với các bệnh Cao huyết áp, Quan tâm bệnh, Thần kinh suy yếu, Kiên chu viêm, Khí quản viêm, Quan tiết viêm, chữa trị đều có hiệu quả.

100) CÓ THỂ GIỚI THIỆU "CHÂN KHÍ HÀNH PHÁP" KHÔNG ?

"*Chân khí vận hành pháp*" là một loại công pháp khiến cho chân khí theo Nhâm mạch, Đốc mạch cùng toàn thân, kinh lạc tuần hoàn chu lưu, do Lý Thiếu Ba căn cứ theo sách "Nội đan công biện luyện" của cổ nhân, đem toàn bộ công pháp chia ra làm 5 bộ. Hô hấp chú ý ở Tâm loa, ý niệm và hơi thở cùng theo tới Đan điền, điều túc ngưng thần giữ Đan điền, thông Đốc mạch đừng quên đừng trợ trưởng nguyên thân chứa sức dưỡng sinh cơ. Cứ theo tôi biết, công pháp này đối với những bệnh mạn tính, lâu ngày không khỏi, mà luyện công đều có hiệu quả.

101) CÓ THỂ GIỚI THIỆU "DƯƠNG KHÍ CÔNG" KHÔNG ?

"*Dương khí công*" nội dung chủ yếu là : Lục tự quyết, Dương sinh quyết, do Mã Lê Đường biên luyện. Thực ra là do ở "Lục tự quyết" đời xưa mà thay đổi, nhấn mạnh về khẩu hình khẩu khí có khác nhau. Công pháp phối hợp có động công tẩy tủy kim kinh. Cứ theo tôi biết công pháp này đối với các bệnh : Cao huyết áp, Tâm tạng bệnh, Phế bệnh, Thận bệnh, Tiểu đường bệnh, Ca đởm bệnh, Vị bệnh, đều trị liệu có hiệu quả (nói rõ ở chương 17).

102) CÓ THỂ GIỚI THIỆU "VÔ CỰC KHÍ CÔNG" KHÔNG ?

"*Vô cực khí công*" là từ "Nội gia khí công bí truyền" của Dương Lộ Thiên, là một nhà Thái cực danh gia, người kế truyền hiện nay là Thái túng Phương, công pháp này năm 1987, đã được Hội nghị toàn quốc về "Công khí, công lý, công pháp" nghiên cứu xác định là một trong "Khí công công pháp" của trăm nhà nổi tiếng. Trương Chấn Trại trong "Trung Quốc khí công Khoa học nghiên cứu hội lý sự trưởng" rất tôn sùng công pháp loại này, vì rằng nó đơn giản dễ học chỉ có 1 thức "Trạm trang" (đứng trên cọc) mà hiệu quả rõ rệt. Hiện giờ

ở Quảng Châu, những người luyện công pháp này đã tới trên 6 vạn, ở Hương Cảng, Áo Môn và Âu, Mỹ, Đông Nam Á người học luyện công pháp này càng ngày càng nhiều.

(*Chú thích của soạn giả : Sách "Vô cực khí công - Thái cực quyền cơ bản" do Vạn Lý Thư Diếm xuất bản*).

103) CÓ THỂ GIỚI THIỆU "THIẾU LÂM NỘI KINH NHẤT CHỈ THIỀN" VÀ "KHÔNG KÍNH KHÍ CÔNG" KHÔNG ?

"*Thiếu lâm nội kinh nhất chỉ thiền*" cùng "*Không kính khí công*". Căn cứ theo truyền thuyết là đều phát nguyên từ chùa Thiếu Lâm ở Phúc Kiến. "*Thiếu lâm Nội kinh nhất chỉ thiền*" do Huyết A Thủy truyền lại, lấy "*Trạm trang công*" làm cơ sở, lấy rèn luyện Nội kinh làm chủ, chú trọng công pháp rèn luyện về chỉ pháp, để tiến hành huy động đạt tới "*nội khí ngoại phóng*".

"*Không kính khí công*" là do Hoàng Nhân Trung chỉnh lý phát triển, đặc điểm của nó là : Ngoại khí nội thu, nội khí ngoại phóng, không cần ý thủ, tuần hoàn như thường. Theo tôi biết 2 công pháp này trong khi luyện tập đối với các chứng Cao huyết áp, hệ thống Tiêu hóa bệnh, Quan tiết viêm thần kinh suy yếu, đều có công hiệu trị liệu.

104) VÌ SAO NÓI :TỰ MÌNH XOA BÓP LÀ MỘT LOẠI "ĐỘNG CÔNG" ?

ÁN MA (xoá bóp) ở trong "Hoàng đế nội kinh" gọi là "Án kiệu". Vương Băng, người đời nhà Đường trong sách "Bồ chủ Hoàng đế nội kinh tổ vấn" nói : "Án" là nói về bẻ, nắn da thịt. "Kiệu" là nói về giơ mạnh chân tay. Song "Án Ma" thời kỳ mới khởi đầu phần nhiều là tự mình tiến hành. Cổ nhân nhận thấy tự mình "Án Ma" có chỗ tốt là toàn thân hoạt động cho nên Trịnh Văn Xước người thời nhà Thanh ở trong sách "Y Cố" có nói : "Người thời xưa "Án Ma" đều tự mình vận động, rung chuyển co dãn, ấn bóp, vươn duỗi, thông linh các xương cốt, chân tay lẹ làng, càng vận động càng khỏe mạnh, do tự mình ấn bóp, xoá nắn, yêu cầu ở dưới điều kiện tâm thần ninh tĩnh, quán trú tinh thần và động tác, cho nên cổ nhân cho rằng đây là 1 phương pháp rèn luyện tự xoá bóp, vươn co tay chân, trừ mệt khử phiền, cũng là một bộ phận rèn luyện Khí công mà "Án Ma" nhờ tới người khác là mới từ đời nhà Tùy, Thái Y viện mới lập thành nên "Khoa Án Ma" riêng biệt ra một môn lâm sàng khoa học.

105) VÌ SAO NÓI "ĐIỀU THÂN", "ĐIỀU TỨC", "ĐIỀU TÂM" LÀ BA YẾU TỐ RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG ?

Từ "Điều thân", "Điều tức", "Điều tâm", nguyên là ở trong sách "Đống mông chỉ quán" của Hòa thượng Trí Hiển thời nhà Tùy, người sáng lập ra Thiền Khai Tâm Phật giáo. Hòa thượng Trí Hiển nêu ra lúc tiến hành rèn luyện "Chí quán pháp" cần chú ý 5 phương diện điều luyện tức là ngoại trừ Điều thân, Điều tức, Điều tâm, còn có "Điều Thụy miên" (ngủ) "Điều ẩn thực". Chúng ta trong thực tế là đem nội dung "điều thân, điều tức, điều tâm" ở trong "Chí quán pháp" khoáng đại thành toàn thể nội dung Khí công. Nói "Điều thân", tức là chỉ về rèn luyện điều chỉnh hữu hình, bao quát tư thế hoặc những động tác nhất định; "Điều tức" là chỉ về rèn luyện hô hấp, nắm vững về nội khí vận hành; "Điều tâm" là chỉ về rèn luyện thân thâm, cho thư lỏng và yên tĩnh, tập trung và vận động ý niệm. Do vậy mỗi một lần trong quá trình luyện công đều không thể tách rời bao điều này, tất nhiên là công nhận nó làm yếu tố vậy.

106) THẾ NÀO LÀ "HỮU VI PHÁP" VÀ "VÔ VI PHÁP" TRONG KHÍ CÔNG ?

Hữu vi nguyên là chỉ về có sự tác dụng như trong kinh "Lễ Ký" nói : "Dưỡng thân dì hữu vi dã" (nuôi dưỡng thân thể để hữu dụng vậy) "Hữu vi pháp" là chỉ về công pháp rèn luyện nhấn mạnh tính cách có ý thức trong khí công; "Vô vi nguyên" chỉ rõ

không có gì tác vi, như ở trong "Đạo đức kinh" nói : "Vi vô vi, tác vô bất trị" (làm theo vô vi thời không có gì mà không trị) Vô vi pháp là chỉ về công pháp rèn luyện thuần theo tự nhiên không có nhấn mạnh ý niệm, hô hấp, nội khí vận hành, ở trong Khí công. Có người còn nhận định là "Vô vi pháp" cao hơn "Hữu vi pháp" là vì nhấn mạnh về việc trở về với bản ý tự nhiên của trời. Song có điều Khí công là một loại công pháp tự mình rèn luyện có ý thức, mà bản thân rèn luyện tức là đòi hỏi phải có "tác vi". Nếu tách rời, tự mình nỗ lực phát huy chủ quan vận dụng tác động trong việc rèn luyện, thời luyện không thành khí và cũng không thể gọi là rèn luyện Khí công. Cho nên trong sách "Tu chân biện nạn" nhấn mạnh : "Hữu vi là nền tảng đấy là phương pháp trước sau tác dụng về tu chân (tu tiên)". Còn tới ứng dụng về "Vô vi pháp" chỉ giới hạn ở một giai đoạn, một thời khắc nào đó trong quá trình luyện công. Nếu quá nhấn mạnh về "Vô vi pháp" thì hiệu quả của nó cũng nhất định sẽ chậm, đối với người mới luyện công mà nói, cũng không có cách nào tiến hành được.

107) THẾ NÀO LÀ "TIỆM PHÁP" VÀ "ĐỐN PHÁP" TRONG KHÍ CÔNG ?

"Tiệm pháp" là chỉ về công pháp trong việc luyện tập Khí công theo thứ tự tiến từng bước từng bước vào sâu dần.

"Đốn pháp" là chỉ về trong việc luyện tập Khí công, trực tiếp luyện công pháp cao thâm, hoặc là ở trong một kỳ hạn ngắn hoàn thành công pháp, mà đặng lý phải chia ra từng giai đoạn để tiến hành. Thuyết "Tiệm" (dần dà) "Đốn" (tức khắc) nguyên phát xuất từ chữ "Tiệm ngộ", "Đốn ngộ" trong Phật giáo. Thuyết Tiệm ngộ, Đốn ngộ trải qua sự tranh luận ở đời Đường, nhất là thuyết Đốn ngộ qua Lục Tổ Tuệ năng trong Phật giáo truyền tông đại lực đề xướng, sau thời Đường lưu hành rất rộng. Trong phái "Nội đan Khí công" có Lý Đạo Thuần người thời nhà Nguyên có đem vào trong luyện công. Ông nhận định "Tiệm pháp nội đan" là án theo 3 bước : Luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần và luyện thần hoàn hư dần dần tiến hành. Còn Đốn pháp là đối với dược vật của Tinh, Khí, Thần, hạ thủ một lần hoàn thành ngay. Song các nhà luyện công đời xưa lại phản đối Đốn pháp, như sách "Thiên ẩn Tử" ở thời Đường có nêu ra : "Kinh Dịch có quẻ Tiệm, Đạo có Tiệm môn, người tu chân đạt tính không thể Đốn ngộ cần phải dần dà mà tiến, yên vững mà làm đấy". Nói tóm lại luyện công nên theo Tiệm pháp là hơn, nhân vì trong thực tiễn đối với luyện pháp là hiểu được rõ ràng, nắm vững đề cao được là cần có quá trình vậy, hiệu quả của nó cũng có một quá trình lượng biến tới chất biến, đột kích một thời gian ngắn, thường thường là trái

ngược với quy luật luyện công, còn có thể nhân truy cầu gấp mà sinh ra phản ứng nguy hiểm. Hiện tại người tham gia luyện công đều là tuổi thành niên, "tinh", "khí", "thần" của họ đều có tiêu hao, còn người già lại tiêu hao càng tệ hơn, thông qua nội đan thuật khiến cho xung thực trở lại, lại càng cần phải có quá trình, vì thế cũng phải lấy "Tiệm tiến" là hơn. Đương nhiên cũng có những thanh thiếu niên đặc biệt, nhân "tinh", "khí", "thần" của họ thịnh vượng mà công pháp lại được chỉ đạo nấm vững đích đáng, công phu phát triển được mau lẹ, đấy cũng có khả năng vậy.

108) THỂ NÀO LÀ "TU TÍNH" VÀ "TU MỆNH", "TÍNH CÔNG" VỚI "MỆNH CÔNG" TRONG KHÍ CÔNG ?

Ý nghĩa về "Tính mệnh" đã thuật ở bên trên, theo công pháp tác huy mà nói ở trong Tính công dùng luyện thành tức là ý niệm rèn luyện làm chủ, nhấn mạnh bài trừ tạp niệm mà nhập tính được là công pháp "Tu tính". Nếu quả lấy luyện Tinh, Khí, tức là trọng về rèn luyện thân thể nhấn mạnh nội khí vận hành, tinh, khí, thần, chuyển hóa, đấy là công pháp loại "Tu mệnh". Song trên thực tế trong 2 loại này rất khó tách rời ra, nhân vì mục đích luyện Khí công, tức lấy phòng bệnh trị bệnh làm chủ, mà tính, khí, thần, ba thứ trên thực tế lại là

một thể. Từ thời Tống, Nguyên trở về sau tuy có phân biệt nêu ra "Tu tính" với "tu mệnh", song thực tế đều nhấn mạnh đến "tính mệnh song tu". Từ trong Tu tính và tu mệnh diễn hóa ra thành Tính công và Mệnh công, cũng tức là Tính công thời nhấn mạnh luyện Thần làm chủ, Mệnh công nhấn mạnh luyện Tinh khí làm chủ hay là Tính công bắt đầu từ Thượng Đan điền. Vấn đề này chủ yếu là do 2 phái lớn "Nam tông" và "Bắc tông" trong truyền thống "Nội đan thuật". Song từ thời Nguyên trở lại về sau, công pháp của Nam Bắc tông dung hợp với nhau phần lớn là nhập thủ từ Hạ đan điền, tiến hành kiêm luyện tinh, khí, thần.

109) KHÍ CÔNG PHÁP CÓ PHÂN RA CAO THẤP KHÔNG ? THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP CAO CẤP ?

Các loại công pháp trong Khí công không cần phải phân biệt loại công pháp nào là cao cấp, công pháp nào là đệ cấp, mà chỉ cần phân biệt công pháp nào thích hợp, công pháp nào không thích hợp. Nói giả dụ Nhân sâm là 1 vị thuốc "thượng phẩm" đối với người khí hư bất túc khí âm đều hư thời có công hiệu trị liệu rất tốt, nếu dùng chữa cho người cảm mạo thời hiệu quả lại ngược lại, đấy tức là vấn đề thích hợp hay không thích hợp, muốn nói cao cấp cũng nên chỉ về sự thích hợp có công hiệu mà nói.

110) NHẬN XÉT VÀ CHỌN LỰA CÁC LOẠI CÔNG PHÁP TRONG KHÍ CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

Hiện giờ có nhiều loại công pháp trong Khí công. Ở đây nêu ra ý kiến về nguyên tắc để tham khảo. Công pháp thành thuộc thường thường có những điều kiện từ 3,4 năm trở lên. Số người học luyện đã có công hiệu qua những lần giám định nhất định, không có chân lực nhiều, dù có công lý nhất định. Công pháp thường là có nguồn gốc lịch sử nhất định không đủ điều kiện như trên là công pháp không thành thuộc, không nên luyện tập. Công pháp phải có đủ 3 điều kiện : *Hiệu quả, giản tiện và an toàn* tức là công pháp đó đích xác có công hiệu : phòng bệnh trị bệnh, bảo kiện cường thân, tăng thọ ích trí, hoặc là có từ một trở lên ở trong công hiệu đó, đích xác có bổ ích cho người ta. *Gian tiện* là dễ luyện tập, hoàn toàn không có phó tác dụng, loại công pháp này có thể học luyện cùng thích nghi việc tự học. Những công pháp hiện giờ có thể chia ra làm 4 loại : công pháp cơ bản, công pháp truyền thống, công pháp lưu hành, công pháp tân sáng. *Công pháp cơ bản* như là "Phóng tung công" (công pháp buông lỏng) "Nội dưỡng công", từ 5,6 chục năm trước đây đã lan rộng toàn quốc; *Công pháp truyền thống* như "Nội dan thuật", "Lực tự quyết" *công pháp lưu hành* là công pháp truyền

thụ trong xã hội hàng chục năm lại đây như "Hô hấp hành bộ công". Đại nhạn công "dưỡng khí công", "Tự không liệu pháp". Thiếu lâm nội kinh nhất chỉ thiền" Hình thần trang khí công", "Thiền mật công", Vô cực khí công". Không kinh khí công". Ý quyền Trạm trang công". Công pháp tân sáng là một loại thuộc về động công tự phát như là "Hạc tướng trang", "Ngũ cầm hí" v.v... Một loại nữa là Ngoại khí liệu pháp tức là dùng "nội khí ngoại phóng" để chữa bệnh. Đối với các loại công pháp trên đây đều có thể xét theo công pháp có thành thuộc hay không, có đủ 3 điều kiện : Hiệu quả, giản tiện và an toàn không ? Đem so sánh cần nhắc để lựa chọn làm công pháp chủ yếu để tự mình luyện tập.

111) THẾ NÀO LÀ "CÔNG" VỚI "PHÁP" TRONG KHÍ CÔNG ?

"Công" với "Pháp" trong Khí công thường hay gọi hỗn hợp, trên thực tế 2 loại có phân biệt. Thường thường phương pháp Khí công chia ra làm "Điều thân pháp", "Điều tức pháp", "Điều tâm pháp", đem na loại đó hỗn hợp lại để thành đặc điểm chung của một loại công. Thủ đem phân tích "Phóng tung công", "Nội dưỡng công" như dưới đây để thấy rõ :

Phóng tung công : "Điều thân" tức là tư thế lấy ngồi xếp bằng, ngồi tựa, nằm ngửa làm chủ; "Điều

"túc" là hô hấp, lúc hô hấp hơi thở kết hợp với mạc niêm (thầm nghỉ) chữ "Tùng"; "Điều tâm" tức là ý niệm án theo 3 đường tuyến y theo thứ tự, chú ý các bộ vị và mạc niêm chữ "Tùng". Trên ba tuyến đó đều có một điểm "chỉ túc", sau một vòng là có điểm tổng chỉ túc ở giữa rún, đặc điểm là "mạc niêm phóng tùng thân thể".

Nội dưỡng công : Tư thế lấy ngồi xếp bằng, nằm nghiêng làm chủ, hô hấp thời lấy "hấp định hô" làm chủ, ý niệm giữ ở Hạ đan điền, đặc điểm là "phúc thức hô hấp".

Nhân vì mỗi một công chung trên thực tế chỉ là một loại trong nhiều loại công pháp; Vì thế không thể lấy một công chung thay thế cho tất cả các công chung khác. Ở trong truyền thụ học luyện khí công cũng nên phải chú ý cụ thể tình huống, xử lý, nếu có thể biện chứng để thi công càng tốt. Đương nhiên đối với người mới học, người tự học thì trước hết phải học xong một công chung là điều rất cần thiết vậy.

112) THẾ NÀO LÀ "LUYỆN CÔNG ĐẮC KHÍ" ?

"Đắc khí" nguyên dụng ngữ trong châm cứu (Huang dế nội kinh). Nó chỉ về lúc tiến hành châm kim, bệnh nhân cảm thấy buồn, tê, nặng, trương hoặc như là đụng phải "điện" và Y sinh lúc cầm kim

châm cảm thấy từ chi "trầm" "khẩn". Gần đây trong Khí công cũng dùng từ "Đắc khí", là chỉ về người luyện công sau khi luyện được một thời gian nhất định, thấy toàn thân thư dãn, hô hấp đều, chậm, ý niệm tập trung, đây là một loại trạng thái "lập tĩnh". Cũng còn chỉ trong lúc luyện công có những cảm giác rõ ràng về nội khí vận hành trong kinh lạc hoặc bộ vị nào đó; Ở bộ vị nào đó trong cơ thể cảm thấy "máy động" đè nặng, tê, ngứa toàn thân hoặc tay chân và những bộ vị ý thủ cảm ấm nóng. Nói tóm lại, xuất hiện các khí là chỉ về phương pháp luyện công đã nắm vững được thành thuộc, tạp niệm tương đối giảm bớt. Cũng có thể nói là đã có được công phu sơ bộ, đã có được hiệu quả trị liệu nhất định, song chú ý là : không cần theo dõi hiện tượng :Đắc khí" loại nào mà cần sao toàn thân "Tùng" "Tịnh" (thư dãn, yên tĩnh).

113) LÚC KẾT THÚC LUYỆN CÔNG THU HIỆU QUẢ NHƯ THẾ NÀO ?

"Thu công" là chỉ về kết thúc quá trình luyện công, chuẩn bị trở lại một quá độ hoạt động trạng thái sinh hoạt như trước khi chưa luyện công. Nó cũng là một bộ phận tổ chức của luyện công. Làm xong việc thu công có lợi cho hiệu ích về củng cố luyện công, tránh khỏi "phó phản ứng" ; Thu công thế nào minh xác định rõ công pháp, có thể

chiếu theo đây mà làm. Thường không có quy định, có thể lựa chọn một trong những thu công pháp ở dưới đây :

Thu công pháp của cổ nhân : Buông lỏng ý niệm, mở miệng hô khí (thở hơi ra) tưởng tượng khí từ các mạch tùy ý tản ra. Rồi sau hơi hơi động mình, trước động bả vai, tay, đầu, cổ, thư đến rộng hai chân, điều khiển mềm dẻo rồi lấy tay xoa khấp các lỗ chân lông, xoa 2 bàn tay vào nhau cho nóng, để úp vào hai mắt, sau mở ra, đợi cho mình hết nóng mới có thể tùy ý ra vào.

Đại để thu công pháp : Khi trầm đan điền, toàn thân buông lỏng, hô hấp tự nhiên, làm mấy động tác bảo kiện công, như là : Dục điện, Chuyển lộc lô (xoay mình), Thác thiên (giơ ngang 2 bàn tay lên như là đỡ trời) v.v... Dục điện pháp là xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng rồi lấy 2 ngón giữa để kèm ở hai bên mũi đưa từ dưới lên, kèm theo ngón khác cùng xát vào da đưa lên tới trên trán rồi phân ra 2 bên, đưa qua hai má trở xuống làm như thế 9 lần, có thể đóng chặt lỗ chân lông khiến cho khí huyết ở vùng mặt lưu thông, phòng ngừa cảm mạo, làm xong bảo kiện công đứng dậy rời khỏi chỗ luyện công. Như đứng luyện có thể đưa từ từ duỗi hai chân đứng thẳng người lên, hoạt động tay chân di tản bộ một lúc.

114) VÌ SAO "TĨNH CÔNG" ĐÒI HỎI PHỐI HỢP MẶC NIỆM CHỮ ?

"Mặc niêm chữ" là một phần nội dung trong luyện ý. Mặc niêm chữ chủ yếu là ở người luyện công một lương tính kích thích, cũng có thể dẫn dụ cho tư tưởng chuyên nhất, tạp niệm dung hóa như hai chữ "Tùng, Tĩnh" có thể ngầm bảo, dẫn dắt, cơ thể buông lỏng, tư tưởng yên tĩnh. Như mặc niêm chữ "Thân thể kiện khang", cũng là bao hàm ý nghĩa dẫn dụ ở trong. Xong căn cứ ở lâm sàng quan sát, mặc niêm chữ không nên dài quá, dài quá thời có thể khiến cho dụng ý thái quá mà đưa đến đầu căng, nhức ; lại nhân về mặc niêm chữ cùng phối hợp với hô hấp, câu chữ quá dài, cũng có thể kéo dài cả hô với hắp mà đưa đến ngực buồn, tâm động; Hô hấp bị tắc trệ, hoặc bách xúc, tâm tình phiền toái, vì thế thường thường lấy từ hai chữ đến 4 chữ là vừa.

CHƯƠNG VII

CHUẨN BỊ CÔNG

NHỮNG CHÚ Ý TRONG THỜI KỲ

LUYỆN CÔNG

115) TRƯỚC KHI LUYỆN CÔNG CẦN LÀM XONG MỌI CÔNG TÁC CHUẨN BỊ GÌ ?

Làm xong mọi công tác chuẩn bị trước khi luyện công có thể giảm bớt tạp niệm xuất hiện trong khi luyện công, sẽ trợ giúp ít cho việc đề cao chất lượng luyện công, khiến cho việc luyện công được tiến hành thuận lợi. Thường thường là tiến hành trước khi luyện công từ 5 đến 10 phút. Như cảm thấy mệt nhọc, tâm tình phiền táo, có thể tạm chưa luyện công vội.

Công tác chuẩn bị trước khi luyện công :

1. Trước hết khiến cho tình tự yên định, định chỉ những vấn đề hoạt động và suy nghĩ về sinh hoạt.

2. Hoàn cảnh chung quanh bảo trì sự yên tĩnh thường nên chú ý tránh trong lúc luyện công có những chấn động mạnh.

3. Ánh sáng ở chỗ luyện công không nên quá mạnh để tránh kích thích ở hai mắt không khí cần lưu thông xong tránh gió thổi trực tiếp.

4. Trước khi luyện công trong mình có chỗ nào đau nhức phải chữa trị cho hết đau, để khỏi ảnh hưởng đến việc tiến hành luyện tập.

5. Xếp đặt giường nằm hoặc chỗ ngồi để luyện công cho thích hợp, lúc ngồi xếp bằng cần có đệm để ngồi êm và bảo trì cho thân thể được ngay ngắn.

6. Cần đại tiểu tiện trước khi luyện công.

7. Mở khuy cổ áo và nới lỏng thắt lưng. Nếu riêng luyện về "Động công" cũng cần chỉnh đốn quần áo, không nên mặc chật, cũng không nên mặc rộng quá.

8. Trước khi luyện "Tinh công", phải nên làm mấy tiết động công để giúp cho tập trung ý niệm.

116) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ ?

Trong khi tiến hành luyện công cần phải chú ý :

1. Bảo trì tình tự an tĩnh, nếu cảm thấy tạp niệm rối ren vô phương bài khiển, thời có thể tạm

ngừng luyện tĩnh công hoặc làm mẩy tiết động công để đoạn những ý niệm.

2. Hô hấp cần điều hòa tự nhiên và ở trên cơ sở này tiến dần luyện kèm các phương pháp hô hấp đặc định, không nên phiến diện nhấn mạnh về hô hấp nhanh, chậm, thư số, nhiều ít.

3. Như thấy mọi cảm giác nóng, trướng, ê ẩm, tê tê cứ thản nhiên đứng theo dõi, đứng sợ sệt, thuận theo tự nhiên. Đối với sau khi nhập tĩnh ở trong đầu não phản ánh ra những ảo giác, ảo cảnh, cần phải thấy như không quái như thế "quái" sẽ tự tán.

4. Nước miếng ra nhiều không được nhổ đi, lúc nước miếng ra đầy miệng, thời súc miệng rồi nuốt xuống, nuốt 1 lần hoặc nuốt nhiều lần.

5. Nếu cảm thấy chỗ nào tư thế không được thích hợp có thể chuyển động thân thể để điều chỉnh rồi tiếp tục luyện.

6. Đột nhiên phát sinh những chấn động lớn cũng đừng nên kinh sợ, luyện Tịnh công không được, đột nhiên đứng dậy, trấn tĩnh hoặc làm thêm mẩy tiết động công rồi lại tiếp tục luyện công.

117) TRONG THỜI KỲ LUYỆN CÔNG CÓ NHỮNG VẤN ĐỀ GÌ CẦN PHẢI CHÚ Ý ?

Nếu quả nhân vì nguyên nhân sức khỏe mà đem khí công làm công dụng chữa trị, thời có thể giả

định một thời gian luyện công cũng thường gọi là "Liệu trình luyện công". Liệu trình luyện công thường thường quy định là 3 tháng, nếu trong thời gian 3 tháng đó mà được kết quả nhanh, vì muốn củng cố hiệu quả cũng cần nên tiếp tục luyện thêm 1 thời gian ngắn nữa. Ở trong thời gian luyện công có những vấn đề cần phải chú ý.

1. Không nên gấp, cầu thành công mà phải chú ý tuân tự tiến dần. Ở trong quá trình hồi phục sức khỏe nên nắm vững lượng hoạt động cho vừa phải, không thể tùy ở hứng thú ham thích mà xuất phát để tránh việc đưa đến mệt nhọc quá độ, khi thực dụng tăng tiến cũng cần nên tiết chế cho vừa phải, cần nắm vững nguyên tắc : "Đói rồi mới ăn, chưa no đã thôi."

2. Vì muốn nâng cao chất lượng luyện công thu được hiệu quả tốt đẹp, cần phải nắm vững một ít quy luật cộng đồng tuân theo trong luyện công, tức là yếu lính về luyện công : Tùng tinh tự nhiên, động tác kết hợp, luyện dưỡng tương kiêm, ý khí tương y, chuẩn xác hoạt bát, tuần tự tiệm tiến.

3. Nắm vững tư tưởng tình tự của mình, không được sinh khí, tức bức, hoặc quá độ lo nghĩ buồn rầu. Nếu có mừng giận, lo, nghĩ buồn sợ, kinh (thất tình) kịch liệt ba động cần nên êm thấm giải quyết, không thể kèm theo những tình tự đó trong lúc luyện công.

4. Chú ý, khí hậu, ẩm lạnh biến đổi, phòng ngừa cảm mạo và các chứng bệnh khác để tránh khỏi lúc nghiêm trọng ảnh hưởng tới việc chính thường tiến hành luyện công.

5. Sau khi luyện công một thời gian nhất định tinh huống sức khỏe được cải thiện nhiều, có những người đàn ông, có thể ngẫu nhiên xuất hiện hiện tượng di tinh, đây là "Tinh mãn tự dật", vốn thuộc hiện tượng bình thường. Nếu bị nhiều lần mà không thấy có tình trạng gì khác, bất tất phải khẩn trương, có thể làm thêm những công pháp "Sát", "Đầu", "Đè loát đê bế".

6. Sau khi luyện công một thời gian, ngủ có thể giảm ít, song tinh lực sung túc có thể kiên trì công tác thường nhật, đây là một biểu hiện trong công hiệu luyện công. Nếu như mất ngủ nghiêm trọng, tinh thần suy kém, hiệu suất công tác xuống thấp, thời kiểm tra nguyên nhân kịp thời xử lý.

7. Trong thời gian luyện công không được hút thuốc.

118) QUI ĐỊNH THỜI GIAN LUYỆN CÔNG MỖI NGÀY NHƯ THẾ NÀO ?

Thời gian luyện công mỗi ngày có thể căn cứ cụ thể tình huống người luyện công mà quy định : Với nhân viên công chức mỗi ngày luyện công 1, 2 lần;

Những nhân viên hưu trí mỗi ngày luyện công 3, 4 lần. Mỗi lần luyện là từ 30 phút tới trên dưới 1 giờ. Người mới luyện công hoặc có công việc an bài, thời gian luyện công có thể rút ngắn một chút; thích ứng với người sau khi đã luyện công rồi hoặc công phu thành thuộc, thời gian có thể nới rộng dài thêm một chút. Có thể xếp đặt thời gian luyện công là : Sau buổi sáng sớm dậy trước khi ăn điểm tâm, buổi sáng, buổi chiều lúc nghỉ ngơi, trước lúc đi ngủ, chỉ cần những lúc không đòi quá, no quá, nhọc mệt quá đều có thể xếp đặt luyện công, bất luận là việc gìn giữ sức khỏe hay trị bệnh, mỗi ngày xếp đặt thời gian luyện công cố định như thế để hình thành quy luật, cũng dễ hình thành điều kiện phản xạ của luyện công có giúp ích cho việc đề cao chất lượng luyện công thu hoặc được hiệu quả, luyện công lâu ngày công phu càng sâu càng có thể lợi dụng lúc công tác rảnh rỗi hoặc sau khi công tác khẩn trương, luyện công một lát để thư giãn tinh thần, có tác dụng điều tiết đấy gọi là "Văn vũ chi đạo. Một cảng thẳng một chùm dán", xếp đặt thời gian luyện công mỗi ngày, quý ở sự kiên trì không thể "Một ngày vái chùa, 7 ngày phơi lưới". Nếu thời gian không đủ xin bảo trì một lần luyện công về sáng sớm. Luyện công ban sớm có thể khiến cho cả ngày tinh thần tràn túc, tinh lực sung túc, đầu não thanh minh, có lợi về nâng cao hiệu suất công tác ở ban ngày.

**119) CÓ THỂ DÙNG TĂNG GIA THỦ SỐ VÀ
THỜI GIAN LUYỆN CÔNG ĐỂ BẢO TRÌ
TRẠNG THÁI LUYỆN CÔNG LÂU DÀI
KHÔNG ?**

Nếu quả có nhiều thời gian mỗi ngày xếp đặt 3, 4 lần luyện công mỗi lần từ 30 phút đến 1 giờ là đủ rồi. Thời gian luyện công không nên vượt quá hạn độ, nhân vì thu hiệu của khí công ở kiên trì, chứ không phải ở như đột xuất, cũng không ở như đem thời gian mỗi ngày dồn vào việc luyện công. Chúng ta chỉ đòi hỏi ở trên cơ sở công phu tích lũy, mỗi lần luyện công đem hết khả năng để thực hiện thời gian nhập tĩnh nhất định, tức là trạng thái luyện công, 60 năm trước đây gọi là "Thượng công", để nó phát huy hai mặt tác dụng điều tiết. Như là khiến cho huyết áp cao được xuống thấp, người huyết áp thấp được lên cao, nếu như trong một ngày đều là ở trong trạng thái luyện công, thời trái lại sẽ làm rối loạn tác dụng điều tiết của khí công, cũng có thể khiến cho người ta cả ngày lâm vào trạng thái hôn mê, mơ hồ không bổ ích gì cho sức khỏe.

120) PHỤ NỮ VÀO LÚC KINH NGUYỆT VÀ MANG THAI CÓ THỂ LUYỆN CÔNG ĐƯỢC KHÔNG ?

Phụ nữ ở thời kỳ kinh nguyệt có thể vẫn luyện công như thường. Song có thiểu số phụ nữ sau khi luyện công sẽ xuất hiện tình trạng chu kỳ kinh nguyệt rút ngắn hoặc kéo dài, lượng kinh nguyệt tăng nhiều hoặc giảm bớt, đây là vì trong kỳ kinh nguyệt dùng "ý thủ hạ đan điền", dùng "phúc thức hô hấp" có liên quan tới kinh nguyệt. Có thể đổi tạm ý thủ đan điền làm theo hô hấp tự nhiên. Nếu như những trạng thái ở trên phát hiện quá rõ rệt thời trong thời gian kinh nguyệt có thể ngừng mấy ngày luyện công.

Phụ nữ mang thai mấy tháng đầu có thể luyện công. Tư thế lấy thức ngồi tựa, thức nằm làm chủ, đình chỉ không dùng thức đứng, hô hấp lấy tự nhiên làm chủ. Tới tháng thứ sáu trở đi thời đình chỉ luyện công. Nếu lúc có thai xuất hiện chứng cao huyết áp tổng hợp chứng, tức là mang thai được 24 tuần trở đi xuất hiện phù thũng, cao huyết áp, đản bạch liệu và những chứng khác như nhức đầu, tức ngực, ầu thổ, thời thông qua luyện công để chữa trị những chứng bệnh trên. Thông thường là dùng "Phóng tùng công", kèm "Phúc thức hô hấp", có thể cải thiện trạng chứng xuống thấp huyết áp. Chẳng

những thu được hiệu quả giáng thấp huyết áp tức khắc mà còn có thể thu được hiệu quả tối lúc sinh. Phóng tùng công kèm phúc thức hô hấp không có ảnh hưởng tới thai tâm, tảo sản (sinh chưa đủ tháng).

121) THỜI KỲ LUYỆN CÔNG VIỆC SINH HOẠT TÌNH DỤC NHƯ THẾ NÀO ?

Trong thời gian luyện công việc sinh hoạt tình dục là căn cứ theo người khỏe hay yếu mà phân biệt định đoạt. Đối với người khang kiện mục đích luyện công chỉ vì bảo trì khang kiện, thì việc sinh hoạt vẫn bình thường, nếu như ngày hôm sau không thấy tinh thần và thể chất mệt mỏi là bình thường. Tôn Tự Mạc là một danh y thời Đường ở trong sách "Ky cấp Thiên kim yếu phương" có nêu ra căn cứ ở mức tuổi khác nhau mà phân biệt : Người 20 tuổi, 1 ngày 1 lần tiết; 30 tuổi 3 ngày 1 lần; 40 tuổi 16 ngày 1 lần ; 50 tuổi 20 ngày 1 lần ; 60 tuổi, bế kinh không được phát tiết, nếu thể lực còn tráng kiện, có thể 1 tháng 1 lần, cần phải có điều độ để giữ gìn sức khỏe khỏi hại tới việc luyện công. Còn người thể lực suy yếu, hoặc kèm có bệnh mãn tính thời nên không chế sinh hoạt tình dục để bảo trì sức khỏe. Có những người sau khi luyện công để chữa bệnh, vừa hết bệnh thể chất được cải thiện, đối với việc sinh hoạt tình dục cần phải quyết tâm không

chế tuyệt đối. Trong lúc luyện công không được nghĩ tới việc đó, ngưng chỉ tập niệm.

122) LỰA CHỌN NƠI LUYỆN CÔNG NHƯ THẾ NÀO ?

Nơi luyện công chia ra 2 loại : ở trong nhà và ở bên ngoài. Thông thường lấy ở trong nhà làm chủ, đòi hỏi hoàn cảnh an tĩnh không khí thanh tịnh, ôn độ vừa phải, cần tránh hoàn cảnh hỗn tạp, không khí ô uế, ôn độ quá cao hoặc quá thấp. Đối với người luyện công cũng nên chú ý chọn lựa những nơi thích hợp để tiện yên tĩnh luyện công. Dương nhiên là chọn nơi yên tĩnh, đối với người luyện công cố nhiên là trọng yếu, song nơi tuyệt đối yên tĩnh là không thể có được, cho nên người luyện công phải nhẫn nại kiên tâm rèn luyện, tùy nghi thích ứng. Thời gian luyện công lâu, công phu ngày càng sâu, tuy rằng điều kiện an tĩnh ở nơi luyện công có kém một chút cũng có thể không bị ảnh hưởng. Cố nhân có câu : "Địa tĩnh bất như thân tĩnh. Thân tĩnh bất như tâm tĩnh". Chính là thế ! Cần chú ý : nên tránh những nơi luyện công có những chấn động lớn đột nhiên như là : gió thổi mạnh, cửa sổ đột nhiên đóng lại, chung quanh đột nhiên có tiếng vang động mạnh. Những kích thích mạnh đột ngột đó có thể khiến người luyện công giật mình hoảng sợ hoặc tạo thành thần kinh căng

thẳng, tư tưởng kinh sợ trong lúc luyện công, kéo dài thời gian không yên tâm luyện công.

123) LUYỆN CÔNG CÓ CẦN NGHIÊN CỨU PHƯƠNG HƯỚNG HAY KHÔNG ?

Truyền thống khí công thường thường lấy ngòi quay mặt hướng Nam làm chủ. Buổi sáng cũng có thể ngòi quay mặt hướng Đông vì hướng Nam là nơi Dương khí rất thịnh vượng, luyện công lấy hướng dương làm chủ. Buổi chiều luyện công đều quay mặt hướng Nam, bất luận là sáng trưa chiều đều không nên quay mặt hướng Bắc luyện công. Nếu quả có thể thông qua biện chứng mà sau thi hành luyện công thời lấy "ngũ tạng" biện chứng kết hợp với "ngũ hành" để xác minh phương hướng : Đông phương Giáp, Ất, Mộc, Can; Nam phương, Bính, Đinh, Hỏa, Tâm; Tây phương Canh, Tân, Kim, Phế; Bắc phương Nhâm, Tý, Thủy, Thận; Trung ương Mậu, Kỷ, Thổ, Tỵ. Nếu quả biện chứng là Can bệnh thời ngòi quay mặt hướng Đông; Tâm bệnh ngòi quay mặt hướng Nam; Phế bệnh ngòi quay mặt hướng Tây; Thận bệnh ngòi quay mặt hướng Bắc, Còn Tỵ bệnh thời không có thể định phương hướng, cũng có thể ngòi quay mặt hướng Nam.

124) ĐỐI VỚI DỤNG CỤ LUYỆN CÔNG CẦN NHỮNG GÌ :

Dụng cụ luyện công cần dùng thích hợp với tư thế sở luyện như là lúc luyện theo thức ngồi, và thế cao hay thấp tùy theo, lấy mức đùi với cẳng chân thành 90 giác độ là vừa. Nếu ghế cao quá thời đệm kê dưới chân lúc ngồi luyện cũng phải cao, ghế quá thấp thời đệm lót trên ghế cần phải dày, như thế thời chân ngồi mới đúng giác độ. Lúc luyện theo thức "bàn tọa" (ngồi xếp bằng, dùng cái đệm chuyên môn để ngồi luyện công, nếu không có thời dùng "bồ đoàn" (đệm bằng cỏ Bồ của vị sư ngồi tụng kinh hay thiền định), thông thường người ta có thể ngồi bàn tọa ở trên giường để luyện công, cái đệm ngồi ở chỗ mông đít cao hơn chân 1 chút, như thế ngồi được vững vàng có thể tránh được trong lúc luyện công khỏi bị rung động. Luyện công theo thức nằm thông thường là dùng giường ván gỗ, có phần tốt là không bị buồn ngủ. Nếu trước khi đi ngủ dùng thức nằm cũng có thể dùng giường lò xo. Gối đầu, ngoài trừ thức bán ngoại thông thường không nên dùng gối quá cao, có thể dùng gối thường ván ngủ.

CHƯƠNG VIII

YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG

125) MUỐN LUYỆN TỐT KHÍ CÔNG, NÊN ĐẶC BIỆT CHÚ Ý ĐẾN VẤN ĐỀ GÌ ?

Muốn luyện tốt Khí công nên chú trọng đến 4 vấn đề sau :

1. *Cần có trình tự lạc quan* : Người luyện công không được coi luyện công là một sự "khổ sai" mà coi đó là một loại "lạc thú sinh hoạt" để bảo trì khang kiện. Nhất là bệnh nhân luyện công lại càng nên chú ý về điểm này. Vì người bị bệnh nhất là những bệnh mãn tính, quá trình bệnh kéo dài hoặc là ở trong thời gian không làm được công tác học tập và sinh hoạt bình thường, về tinh thần và nhục thể đều cảm thấy đau khổ, nhân thể mà dễ sinh ra tư tưởng tiêu cực, đối với bệnh tật có vẻ bi quan sợ sệt hoặc là lo buồn không yên. Trạng thái tinh thần như thế đối với việc chữa trị tật bệnh không có lợi, đối với việc luyện công càng bị chướng ngại. Vì thế yêu cầu những bệnh

nhân luyện Khí công, cần luôn luôn nâng cao niềm tin chiến thắng tật bệnh. Cố nhân nói : "Địa tĩnh không bằng thân tĩnh". Như thế mới có thể kiên trì luyện công, đề cao chất lượng luyện công, mau chóng thu được hiệu quả trị liệu.

2. *Cần sao giữ được bình hành* : Vì Khí công là một phương pháp rèn luyện, cần học hiểu nó, nắm vững nó, không phải là khó khăn lắm, song cũng không phải là đơn giản quá, và càng không thể là một quá trình gấp rút, không thể yêu cầu ở một thời gian ngắn học được Khí công hoặc chưa khỏi tật bệnh ; cũng không thể như câu tục ngữ nói : "Một ngày vái chùa, 7 ngày phơi lưới". Nếu không kiên trì mỗi ngày rèn luyện thời công phu có thể trường tiến mà trên phương diện trị liệu cũng khó được kết quả tốt, cũng không có thể có ưu điểm về dự phòng bảo kiện. Người luyện võ thuật thường nói : "Cần "quyền" không lia tay "quyết" không lia miệng". Người luyện Khí công cũng cần "Thân không lia công" cho nên nhất định phải có "Hăng tâm, Nại tâm" (Vĩnh hăng và nhẫn nại).

3. *Cần tiến hành ở dưới sự chỉ đạo* : Khí công là 1 loại công pháp luyện tập tất cần phải có sự chỉ đạo. Loại chỉ đạo này chia ra làm 2 : Trực tiếp và gián tiếp. Trực tiếp chỉ đạo là được chính Thầy khí công chỉ dẫn cụ thể, còn gián tiếp chỉ đạo là qua tài liệu chỉ đạo trong sách Khí công của vị Lão sư có kinh

nghiệm phong phú về Khí công. Đối với tài liệu chỉ đạo trong sách, cần phải lưu tâm nghiên cứu vào sâu thể hội, thường thường đem tình huống luyện công của mình để đối chiếu với tài liệu chỉ đạo, luôn luôn căn cứ ở tình huống thân thể, tình huống luyện công, tăng gia điều chỉnh đề cao. Sách tức là một loại tài liệu chỉ đạo gián tiếp thích hợp với thực dụng.

4. *Cần nắm vững yếu lính luyện công :*

Công pháp cụ thể của Khí công mặc dù đa chủng, đa dạng song trong đó đều có liên hệ nội tạng nhất định, cũng có quy củ cộng đồng. Nắm vững được yếu quyết luyện công có lợi cho việc đề cao chất lượng luyện công, tiêu trừ được những ngờ vực không cần thiết xảy ra trong lúc luyện công tránh khỏi được những phản ứng không tốt có thể khiến cho luyện công được tiến triển thuận lợi mà thu được hiệu quả tốt đẹp. Yếu lính chủ yếu trong luyện công là : Tùng tĩnh tự nhiên, Động tĩnh kết hợp, Luyện dưỡng tương kiêm, Ý khí tương y, Chuẩn xác hoạt bát, Tuần tự tiệm tiến.

126) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI ĐƯỢC "TÙNG TĨNH TỰ NHIÊN" ĐIỀU THỨ NHẤT TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

Yếu lính luyện công là chỉ về quy luật cơ bản để luyện khí công, cho nên cần phải cộng đồng

tuân theo. Điều thứ nhất là "Tùng tinh tự nhiên" là chỉ về rèn luyện khí công cần phải nhấn mạnh lấy việc buông lỏng thân thể, giải trừ khẩn trương, an định, tĩnh tự, bài trừ tạp niệm theo những điều kiện đó mà tiến hành.

1. "*Tùng*" trước hết là trong lúc luyện công, những trạng thái khẩn trương gì cần phải được giải trừ, để tới một loại thể hội bình hành. Ở trong luyện công cần luôn luôn giải trừ, các loại vì bệnh mà gây nên các chứng khẩn trương, hoặc vì lo nghĩ về bệnh mà sinh ra tình tự khẩn trương, thứ đến là nấm vũng phương pháp chưa được ổn thỏa mà đưa đến khẩn trương, như là tư thế gò bó cứng nhắc, cưỡng gượng hô hấp, dụng ý thái quá, trương cầu cảm giác, sử dụng thính lực, đều có thể gây nên sự khẩn trương. Trong lúc luyện công, mà biểu hiện giải trừ khẩn trương về thân thể, cơ nhục là biểu hiện một loại "nội tùng". Nói tóm lại nấm vũng "ngoại tùng" dễ hơn nấm vũng "nội tùng". Có một quá trình rèn luyện từ ngoài đến trong, từ thô đến tề.

2. "*Tinh*" là chỉ về quá trình trong việc luyện công lại cũng có thể là một loại thể hội trong việc luyện công. "*Tinh*" chỉ là tương đối, chứ không thể tuyệt đối. Vậy Tinh ở trong luyện khí công đòi hỏi hai phương diện "*nội tinh*" (tư tưởng an ninh, ý niệm tập trung), và "*ngoại tinh*" (thân thể phóng túng, giải trừ khẩn trương). Lúc luyện công cần chính xác xử

lý quan hệ giữa nội tinh và ngoại tinh. Cần lấy nội tinh làm chủ yếu, lấy ngoại tinh làm thứ yếu. Đối với lúc luyện công, có hiện rạ tinh trạng không yên tĩnh, cần tìm ra nguyên nhân để cân đối giải quyết ; mà cũng không nên phiến diện quy cả ảnh hưởng về ngoại giới. Cố nhân nói : "Địa tinh không bằng thân tinh, thân tinh không bằng tâm tinh". Tâm tinh tức là nội tinh. "Tùng" với "Tinh", 2 thứ lại hỗ tương xúc tiến vây. Tùng nấm được tốt rồi, thời "Tinh cũng dễ vây. Sau lúc "tinh" được rồi lại thể hội đến "tùng".

3. "*Tự nhiên*" là nói lúc luyện công mà "tùng", "tinh" được, đều nên hợp với yêu cầu tự nhiên. Cố nhân nói : "Đạo pháp tự nhiên". "Đạo" đây tức là đạo luyện công, quy luật luyện công cũng tức là đối với tư thế, hô hấp, dụng ý tất cả nếu thuận theo được tự nhiên, nhất định "tùng" được và dễ "tinh". Đương nhiên việc luyện tập khí công là có ý thức tiến hành vây. Vì thế nói là tự nhiên, không phải là mặc cho nó tự nhiên thuận theo nó tự lưu, mà bò tích cực rèn luyện vây.

127) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI ĐƯỢC "ĐỘNG TĨNH" KẾT HỢP ĐIỀU THỨ 2 TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

"Động Tĩnh" kết hợp, một mặt chỉ về ở trên sự an bài luyện công, nhấn mạnh về việc mật

thiết kết hợp tinh công với động công, khiến cho người luyện công luôn luôn tăng cường thể chất nhân đó động được tinh được, có thể trường sinh. Một phương diện khác là chỉ về lúc luyện công, cần nắm vững "tinh trong động". Ở lúc luyện tinh công, cần thể hội "động trong tinh". Cần sao "trong động cần tinh, trong tinh có động ; động tinh hợp tác". Khí công là rèn luyện trong động có tinh, trong tinh có động, rèn luyện động tinh cần nên kết hợp. Không được thiên lệch. Động tinh kết hợp có 3 hiệu quả như sau :

1. Động tinh kết hợp được tốt, có thể hỗ tương xúc tiến luôn luôn đề cao chất lượng luyện công. Thông thường là trước khi luyện Tinh công, làm mẩy tiết Động công; trước tập trung tư tưởng vào động tác, sẽ dễ xúc tiến tư tưởng an tinh. Sau khi luyện Tinh công, lại làm mẩy tiết Động công, lại có thể ở trên cơ sở nội bộ kết tập, tăng gia được hoạt lực.

Cần thiết thể hội "động trong tinh" và "tinh trong động". Ở lúc luyện Động công, cần nên bảo trì ở dưới điều kiện ngoại hình động, tư tưởng an tinh, ý niệm quán trú ở động tác, thầm nhớ thư số và hô hấp ; ở lúc luyện Tinh công, đương lúc càng an tinh, thư lỏng, khí huyết trong nội bộ càng được thể hội, như các cảm giác : nóng, trưởng, tê, ngứa, mẩy động, càng thấy rõ rệt, chính xác, nắm vững

và thể hội loại nội động đó, cũng có giúp cho việc tập trung tư tưởng bài trừ tạp niệm, đề cao chất lượng luyện công.

128) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI ĐƯỢC "LUYỆN DƯỠNG TƯƠNG KIÊM" ĐIỀU THỨ 3 Ở TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

"Luyện" với "dưỡng" là 2 trạng thái khác nhau trong quá trình luyện công. "Luyện" là chỉ về một hệ liệt quá trình ở lúc luyện công, có ý thức điều chỉnh tư thế, buông lỏng thân thể, nắm vững hô hấp, bài trừ tạp niệm, tập trung và vận dụng ý niệm. "Dưỡng" là chỉ về trạng thái tinh dưỡng sau khi trải qua một hệ liệt luyện tập có ý thức như đã thuật ở trên, thấy thân thể nhẹ lỏng thư thích, hô hấp liên miên, tâm thần nịnh tĩnh, còn gọi là trạng thái nhập tĩnh. Người luyện công là phải luôn luôn thông qua điều chỉnh, một cách có ý thức khiến cho mình bảo trì được trạng thái tĩnh dưỡng này, và khiến cho tiến triển vào sâu cảnh giới này, loại trạng thái tĩnh dưỡng này, có lúc phải bảo trì thời gian dài, có lúc chỉ bảo trì thời gian ngắn. Người luyện công về phương diện này, cần phải tích lũy kinh nghiệm, lại cần hình thành nhiều về trạng thái tĩnh dưỡng, nếu quả sau khi tiến hành một hệ liệt rèn luyện, vẫn không đạt tới được trạng thái tĩnh dưỡng như thuật ở trên, mà tiếp tục rèn luyện

nữa ; thời trái lại sẽ tạo thành mệt mỏi, đưa đến tán loạn, lúc đó đòi hỏi phải tĩnh táo trở lại, nghỉ ngơi rồi chuẩn bị luyện tiếp. Đây lại là hàm nghĩa "Dưỡng" khác. Luyện với Dưỡng ở trong một công pháp, thường thường là hổ tương giao thế tiến hành, có lúc cũng hổ tương xúc tiến vây, trong luyện có dưỡng, có thể khiến cho luyện được đúng mức độ, tốt hơn, không đến nỗi dụng ý quá độ; trong dưỡng có luyện, cũng có thể khiến cho thời gian dưỡng kéo dài, chất lượng nâng cao. Luyện dưỡng tương kiêm theo nghĩa rộng mà nói, là ngay trong "động, Tinh công cũng có vấn đề luyện với dưỡng, làm "Động công" là "luyện", làm "Tinh công" là "dưỡng". Luyện công cùng kết hợp với sự dưỡng sinh dưỡng bệnh bình thường, lại có thể phát huy hổ tương xúc tiến tác dụng.

129) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI "Ý KHÍ TƯƠNG TÙY" ĐIỀU THỨ 4 TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

"Ý" là chỉ về sự vận dụng ý niệm trong lúc luyện công, "Khí" là chỉ về khí hô hấp tương y tức là chỉ về hai cái ý và khí không thể nhấn mạnh lấy ý làm chủ, hoặc lấy khí làm chủ, mà cần phải hô tương nương nhau. Nói cách cụ thể là không thể nhấn mạnh phiến diện "lấy ý lĩnh khí". Do đó có người hiểu lầm luyện khí công tức

là luyện hô hấp, mà luyện hô hấp nhất định phải đạt tới "nhuế thâm trường" (hơi thở êm nhỏ, sâu dài), như con tằm nhả tơ, hoặc cần "phúc thực hô hấp" bụng phình thóp nhiều, hoặc cần được như chân nhân (vị tiên) thở ở gót chân, hoặc gượng học cách bế khí. Do đấy cố ý học kéo dài hô hấp, định bế hô hấp. Có người còn "võ phình bụng" theo thức phúc hô hấp cho phình rõ to thóp vào sâu, tất cả đều là yêu cầu chủ quan, thuộc về phiến diện lấy ý lãnh khí. Hô hấp sâu, dài, nhỏ, đều là ở quá trình luyện công trên cơ sở tình tự ninh tĩnh, ý niệm tập trung, mà dần dần xuất hiện, nên phải nói là tâm điều thời tức điều, tức điều thời tâm điều, đấy là "y khí tương y". Cổ nhân gọi là "tâm tức tương y". Tâm tĩnh tự nhiên tức điều (hơi thở đều) tức điều tự nhiên thần ngưng, đấy gọi là tâm tức tương y, tức điều tâm định đó vậy. Cho nên hô hấp được dài, sâu, nhỏ, đều, là phải có công phu tích lũy, và cũng có sự hỗ tương xúc tiến của tâm với tức, mà không phải là cứ làm bừa ra vậy. Mặc dù có khi cần cứ ở nhu yếu phải sử dụng một loại phương pháp hô hấp đặc định nào đó, vẫn nên chú ý tuân tự tiệm tiến, tối kỵ làm thiếu nghiêm chỉnh.

130) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI "CHUẨN XÁC HOẠT BÁT" ĐIỀU THỨ 5 TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

"Chuẩn xác hoạt bát" là chỉ lúc rèn luyện Động công, tiến hành hoạt động chi thể, tự mình án ma, tự mình phát võ, tư thế nhất định cần chính xác, động tác cần hợp quy cách, đối hỏi đối với mọi động tác : khởi lạc, cao thấp, nhẹ nặng, hoãn cấp, hư thực, phải phân biệt rõ ràng. Đối với cử động, bộ vỏ, thủ pháp, thứ số, thần thái, dụng ý, hô hấp. Cũng đều nên nhớ rành mạch, vừa đúng mức độ. Hoạt bát, là chỉ về lúc thao tác, ngoại trừ chú ý chuẩn xác, lại cần không cương, không trệ, cử động mềm dẻo linh hoạt. Ngoài ra, đối với động tác nhẹ nặng, tiết số, thứ số, cũng cần thể hội tình huống phát xuất, chú ý lượng hoạt động, chú ý tuần tự tiệm tiến. Đối với mọi rèn luyện trong tinh công, như là tư thế, hô hấp và dụng ý, cần phải áp theo nhu cầu mà tiến hành, lại cũng cần linh hoạt nắm vững, mới có thể đạt được hiệu quả tốt.

131) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI "TUẦN TỰ TIỆM TIẾN" ĐIỀU THỨ 6 TRONG YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG ?

"Tuần tự tiệm tiến" là chỉ về ở trong sự rèn luyện khí công, một mặt cần nhấn mạnh người

luyện công, phát huy tác dụng năng động chủ quan ở trên công phu có được tiến bộ, khắc phục buông thả tự lưu ; một mặt lại nhấn mạnh nên án theo quy luật khách quan mà làm việc, ở trên công phu tuân tự tiến hành, khắc phục cấp ư cầu thành, tức là nói đã cần tuần tự, lại cần tiệm tiến, là để phòng chì hai loại thiên lệch, cần cấp tiến, luyện quá nhiều, quá mạnh, hoặc uể oải, tản mạn, buông theo tự lưu. Bởi vậy nên trong quá trình luyện khí công, cần đòi hỏi cần cứ phương pháp, nhận chân mà làm, và lại còn cần cứ ở tình huống thực tế trong thân thể mình để lĩnh hội các loại phương pháp luyện tập có tác dụng khác nhau, phân biệt ở dưới tình huống nào, nên dùng phương pháp nào ? Luôn luôn tổng kết kinh nghiệm luyện công của mình, cần khéo léo khắc phục những khó khăn trên khách quan, gắng sức, cần luôn luôn tiến bộ trên công phu, luôn luôn tăng cường trên thể chất, luôn luôn thu được hiệu quả trên trị liệu, những việc đó đều là thuộc trong phạm trù phát huy tác dụng năng động chủ quan. Song về việc thu được các loại hiệu quả, không thể là tựa "đột kích", không thể giả tưởng bệnh mãn tính chưa trị nhanh được, hoặc là muốn "nhất lao vĩnh dật" (một lần nhọc mệt mà được nhàn hạ mãi) trong việc dự phòng bảo kiện (bảo vệ sức khỏe). Đồng thời cần phải tránh điều

"kiến dị tư thiên" (thấy lạ muộn dời theo), không theo tình huống thân thể, tình huống bệnh chứng phát xuất, thường hay đổi bừa công pháp thí nghiệm luyện tập, tự ý lựa chọn loại công pháp nào đó, nhầm mắt luyện liều, như thế đều không phù hợp với yêu cầu "tiệm tiến vây.

CHƯƠNG IX

VẤN ĐỀ TƯ THẾ TRONG VIỆC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG

132) TƯ THẾ THƯỜNG DÙNG TRONG RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG CÓ NHỮNG GÌ ?

Tư thế cơ bản luyện công chia ra làm 4 loại : ngồi, nằm, đứng, đi. Ở trong 4 loại này, căn cứ thực tiễn rèn luyện, lại phân ra khá nhiều cách dùng tư thế cụ thể, trong đó các tư thế "ngồi", "nằm", "đứng", ứng dụng có phần phổ biến, còn tư thế "đi", "chạy", thời rất ít ứng dụng ; tư thế thường dùng ở 4 loại là :

1/. Thức ngồi : Bình ngựa thức, khao ngựa thức, bàn tọa thức. Lại chia ra tự nhiên bàn tọa, đơn bàn tọa, song bàn tọa, quỳ tọa.

2/. Thức nằm : Ngưỡng ngựa thức, trắc ngựa thức, tam ăn thức, bán ngựa thức.

3/. Thức đứng : Tam viên thức, hạ án thức, phụ hổ thức.

4/. Thực thi : Thái cực bộ, Vũ bộ, hô hấp hành bộ (xem các hình dưới đây).



Hình 21
Bình tọa thức



Hình 22.
Khao tọa thức

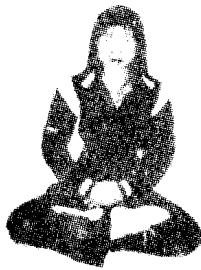
Hình 23
Tự nhiên ban



Hình 24
Đơn bàn thức

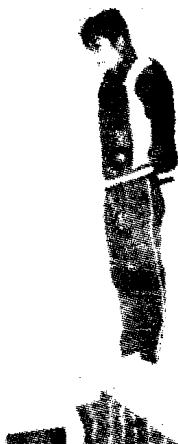


Hình 25
Song bàn thức



Hình 26
Quỳ bàn thức





Hình 27
Ngưỡng ngoại thức

133) TƯ THẾ TRONG SINH HOẠT VÀ TƯ THẾ TRONG LUYỆN CÔNG, HAI ĐẰNG CÓ GÌ KHÁC BIỆT ? CÓ GÌ QUAN HỆ KHÔNG ?

Tư thế nguyên là thường thái sơ xứ ở thân thể người ta trong sinh hoạt bình thường, không ngoài 4 loại : Đi, đứng, nằm, ngồi, nó có thể căn cứ ở yêu cầu chủ quan tùy theo mỗi lúc điều chỉnh thay đổi mà tư thế ở luyện công, là chỉ về ở trong thời gian, luyện công áp dụng thể vị và hình thái, cho nên nó đã xuất tự tư thế trong sinh hoạt thường ngày, mà lại còn có yêu cầu đặc định nữa. Lấy tư thế Tinh công mà nói, nó cũng chia ra 4 loại : Ngồi, nằm, đứng, đi, nhân vì có yêu cầu đặc định nên cổ nhân

nói là : "Tư uy nghi". Tổng quát mà nói, yêu cầu người luyện công ở trong thời kỳ luyện công, các bộ phận trong thân thể, đều cần thích hợp sinh lý ở dưới tình huống tự nhiên dùng một loại tư thế cố định, kiên trì tới lúc luyện công hoàn tất, và cần có lợi trong lúc luyện công khiến cho toàn thân được tùng tinh điều chỉnh hô hấp, kịp tập trung và vận dụng ý niệm, nhân thế nó phải tồn tại một vấn đề rèn luyện, đã cần tìm một quy cách nhất định, lại cần tự nhiên.

134) TƯ THẾ LUYỆN CÔNG THƯỜNG THƯỜNG LÀ MỘT TƯ THẾ CỐ ĐỊNH TÍNH CÁCH TRỌNG YẾU CỦA NÓ Ở CHỖ NÀO ?

Tư thế luyện công là cửa quan thứ nhất của việc luyện công, nhân vì cần tiến hành việc luyện khí công, đầu tiên là cần phải rành tư thế, cho nên nó là nội dung của người luyện công phải tiếp xúc trước hết. Tính trọng yếu của nó là chỉ có tư thế tốt và thích ứng mới dễ dàng điều chỉnh hô hấp, tập trung và điều chỉ ý niệm. Nói thí dụ tư thế "định hung" (ướn ngực) không lợi về hô hấp; tư thế "thùy đầu" (cúi đầu) hô hấp không được lưu lợi. Tư thế không tốt mà đưa đến eo, lưng ê-ẩm đau nhức, cảm thấy mỏi mệt, sẽ khó buông lỏng yên tĩnh, tập trung ý niệm. Tư thế luyện công có thể xúc tiến việc luyện công hoặc gây một tác động trị liệu nhất

định. Như là "trạm thức" (cách đứng) đối với bệnh nhân bị cao huyết áp, mắt thông manh bộ phận thần kinh bị suy yếu, có thể cải thiện trạng chứng làm thấp huyết áp, người bị bệnh lâu ngày thể chất suy cùng với người mới luyện công, dùng ngoại thức (cách nặm) có thể mau chóng thích ứng được với việc luyện công và khôi phục thể lực.

135) LÀM THẾ NÀO NẮM VỮNG ĐƯỢC TƯ THẾ LUYỆN TẬP ?

Tư thế luyện công là đòi hỏi có thể ở trong một thời-gian bảo trì tư thái an tĩnh, vì thế cần có một quá trình rèn luyện, cần có chuẩn bị tư tưởng và nỗ lực chủ quan, nhất là đối với "trạng thức", bình tọa thức, "bàn tọa thức" càng cần phải thế. Song lại không thể miễn cưỡng thái quá hoặc nhận định là việc chính xác đối với tư thế là quá cao không thể với kịp. Miễn cưỡng hoặc cho là quá cao thời nhất định sẽ khẩn trương, như thế tức là bỏ mất nguyên tắc "tùng-tĩnh tự nhiên". Nhân ~~tình~~ mà có lúc sinh ra mỏi mệt, như là lúc mới đâu bình tọa, cảm thấy eo mỏi lưng đau, lúc mới đâu trạng thức hai chân bị run, cần nên kiên trì, nếu không thời sẽ vĩnh viễn không nắm vững được nó. Nếu có thể giữ được kiên trì, nắm vững được nó rồi sẽ chân chính thể hội được hàm nghĩa của tư thế luyện tập; rồi sau sẽ hình thành điều kiện phản xạ dùng đến tư thế là

chính xác ngay; động đến tư thế là cảm giác thấy hoàn toàn thích ứng được. đương nhiên người mới luyện công đối với một loại tư thế nào đó là chưa thể hoàn toàn quen thuộc có thể áp dụng biện pháp quá độ (cũng như quá trình) như là trước dùng thức "khoa tọa" (ngồi tựa) rồi mới quá độ tới "bình tọa" (ngồi thẳng); "tự nhiên bàn" (ngồi xếp bằng tự nhiên), quá độ tới "đơn bàn" hoặc "song bàn" (xem trong hình); thức đứng từ cao vị (đứng thẳng người), quá độ tới "đô vị" (co chân hoặc nhún người xuống).

136) CỎ NHÂN NÓI TƯ THẾ LUYỆN CÔNG LÀ "HÒA HỢP TỰ TƯỢNG" LÀ CHỈ VỀ GÌ ?

Trước tiên "hòa hợp tự tượng" trong tư thế luyện công thấy ở trong sách "Kim đan tư bách tự" của Trương-Tử-Dương thời Tống có nói : "Lúc làm tư thế luyện công cần hoàn nhân quan, ngưng nhĩ vận, điều tị tức, dàm thiện khí", tức là hòa hợp tự tượng. "Hoàn quan" là chỉ về 2 mắt hơi hơi nhấp lại, cũng như thùy liêm (buồng rèm); "ngưng nhĩ vận" là chỉ về 2 tai không chú ý đến bất cứ âm thanh gì bên ngoài, tức là vong thanh (quên âm thanh); "điều tị tức" là chỉ về sự chú ý điều chỉ hô hấp mà không để ý đến phân biệt màu sắc khí vị; "dàm thiện khí" là chỉ về ngưng chỉ hoạt động ở miệng và đầu lưỡi tức là "tức

"thiện" (im lưỡi) hòa hợp là chỉ về điều hòa, thuận lợi. Nhân vì mắt, tai, mũi, miệng, lưỡi, "ngũ quan" này cùng thông với ngũ tạng : phế khí thông với mũi; tâm khí thông với lưỡi; can khí thông với mắt; tì khí thông với miệng; thận khí thông với tai. Lại do mắt không nhìn mà hồn ở can; tai không nghe mà tinh ở thận; lưỡi không phát thanh mà thần ở tâm; mũi không ngửi mùi thơm mà phách ở phế, rành rẽ tư thế ở trên tư chi không cử động mà ý ở tì. Như thế đã tăng cường được khí của "ngũ tạng" lại khiến cho ý niệm sở chủ của ngũ tạng đều ở yên vị trí của nó, cho nên làm như thế có thể khiến cho ngũ tạng an hòa, tình ý yên tĩnh để mà nâng cao chất lượng luyện công, xúc tiến thân thể khang kiện.

137) KHI MỚI LUYỆN CÔNG ĐỐI VỚI MỘT LOẠI TƯ THẾ CỐ ĐỊNH CẨM THẤY MỎI MỆT, LÚC ĐÓ, CÓ THỂ TÙY Ý THAY ĐỔI TƯ THẾ LUYỆN CÔNG KHÔNG ?

Vì muốn tư thế thích hợp với nhu yếu luyện công không thể buông thả tự lưu. Nhân vì có những người luyện công đối với tư thế xác định thường thường tồn tại tính cách bất tự giác rất lớn. Thứ nhất là những người có bệnh như là bệnh thần kinh suy nhược, thường thường có ý nghĩ đối với sức khỏe của mình cho là quá thấp,

họ thường có cảm tưởng là sức khỏe quá suy yếu; không đủ sức để chống đỡ, thấy có những người xu thế tự nhiên của họ chỉ có là nằm xuống không được cử động mới thích hợp. Song trên sự thực "ngọa thức" đối với người bị thần kinh suy nhược lại không thích hợp vì họ phần nhiều là chứng thương thực làm chủ chứng trạng ở vùng đầu rõ rệt, áp dụng trạm thực hoặc tọa thực nhiều vận động một chút, trái lại có lợi cho chưa bệnh. Ngoài ra thông thường người mới luyện công, đối với họ trong một thời gian ngắn áp dụng tư thế có sự đòi hỏi nhất định, sẽ cảm thấy mỏi mệt, chúng ta yêu cầu là không được tùy ý thay đổi tư thế, không thể buông xuôi tự lưu, cần phải kiên trì, đương nhiên không thể coi thường điều huấn luyện từ thô tới tinh và thích ứng trong quá trình có thể điều chỉnh được.

138) TRONG LÚC LỰA CHỌN VÀ ÁP DỤNG TƯ THẾ LUYỆN CÔNG CẦN PHẢI KHẢO SÁT NHỮNG NHÂN TỐ GÌ ?

Lựa chọn và ứng dụng tư thế cần phải suy xét về bệnh tình và thể chất của mình, cần suy xét tới bộ vị ý thủ và giai đoạn luyện công, lại phải suy xét cả tới hoàn cảnh khí hậu và thời tiết. Dưới đây sẽ phân biệt, thảo luận khái lược.

139) LÀM THẾ NÀO ĐỂ CĂN CỨ BỆNH TÌNH KHÁC NHAU LỰA CHỌN TƯ THẾ LUYỆN CÔNG ?

Bệnh chứng khác nhau có thể phải lựa dùng tư thế khác nhau như là bệnh lở loét, bao tử sa xuống, các chứng bệnh thuộc về tỳ vị và trạng chứng ở ruột bụng rõ rệt nên áp dụng "ngoa thức" và "tọa thức". Ngoa thức đối với việc làm cho thư giãn vùng bụng căng thẳng, giảm bớt đau nhức, máy động trường vị rất là thích hợp. Chứng cao huyết áp, thanh quan nhăn, bộ vị thần kinh suy yếu thuộc về chứng "thượng thực hạ hư", can dương thượng cang". Những chứng trạng ở vùng đầu rõ rệt, nên dùng "trạm thức làm chủ khiến cho hạ bộ khẩn thực, để dẫn khí huyết ở vùng đầu đi trở xuống có giúp ích cho việc cải thiện những trạng chứng thượng thực, những người bị nội tạng sa xuống, khí huyết đều kém体质 chất hư nhược, nên dùng "Ngoa thức" là chủ rồi dần dần quá độ tới "Tọa thức" và "Ngoa thức" kết hợp. Do bệnh tình đa dạng hóa có người thường thường đang bệnh này lại kèm thêm bệnh khác như bệnh vị hạ thùy (sa dạ dày) lại kèm cả bệnh thần kinh suy nhược thời có thể xét theo tình trạng bệnh ở trong một công pháp áp dụng hai tư thế thay đổi điều phối, như là trước đứng sau ngồi; cũng có thể ở trong một ngày điều phối mấy tư thế trong

việc luyện công như là sáng sớm dùng thức đúng, nửa ngày dùng thức ngồi, buổi chiều dùng thức nằm. Nhân bệnh tình khác nhau mà lúc lựa dùng tư thế lại có thể căn cứ trên tinh thần "đồng bệnh dị trị" "dị bệnh đồng trị" (cùng bệnh mà chữa khác nhau, khác bệnh mà chữa như nhau) của Trung-Y cùng một loại bệnh áp dụng tư thế, có thể tương đồng, cũng có thể khác nhau, bệnh khác nhau thường thường cũng có thể áp dụng tư thế như nhau.

140) LÀM THẾ NÀO CĂN CỨ THẾ CHẤT KHÁC NHAU ĐỂ LỰA CHỌN TƯ THẾ LUYỆN CÔNG ?

Bệnh nhân thể chất kém, thể lực không được hoặc người già sức yếu, có thể dùng "Ngoa thức" làm chủ. Như trạng chứng ở vùng đầu rõ rệt, không thích hợp với ngưỡng "Ngoa thức" (nằm ngửa), "Trách ngoa thức" (nằm nghiêng), có thể áp dụng "Khao ngoa thức", "Bán ngoa thức" (nửa nằm nửa ngồi). Ở trên cơ sở thể lực dần dần khả quan, lại có thể thay "Tọa thức" làm chủ kết hợp với "Trạm thức". Còn người thể chất tráng kiện có thể bắt đầu dùng "Tọa thức" làm chủ ngay nếu như người có kèm trạng chứng ở đầu thì nên dùng "Trạm thức" hoặc là kết hợp 2 thức đúng và ngồi.

141) LÀM THẾ NÀO ĐỂ CĂN CỨ Ở Ý THỦ KHÁC NHAU LỰA CHỌN TƯ THẾ LUYỆN CÔNG ?

Áp dụng tư thế khác nhau có lợi cho bộ Vị Ý thủ khác nhau như là thức đứng thời dễ ý thủ ở huyệt Lũng Tuyền (lòng bàn chân), thức nằm ngửa dễ Ý thủ ở rún, hạ Đan điền, Lũng Tuyền và Đại Đô; thức nằm nghiêng, thức bình tọa dễ Ý thủ ở giữa rún và hạ Đan điền; thức ngồi tựa dễ ý thủ ở Mệnh môn.

142) LÀM THẾ NÀO ĐỂ CĂN CỨ GIAI ĐOẠN LUYỆN CÔNG KHÁC NHAU MÀ LỰA CHỌN TƯ THẾ ?

Mỗi đầu đồi với việc luyện công còn chưa quen vì muốn cho người luyện công dễ thể hội được thống túng có thể dùng thức nằm làm chủ kết hợp thức ngồi tựa lúc luyện công. Muốn tiến hành phúc tức hô hấp (thở bằng bụng) khiến cho mau hình thành có thể trước dùng "trách ngựa" làm chủ kết hợp với thức "bình tọa" và về sau lấy thức "bình tọa" làm chủ. Sau khi luyện công được một giai đoạn thì muốn dễ kết hợp với sinh hoạt thường nhật có thể dùng "bình tọa" thức hoặc "trạm thức" làm chủ.

**143) LÀM THẾ NÀO CĂN CỨ KHÍ HẬU VÀ
HOÀN CẢNH TRONG LÚC LUYỆN CÔNG
ĐỂ LỰA CHỌN TƯ THẾ ?**

Giữa lúc khí trời lạnh buốt, hoặc gió lớn sương mù, trời u ám dùng thức đứng ở ngoài sân không thích hợp, có thể đổi dùng thức ngồi ở trong nhà. Về mùa đông lạnh buốt thức "bình tọa" ở trong nhà cũng không thích hợp, có thể đổi dùng thức nằm hoặc thức bình tọa, ở 2 chân có thể đắp mền, và phối hợp với điều tiết luyện động công. Mùa hè khí hậu viêm nhiệt luyện công bằng thức nằm thời mồ hôi ra nhiều không thể tiến hành được, có thể đổi thức bình tọa hoặc thức đứng.

**144) LÀM THẾ NÀO CĂN CỨ Ở THỜI GIAN
LUYỆN CÔNG KHÁC NHAU VỀ BUỔI
SÁNG, BUỔI CHIỀU ĐỂ LỰA CHỌN TƯ
THẾ ?**

Buổi sáng buổi chiều có yêu cầu trong sinh hoạt khác nhau của một ngày. Sáng sớm là mở đầu của một ngày có thể ở ngoài sân dùng thức đứng để thanh tịnh đầu não, buổi tối là kết thúc của một ngày cho nên có thể dùng thức nằm vừa luyện được công lại vừa bồi dưỡng cho trình tự ngủ. Sau khi luyện công rồi có thể ngủ ngay được.

145) TƯ THẾ LUYỆN CÔNG CÓ ĐƯỢC CHÍNH XÁC KHÔNG ? LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIẾN HÀNH TỰ MÌNH KIỂM TRA ĐƯỢC ?

Tư thế luyện công có hợp với yêu cầu hay không là do người hướng dẫn kiểm tra, cũng có thể tự mình kiểm tra. Kiểm tra là quan sát tư thế của người luyện công có được thư thái tự nhiên không. Có hợp với yêu cầu không. Tư thế tự mình kiểm tra bắt đầu từ vùng đầu, mặt rồi tới ngực, bụng, lưng, eo và tay chi.

146) LÀM THẾ NÀO TỰ MÌNH KIỂM TRA ĐƯỢC TƯ THẾ Ở ĐẦU VÀ MẶT

Đầu có nên cúi thấp quá về dằng trước không ? Có nên ngửa quá về dằng sau không, hoặc nghiêng vẹo bên phải hay bên trái ? Lấy thức ngồi mà nói thì nên lấy huyệt Bách Hội ở đỉnh đầu làm trung tâm; không nghiêng; không lệch; không cúi; không ngửa. Như là "treo" thẳng vậy, gọi là "Huyền đính" (đầu như treo) hoặc gọi "Hư linh đính kính". Vì nửa đầu dễ khiến hô hấp không thuận lợi, ở cổ bị ê ẩm. Mà cúi đầu thời dễ đưa đến trạng thái hôn mê hoặc buồn ngủ (xem hình 28 - 29) Ở phần mặt cần như mím cười hơi hơi ngậm miệng, hơi hơi nháy mắt; tốt hơn hết là còn nhìn thấy một tia sáng. Mặt hơi hơi mím

cười có thể dễ dàng tinh giảm bớt khẩn trương, hơi hơi ngậm miệng, cổ nhân gọi là "Tắc Đoài", Đoài chỉ về miệng, ngậm miệng tránh khỏi trong miệng không bị khô ráo. Hơi hơi nhảm mắt người xưa gọi là "Thùy Liêm", (buông rèm), hơi hơi nhảm mà không nhảm kín còn để hé một tia sáng để có thể tránh khỏi hoàn cảnh ngoại giới thông qua thị giác làm rối loạn đối với việc luyện Tĩnh cõng, lại có thể tránh khỏi đưa đến khẩn trương hoặc hôn mê buồn ngủ như nhảm kín mắt.

147) LÀM THẾ NÀO TỰ MÌNH KIỂM TRA ĐƯỢC TƯ THẾ Ở CỔ VÀ VAI ?

Cổ không nên cứng ngắc hoặc mềm gục, cần ngay ngắn, thẳng thắn, thư dãn chứ không cứng. Như thế đã có lợi thẳng phần đầu, lại có thể lúc luyện "Động cõng" chuyển động được linh hoạt.

Ở vùng vai có nên gồng lên hay không ? Nên thư dãn khớp xương hai vai khiến cho vai lỏng lẻo buông xuống, tránh khỏi gồng lên. Gồng vai dễ khiến cho phần trên mình căng thẳng và mệt mỏi toàn thân khó có thể tùng tinh (H.30). Tương ứng với đấy là khớp xương khuỷu vai cũng không nên duỗi thẳng cần hơi cong cong. Cổ nhân có thuyết : "Trầm kiên thùy trữu" (trầm vai buông khuỷu)

Hình 28 :
Cúi đầu



Hình 29 :
Ngửa đầu



Hình 30 :
Gồng vai

**148) LÀM THẾ NÀO ĐỂ KIỂM TRA TƯ THẾ Ở
LUNG VÀ EO ?**

Phần ngực có ưỡn ra hay không (xem hình 31). Ướn ngực sẽ khiến hô hấp không lợi, nếu vẫn

cư gượng rèn luyện, dễ đưa đến hai hông đau mỏi, cho nên phần ngực cần hơi thu vào trong tức là "hàm hung".

Lúc ngồi hoặc đứng phần lưng và eo có gù lưng hoặc khom eo không (Hình 32). Vì như thế dễ cảm thấy lưng eo ê mỏi hoặc mệt mỏi như là vác nặng. Cho nên eo và lưng cần thẳng tức gọi là "bạc bối". Song cũng phải chú ý đừng vì "bạc bối" mà thành ưỡn ngực. Tư thế chính xác như hình 33

Hình 31. - Ưốn ngực. Hình 32. - Gù lưng, khom eo.



**Hình 33. - Thức ngồi
(nhìn thẳng)**



**Hình 34. - Thức ngồi
(nhìn nghiêng)**



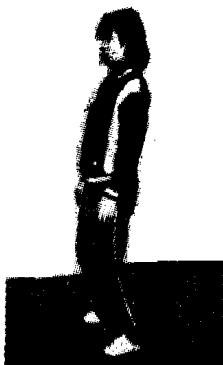
**149) LÀM THẾ NÀO TỰ MÌNH KIỂM TRA ĐƯỢC
TƯ THẾ Ở PHẦN HÁNG VÀ TỨ CHI ?**

Lúc luyện theo thức đứng nhất định cần phải thu ngực nếu không thời 2 đùi sẽ bị té, mà còn khiến cho trọng tâm không đưa xuống được mà khó kiên trì. (Hình 35, 36).

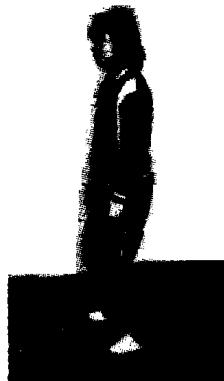
Tứ chi luyện theo thức ngồi, 2 bàn tay đặt trên 2 đùi có nên đưa quá về đằng trước gần đầu gối không ? Đưa quá về đằng trước dễ khiến cho 2 tay căng thẳng cũng không đạt tới được yêu cầu "thùy

trưởng"; lúc luyện theo thức ngồi 2 bàn chân có nên đặt bằng phẳng không ? Không bằng phẳng dễ khiến tê bại. Lúc luyện theo thức đứng nên chú ý 5 ngón chân phải bấu xuống đất, mới có thể đứng được vững.

Hình 35. - Uốn ngực



Hình 36. - Thu ngực



150) LÀM THẾ NÀO SỬA CHỮA ĐIỀU CHỈNH ĐƯỢC TƯ THẾ KHÔNG CHÍNH XÁC ?

Nếu lúc phát hiện thấy tư thế không được chính xác như đã nói ở trên có thể điều chỉnh ngay

tức khắc. Nếu chỉ có những bộ phận nào đó không chính xác thời chỉ điều chỉnh ngay bộ phận đó. Như cảm thấy mấy chỗ không được chính xác, thời có thể nhẹ nhàng xoay chuyển thân thể một chút, thư giãn vai lưng, điều tiết ngực, lưng, eo, bụng, ngay thẳng tất cả mọi tư thế rồi mới tiếp tục luyện công. Như ở trong quá trình luyện công, thời vẫn có thể điều chỉnh những tư thế ở cục bộ không được chính xác. Nếu đã tới trạng thái an tĩnh thời cứ luyện cho hoàn tất công pháp đó. Để ý luyện công lần sau sẽ điều chỉnh cho chính xác lại.

151) TƯ THẾ NẰM NGHIÊNG. VÌ SAO PHẢI CẦN NẰM NGHIÊNG VỀ BÊN PHẢI ?

Thức nằm nghiêng có thể nằm nghiêng về bên trái, cũng có thể áp dụng nằm nghiêng về bên phải. Thường thường người ta nói nằm nghiêng về bên phải tốt hơn là vì tâm tượng của người ta nằm ở lồng ngực thuộc vị trí bên trái, do đó nằm nghiêng về bên trái có khi sẽ đè ép tâm tượng, khiến cho lượng huyết lưu ở tâm tượng bị ảnh hưởng. Lượng tuần hoàn ở toàn thân bị giảm đi mà sinh ra cảm giác tê bại và những thức ở trong bao tử cần thông qua U mông vị khẩu dưới tiến vào thận nhị chỉ trường. Nằm nghiêng về bên phải chính thuận với phương hướng máy động của vị mà khiến cho tiêu hóa mau và ăn được khỏe, song đây không phải là tuyệt đối.

Cho nên nắm nghiêng về bên phải là tốt; mà nắm nghiêng về bên trái vẫn có thể được vì cũng có người áp dụng nắm nghiêng và bên trái mà vẫn không bị ảnh hưởng như thuật ở trên. Có những bệnh như là phế kết hạch sẽ cần nắm bên bị bệnh ở dưới, ở bên không bị bệnh ở trên, như thế có thể có lợi cho phòng ngừa vi khuẩn kết hạch khỏi tản rộng sang bên không có bệnh.

152) Ở TƯ THẾ HOẠT ĐỘNG KHÁC TRONG LUYỆN TẬP VÌ SAO THƯỜNG ĐÒI HỎI "ÁC CỐ" (nắm chắc) ?

"Ác cố" là chỉ người trong lúc luyện công, một loại tư thế của tay thường thường là đem ngón tay cái xếp vào lòng bàn tay, 4 ngón khác nắm chặt lại. Danh từ "Ác cố" xuất xứ ở "Đạo đức kinh": "Xương yếu gân mềm nắm chắc". Song cũng có người cho "Ác cố" là nắm tay vững chắc. Theo sách "Dưỡng tính diên mạch lực" thì đối với phương pháp "Ác cố" có 2 loại giải thích :

- "Ác cố là như đứa trẻ còn trong bào thai nắm tay, lấy 4 ngón nắm lấy ngón tay cái ; phương pháp Ác cố là co ngón tay cái lại, rồi lấy 4 ngón nắm chặt lại. Ác cố với Ác quyền khác nhau ở chỗ cùng là nắm tay, mà Ác cố thời ngón tay cái ở bên trong 4 ngón tay kia, còn Ác quyền thời ngón tay cái ở

bên ngoài. Trong Khí công sở dĩ thường nhấn mạnh Ác cổ đấy là do cổ nhân nhận định là Ác cổ thời có thể khiến cho cổ tinh, sáng mắt. Nếu có thể cả ngày nǎm chắc được lại có thể trừ khử ngoại tà, bách độc. Chúng ta ở trong thực hành thể hội thấy trong lúc luyện công, mà ác cổ có giúp cho tư tưởng yên tĩnh ; lúc động tác mà Ác cổ có thể tránh khỏi sử dụng kính lực như là nǎm quyền.

Hình 37 - Ác cổ



153) LÚC DÙNG TƯ THẾ VÌ SAO CẦN MỘT TIA SÁNG LỘ Ở 2 MẮT ?

Hai mắt phải hơi lộ một tia sáng gọi là "Thùy liêm" là chỉ vê, hơi hơi nhám hai mắt mà không nhám khít, khiến cho trước mắt tựa như có buông rèm, và hơi lộ ra trước mắt một tia sáng bằng sợi chỉ. Vì mở mắt mà luyện công thời dương khí quá thịnh, lại dễ bị sự vật ở bên ngoài thông qua thị giác quay rối mà sinh ra nhiều tạp niệm; nếu nhám chặt mắt mà luyện công thời âm khí quá thịnh lại dễ hôn mê buồn ngủ, cho nên áp dụng 2 mắt hơi lộ một tia sáng đã tránh khỏi âm dương thiên thịnh về một phía, lại tránh khỏi tạp niệm và hôn mê. Song 2 mắt hơi lộ 1 tia sáng cũng không phải dễ thực hiện, thư nhất là người mới luyện công thường hay bị mí mắt háy động, cơ mắt mỏi, thậm chí cả vùng trước trán cảm thấy căng thẳng không thư thái. Thường thường hơi hơi nhấp hai mắt là được, bất tất phải đòi hỏi chỉ hé một tia sáng như một sợi chỉ.

154) TRONG LÚC DÙNG TƯ THẾ VÌ SAO PHẢI ĐÒI HỒI LƯƠI ĐƯA LÊN SÁT VÒM HỌNG ?

Lưỡi đưa lên sát vòm họng là chỉ về lấy lưỡi nhẹ nhè đưa lên sát chỗ vòm họng. Ở trong một công pháp, sau khi lưỡi đưa lên sát vòm họng có thể

để yên không động, cũng có thể tùy theo hô hấp mà đưa lên đưa xuống, đương nhiên cũng có người chủ trương không đưa lưỡi lên đến vòm họng.

Đưa lưỡi lên vòm họng có tác dụng :

1/- làm tăng nước miếng chảy ra, như cổ nhân nói, lưỡi đưa lên vòm họng tâm dịch tự sinh, nước miếng ra nhiều súc miệng mấy cái dùng ý niệm nuốt xuống.

2/- Giúp cho an tĩnh có hiệu quả tập trung ý niệm bài trừ tà niệm.

3/- Trong Nội - đan - thuật gọi lưỡi đưa lên trên vòm họng là "Tháp tước kiều" là chỉ về lưỡi chõ này là gián đoạn giữa Đốc mạch và Nhâm mạch thông qua lưỡi đưa lên trên vòm họng, có tác dụng giúp cho nội khí vận chuyển du lưu thông được hai mạch.

CHƯƠNG X

VẤN ĐỀ HÔ HẤP TRONG LÚC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG

155) TẠI SAO GỌI LÀ HÔ HẤP RÈN LUYỆN ? NÓ CÓ Ý NGHĨA GÌ ?

Hô hấp thời xưa gọi là "Thổ Nạp" (Xuy Hu hô hấp thổ cổ nạp tân), để tiến hành rèn luyện hô hấp một cách có ý thức là một trong hoàn tiết trọng yếu của việc rèn luyện Khí công. Chúng ta mỗi người không lúc nào là không hô hấp. Không chú ý đến nó, nó vẫn tự nhiên hô hấp. Cổ nhân nói :"Một hô một hấp là một hơi thở". Ở lúc rèn luyện Khí công chúng ta cần chú ý điều luyện hô hấp một cách có ý thức, luôn luôn phải thề hội nắm vững thể chất của mình. Tình trạng bệnh nhân phải hô hấp thế nào cho thích ứng, đầy tức là rèn luyện hô hấp. Người xưa còn gọi là luyện khí, điều khí, dưỡng khí, điều tức v. v.... Cổ nhân nhận định là thông qua hô hấp thổ nạp thở tạp khí ở nội thể ra, hít thanh khí của trời đất vào. Kết hợp mọi công dụng

âm dương khai hợp của nó có lợi cho việc rèn luyện nội tạng, tăng tiến khang kiện; nhìn theo khoa học hiện đại thông qua rèn luyện hô hấp chẳng những tăng cường hít dưỡng khí thải thán khí, xúc tiến được sự thay mới đổi cũ trong nội thể cả hô hấp, có thể điều tiết được hệ thống thần kinh thực vật, do đấy mà thu được công năng điều chỉnh cơ thể. Đấy tức là ý nghĩa của việc tiến hành rèn luyện hô hấp.

156) TRONG VIỆC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG THƯỜNG ÁP DỤNG NHỮNG PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP GÌ ?

Căn cứ công pháp khác nhau cùng yêu cầu luyện công khác nhau, thường có các loại phương pháp hô hấp là : *tự nhiên hô hấp, phúc túc hô hấp, hấp định hô hoặc hô định hấp, lực tử khí quyết, sổ túc và thính túc tùy túc.*

157) TỰ NHIÊN HÔ HẤP ĐÒI HỎI NHƯ THẾ NÀO ?

"Tự nhiên hô hấp" tức là hô hấp như bình thường. Song đòi hỏi phải nhu hòa hơn lúc bình thường một chút. Đấy là cơ bản của phép rèn luyện hô hấp và cũng là đòi hỏi thấp nhất, trong việc rèn luyện hô hấp, lại có thể chia ra lấy vận động xương sườn làm chủ, lúc hô hấp vùng ngực theo nhịp hô

hấp phồng ra; thóp vào là phương pháp tự nhiên hung thức hô hấp, lấy vận động cách cơ phúc mích cơ nhục làm chủ lúc hô hấp ở bụng theo nhịp hô hấp phình ra thóp vào, đây là tự nhiên phú túc hô hấp; kết hợp hai thức trên, lúc hô hấp vùng ngực và vùng bụng đều theo nhịp hô hấp phình ra, thóp vào rõ rệt, đây là sự tự nhiên hỗn hợp hô hấp cũng còn gọi là "toàn hô hấp".

158) PHÚC TỨC HÔ HẤP ĐÒI HỎI NHƯ THẾ NÀO ?

"Phúc túc hô hấp" là theo tự nhiên hô hấp, thông qua rèn luyện dần dần hình thành túc là hô hấp vùng bụng phình ra thóp vào cùng kết hợp với hơi thở có thể đổi với tỳ vị, đại tiểu trường gây nên tác dụng "án ma" theo đây mà tăng cường công năng hoạt động. "Phúc túc hô hấp" lại có thể chia ra làm mấy loại : Thuận hô hấp (lúc hít hơi vào, bụng phình lên; thở hơi ra bụng thóp vào dần), Nghịch hô hấp (ngược lại lúc thở hơi ra bụng dần phình lên ; lúc hít hơi vào bụng dần lõm xuống).

Phần nhiều người ta nhận định : "Nghịch hô hấp" có thể tăng cường công năng hoạt động mạnh hơn "thuận hô hấp".

Tiền hô hấp (bụng dưới theo nhịp hơi thở hơi hơi phình ra lõm vào đây là dưới tình trạng hô hấp

cao độ nhu hòa biểu hiện ra). Tè hô hấp (là trong phúc túc hô hấp, so với tiền hô hấp lại có phần nhu hòa hơn. Vùng bụng tựa hồ như không động mà tưởng tượng hô hấp đều ra vào từ rốn, cho nên còn gọi là thai túc.

159) THẾ NÀO GỌI LÀ HẤP ĐÌNH HÔ ? THẾ NÀO GỌI LÀ HÔ ĐÌNH HẤP ?

"Hấp đình hô" là sau khi hít hơi vào đình bế hô hấp, hoặc sau khi hít hơi vào mặc niệm tự cú, đây là phương pháp luyện hấp khí làm chủ.

"Hô đình hấp" là sau khi thở hơi ra đình bế hô hấp, hoặc sau khi thở hơi ra mặc niệm tự cú, đây là phương pháp luyện hô khí làm chủ. Công pháp Lục tự khí quyết là đồng thời với lúc hô hấp khí mặc niệm 6 chữ "Hu", "ha", "hô", "tú", "xuy", "huy".

Niệm âm chữ có thể ảnh hưởng tới nội tạng, trừ khử được bệnh khí. Đây là công pháp luyện hô hấp.

160) THẾ NÀO LÀ CÔNG PHÁP SỐ TỨC, THÍNH TỨC, VÀ TÙY TỨC ?

Công pháp "số túc" là thầm đếm túc số, thở ra hít vào ở đầu mũi, đếm từ 1 đến 10 hoặc tới trăm. Hết vòng phải quay trở lại, có thể đếm lúc thở hơi ra; cũng có thể đếm lúc hít hơi vào.

Công pháp "thính túc" là 2 tai lắng nghe hơi thở ra vào không đếm thứ số

Công pháp "tùy túc" là chú ý hơi thở ra vào ở đầu mũi mà không đếm thứ số. Ba loại công pháp hô hấp này có thể sử dụng ở những lúc tư tưởng không được an ninh, nhiều tạp niệm.

161) RÈN LUYỆN HÔ HẤP ĐỐI VỚI HỆ THỐNG THẦN KINH THỰC VẬT CÓ TÁC DỤNG ĐIỀU TIẾT KHÔNG ?

Hô hấp vận động ở người ta là dưới sự chi phối của trung khu hô hấp, luôn luôn hoạt động thông thường không cần tới điều tiết của ý thức. Song trong Khí công thời dài hồi ý thức tiến hành rèn luyện đối với hô hấp, sẽ có thể có tác dụng điều tiết nhất định đối với hệ thống thần kinh thực vật, Chúng ta biết rõ hệ thống thần kinh thực vật phân ra giao cảm thần kinh cùng phó giao cảm thần kinh. Hai bộ phận thần kinh này luôn luôn ở trong sự hỗ tương đối lập, hỗ tương điều hiệp, hỗ tương y tồn khiến cho khí quan ở nội tạng trong thân thể người ta phát huy được công năng bình thường. Song nếu một phía tăng tiến hoặc giảm thoái, tức sẽ tạo thành các công năng của khí quan nội tạng mất điều hòa mà xuất hiện những loại bệnh chứng nào đó. Như là lúc thần kinh giao cảm tương đối

tăng cường sẽ biểu hiện ra ở nhịp tim đập nhanh, huyết quản thu rút huyết áp tăng cao, nhị trướng mày động giảm yếu. Nếu phó thần kinh giao cảm tương đối tăng cường, sẽ biểu hiện ra ở nhịp tim đập chậm xuống. Huyết quản lỏng chùng lại. Huyết áp xuống thấp, nhị trướng mày động tăng cường. Thực nghiệm động vật chứng minh lúc Trung khu hô hấp hưng phấn tăng cường có thể tản rộng tới trung khu thần kinh phó giao cảm ; lúc trung khu hô hấp hưng phấn có thể tản rộng tới trung khu thần kinh giao cảm. Ở trên lâm sàng cũng quan sát thấy lúc thở hơi ra dài tính cách liên tục, thời huyết quản căng rộng, huyết áp xuống thấp ; ở lúc hít hơi vào dài với tính cách liên tục thời huyết quản thu rút huyết áp lên cao, đầy đã chứng thực kết quả thực nghiệm ở động vật. Cũng để thuyết minh có thể thông qua rèn luyện hô hấp một cách có ý thức để điều tiết hệ thống thần kinh thực vật. Theo đây mà tồn tại tính cách khả năng án theo ý chí của từng người để điều tiết hoặc cải thiện cơ năng hoạt động nội tạng.

162) TÁC DỤNG CỦA HÔ VÀ HẤP Ở TRONG RÈN LUYỆN HÔ HẤP CÓ GÌ KHÁC NHAU ?

Thở hơi ra là "hô", hít hơi vào là "hấp", tác dụng của hô và hấp trong việc rèn luyện hô hấp khác nhau, ngoại trừ hô với hấp có thể phân biệt

ánh hưởng đối với giao cảm thần kinh cùng phó giao cảm thần kinh, đối với nội tạng gây nên tác dụng hoàn toàn khác nhau như đã thuật ở trên. Nó còn có những tác dụng âm dương, khai hợp, bổ tả khác nhau. Trong sách "Thánh tế tổng lục" (cuốn sách thuốc trọng yếu thời Tống) nói : "Phàm nhập khí là âm, xuất khí là dương" Cho nên ở trên âm dương thuộc thở hơi ra là dương; hút hơi vào là âm. Âm dương thuộc tính của hô hấp còn có thể kết hợp với tác dụng của "khai hợp" (hở đóng) Như trong sách "Mai hoa vấn đáp" của Tiết Dương Quế người thời Thanh có nói : "Người ta một hô một hấp quan hệ không phải nhỏ. Một lần hít hơi vào, thời khí của trời đất thu vào ta, một lần thở hơi ra khí của ta trả về trời đất. Sách "Đông - Y - bảo - giám" có nói : "Thở hơi ra là dương khí mở vây ; hít hơi vào là âm khí khép lại". Ở trên lâm sàng chúng ta cũng quan sát thấy rõ luyện hô (thở ra) đối với bệnh cao huyết áp, phế khí thũng, thanh nhân quan cùng với chứng trạng ở vùng đầu, ngực bụng xương mán đều có hiệu nghiệm cải thiện trạng chứng. Mà luyện hấp (hít vào) đối với những người công năng nhị trường kém dương hư sợ lạnh có phần thích hợp. Chỗ này còn có vấn đề bổ tả, thở hơi ra có tác dụng "tả", hít hơi vào có tác dụng "bổ", cho nên ông Trương Cảnh Nhạc danh y đời Thanh

trong "Cánh Nhạc toàn thư" có nêu ra người dương suy không thở ra được, người âm suy không hít hơi vào được.

163) LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIẾN HÀNH LUYỆN HÔ HOẶC LUYỆN HẤP ?

Phương pháp luyện hấp ở thời xưa đã xuất hiện rất sớm. Người xưa nhận định là hít hơi vào mạnh có thể tiếp nhận thanh khí của trời đất để sung thực thân thể, có lợi cho khang kiện. Trong bài "Hành khí Ngọc bội minh" ở thời Chiến quốc đào được ở dưới đất, bài Minh này có 45 chữ : "Hành khí : thâm tắc cúc, cúc tắc thân, thân tắc hạ, hạ tắc định, định tắc cổ, cổ tắc mạnh, mạnh tắc trưởng, trưởng tắc khoái, khoái tắc thiên, thiên cơ thung tại thượng, địa cơ thung tại hạ, thuận tắc sinh, nghịch tắc tử", tức là nói về quá trình hô hấp, lấy hấp khí làm chủ, người xưa thường dùng công pháp hấp khí làm chủ tức là công pháp bế khí. Trong sách "Dưỡng tính duyên mạnh lực" nói về phương pháp bế khí khẳng định nhắm mắt nǎm chặt hít hơi bế khí không thở tự mình đếm tới 200 rồi lay miệng hà hơi ra liên tiếp tăng gia bế khí đếm tới 250, tai mắt thông minh toàn thân không bệnh, bệnh tà không thể xâm nhập được. Trong sách "Bị cấp thiên kim yếu phương" nhận định rằng bế khí được ở trong rung cách (lồng ngực) lấy bông

hồng để trên mũi không động qua 300 hơi thở, tai không nghe gì, mắt không thấy gì, tâm không nghĩ gì thời có thể thọ được 360 năm. Phương pháp luyện hô hấp làm chủ của thời xưa tức là "lục tự khí quyết pháp", đồng thời với lúc thở hơi ra kết hợp mặc niệm : hư, ha, hô, tú, suy, hi, để ánh hưởng nội tạng, lúc luyện hô làm chủ; áp dụng phương pháp thở hơi ra kéo dài hô đình hấp, sau khi hô niệm chữ để gia cường thở hơi ra; lúc luyện hấp làm chủ áp dụng phương pháp kéo dài hít hơi vào, hấp đình hô, sau khi hấp niệm chữ để gia cường hít hơi vào.

164) LÀM THẾ NÀO MỚI CÓ THỂ LUYỆN THÀNH TRẠNG THÁI HÔ HẤP SÂU, DÀI, NHỎ, ĐỀU ?

Hô hấp sâu, dài, nhỏ, đều là do công phu tích lũy. Gọi là hô hấp sâu, dài, tức là khiến hô hấp nồng, ngắn, thứ số mỗi phút nhiều lần rồi dần dần luyện thành hô hấp sâu, dài thứ số giảm ít. Hô hấp của người bình thường bình quân mỗi phút là 16 đến 20 lần. Người luyện công lâu ngày có thể đạt tới mỗi phút chỉ 3 đér. 4 lần hoặc hơn nữa có thể 1 đến 2 lần mà không cảm thấy tức hơi, vẫn khoan thư tự nhiên. Song đây là do trên cơ sở công phu tích lũy chứ không phải do gắng gượng chủ quan một cách cứng nhắc. Có người căn cứ ở câu : "Chân

nhân thở bằng gót chân, thường nhân thở bằng cuống họng", trong sách Trang Tử, nhân đó nêu ra thuyết cần rèn luyện hô hấp sâu, dài, "tới gót chân", đây là một điều hiểu lầm; "gót chân" nói ở đây là nói hô hấp sâu dài tương đối với thở bằng cuống họng cũng chỉ là ý nói nồng, ngắn mà thôi. Gọi là hô hấp nhỏ, đều cũng theo công phu tích lũy mà được. Hô hấp nhỏ, đều với sâu, dài hổ tương xúc tiến, nên chú ý tới câu "Xử khí thời kiệt, bình khí thời thương" (dùng khí thời kiệt sức, nín hơi thời có hại. Sử khí là cố kéo dài hô hấp đòi hỏi sâu dài một cách chủ quan; bình khí là ngừng hẳn hô hấp đòi hỏi nhỏ, đều một cách cung nhãc. Như thế ngược lại sẽ xuất hiện hô hấp đoán xúc cấp bách, hoặc là có phản ứng không tốt như là cơ nhục ở bụng, ngực bị căng thẳng đau nhức.

165) THẾ NÀO LÀ TÂM BÌNH KHÍ HÒA, THẾ NÀO LÀ TÂM TÁO KHÍ PHÙ ?

"Tâm bình khí hòa" là nói trong sự quan hệ về tình cảm với hô hấp; tâm tình bình tĩnh dễ điều hòa hô hấp, liên quan về tình cảm đối với ảnh hưởng trong thân thể người ta, thiên cử thống luân trong sách Tử Văn nói : "Giận thời khí đưa lên, mừng thời khí hoán, buồn thời khí hao, sợ thời khí xuống, kinh thời khí loạn, nghĩ thời khí hết".

Đấy chẳng những chỉ về phản ứng tổng hợp nhân tình khí biến hóa mà đưa đến trong cơ thể người ta biến hóa, mà cũng còn ảnh hưởng như thế tới trạng thái hô hấp. Như là lúc phát giận hô hấp thường thường cấp bách, đột nhiên bị kinh sợ, lúc đó hô hấp sẽ đình đốn trong chốc lát, đấy tức là "tâm táo khí phù". Tâm táo khí phù cũng là chỉ về tình huống tinh thần không hình thể không thư giãn. Những tình huống như thế đòi hỏi điều hòa hô hấp không thể nào đạt được. Trái lại tâm tình phiền não thời hô hấp thô loạn. Nếu như tình tự yên tĩnh, hình thể buông lỏng, hô hấp tự nhiên sẽ bình tĩnh lại mà dần dần đi tới chỗ trạng thái chậm đều có quy luật. Loại hô hấp điều hòa tự nhiên chính là nền tảng điều hòa hô hấp tiến bộ cũng là tiến một bước có lợi cho cơ thể "tùng tịnh" (buông lỏng, minh tĩnh)

166) LÀM THẾ NÀO LÝ GIẢI "KHÍ TRẦM ĐAN ĐIỀN" ?

Luyện Khí công cùng với luyện các môn khác thường thường nhắc tới "khí trầm Đan điền" hoặc là "khí quán Đan điền". Có người hiểu làm là hít 1 hơi đạt tới hạ Đan điền ở vùng bụng chúng ta biết rõ. Người ta hô hấp bất luận là miệng hô mũi hấp, hay mũi hô miệng hấp, cần không khí hít vào chỉ có thể đạt tới ở vùng phế, ở trong phế tiến hành

thay đổi dưỡng khí, thán khí chứ không thể đạt tới bụng dưới được. Nói là "khí trầm Đan điền" chỉ là dùng ý thức dẫn đạo hô hấp, tựa hồ có cảm giác đưa xuống dưới vùng bụng. Vì thế nó chỉ là hô hấp sâu, dài phổi hợp với ý tưởng mà thôi. Do hít hơi vào sâu, dài tất nhiên hức bách khiến cho hoành cách mạc trầm xuống cho nên khiến cho người luyện công có cảm giác là hơi hít vào trầm xuống. Sách "Cổ kim y thống đại toàn" nói rằng hô hấp cần liên miên vào sâu Đan điền. Đại ý cũng thế. Có khi nói khí trầm Đan điền là chỉ nói riêng về lúc luyện công, trọng tâm cần đặt ở hạ Đan điền, như là sau khi hít một hơi vào sâu tựa hồ hít vào sâu tới suốt Đan điền rồi sau mới "ý thủ Đan điền"

CHƯƠNG XI

TRONG VIỆC LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG, LÀM THẾ NÀO RÈN LUYỆN Ý NIỆM ?

167) THẾ NÀO GỌI LÀ "RÈN LUYỆN Ý NIỆM" ? NÓ CÓ Ý NGHĨA GÌ ?

Việc "rèn luyện ý niệm" trong Khí công gọi tắt là "luyện ý", thời xưa gọi là "điều tâm", "điều thần", "luyện tính" v.v... Rèn luyện ý niệm là chỉ về sự rèn luyện ý tập trung và vận dụng. Cũng tức là nói người luyện công đem ý niệm tập trung ở trong thân thể mình, cùng là lựa chọn những bộ vị, huyệt vị nào đó hoặc là tập trung trên một sự vật nào đó luôn luôn bài trừ tạp niệm tiến hành luyện công một cách an tĩnh để thể hiện mọi tình huống trong thân thể. Như là các loại cảm giác, công hiệu, tình huống phản ứng nội khí vận hành tích tụ, xung thực tinh khí để thu được hiệu quả về nội công tốt hơn.

Rèn luyện ý niệm là quyết định chủ yếu của rèn luyện Khí công. Nhân vì rèn luyện tư thế rèn luyện hô hấp cho đến rèn luyện động tác đều là dưới sự chỉ huy của ý niệm để tiến hành được, nếu ý niệm không tập trung được thời không thể vận dụng được, thời việc làm tốt tư thế, luyện tốt hô hấp, làm tốt động tác đều chỉ là câu nói suông. Như là nói tinh tọa ý niệm không tập trung thời tập niệm vẫn vơ, nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, tì tinh tọa chỉ là tư thế bè ngoài mà thôi. Cố nhân bình luận cho đấy là khô tقا vô ích. Rèn luyện Động công trong Khí công, nếu không nói đến ý niệm tập trung thì sẽ biến thành môn thể thao không có bao hàm Khí công.

168) Ở TRONG QUÁ TRÌNH NHỮNG Ý NIỆM TẬP TRUNG VÀ Ý NIỆM VẬN DỤNG, CẦN GIẢI QUYẾT TỐT NHỮNG VẤN ĐỀ GÌ ?

Ở trong quá trình tất cả ý niệm tập trung cùng vận dụng, cần chú ý giải quyết 3 vấn đề, tức là "tập ý", "dụ ý bất cập" và "dụ ý thái quá" Cố nhân đối với vấn đề này có đưa ra 4 loại bệnh thái tâm tương tưởng nghĩ tức là "Phù", "Trầm", "Khoan", "Cáp" và cũng nêu ra phương pháp giải quyết.

169) THẾ NÀO LÀ "PHÙ TƯỚNG" ?

"*Phù tướng*" là tạp niệm rối bời tâm hay phiêu động, thân cũng không yên, lúc đó cần nên an tâm hướng trở xuống chủ ý trong rún. Ngừng chỉ nghĩ linh tinh, ý nguyên an định.

170) THẾ NÀO LÀ "TRẦM TƯỚNG" ?

"*Trầm tướng*" là trong nao hôn ám không còn nhớ gì, đầu hay cúi gục, lúc đó cần nên chú ý đầu mũi khiến cho ý niệm tập trung dừng để phân tán.

171) THẾ NÀO LÀ "KHOAN TƯỚNG" ?

"*Khoan tướng*" là tâm trí tản mát, hành thái dai dưới hoặc chẩy rã, lúc đó cần nên kiểm điểm thân thể, điều chỉnh tư thế nhắc nhở ý niệm tập trung một chỗ.

172) THẾ NÀO LÀ "CẤP TƯỚNG" ?

"*Cấp tướng*" là chú ý suy nghĩ quá cấp bách hoặc sinh ra, đầu ngực căng thẳng. Lúc đó cần nên khoan phóng tâm ý, buông lỏng thân thể khí lưu hành trở xuống.

Bốn tướng trên đây, "*Phù tướng*" tức là tạp niệm, đây là vấn đề người mới luyện công cảm thấy rất khó giải quyết. "*Trầm tướng*" với "*Khoan tướng*" tức là

vấn đề du ý bất cập. "Cấp tướng" tức là vấn đề du ý thái quá. Điều nên tiến một bước riêng biệt giải quyết.

173) TRONG KHI LUYỆN KHÍ CÔNG LÚC DỤNG Ý CẦN TRÁNH KHỎI BA LOẠI KHUYNH HƯỚNG GÌ ?

"Trước ý", "trước tướng" và "chấp trước" là ba loại khuynh hướng lúc luyện công dụng ý cần phải tránh.

174) THẾ NÀO GỌI LÀ "TRƯỚC Ý" ?

"Trước ý" là chỉ một loại biểu hiện dụng ý quá trọng trong việc rèn luyện ý niệm như là lúc ý thủ bộ vị, đòi hỏi bộ vị được ý thủ, thanh tịnh, minh xác hoặc là muốn ý thủ bộ vị nào đối với bộ vị đó có thể ý thủ thời gian rất dài.

175) THẾ NÀO GỌI LÀ "TRƯỚC TƯỚNG" ?

"Trước tướng" chủ yếu là nắm vững "tồn trưởng quán trưởng" không đúng, dụng ý quá trọng.

176) THẾ NÀO GỌI LÀ "CHẤP TRƯỚC" ?

"Chấp trước" nguyên chỉ về cố chấp, bám chặt sự vật nào mà không rời khỏi được, sau này chỉ vọng về chuyên chú ở một sự vật nào đó mà không giải thoát nổi thành ra dụng ngữ của Phật

giáo. Ở trong khí công là nhấn mạnh về sự phiến diện hoặc có ý theo đuổi. Loại luyện công nào cảm giác cảnh tượng là lúc vận dụng ý niệm cần tránh khỏi khuynh hướng chủ yếu, có lúc cũng là gọi dồn cả trước ý, trước tưởng. Ba việc này đều có thể đưa tới trước trán căng thẳng, vùng đầu có những phản ứng không được thư giãn hoặc bị căng nhức.

177) LÚC LUYỆN CÔNG DỤNG Ý KHINH TRỌNG NHƯ THẾ NÀO MỚI LÀ ĐÚNG ?

Cổ nhân có quyết khiếu là "Dụng ý, không dụng lực", "dụng ý" là khinh là thích đáng vậy; "dụng lực" là trọng là không thích đáng vậy. Song dụng ý thái quá cũng là "lực", ý với lực làm thế nào nắm vững cần phải rút kinh nghiệm. Cổ nhân đối với việc dụng ý còn được quyết khiếu riêng "Bình bình thường" tức là không truy cầu, không chấp chược, không uốn nắn, không tổ tác, không tiêu cực, không ưng phó, mà chỉ thuận theo tự nhiên nắm vững tự nhiên; lấy không khinh, không trọng, không thiên, không lệch, lấy trung dung làm trọng. Đối với người mới luyện công mà nói thời lấy ninh khinh đừng trọng là tốt.

178) THÊ NÀO LÀ "PHAN DUYÊN" VỚI "HÔN TRẦM" TRONG VIỆC LUYỆN KHÍ CÔNG ?

"*Phan duyên*" là chỉ về trong luyện công, theo dõi một cảnh tượng nào đó. Phan duyên nguyên là chỉ về việc bám dắt để lên cao, như truyện "Ngô Xán" ở Tam Quốc Chí nói : "Có chiếc thuyền lớn nào còn lại người sống dưới nước đều vịn bám gào khóc" Về sau lại chỉ thân tâm bị sự vật bên ngoài lôi cuốn mà theo đuổi. Ở trong Khí công, "Phan" là chỉ về theo đuổi; "duyên" là chỉ về thân thể bị theo đuổi một cảnh tượng nào đó ở trong và ở ngoài như là cảm giác hô hấp hình thái nội khí vận hành v.v... Chủ yếu là do dụng ý thái quá gây nên.

"Hôn trầm" là ở trong luyện công dụng ý bất cập, cho nên ý niệm tàn mát đến nỗi quên không nhớ gì đến đòi hỏi luyện công trong việc tiến hành, mà xuất hiện trạng thái "hôn hôn trầm trầm", quá lầm tiến vào trạng thái ngủ thiếp đi. Hai điều này đều cần phải tránh trong việc dụng ý luyện công.

CHƯƠNG XII

VẤN ĐỀ Ý THỦ

179) RÈN LUYỆN Ý NIỆM CÓ PHẢI LÀ "Ý THỦ" KHÔNG ?

Hàm nghĩa về rèn luyện ý niệm đã thuật ở bên trên, nó là chỉ về việc rèn luyện ý niệm tập trung và vận dụng. Ý thủ là một trong nội dung chủ yếu về việc rèn luyện ý niệm. Nó là chỉ về ý niệm giữ ở một bộ vị hoặc một nơi nào đó ở trong thân thể. Từ "ý thủ" cổ nhân gọi là "thủ nhất" chỉ về giữ chắc mà không rời ra chuyển ở một chỗ để có thể tăng cường lực lượng nội tạng hoặc gây tác dụng điều tiết trong thân thể.

180) LÚC TIẾN HÀNH "Ý THỦ" CẦN CHÚ Ý ĐẾN VẤN ĐỀ GÌ ?

"Ý thủ" là đem ý niệm ở một bộ vị nào đó. Lúc tiến hành ý thủ cần chú ý một vấn đề chủ yếu là : dụng ý cần khinh không nén trọng, dùng ý trọng là chỉ về lúc dùng ý giữ bộ vị nào đòi hỏi

thời gian ý thủ bộ vị phải kéo dài bộ vị được ý thủ, rõ ràng minh xác. Người mới luyện công chưa dễ nắm vững được. Dùng ý quá trọng ở trong Khí công gọi là "trước ý" nó sẽ xảy ra mọi phản ứng trước trán căng thẳng; đầu không được thư giãn. Vì thế trong lúc ý thủ cần phải "vật vong vật trợ" (đừng quên đừng gấp) tựa giữ mà không phải giữ. Khiếu quyết của Cổ nhân là : không thể dùng "tâm giữ" không thể "vô ý cầu"; dụng tâm giữ là "trước ý", vô ý cầu là "ngoan không" (ngoan cố không tưởng). Hữu ý vô ý gọi là công phu. Đương nhiên những câu dụng ý trọng với khinh, tựa giữ không phải giữ rất khó giải thích cho rõ ràng cần người luyện công rút nhiều kinh nghiệm thể hội. Đối với người mới luyện công mà nói thường thường là những bộ vị cần chú ý vừa nghĩ tới đã nhảy sang chỗ khác rồi hoặc những bộ vị nào được ý thủ quá ngắn, đấy là thông thường không nên vội vàng nóng nảy theo ở công phu tích lũy rồi sẽ được nâng cao kỹ năng "ý thủ".

181) TRONG THÂN THỂ NHỮNG CHỖ NÀO CÓ THỂ DÙNG "Ý THỦ" ?

Trong thân thể những bộ vị có thể ý thủ có phạm vi rất rộng. Tào Sĩ Hành người thời Minh trong sách "Bảo sinh bí yếu" có nói : "Từ huyệt

Côn Nôn đến huyệt Dũng Tuyền các khiếu huyệt ở trước sau khấp mình, tuy các nhà truyền thụ đều chọn cùng huyệt, song nếu giữ được một đều có thể trị bệnh," đây là nói từ huyệt Côn Nôn ở đỉnh đầu xuống đến huyệt Dũng Tuyền ở dưới bàn chân, nhưng huyệt ở trước sau khấp mình chỉ cần lựa chọn một huyệt thích đáng là đều có hiệu quả, trong đấy dùng được rất nhiều huyệt; song cơ bản nhất là hạ Đan điền. Ngoài ra còn có nhiều huyệt vị trên kinh lạc có thể "ý thủ" được. Ý thủ bộ vị khác nhau có thể đổi với vận hành khí huyệt, điều chỉnh công năng, tăng phủ trong thân thể người ta đều có hiệu quả khác nhau. Như là người bị bệnh cao huyết áp, chú ý huyệt vị ở đầu, bụng và chân có ảnh hưởng rõ rệt đối với việc áp huyết lên xuống.

182) DƯỚI TÌNH HUỐNG NÀO CÓ THỂ 'Ý THỦ' ĐƯỢC Ở HUYỆT TÚC TAM LÝ ?

"Túc tam lý" ở dưới mắt đầu gối 3 thốn, ở mé ngoài chỗ lõm xuống đây là huyệt Túc Dương minh vị kinh. Như lúc bụng chướng đầy, đau bệnh, vị yếu; có thể dùng "ý thủ" ở nơi đó. Huyệt này có tác dụng tăng cường công năng vận hóa của tỳ vị. Ở Nhật Bản gọi huyệt Túc Tam Lý là "huyệt trường thọ".

183) DƯỚI TÌNH HUỐNG NÀO CÓ THỂ "Ý THỦ" HUYỆT ĐẠI ĐÔN ?

Huyệt "Đại đôn" ở đầu mé ngoài ngón chân cái là huyệt vị Túc quyết âm can kinh. Đầu chutherford, nhức, ý thủ huyệt vị này có thể khiến bệnh trạng giảm bớt, đây là theo ý nghĩa bệnh ở trên lấy huyệt vị ở dưới, lại nữa vì nó là huyệt vị nằm trên Can kinh. Người bị bệnh gan có thể ý thủ huyệt này. Lúc ý thủ huyệt Đại đôn thời nằm ngửa hoặc ngồi tựa gác chân lên là thích hợp.

184) DƯỚI TÌNH HUỐNG NÀO CÓ THỂ "Ý THỦ" HUYỆT DŨNG TUYỀN ?

Huyệt "Dũng tuyền" ở lòng bàn chân chỗ lõm xuống (1 phần 3 bàn chân về phía trước) là huyệt vị thiểu âm thần kinh, người bị ám hư hỏa vượng đêm ngủ không yên, đầu chutherford, nhức có thể ý thủ huyệt này, có thể tư âm gián hóa cũng là ý nghĩa bệnh ở trên lấy huyệt ở dưới.

185) DƯỚI TÌNH HUỐNG NÀO CÓ THỂ "Ý THỦ" HUYỆT MỆNH MÔN ?

Huyệt "Mệnh môn" ở dưới đốt xương sống thứ 14, đối ngang thẳng với giữa rún là huyệt vị Đốc mạch chạy qua, thích nghi dùng để chữa trị thận khuy vùng eo, ê ẩm đau, hoạt dương hư thường hay

sợ lạnh. Lúc ý thủ từ giữa rồi dần dần tiến vào huyệt vị chỗ eo lưng,

186) DƯỚI TÌNH HUỐNG NÀO CÓ THỂ "Ý THỦ" HUYỆT THIẾU THƯƠNG VÀ HUYỆT TRUNG XUNG.

Huyệt "Thiếu thương" ở mé trong đầu ngón tay cái, là huyệt vị Thủ thái âm phế kinh, thích hợp dùng để chữa trị chứng khái nghịch khí suyễn. Huyệt "Trung xung" ở giữa đầu ngón tay giữa, là huyệt vị của Thủ quyết âm tâm bào kinh, thích dùng để chữa trị bệnh tâm khí bất túc, tâm hồi hộp, không yên.

187) LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỰA CHỌN BỘ VỊ Ý THỦ ?

Thông thường mà nói mỗi một loại công pháp khí công đều có những bộ vị ý thủ đặc định. Ở đây nêu ra một ít những bộ vị lực chọn ý thủ để cung ứng tham khảo có thể dùng "ý thủ đan điền" "ý thủ mệnh môn" hoặc có thể dùng "ý thủ ngoại cảnh". Việc lựa chọn 3 loại ý thủ đó là tùy theo tình huống.

188) LÀM THẾ NÀO LỰA CHỌN "Ý THỦ HẠ ĐAN ĐIỀN" ?

Bộ vị ý thủ là hạ đan điền. "Hạ đan điền" là khí căn bản trong thân thể người ta tức là nơi nguyên

khí sở tại, "ý thủ hạ đan điền" có thể bồi dưỡng sung thực hoạt được nguyên khí theo dây mà có thể tăng cường cho khí của ngũ tạng do nguyên khí phân bổ và khinh khí của kinh lạc do nguyên khí phân bổ, để gây nên hiệu quả điều hòa và quân bình. Có thể tăng cường năng lực kháng bệnh trong thân thể, cải thiện, tiêu trừ những bệnh táo cục bộ nào đó. Những người nhân vì muốn ngừa bệnh trị bệnh tăng thọ mà mang trí lực mà luyện công đều có thể dùng ý thủ huyệt này.

189) LÀM THẾ NÀO ĐỂ LỰA CHỌN "Ý THỦ MỆNH MÔN HUYỆT" HOẶC HUYỆT VỊ KHÁC ?

Lựa chọn bộ vị ý thủ nên kết hợp cụ thể bệnh tình mà định đoạt, như lòe, thận dương bất túc, mệnh môn hỏa suy, sợ lạnh, eo mỏi nhức, bị các chứng bệnh này có thể dùng ý thủ huyệt Môn : Phế khí bất túc, khai nghịch khí suyễn; bị những bệnh này có thể ý thủ huyệt Thiếu thương. Tâm khí bất túc, tâm hồi hộp không yên; những bệnh này có thể ý thủ huyệt Trung xung; Tỳ vị vận hóa thất thường, đầy bụng, đau bụng; bị những bệnh này có thể ý thủ huyệt Túc tam lý. Can dương thượng cang, tâm can hỏa vượng; bị những bệnh này có thể ý thủ huyệt Mệnh môn. Can thận bất túc, âm hư hỏa vượng, thương thực

hở hú, đầu trưởng, nhức, đêm ngủ không yên, bị những bệnh này nên ý thủ huyệt Dung tuyễn.

190) LÀM THẾ NÀO LỰA CHỌN Ý THỦ NGOẠI CẢNH ?

"Ý thủ ngoại cảnh" thích hợp với những người tâm hỏa vượng, phiền toái, không yên khó thể chú ý tới huyệt vị trong thân thể, lúc lựa chọn huyệt vị ý thủ có thể kết hợp với nguyên tắc trị bản cùng trị tiêu ngọn của Trung y mà tiến hành, hoặc trước trị ngọn sau trị gốc. Trước phải chú trọng chọn lựa huyệt vị nào đó để ý thủ nghiêng về trị bệnh đợi cho bệnh tình cải thiện rồi lại đổi sang ý thủ hạ Đan điền; kiêm chỉ cả gốc lẫn ngọn trong lúc luyện công vừa ý thủ hạ Đan điền lại ý thủ những huyệt vị khác; còn như người chỉ vì thân thể hư nhược, tuổi già suy yếu, thời chỉ ý thủ ở hạ Đan điền.

191) MỤC ĐÍCH "Ý THỦ NGOẠI CẢNH" LÀ THẾ NÀO ?

Tạng phủ, gân cốt, kinh lạc, huyệt vị, khí huyết ở trong thân thể người ta trong lúc luyện công gọi là "nội cảnh" hoặc "nội tương", những huyệt vị ý thủ nên dùng nội cảnh làm chủ. Những hoàn cảnh chung quanh ngoài thân thể người ta, bao quát tất cả những mặt trời mặt trăng, các vị sao, cây cối, hoa cỏ cho đến

tường vách vật dụng đồ trang sức trong nhà; đây gọi là ngoại cảnh hay ngoại tượng. Có lúc cũng có thể lấy thức đó làm đối tượng ý thủ; song đây chỉ là thứ yếu phụ trợ thôi còn thường ra ý thủ ngoại cảnh chỉ là sử dụng ngoại cảnh như tình huống dưới đây :

1.- Tâm tình phiền tảo tạm thời vô phương ý thủ nội cảnh.

2.- Nhu yếu của bệnh như người thần kinh suy nhược, mà ý thủ nội cảnh trái lại sẽ thấy đầu hòn mê, não căng thẳng; người bị cao huyết áp mà ý thủ nội cảnh huyết áp không thấy xuống thấp.

3.- Vì ý thủ nội cảnh dụng ý thái quá mà sinh ra khó tác dụng, đầu căng nhức. Như gặp phải tình trạng nói ở trên thời có thể dùng ý thủ ngoại cảnh.

192) PHƯƠNG PHÁP "Ý THỦ NGOẠI CẢNH" NHƯ THẾ NÀO ?

"Ý thủ ngoại cảnh" có 2 phương pháp :

1.- Kết hợp tồn trường tức là nhắm mắt tưởng tượng bầu trời xanh ngắt, mây trôi lơ lửng trên đỉnh núi, hoa cỏ tươi đẹp, cây cối xanh tươi.

2.- Mở mắt kết hợp chăm chú nhìn ý thủ một mục tiêu nào đó ở ngoại giới như là một vật dụng nào đó với một thứ trang sức nào đó ở trong nhà và những cây cối hoa cỏ ở phía ngoài nhà cách nhau vài mét.

CHƯƠNG XIII

VĂN ĐỀ CÓ LIÊN QUAN VỚI ĐAN ĐIỀN

**193) TRONG VIỆC LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG COI
TRỌNG BỘ VỊ ĐAN ĐIỀN NHƯ THẾ, CÓ
NGUỒN GỐC LỊCH SỬ NHƯ THẾ NÀO ?**

Thuyết Dan điền, nguồn gốc ở "Nạn kinh" là một trong các kinh điền trước tác của Vị Trung Y từ thời Tây Hán trong "Bát Nạn" nói : "12 kinh mạch đều liên hệ với nguồn sinh khí gọi là căn nguyên sinh khí" tức là nơi căn bản của 12 kinh mạch gọi là động khí của thận vậy. Đây là gốc của "ngũ tạng lục phủ", là căn của 12 kinh mạch, là cửa hô hấp nguyên của Tam tiêu, một tên là "thần thư tà" trong "Lục thập lục nạn" nói : "Động khí ở dưới rún là sinh mệnh của người ta vậy" căn nguyên sinh khí động khí ở thận, động khí ở dưới rún là nơi căn bản sở tại của người, đến hậu kỳ thời Đông Hán mới có danh xưng Đan điền như trong bài "Lão Tử minh" của Biên Thiều nói : "Tông trưởng đan điền", trong bài "Vương tử

kiều bi" của Thái Ung nói : "Tưởng vào sâu tới Đan điền" trong sách "Kim quy yếu lược" của đại y gia Trương Trọng Phẩm nói : Lấy Đan điền có hơi nóng "dấy đều là chú trọng tới Đan điền. Song Đan điền ở trên đây nói, về sau người ta đều gọi là hạ Đan điền. Đạo sĩ Cát Huyền người thời Tam quốc ở nước Ngô trong chương "Thiên trường địa thủ", sách Lão Tử trong mục "chú giải" nói thiên trường là nói huyệt "Nê hoàn" ; địa cửu là nói "Đan điền" vậy. Nê hoàn xuống đến Giáng yến, Đan điền đưa lên Hoành nhất, nguyên khí lên xuống lưu hành bách tiết thấm nhuần điều hòa tự sinh đại đạo cho nên nói là là trường sinh vây. Cát Hồng là cháu thúc bá của Cát Huyền người thời Tống ở trong sách "Bão pháp tử", đem Nê hoàn, Giáng yến, Đan điền diễn hóa làm Thượng đan điền, Trung đan điền, và Hạ đan điền : "Ở dưới rún cách 2 thốn 4 phân là Hạ đan điền vây, huyệt Giáng cung, Kim quyết ở dưới tâm là Trung đan điền, còn ở khoảng giữa 2 mí mắt 1 thốn là Minh trường ; 2 thốn là Động phòng ; 3 thốn là Thượng đan điền vây "Từ đấy về sau mới có thuyết "3 đan điền" vậy.

194) NGUYÊN NHÂN NGƯỜI XƯA COI TRỌNG BỘ VỊ ĐAN ĐIỀN LÀ VÌ SAO ?

Thông thường nói Đan điền là chỉ về Hạ đan điền. Dương Huyền Thao một y - gia đời Đường ở mục "chú giải" về "Nạn kinh", đối với tính cách trọng

yếu của Hạ đan điền ông thuyết minh : "Ở dưới rún
chỗ động khí của vùng thận là Đan điền vậy. Đan
diền là căn bản của người ta, chỗ sở tàng của tinh
thần, căn nguyên của ngũ khí, phủ của Thái Tử ;
con trai tàng tinh, con gái chỉ về nguyệt thủy để
sinh dưỡng con cái, hòa hợp âm dương... Cho nên
biết Đan điền là gốc của tính mệnh vậy". Đạo sĩ
luyện thành tỳ khưu ngồi thiền đều vận hành tâm
khí ở dưới rún chính là vì vậy, tức là nói Đan điền
là nơi thu tàng nguyên khí là căn nguyên của khí
ngũ tạng : Tâm, Can, Tùy, Phế, Thận, nơi tinh
thần ý lại của người ta cho nên nó là gốc của tính
mạng. Chính như danh y Cử Linh Thái người thời
Thanh trong sách "Y học nguyên lưu luân" phân
tích : "Gọi là nguyên khí là ký thác ở đâu ? Ngũ
tạng có chân kinh của ngũ tạng, đây là phân thể
của nguyên khí đó vậy, mà căn bản sở tại tức là ở
đạo kinh gọi là Đan điền... Âm dương khép mở ở nơi
đây, hô hấp ra vào liên hệ ở nơi đây không hỏa mà
có thể khiến cho thân thể đều ôn, không thủy mà
khiến cho ngũ tạng đều thấm nhuần trong đây, một
sợi chỉ chưa dứt thời sinh khí một sợi chỉ vẫn còn
đều nhờ ở đây vậy". Thời Dương Tống trở về sau
Nội đan phái là nhu phái rất lớn trong khi công, lại
đem Đan điền coi là nơi trường sở luyện đan, kết
đan. Cho là một trong ba yếu tố luyện công ; tức
là : "Lô đỉnh (đan điền), dược vật, khóa hậu".

195) THƯỢNG ĐAN ĐIỀN Ở NƠI NÀO ?

Cát Hồng người thời Tông trong sách "Báo pháp tử" nói : Hạ đan điền ở dưới rún, Trung đan điền ở giáng khung, Thượng đan điền ở phía sau khoảng 2 mi mắt. Ở lịch đại đối với việc mô tả bộ vị đan điền đa số ý kiến thống nhất tức là Thượng đan điền ở Nê hoàn cung, ở giữa chỗ 2 mi mắt, Trung đan điền ở Giáng khung ở giữa 2 vú, Hạ đan điền ở dưới rốn. Trong 3 đan điền này Thượng đan điền lại được chia tỉ mỉ ra làm 9 bộ vị : ở giữa khoảng mí vào sâu 1 thốn là Minh đường, lên thẳng 1 thốn là Thiên đình cung, ở giữa khoảng mí vào sâu 2 thốn là Động phòng, lên thẳng 1 thốn là Cực chân cung ; giữa khoảng mí vào sâu 3 thốn gọi là Đan điền cũng gọi là Nê hoàn cung, lên thẳng 1 thốn là Đan huyền cung, giữa khoảng mí vào sâu 5 thốn là Lưu châu cung, lên thẳng 2 thốn là Thái hoàng cung, giữa khoảng mí vào sâu 5 thốn là Ngọc đê cung, biệt danh là Côn Nôn, Thiên cốc.

196) TRUNG ĐAN ĐIỀN Ở CHỖ NÀO ?

"Trung đan điền" ở giữa 2 vú chỗ huyệt Chiên Trung bên trên Nhân mạch còn có biệt danh là Ứng cốc và Giáng cung.

197) HẠ ĐAN ĐIỀN Ở CHỖ NÀO ?

"Hạ đan điền" nên xác định ở vùng bụng song có nhiều thuyết hơi khác nhau như là nói ở rún, ở dưới rún 1 thốn 5 phân ; ở dưới rún 2 thốn 5 phân; dưới rún 3 thốn. Hoặc có thuyết nói ở tầng ngoài ; vào sâu trong bụng 1 thốn đến 3 thốn. Thuyết của mỗi nhà khác nhau không thống nhất, biệt danh của nó là Linh dài, Quan nguyên, Hạ khí hải v.v..

198) HẠ ĐAN ĐIỀN NÊN XÁC ĐỊNH THẾ NÀO LÀ ĐÚNG ?

"Hạ đan điền" nên xác định ở vùng bụng còn như ở vùng bụng cách dưới rún bao nhiêu phần, thốn thì không chấp trước được. Cổ nhân sở dĩ có nói khác nhau dưới rún 1 thốn 5 phân, 2 thốn 5 phân, 3 thốn. Sở dĩ có thuyết khác nhau như thế có thể là do thầy truyền thụ lại khác nhau. Cổ nhân nhận định Hạ đan điền tròn vuông 4 thốn không phải là phạm vi nhỏ quá nên bắt đầu từ rún trở xuống 3 thốn đèn là phạm vi Hạ đan điền. Vị trí đan điền của mỗi cá biệt luyện công có thể tùy theo mỗi người mà có hơi sai biệt nên mới có khác nhau về phân, thốn. Nếu quả chấp trước về thuyết phân thốn có khẳng định được rõ nhất là đối với người mới luyện công mà nói vì tìm điểm đúng phân, thốn

mà gây nên khẩn trương sẽ bối rối khó yên tĩnh lại được. Như thế làm sao có thể thu được hiệu quả ý thủ. Vì thế cứ lấy từ rún xuống dưới rún ở trong lúc luyện công cảm thấy dễ ý thủ được tức là Hạ đan điền. Chu Học Bình một y gia đời Thanh ở trong sách "Tam chỉ thiền" Căn cứ ở tự mình thể hội được đưa ra : dưới rún là đan điền chỗ có linh hoạt mà không thể câu nệ về phần thốn.

199) ĐAN ĐIỀN CÓ PHẢI THỰC LÀ NƠI SỞ TẠI LUYỆN ĐAN, KẾT ĐAN KHÔNG ?

Truyền thống Khí công nội đan phải coi đan điền là chỗ luyện đan, kết đan song ở trước có nội đan thuật. Danh xưng "đan điền" đã có rồi cho nên bút giả nhận định là nơi đó sở dĩ gọi là đan điền, có 2 nguyên nhân :

1. Hạ đan điền là nơi quan tạng phát sinh ra khí căn bản của người ta. Nơi truyền sở của nguyên khí, nếu như trong lúc luyện công ứng dụng được đúng, có thể thu được hiệu quả ngang như "uống linh đan" cho nên gọi đầy ĐAN ĐIỀN.

2/- Đan điền (chính) đứng giữa nơi Nhâm mạch với Đối mạch giao hội, Nhâm mạch chạy chính giữa ngực bụng. Đối mạch khởi đầu từ xương sườn cụt quanh mình 1 vòng của 12 mạch giao hội nhau thành hình chữ thập thêm vào đầy

nó vuông vắn 4 thốn chính như hình chữ "điền" cho nên gọi là "đan điền". Như vậy "đan điền" là danh xưng tổng hợp về hiệu quả luyện công cùng bộ vị hình tượng, chứ không phải là nơi luyện đan, kết đan theo tưởng tượng.

200) CÓ NGƯỜI NHẤN MẠNH Ý THỦ VÙNG RÚN LÀ NHƯ THẾ NÀO ?

Vùng rún gọi là huyệt Tè trung là huyệt vị Nhâm mạch qua, lại còn gọi là "thần khuyết", tên riêng là "khí xá", có thể là một trong những bộ vị trọng yếu ý thủ, nhân Tè trung huyệt là một trong bộ vị Hạ đan điền. Hạ đan điền từ rún xuống dưới rún 3 thốn tức là bao quát cả Tè trung ở trong, ưu điểm của huyệt Tè trung là nó so với các bộ vị khác dưới rún 2 thốn 5 phân, dưới rún 3 thốn vuông vức 4 thốn là đích xác rõ ràng hơn, người mới luyện công dễ dàng tưởng tượng ý thủ. Ngoài ra cổ nhân còn nhận định tính trọng yếu của Tè trung như sau : "Đứa thai nhi ở trong bụng mẹ, mẹ thở ra nó cũng thở ra, mẹ hít hơi vào nó cũng hít hơi vào. Miệng mũi ngậm kín chỉ dùng hô hấp ở rún cho nên rún là cẩn của sinh mệnh là cường của khí vậy "Du Diễm Ngữ người thời Nguyên trong sách "Đông y bảo giám" nêu ra : "Rún là bằng. Vậy ý nói phần trên phần dưới bằng nhau tức là một nửa mình, chính

**là nói huyệt Tề trung" Vì thế huyệt Tề trung
chẳng những riêng là căn của nguyên khí ; mà nó
còn là bộ vị chính giữa thân thể người ta, có lợi
cho sự điều tiết hiện tượng mất quân bình giữa
khoảng trên dưới thân thể người ta."**

CHƯƠNG XIV

VẤN ĐỀ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN TIÊU TRÙ TẠP NIỆM

201) NGƯỜI MỚI LUYỆN CÔNG VÌ SAO HAY CẢM THẤY NHIỀU LOẠI TẠP NIỆM ?

Lúc mới luyện công chưa dễ tập trung tư tưởng ngay được nên các loại "tạp niệm" tơi bời khơi động, thành một chướng ngại lớn cho người mới luyện công, họ cảm thấy tạp niệm bình nhạt còn ít hơn song lúc luyện công làm được đúng tư thế nhấm hé 2 mắt tạp niệm sẽ dồn đến hết việc này sang việc khác, không thể chế ngự được và cảm thấy tạp niệm còn nhiều hơn lúc chưa luyện công. Đây là một phần sự thực còn một phần khác là ở lúc chưa luyện công ý niệm người ta đều dồn đến ứ trong công tác, trong học tập, trong sinh hoạt, xử lý mọi việc không có lúc nào ngơi cho nên tạp niệm không lớn vồn trong đầu óc người ta, vì thế sinh hoạt càng bận rộn thì tạp niệm càng ít đi. Trái lại người rảnh rỗi thường có

nhiều tạp niệm, tư tưởng rối loạn song thường thường người ta chẳng nghĩ tới nó. Hiện giờ lúc luyện công cần đem ý niệm ngoại hương thu về nội hương. Trong thân thể tập trung ý niệm vào việc luyện công mới cảm thấy các loại tạp niệm nó quấy rối cho việc tập trung tư tưởng và vận dụng ý niệm.

202) ĐỐI VỚI NGƯỜI MỚI LUYỆN CÔNG THƯỜNG GẶP PHẢI VẤN ĐỀ TẠP NIỆM, LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHẮC PHỤC ?

"Tạp niệm" trong lúc luyện công là chỉ về những ý nghĩ rỗi ren xuất hiện trong lúc luyện công. Những tạp niệm đó có khi là những việc ở trong công tác trước kia hoặc là trong sinh hoạt, khi gặp vấn đề buộc phải suy nghĩ. Có những việc mà trước đây chưa từng nghĩ tới, hoặc những việc xảy ra rất lâu trước kia mà bây giờ nghĩ lại đều hiện trong đầu não. Vì những tạp niệm đó khiến cho tư tưởng không được an tĩnh, ý niệm không được tập trung ảnh hưởng tới việc tiến hành luyện công cho nên cần phải chú trọng tư tưởng luyện công tạp niệm. Trong Khí công thời xưa gọi là "tán loạn", người luyện công thời xưa thường ví dụ là "Tâm viên ý mã". "Tâm viên" tức là nói tâm người ta tán động như con vượn, con khỉ không chịu đứng yên lúc nào, "ý mã" là nói ý niệm người

ta lan man hết chuyện này đến chuyện khác như là ngựa chạy. Cho nên trong việc luyện Khí công, điểm trọng yếu là trước hết phải khiến cho tâm viên ngừng chảy ý mà ngừng chạy tức là trong Khí công thường nói "bài trừ tạp niệm", không sê khó thu được hiệu quả luyện công theo lý tưởng. Cổ nhân nhấn mạnh :

*"Nắm chặt ý mà khóa tâm viên
Dẫn dụng công phu luyện công duyên
Đại đạo dạy người cần chỉ niệm
Không trừ tạp niệm cũng đồ nhiên"*

Đấy là chỉ về trước khi chưa trừ được tạp niệm, không nên luyện các loại khí công vội, nếu không thời chỉ uống phí công lao mà không có hiệu qua gì.

203) NGOẠI TRỪ "TẠP NIỆM" CÒN CÓ Ý NIỆM GÌ ÁNH HƯỞNG TỚI VIỆC LUYỆN CÔNG ?

Trong việc luyện công ngoại trừ "tạp niệm" còn có hai loại ý niệm cần phải chú trọng : một là "ác niệm", đấy là chỉ về trong lúc luyện công nghĩ vơ vẫn đến những việc khiến cho người ta phản nỡ, buồn nản, sợ sệt, bức dọc làm tức giận, tâm thần không yên, "ác niệm" này ít thấy trong lúc luyện công. Nếu có xuất hiện loại "ác niệm" này, nên ngừng chỉ luyện Tinh công, làm mẩy tiết Động

công hoặc động tác tự do dần dần bài trừ hết những "ác niệm" đó.

Hai là "vọng niệm", đây là chỉ về lúc luyện công tư tưởng ý thức không thuần túy, dục vọng không chính đáng thành ra những loại "vọng niệm" đó, lại gọi là "tà niệm". Không đúng với sự thực gọi là "vọng túc" là những tư tưởng, ý nghĩ phi phật, thoát ly hiện thực. Truyền thống Khí công nhận định là người "vọng niệm" không nên luyện công gấp, nên tu dưỡng phẩm đức. Nếu miễn cưỡng luyện công hoặc cưỡng chế "nhập tĩnh" thời có thể thành một trong những nguyên nhân "tẩu hỏa nhập ma".

204) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG XUẤT HIỆN "TẠP NIỆM" NÊN CÓ THÁI ĐỘ GÌ ?

Trong lúc luyện công xuất hiện "tạp niệm" nên có thái độ chính xác dưới đây :

1/ Trên tư tưởng phải minh xác ở trong lúc luyện công, thường thường là có những "tạp niệm", đây là hiện tượng bình thường chỉ là người mới luyện công phải tập niệm nhiều hơn, người luyện công lâu tạp niệm ít hơn, chúng ta không thể đòi hỏi trong lúc luyện công không xuất hiện tạp niệm, song trên thực tế cũng không thể toàn là tạp niệm trong lúc luyện công.

2. Chỉ cần tâm tĩnh lạc quan, chuẩn bị công tác làm cho vẹn toàn, chuyên tâm về luyện công đồng thời luôn nắm vững ý niệm về luyện công thời tạp niệm tự nhiên giảm bớt. Sở dĩ cổ nhân có câu : "Nghĩ nhất niệm đại vạn niệm" là vậy.

3. Đối với "tạp niệm" đã không thể chán ghét, lại không thể cưỡng áp, làm thế nào lúc nó xuất hiện có thể bài trừ được một cách thuận lợi. Tôn Tư Mạc, một danh y đời Đường trong sách : "Bị cấp thiền kim yếu phương", nói : "Phàm người ta không thể không nghĩ nên từ từ để trừ bỏ nó". Đây tức là phương pháp bài trừ tạp niệm thuận lợi.

4. Tạp niệm xuất hiện có phần ít hoặc giả xuất hiện rồi có thể thuận lợi bài trừ được. Đây cũng là một loại thể hội về tĩnh. Không thể bài trừ một cách cứng nhắc cùng cầu tĩnh một cách đơn thuần. Chính bản thân của hai loại này lại là một loại "tạp niệm mới".

205) DÙNG NHỮNG PHƯƠNG PHÁP GÌ ĐỂ BÀI TRỪ "TẠP NIỆM" ?

Trong lúc luyện công thấy nhiều "tạp niệm", có thể trước phải bài trừ tạp niệm rồi sau mới chiếu theo công pháp tiếp tục tập luyện.

Có thể dùng phương pháp đếm hơi thở, phương pháp "nghe hơi thở", phương pháp "ngoại quan",

phương pháp đếm, phương pháp "tồn tưởng", phương pháp "mắt nhìn xuống đầu mũi" hoặc dùng phương pháp "đột kích". Những phương pháp trên đều có thể bài trừ tạp niệm.

**206) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "ĐẾM HƠI THỞ"
NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẠP NIỆM?**

Chú ý hô hấp ra vào ở đầu mũi, có thể đếm khi thở ra, cũng có thể đếm khi hít vào từ 1 đến 10, hoặc đến 100, hết vòng lại đếm trở lại.

**207) PHƯƠNG PHÁP "NGHE HƠI THỞ" NHƯ
THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẠP NIỆM?**

Hai tai lắng nghe tiếng thở ra hít vào không đếm. Hai điều (206 và 207) này là phương pháp đem tâm gửi vào hơi thở (ý tâm ư túc).

**208) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "TÙNG TÍNH" NHƯ
THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẠP NIỆM ?**

Lúc chú ý, hơi thở ra hít vào đồng thời mặc niệm 2 chữ "tùng tĩnh", lúc thở hơi ra niệm chữ "tùng" hít hơi vào niệm chữ "tĩnh". Như thế có công hiệu đưa đến tùng tĩnh.

**209) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "NGOẠI QUAN"
NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẠP NIỆM ?**

Mở to hai mắt nhìn vào một vật gì cách chừng 1 mét hoặc là những đồ vật treo trên vách, cũng có thể luân lưu nhìn mấy thứ trở đi trở lại đợi cho "tập niệm" tiêu trừ hết rồi lại nhấm mắt luyện công.

210) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "ĐẾM" NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẬP NIỆM ?

Mở mắt nhìn chăm chú một vật hoặc mục đích nào đó tự đếm từ 1 đến 10, rồi lại nhấp mắt đếm từ 1 đến 10. Rồi lại mở mắt, nhấp mắt luân luân đếm trở đi trở lại như vậy nhiều lần.

211) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "TÒN TƯỞNG" NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẬP NIỆM ?

Đem cảnh sắc tự nhiên (là vật tưởng tượng) như tưởng tượng bầu trời xanh biếc, cỏ hoa tươi đẹp, cảnh sắc nên thơ hoặc rừng cây xanh tốt, để thay thế tập niệm.

212) "DÙNG MẮT NHÌN XUỐNG ĐẦU MŨI" NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRỪ TẬP NIỆM.

Hai mắt nhìn xuống đầu mũi chừng 2, 3 phút, cần sao tựa nhìn mà không phải nhìn, tránh khỏi dùng sức hoặc là tựa như mắt nhìn một màu trắng mờ vạy.

213) DÙNG PHƯƠNG PHÁP "ĐỘT KÍCH" NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BÀI TRÙ TẠP NIỆM ?

Dùng 2 tay đột nhiên dập mạnh xuống dưới đùi để "chặt đứt" tạp niệm không cho phát triển rồi lại tiếp tục luyện công.

CHƯƠNG XV

LIÊN QUAN TỚI VẤN ĐỀ NHẬP TĨNH

214) TRONG LÚC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG VÌ SAO PHẢI COI TRỌNG TRẠNG THÁI NHẬP TĨNH ?

"Nhập tĩnh" là chỉ về việc luyện công trong quá trình rèn luyện Khí công dưới tình huống ý niệm tập trung, thần trí tinh táo, xuất hiện cao độ an tĩnh, nhẹ nhàng, thư thái. Có những trạng thái luyện công đặc biệt. Lúc đó biểu hiện ra ở mặt và các cơ nhục khác không có hiện tượng khẩn trương hoàn toàn thư thái, hơi thở bình tĩnh, dịu hòa, sâu dài, đầu não không có "tập niệm" gì hết. Như thế có thể tăng cường "diện" của tế bào não ở bì tằng, đại não hoạt động có thứ tự tăng cường mọi hoạt động, tác dụng điều chỉnh về trung khu thần kinh cao cấp đại não, sẽ có lợi cho công năng điều tiết thần kinh thực vật, cũng giúp ích cho việc khôi phục công năng bình thường của đại não với nội tạng, và

cũng sinh ra tác dụng bảo vệ đối với kích thích có hại của ngoại giới. Ở trong sách y học cũng nói : nhập tinh chính là chân khí nội tại trong thân thể người ta có sức mạnh đề kháng bệnh tật. Cho nên trong sách "Hoàng đế nội kinh" nói : "Điềm đậm hư vô chân khí theo đầy", "Thanh tinh thời thớ thịt khép chặt tuy có gió lớn, độc mạnh cũng không tác hại được". Hiện tại ở trong công tác nghiên cứu nguyên lý Khí công coi nặng về trạng thái công năng Khí công, trên thực tế tức là trạng thái "nhập tinh", do rèn luyện Khí công, lấy rèn luyện "Tinh công" làm chủ. Rèn luyện Tinh công lại thường thường lấy "nhập tinh" để đo lường chất lượng luyện công do vậy những người luyện công đều coi trọng điểm này.

215) LUYỆN CÔNG LÚC "NHẬP TÍNH" CÓ PHẢI LÀ MỌI Ý NIỆM ĐỀU KHÔNG CÓ PHẢI KHÔNG ?

Cổ nhân có viết : "Không khơi ý niệm gọi là tinh". Đây là nói trong đâu nao không phải mọi thứ ý niệm đều khơi nên chứ vẫn tồn tại một vài ý niệm, cho nên cổ nhân đã nêu ra : "Nhập tinh không phải là vạn niệm đều ngưng lặng lẽ không còn gì, cũng không phải là giống như trạng thái ngủ hoặc là tất cả mọi ý niệm đều không tồn tại như là trạng thái "vong ngã" (quên đi cái tôi) và "vô

ngã" (không có cái ta). Vì thế luyện công lúc nhập tĩnh cần ở trạng thái đầu não thanh tịnh riêng còn linh mẫn tức là bảo trì ý niệm luyện công mà còn phải luôn luôn điều chỉnh nâng cao tầng thứ nhập tĩnh đối với việc luyện công nói chung. Nếu quả thật ý niệm về luyện công cũng không có nữa tức cũng như là con thuyền không lái sẽ đưa đến tình trạng hoảng hốt và xuất hiện những trạng thái nghiêng ngả dao động, thậm chí đưa đến tai nạn, là điều cần phải chú ý vậy.

216) THẾ NÀO LÀ "TẦNG THỨ SƠ CẤP NHẬP TĨNH" ?

Do mỗi thứ luyện công tình huống rèn luyện khác nhau vì thế không thể đưa ra một tiêu chuẩn thống nhất được, đối với một cá nhân mà nói mỗi một công pháp tình huống không hoàn toàn giống nhau, cho nên nhập tĩnh có cao thấp, nông sâu khác nhau. Chúng ta thử đem 3 cấp : Sơ, Trung, Cao để miêu tả trình độ khác nhau. Về "sơ cấp tầng thứ" là tư thế tự nhiên, hô hấp nhu hòa trong đầu não các loại tạp niệm tương đối ít hoặc giả có hơi nén ý niệm song bài trừ được rất mau, hoặc giả ở trong lúc luyện có 1,2 lần trong thời gian ngắn cảm thấy tạp niệm không khơi nên sự yên tĩnh thư thái.

217) THẾ NÀO LÀ "TĂNG THỦ TRUNG CẤP NHẬP TĨNH" :

Ở trên cơ sở "sơ cấp" đối với những thanh âm làm rõ ở ngoại giới không có khơi nên phản ảnh hô hấp đều đều, sâu, dài, như có như không. Dụng ý tự như, như còn như mất; cảm giác phân hóa tất cả cơ thể tựa như cái giá rỗng nhẹ nhàng lơ lửng, đầu não sáng suốt vui vẻ, sau khi luyện công tưởng như vừa mới tắm gội, tâm tình thư thái, tinh thần thư thả. Đương nhiên những trạng thái nhập tĩnh tăng thứ khác nhau như thế ở trong mỗi một cấp luyện công không phải là đều xuất hiện đúng như thế, có lúc ngẫu nhiên mà xuất hiện, có lúc thường thường xuất hiện, có lúc thay đổi trở đi trở lại, cũng không thể hoàn toàn giống như nét bút gạch rẽ một đường. Cần nên tự mình thể hội.

218) TRONG VIỆC LUYỆN CÔNG TỪ "TẠP NIỆM NHIỀU" TỚI "NHẬP TĨNH" CÓ PHẢI LÀ CÓ GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN NHẤT ĐỊNH KHÔNG ?

Trong việc luyện công từ "tập niệm nhiều" tới "sơ cấp nhập tĩnh", "trung cấp nhận tĩnh", "cao cấp nhập tĩnh" là tùy theo sự tích lũy về thời gian luyện công, nắm vững mức độ tiến triển, chất lượng luyện công, rất khó minh xác mà hoạch định chia

ra làm mấy giai đoạn được. Tôn Tư Mạc thời Đường từng có tổng kết về điểm này. Ông nhận định là có thể chia ra làm 5 giai đoạn. C trong bài "Tôn Vấn luyện khí Minh" về mục "Nhiếp dưỡng châm trung phương" có chia làm 5 thời : Thời thứ nhất tâm động nhiều tĩnh ít tạp niệm vơ vẩn tựa như bụi bay là tâm của thường nhân. Thời thứ hai : tâm tĩnh ít động nhiều tuy tạp niệm vẫn nhiều song so với thời thứ nhất có tương đối giảm bớt. Thời thứ ba : tâm động tĩnh ngang nhau lúc này mức độ bài trừ tạp niệm đã thấy nâng cao, công pháp cũng dần dà luyện quen. Thời thứ tư : tâm tĩnh nhiều động ít thấy rằng tạp niệm có thể bài trừ được, đã có thể chuyên chú về một cảnh. Thời thứ năm : tâm đã thuần tĩnh, tạp niệm không thấy nên ở vào một trạng thái nhập tĩnh tốt.

"Năm thời" này cũng là một đường chỉ vạch ra mà đối với việc luyện công mà nói cũng thường có xuất hiện tình huống trở đi trở lại xen lẫn nhau.

219) NHẬP TĨNH LÀ MỘT NỘI DUNG TRỌNG YẾU TRONG VIỆC LUYỆN CÔNG CÓ PHẢI CẦN ĐỂ LÀM MỤC TIÊU LUYỆN CÔNG KHÔNG ?

"Nhập tĩnh" là một nội dung trọng yếu của việc luyện công. Thời xưa có những môn phái Khí

công đem các loại công pháp vây quanh mục tiêu nhập tĩnh để tiến hành, song nhập tĩnh là thông qua thực tiễn luyện công mà được, mặt khác nói lại là sự rèn luyện có ý thức ở tình huống "vô ý" mà hình thành. Nhân thể nếu quả đem nó làm một mục tiêu để đòi hỏi, tất nhiên sẽ sinh ra một sự theo dõi, mà bản thân của sự theo dõi đó là một loại trạng thái phấn khởi, trái lại ánh hưởng tới sự xuất hiện và trì tục về nhập tĩnh. Dù cho trong quá trình nhập tĩnh nếu quả bị cảm giác thu hút bị thư thái hấp dẫn mà mong tìm nhập tĩnh được duy trì tiếp tục như thế tất nhiên trái lại sẽ làm gián đoạn trạng thái nhập tĩnh trước đây. Nhân thể trạng thái ức chế nhập tĩnh trước đây bị sự cầu mong phấn khởi mới dây xô đẩy phá hoại lộn xao thành thuyết "tưởng khéo hóa vụng". Chúng ta nên bảo trì trạng thái nguyên lai một cách tự nhiên ở dưới tình huống không cầu mong mà lại có thể mau đạt tới mục đích.

220) LÀM THẾ NÀO THỰC HIỆN ĐƯỢC CÔNG TÁC CHUẨN BỊ NHẬP TĨNH ?

Do lúc luyện công đòi hỏi ý niệm phải tập trung trong thân thể, mình hoặc ở một bộ vị nào đó cho nên cần có một quá trình từ ngoại hướng tới nội hướng. Trong thời gian cần 5 đến 10 phút hoặc hơn một chút. Như thế sẽ khiến cho trong lúc

luyện công tạp niệm giảm bớt, để phần ý thủ theo đấy mà nhập tĩnh. Trong sách "Loại kinh" nói : "Phàm mới đầu luyện khí cần nên thể an khí hòa không tranh giành với ý chí, nếu không an hòa sẽ tạm ngừng đợi chờ an hòa mới luyện", tức là nói cần làm xong công tác chuẩn bị nếu chưa xong hãy tạm hoãn luyện công.

221) MUỐN NHẬP TĨNH LÀM THẾ NÀO ĐỂ TỰ MÌNH KHÔNG CHẾ TRÌNH TỰ !

Trước lúc luyện công cũng như trong việc luyện công tinh thần vui vẻ, tình cảm lạc quan sẽ dễ nhập tĩnh, trái lại tư tưởng bi quan, tinh thần mỏi mệt sẽ khó nhập tĩnh. Cho nên trong sách "Y học nhập môn" có nói : "Tâm thanh thản vui không cần tĩnh mà tự tĩnh".

222) MUỐN NHẬP TĨNH LÀM THẾ NÀO LỰA CHỌN HOÀN CẢNH NGOẠI GIỚI ?

Hoàn cảnh ngoại giới yên tĩnh thường dễ nhập tĩnh, đấy là một điều kiện có lợi. Cho nên lúc luyện công có được hoàn cảnh an tĩnh rất tốt; song có lúc bị quấy rối ở ngoại giới không thể tuyệt đối tránh khỏi được. Vì thế người luyện công nên vừa luyện công phu "náo trung thủ tĩnh" (trong náo nhiệt vẫn giữ yên tĩnh) đương nhiên cần phải có một quá trình thích ứng để rèn luyện.

223) LÀM THẾ NÀO CÂN ĐỐI BỆNH TÌNH CỦA MÌNH LÀM CÔNG TÁC PHỤ TRỢ ĐỂ TIỆN NHẬP TĨNH ?

Về trạng chứng của người luyện công đều có thể ở những trình độ khác nhau, ảnh hưởng tới nhập tĩnh. Thí dụ như người bị cao huyết áp, váng đầu nặng, người bị bệnh về hệ thống tiêu hóa hay đau bụng đầy hơi, ợ chua, ngoại trừ việc chú ý rèn luyện nắm vững kỹ xảo có lúc chứng trạng bệnh rõ rệt trước lúc luyện công, nên cải thiện bệnh chứng đổi với nhập tĩnh cũng như có ý nghĩa tích cực.

224) ÁP DỤNG TƯ THẾ GÌ CÓ THỂ GIÚP CHO NHẬP TĨNH ?

Hô hấp nhu hòa tự nhiên để nhập tĩnh, trái lại hô hấp cấp bách khó nhập tĩnh, hoặc lúc theo đuổi loại hô hấp nào đó cũng không dễ nhập tĩnh. Song giữa lúc khó nhập tĩnh lại có thể ở các phương pháp đếm hô hấp : nghe hô hấp để khu trừ tạp niệm cho nên trong sách "Tồn tồn trai y thoại" có nói : "Tức điệu (hơi thở điệu hòa) thời Tâm định", tức hai dằng đều hổ tương xúc tiến.

225) NGOẠI TRỪ "NHẬP TÍNH", NGHE NÓI CÒN CÓ "NHẬP ĐỊNH". HAI VIỆC NÀY CÓ TƯƠNG ĐỒNG KHÔNG ?

Từ "nhập tính" đã xuất hiện từ đời Đường. Ông Hồi Tam Tinh người cuối Tống đầu Nguyên chú giải sách "Tư trị thông giám" vào năm niên hiệu Đường Huy Tôn Quang Khải thứ ba, nói rằng : "Nhập tính là ở yên trong một căn phòng, một mình không có ai ở bên cạnh. An thần tĩnh hư, không có nghĩ tới việc gì".

"Nhập định" là chỉ vào ở thiền định, là thuật ngữ của Phật gia. "Định" tức là dịch nghĩa chữ "tam ma địa phạm văn" cũng là dịch hàm nghĩa của chữ "Thiên" tức là đòn hỏi đem những tâm niệm tàn loạn thông qua ở "túc quán", "chỉ quán", "lịch quán", theo một phương pháp nhất định để tập định vào 1 chỗ. Mà khiến cho ở vào một loại trạng thái ninh tĩnh. Trong sách "Đồng Mong chỉ quán", nói : đối với người mới "nhập định" cần đòn hỏi :

Một " Điều phục tư tưởng rối loạn không cho phóng giật.

Hai : Phải làm sao cho "trầm", "phù", "khoan", "cấp" đúng mức. Hồi Tam Tinh nhận định : "Đạo gia gọi là "nhập tính", tức Thích gia gọi là "nhập định" là hơi khác một chút. Nhân thế tôi nhận định là "nhập tính" với "nhập định" nhìn về giác độ Khi

công thời tương đương vậy. Song theo giác độ của tôn giáo thì hơi có sai biệt. Song có những nhân sĩ luyện công đối với "nhập tĩnh" cùng "nhập định" có tranh luận tầng thứ cao thấp về hai loại này. Có người căn cứ trên sách "Quản Tử" nói : "Hay Chính hay Tĩnh rồi sau hay Định", là nhận thấy tầng thứ của "Định" cao hơn; có người căn cứ ở trong sách "Đại học" nói : "Biết Chính rồi sau hay Định, Định rồi sau hay Tĩnh" thời lại nói tầng thứ của "Tĩnh" cao hơn. Hai đoạn văn của Cổ nhân ý : có phải là nói về rèn luyện Khí công đâu. Thế loại tranh luận này nó mất ý nghĩa thực tiễn về chỉ đạo Khí công.

CHƯƠNG XVI

NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG LUYỆN CÔNG

226) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG NẾU THẤY NHỮNG HIỆN TƯỢNG BỤNG CHUỐNG, CƠ BỤNG È ẨM ĐAU, THỜI XỬ LÝ THẾ NÀO ?

Có người trong lúc luyện công thấy bụng chướng làm cho hô hấp không thông lợi mà lúc hít hơi vào bị nhiều hơi, thậm chí có người sau khi luyện công rồi bụng chướng vẫn còn.

Nguyên nhân chủ yếu là lấy hấp khí làm chủ mà luyện không đúng, như là lúc tiến hành "phúc túc hô hấp". Lúc dùng "hấp định hô" quá dài hoặc hít hơi vào dùng sức quá đưa đến phải ức chế, máy động của vị trướng khiến cho khí thở của ruột tăng nhiều không thể kịp thời hấp thụ để đưa ra ngoài, gặp trường hợp như thế hoặc đem "phúc túc hô hấp" đổi làm "tự nhiên hô hấp". Định chỉ thực "hấp định hô" hít hơi vào kéo dài, hoặc đổi làm thực "hô

định hấp" kéo dài lúc thở hơi ra hoặc làm "hô tự quyết" (quyết giữ hộ ở trong) lực tự khí quyết làm thêm cách tự mình ấn xoa ở vùng bụng tức là xoa hai tay vào nhau cho nóng rồi đặt lòng bàn tay xoa chung quang rún, tay phải xoa vòng sang bên trái; tay trái xoa vòng sang bên phải, từ vòng nhỏ, vòng trung bình đến vòng lớn, mỗi vòng đều xoa 12 lần. Cơ bụng ê ẩm đau là do lúc làm "phúc tức hô hấp" muộn cho hô hấp sâu, dài, vùng bụng phình ra thóp vào nhiều đưa đến dùng sức nín hơi mà sinh ra thế. Chính như câu cổ nhân nói : "Nín hơi sâu làm tổn thương" là thế nên buông lỏng vòng bụng. Bụng phình ra thóp vào theo tự nhiên phải dùng hô hấp tự nhiên.

227) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG THẤY LUỒI KHÔ MIỆNG RÁO PHẢI LÀM NHƯ THẾ NÀO ?

Trong lúc luyện công thấy luối khô miệng ráo vì những nguyên nhân dưới đây :

1/ Lúc luyện công dùng hô hấp bằng miệng, hơi thở luôn luôn thông qua vùng miệng mà đưa đến luối khô miệng ráo.

2/ Lúc luyện công dụng ý hít hơi vào kéo dài hoặc sau khi hít hơi vào thời gian đình bế quá lâu đưa đến tăng cường tính hưng phấn của thần kinh

giao cảm mà ức chế sự phân bố bình thường của nước miếng.

3/ Nhân vì người "âm hư hỏa vượng" mà nước miệng bị ráo mà thành ra thế.

Phương pháp xử lý : Người vì tì hư thấp nhiều thì dùng thuốc kiện tì táo thấp tăng thêm ẩn xoa huyệt "Túc tam lý". Người âm hư hỏa vượng thời dùng thuốc tư âm dán hỏa gia thêm phương pháp "lâm hải yết tân" (đưa lưỡi khoảng ngoài lợi chín lần, rồi khoắng trong lợi răng cung 9 lần để lưỡi lên trên vòm họng cho nước miếng ra nhiều, ngậm miệng súc mấy lần rồi nuốt xuống). Nếu nhân vì hít hơi vào quá dài mà sinh ra như thế thì nên điều chỉnh hô hấp, cũng có thể đổi dùng thức thở hơi ra kéo dài. Lúc luyện công nên chú ý ngâm miệng, trong Khí công gọi là "tắc doài".

228) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG XUẤT HIỆN "TÂM HOẢNG" - TIM ĐẬP MẠNH, XỬ LÝ THẾ NÀO ?

Trong lúc luyện công có những hiện tượng hoảng hốt tim đập mạnh có khi xuất hiện lúc bắt đầu luyện công, có khi xuất hiện lúc đã luyện công được một giai đoạn; có khi tiếp tục kéo dài thời gian, có khi chỉ một lát rồi thôi, nghiêm trọng có thể ảnh hưởng tới việc luyện công. Xét về nguyên

nhân, một loại công pháp chưa nấm được vững, một loại nữa là quan năng thần kinh bị bệnh. Đối với người công pháp chưa nấm vững được như là nhân hô hấp dùng sức mà sinh ra thế thời có thể thay đổi luyện hô hấp tự nhiên. Nếu người dùng ý thái quá nên buông lỏng ý niệm tạm dừng "phóng tùng công"; người nhân vì mới luyện công mà gắng gượng kiên trì thời gian luyện công dài, tình tự khẩn trương mà sinh ra thời có thể rút ngắn thời gian luyện công không gắng gượng kiên trì. Nếu nhân vì quan năng thần kinh bị bệnh mà sinh ra thời có thể châm chước dùng thuốc trấn tĩnh.

**229) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG TOÀN THÂN
NÓNG NỰC, HƠI RA MỒ HÔI HOẶC RA MỒ
HÔI NHIỀU ƯỚT ĐẤM. ĐẤY LÀ HIỆN
TƯỢNG TỐT HAY XẤU ? XỬ LÝ NHƯ THẾ
NÀO ?**

Trong lúc luyện công nên thấy toàn thân nóng nực hoặc hơi ra mồ hôi hay ra mồ hôi nhiều ướt đầm cả người, nguyên nhân và phương pháp xử lý như sau :

1/- Do hiệu quá, hiệu ứng luyện công mà ra. Do phóng tùng ninh tĩnh ý thủ điều túc, mọi công phu rèn luyện nấm vững được tốt dưới tình huống nhập tĩnh xuất hiện, chân tay và toàn thân ấm nóng, hơi

ra mồ hôi. Đây là lẽ thường, là một loại phản ứng có hiệu quả về luyện công. Lúc đó ôn độ ở bì phu có thể nâng cao từ 2 đến 3 độ. Ở chân tay càng thấy rõ rệt đối với hiện tượng như thế nên cứ để tự nhiên. Nếu cảm thấy nóng quá thì có thể há miệng thở hơi ra 7 đến 12 lần.

2/- Trong lúc luyện công do "phó phản ứng" đưa tới vì phóng túng, ninh tĩnh, ý thủ, điều tức chưa nắm vững được tốt đến nỗi tạp niệm bời bời, nghĩ hết việc nọ đến việc kia mà tâm tình nóng nảy ý chí khẩn trương mà đưa đến toàn thân nóng, ra mồ hôi thậm chí mồ hôi ra nhiều ướt đầm, gấp phải tình trạng này người luyện công không nên sợ sệt cần toàn thân buông lỏng há miệng thở hơi ra rồi sau tạm ngừng luyện công nghỉ ngơi một lát.

3/- Vì thể chất hư nhược mà sinh ra thế, người thể chất hư nhược kiên trì thời gian ngồi hay đứng quá dài mà tri chì không nỗi, mồ hôi ra ướt đầm thời nên tạm ngừng luyện công, uống nước nóng rồi nghỉ ngơi một lát.

230) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG NƯỚC MIẾNG RA NHIỀU TỐT HAY KHÔNG TỐT ? XỬ LÝ NHƯ THẾ NÀO ?

Nước miếng ở trong miệng xưa nay vẫn được người luyện công trọng thị và đặt cho nó những

tên đẹp như là "kim tương" "ngọc lẽ", "trầm thủy linh dịch", "lẽ tuyền", "huyền tuyỀn", "ngọc trì thanh thủy", "kim lẽ ngọc anh" v.v... Người luyện công cho là nước miếng ở trong miệng, nhất định phải nuốt vào chữ không thể nhổ đi vì nó có công hiệu thẩm dươi tạng phủ, luận trạch chi thể có giúp ích cho việc cải thiện thể chất sống lâu tăng thọ. Trịnh Chung Ly, một y gia đời Thanh bảo nó là một "diệu phương" bỗ Âm không gì bằng. Trong lúc luyện công, sau khi nước miếng ra nhiều, ngậm miệng súc hơn 10 lần rồi chia làm mấy lần nuốt xuống, lúc nuốt xuống kết hợp với ý niệm tựa hồ như là nuốt nó xuống tới Hạ dan điền. Có lúc có thể dùng một Động công đơn giản là lấy nuốt nước miếng làm mục đích gọi tên là "Lâm Hải yết tân", dùng đầu lưỡi khoắng ở ngoài răng từ hàm trên xuống hàm dưới cả bên ngoài lẫn bên trong, mỗi bên 9 lần, từ bên trái đưa sang bên phải không dùng sức mạnh. Cố nhân gọi đấy là "Xích long lâm hải" (Rồng đỏ khoắng biển) là lấy lưỡi ví với rồng; lấy miệng ví với biển; khoắng bên ngoài bên trong hàm răng để đưa lưỡi lên sát vòm họng. Ý thủ khai khiếu kim tân ngọc dịch dưới lưỡi đợi cho nước miếng ra nhiều rồi làm theo những động tác như đã nói ở trên.

231) TRONG LUYỆN CÔNG GẶP LÚC MUỐN PHÓNG XÍ (1) CẦN XỬ LÝ NHƯ THẾ NÀO ? TRONG LÚC LUYỆN CÔNG CÓ THỂ PHÓNG XÍ HAY KHÔNG ?

Vấn đề này sở dĩ nêu ra là sơ luyện công tinh khí từ Giang môn tiết ra, cho nên thường thường là ở trong lúc luyện công nếu gặp lúc muốn phóng xí nên áp dụng phương pháp cố nín thời vừa khẩn trương mà chưa hẳn có công hiệu. Trên thực tế trong lúc luyện công có thể phóng xí hay không là tùy theo loại công pháp sở luyện mà quyết định thường thường là công chúng công pháp đều có thể phóng xí được chứ không có ảnh hưởng tới vấn đề tinh khí có khi lại còn trái lại là hiện tượng tốt. Như là trong bụng trường mân trường dầu, luyện xong nội dưỡng công là sức máy động ở ruột tăng cường, kết quả hơi tích trong ruột cần phải phóng ra ngoài khiến cho không còn trường mân, chính là hiện tượng tốt. Trong lúc luyện công không được phóng xí chỉ giới hạn ở nội dan thuật. Nội khí của Nội dan thuật ở trên mạch Nhâm đốc lúc du lưu vận chuyển mà phóng xuống được coi là "hạ tước kiều tẩu lâu" cần phải coi chừng vậy. Gặp phải lúc muốn phóng xí có thể thóp Giang Môn lại đưa lên hoạt dùng "Tứ tự quyết" Đế loát để bế.

(1) Phóng xí tức là trung tiễn.

CHƯƠNG XVII

LỤC TỰ KHÍ CÔNG(1)

232) ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA "LỤC TỰ KHÍ QUYẾT" LÀ GÌ ?

Công pháp "Lục tự khí quyết" là một loại công pháp khí công từ xa xưa lưu truyền lại tới hiện đại ít nhất đã có lịch sử 1500 năm rồi. Nó là một loại công pháp "luyện hô khí" làm chủ rất sớm đối với bệnh cao huyết áp, thanh quan nhãnh, thần kinh suy nhược và ngũ tạng Hức chứng, đều có công hiệu trị liệu cho nên đến ngày nay vẫn là một trong công pháp lâm sàng hữu hiệu. Đặc điểm của công pháp này là : thông qua miệng thở hơi ra đồng thời mặc niệm những âm chữ "hư" (xù), "ha" (hà), "hô" (hù) "tứ" (xì), "suy" (chui), "hi" (xi) để ảnh hưởng tới can, tâm, tì, phế, thận tam tiêu (hoặc đởm) nhằm trừ các bệnh ở trong tạng phủ. Công pháp luyện hô dùng ở lúc chữa bệnh thời thở hơi ra dài, hít vào ngắn, dùng ở lúc bảo kiện (giữ sức khỏe) thời hô hấp bằng nhau.

(1) Yếu quyết gồm 6 chữ

Trên lâm sàng chủ yếu dùng về bệnh chứng thuộc về "ngũ tạng thực chứng". Nói là "thực chứng" chủ yếu là "thực tà", cũng tức là thể chất và bệnh lý cơ chuyển của bệnh nhân biểu hiện là hữu dư kết thực, tráng kiện mà chính khí chưa suy.

233) ÂM CỦA SÁU CHỮ TRONG "LỤC TỰ KHÍ QUYẾT" CÙNG VỚI TẠNG PHỦ PHỐI HỢP NHƯ THẾ NÀO ? TÁC DỤNG CỦA NÓ PHÂN BIỆT NHƯ THẾ NÀO ?

Âm sáu chữ trong công pháp "Lục tự khí quyết" cùng phổi hợp với tạng phủ là : *hư* chủ can, thuộc mộc; thuộc kim; *ha* chủ tâm, thuộc hỏa ; *hô* chủ tì, thuộc thổ ; *tứ* chủ phế, thuộc kim ; suy chủ thận thuộc thủy ; *hi* chủ tam tiêu hoặc đởm, tác dụng của nó chủ yếu là trừ khử các thực chứng ở tạng phủ như là chữ "*hư*" (hoặc gọi hư tự quyết) trừ khử thực chứng ở can tạng, trạng chứng chủ yếu biểu hiện ra là đau nhức, mắt đỏ, hông sườn đau hay giận chữ "*ha*" (hoặc gọi ha tự quyết) là để khử thực chứng ở tâm tạng, trạng chứng chủ yếu biểu hiện ra là miệng lưỡi mọc mụn, tâm phiền không ngủ được. Chữ "*hô*" (hoặc gọi hô tự quyết) khử thực chứng ở tỳ tạng, trạng chứng chủ yếu biểu hiện ra là vùng đau chướng, ăn vào ách đọng không tiêu hóa, chữ "*tứ*" (hoặc gọi tứ tự quyết) khử thực chứng ở phế tạng, trạng chứng chủ yếu biểu hiện

ra đờm nhiều, khí tắc, miệng khô, bụng đau. Chữ "suy" (hoặc gọi suy tự quyết) khử thực chứng ở thận tạng song ở thận biểu hiện hư khí làm chủ, cho nên thường là không đơn độc dùng tự âm này. Chữ "hi" (hoặc gọi là hi tự quyết) khử thực chứng ở tam tiêu chứng trạng chủ yếu biểu hiện ra là ngực đầy, bụng chướng, đại tiện không thông. Hiện giờ trong y học, bệnh cao huyết áp, thanh quan nhẵn, bệnh lở loét, mạn tính, can viêm, phế khí sùng đều là thuộc chứng thích ứng chủ yếu.

234) VÌ BẢO KIỆN THỜI LUYỆN "LỤC TỰ KHÍ QUYẾT" NHƯ THẾ NÀO ?

Luyện "Lục tự quyết" thường thường áp dụng thức ngồi bình tọa hoặc thức đứng tự nhiên. Thời gian lấy 6 giờ dương : Tí, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị (tức 11 giờ đêm tới 11 giờ trưa ngày hôm sau) làm chủ, mặt quay hướng nam, lựa đúng tư thế thân thể an tĩnh, trước hết cung răng 36 lần (hàm răng đập nhẹ vào nhau), lâm hải (đưa lưỡi khoắng ngoài hàm răng rồi lại khoắng trong hàm răng, trong ngoài đều 9 lần), để lưỡi lên trên vòm họng. Đợi nước miếng chảy ra đầy miệng, ngậm miệng súc hơn 10 lần rồi nuốt xuống, rồi hơi cúi đầu, chum miệng, niệm âm chữ. Đồng thời thả hơi ra để nhả tà khí tương ứng trong tạng phủ (tỉ dụ như khi niệm chữ "hư" tương ứng tà khí ở can sẽ tổng ra ...) lúc luyện

âm chữ, tai không được nghe tiếng, tai nghe tiếng thời khí khô trái lại sẽ tổn hại chính khí ở bản thân tạng phủ. Niệm xong thở hơi ra hết rồi sau hơi ngẩng đầu, dùng mũi từ từ hít thanh khí của trời đất vào, để sung thực cho nguyên khí bản thân tạng phủ, lúc hít hơi vào tai cũng không được nghe tiếng, tai nghe tiếng thì khí khô sẽ tổn hại chính khí bản thân tạng phủ. Thông thường thời gian niệm âm chữ và thở hơi ra đều dài hơn thời gian hít hơi vào, tức là "hở" dài, "hấp", ngắn, ý niệm cần quán trú ở niệm âm chữ và hô hấp. Còn liên quan tới vấn đề hình dáng miệng bắt phải nhấn mạnh vì rằng lúc niệm âm chữ nào tất nhiên hình dáng miệng tự nhiên sẽ theo loại đó. Cốt yếu ở chỗ niệm âm chữ cần chính xác có thể phối hợp với động tác. Cỗ nhân tương truyền có 4 chữ có thể phối hợp, cũng có thể không cần phối hợp, tức là chữ "hư" cần mở to hai mắt, lúc hấp hơi vào thì hơi nhấm mắt. Chữ "ha" thời luân phiên từng tay đưa thẳng lên, bàn tay ngang như "đỡ trời" (gọi là tháo tiên). Lúc hít hơi vào buông tay xuống là chữ "tú", 2 tay "tháo tiên" ; chữ "suy" 2 tay ôm đầu gối lúc hít hơi vào 2 tay rời ra. Như luyện thở để bảo kiện thời có thể thuận theo thứ tự các chữ "hư", "ha", "hở", "tú", "suy", "hi", mỗi chữ đều niệm âm chữ và thở hơi ra 6 lần, có thể hô hấp dài ngắn ngang nhau, có công hiệu bình bổ bình tả. Mỗi ngày luyện 1 lần đến 2

lần. Cũng có thể áp dụng theo phương pháp 4 mùa dùng chữ tức là mùa Xuân dùng chữ "hư" có thể sáng mắt. Mùa Hạ dùng chữ "ha" có thể thanh tâm hỏa; mùa Thu dùng chữ "tứ", có thể nhuận phế kim ; mùa Đông dùng chữ "suy" có thể bồi thận. Một năm vào 18 ngày trong tháng cuối của từng mùa, tức là tháng 3, tháng 9, tháng 12 có lợi cho sự vận hóa của tỳ vị, mỗi tối luyện 16 lần, mỗi lần thời gian hô hấp ngang nhau.

235) LÀM THẾ NÀO VẬN DỤNG "LỰC TỰ QUYẾT" ĐỂ CHỮA BỆNH ?

Dùng phương pháp "Lực tự quyết" để chữa bệnh là một phương thức đơn giản tức là thấy chứng trị tạng tức là dùng những âm chữ cùng bệnh chứng tương ứng với tạng phủ mà thở hơi tổng ra như là thấy biện chứng. Tùy chứng thuộc về can chứng, can hỏa, can dương tức niệm chữ "hư" 12 đến 16 lần, thở ra dài, hít vào ngắn. Ứng dụng phương thức phức tạp thì có những phương pháp : "*khử khắc ngã*", "*khử phản vũ*", "*khử ngã sinh*".

236) THẾ NÀO LÀ PHƯƠNG PHÁP "KHỬ KHẮC NGÃ" ?

Theo lý luận "Ngũ hành tương khắc" dùng khái niệm chữ nào "khắc" với bản trạng, như là bệnh

nhân bị bệnh hông sườn đau, uất ức hay giận và ăn ít bụng đầy trướng, đại tiện thất thường. Nguyên nhân bệnh là do can mộc "khắc" tỳ thô, thời trọng điểm niệm chữ "hư" 12 đến 36 lần hô dài, hấp ngắn.

237) THẾ NÀO LÀ "KHỦ PHẢN VŨ PHÁP" ?

Theo lý luận "Ngũ hành sinh khắc" như là trong khoảng tạng phủ xuất hiện phản hướng tương khắc tức gọi là "phản vũ". Như là theo bình thường quan hệ về tương khắc là phế kim "khắc" can mộc nhưng nếu phế kim bất túc hoặc can mộc quá thịnh thời mộc sẽ phản vũ kim nhử trong lâm sàng. Phát hiện những chứng hông sườn đau, hay giận khai nghịch khạc ra máu, những bệnh chứng "Vệ hỏa hình kim" còn trọng điểm niệm chữ "hư" từ 12 đến 36 lần để khử mộc hỏa, hô dài hấp ngắn.

238) THẾ NÀO LÀ "KHỦ NGÃ SINH PHÁP" ?

Theo lý luận tạng phủ ngũ hành tương sinh, mẫu tử 2 tạng cùng bệnh thời cùng niệm âm chữ của 2 tạng mẫu tử. Như là can mộc hay sinh hỏa lúc can dương thương can lại đưa lên quấy rối ở tâm xuất hiện các chứng đầu nhức, mắt đỏ hay giận cùng một lúc gồm có chứng tâm phiền, mất ngủ hay mơ mộng thời là chứng thuộc Mộc (mẫu) Hỏa (tử), thời là "mộc hỏa" cùng bệnh cần niệm 2 chữ "hư", "ha" ; mỗi chữ niệm từ 12 đến 24 lần, hô dài

hấp ngắn, ngoài đấy ra như là chứng trạng hàn nhiệt biện chứng thấy rõ rệt đối với nhiệt chứng có thể niêm chữ "ha", đối với hàn chứng có thể niêm chữ "suy", mỗi chữ đều niêm từ 12 đến 36 lần, hô dài hấp ngắn.

239) LUYỆN "LỤC KHÍ QUYẾT" NÊN CHÚ Ý ĐẾN VẤN ĐỀ GÌ ?

Dùng phương pháp "Lục tự khí quyết" cần chú ý những vấn đề dưới đây :

1/- Lục tự khí quyết là một loại công pháp tả thực làm chủ cho nên những chứng hư rõ rệt nên thận trọng. Chỉ có thể dùng phương pháp lấy tẩy làm bổ túc áng theo quan hệ "tạng phủ sinh khắc" dùng những âm chữ khử khắc ngã tạng phủ như là chứng mộc khắc thổ, nên niêm chữ "hư".

2/- Như thấy hư thực lẩn lộn hoặc vì khử tà thời dùng lúc phù chính cần nắm nguyên tắc "trúng bệnh thời ngừng"

3/- Cổ nhân nói : người dương hư không nên dùng "hô" cho nên người dương hư tự ra mồ hôi cấm ky không dùng được. Ở trong quá trình thao tác, nếu thấy mồ hôi ra đậm đà, váng dầu, tâm hối hộp thời nên ngừng chỉ ngay cho uống một ít nước nóng, tĩnh dưỡng một lát.

4/- Lúc niệm chữ thư số thở hơi ra không cho là đa đa ít thiện đã cần từ ít tới nhiều dần tăng gia, lại cần có giới hạn nhất định, thông thường từ 12 lần hô hấp có thể gia tăng tới 24 lần, 36 lần, không được nhiều quá 48 lần.

5/- Niệm âm chữ hơi thở ra hít vào đều cần nhẹ, êm hai tai không nghe tiếng là được, không như thế thời là khí thô khí trái lại sẽ hại chính khí.

CHƯƠNG XVIII

NỘI ĐAN THUẬT

240) "NỘI ĐAN THUẬT" VÀ "CHU THIÊN CÔNG" CÓ PHẢI CÙNG LOẠI CÔNG PHÁP KHÔNG ? NÓ CÓ ĐẶC ĐIỂM GÌ ?

"*Nội đan thuật*" với "*Chu thiên công*" là một loại công pháp có hai tên gọi và nội đan thuật là tương đối với ngoại đan thuật ; do cổ nhân dùng thức ăn uống ngoại đan để cầu "trường sinh" sau khi thất bại, mà đem hy vọng trường sinh ký thác ở tự mình rèn luyện và nhận định rằng như thế có thể tránh khỏi được phiền toái về luyện ngoại đan, mọi thứ khó khăn về kỹ thuật cũng tránh khỏi được nguy hiểm vì dùng ngoại đan có thể gấp phải chất độc kịch liệt mà chết. Cổ nhân còn nhận định là thông qua tự mình rèn luyện còn có thể thu được hiệu quả trường sinh bất tử, sống lâu tăng thọ như uống "kim đan". Lại nhân vì từ ở chỗ cầu ở bên ngoài mà chuyển sang cầu ở bên trong cho nên gọi công pháp này là "*Nội đan thuật*", nội đan công đan đinh

thuật. Cho nên danh xưng nội đan thuật là nói bao hàm công hiệu của nó. Loại công pháp này khởi thủy từ thời Tùy, Đường. Hình thành ở thời Tống, Nguyên, thành thuộc thời Minh, Thanh. Gọi Chu Thiên Công là nhấn mạnh về đặc điểm công pháp của nó tức công pháp này là ở trên cơ sở tư tưởng nội nhiễm, ý khí tương ứng dùng nội khí cảm giác vận hành Chu lưu ven theo các đường kinh lạc của Nhâm mạch, Đốc mạch, ở trong sự chu lưu vận hành đạt tới "tinh", "khí", "thần", hỗn tương chuyển hóa mà thu được hiệu quả. Toàn bộ công pháp chia làm 3 giai đoạn :

- Giai đoạn thứ nhất gọi là "tiểu chu thiên" còn gọi là Trúc cơ (đắp mền) nội khí chỉ chu lưu vận hành ở trên Nhâm mạch, Đốc mạch. Đây là luyện khí tinh hóa khí.

- Giai đoạn thứ hai. Gọi là "thông đại chu thiên", nội khí chu lưu mở rộng tới nhiều kinh lạc khác, đây là luyện khí hóa thân.

- Giai đoạn thứ ba. - gọi là "luyện thành hoàn hưu", nhận định rằng người với tự nhiên là hợp nhất. Gọi là "Chu thiên", nguyên là trong thiên văn học thời xưa chỉ về con mắt quan sát nhìn tới vòng tròn lớn ở trên bầu trời thái dương cùng các tinh tú khác đều vận hành theo đấy. Trong "nội đan thuật" dùng để ví dụ nội khí vận hành trên đường

kinh lạc, có lúc cũng dùng thuật ngữ khác trong Thiên văn học cổ như là "Hoàng Đạo" và cũng còn gọi là "Hà Sa chi bộ"

241) VÌ SAO TRONG "NỘI ĐAN THUẬT" DÙNG NHỮNG LOẠI THUẬT NGỮ "ĐỈNH LÔ" "DƯỢC VẬT" và "HỎA HẬU"

"Đỉnh lô", "dược vật", "hỏa hậu" nguyên là những danh xưng ở trong "ngoại đan thuật". Ngoại đan thuật lúc rèn luyện dùng khí tụ ở nồi và bếp đời xưa, gọi là "đỉnh", "lô" hoặc còn gọi là "đỉnh", "khí" ; Nguyên liệu khoáng vật như Châú sa, Thuỷ ngân, Chì, Tiêu thạch, Lưu hoàng, Hùng hoàng, Thư hoàng, gọi chung là "Tam hoàng tử thần", đấy gọi là "dược vật". Trong quá trình nung luyện đối với trình tự tiến hóa, thoái hóa và hóa lượng lớn nhỏ gọi đấy là "hỏa hậu" do "nội đan thuật" là công phu nội luyện từ trên cơ sở "ngoại đan" mà phát triển ra cho nên vẫn dùng khá nhiều thuật ngữ và dụng ngữ của ngoại đan. Do đấy tạo thành sự tranh luận về quan hệ "nội đan thuật" với "ngoại đan thuật", cũng khiến cho nội đan thuật, đọc khó khăn thậm chí trong tác phẩm không phân biệt rõ ràng nội đan thuật với ngoại đan thuật. "Đỉnh lô" trong nội đan là chỉ về đan điền như là nói "trên đỉnh" "dưới lô" thời "đỉnh" với "lô" phân biệt là Thượng đan điền và Hạ đan điền. "Dược vật" trong nội đan

thuật tức là đối tượng rèn luyện là "tinh", "khí", "thần" trong thân thể người ta ; "hỏa hậu" để chỉ về thử tự nấm vững về ý niệm hoặc ý niệm kết với hô hấp.

242) "NỘI ĐAN THUẬT" VÌ SAO CẦN LẤY CHU DỊCH LÀM CÔNG CỤ THUYẾT LÝ ?

"Chu Dịch" là một bộ kinh điển của Nho gia luận thuật vì âm dương biến hóa. "Kinh Dịch" hình thành trước, "Hoàng đế nội kinh" hình thành sau. Học thuyết âm dương là một cơ bản lý luận trong y học Trung y có thể là phát nguyên ở "Kinh Dịch" cho nên có thuyết "y dịch tương thông" thậm chí còn nói không biết "Kinh Dịch không thể nói đến việc học thuốc". Trương Cảnh Mạc một danh y thời Minh nhấn mạnh nêu ra : "Tuy âm dương có đủ ở trong nội kinh, mà biến hóa không đâu lớn bằng Chu dịch "Trong Kinh Dịch bất luận là 8 quẻ hoặc 64 quẻ đều do hào âm, hào dương tổ thành.

(- -) (-----)

Những biến hóa ở trong những quái tượng, hào tượng làm căn cứ lý luận "âm dương tiêu trưởng" "âm dương giao hội" cho nội đan thuật. Nội đan thuật còn luyện 2 quẻ "càn khôn" để thí dụ làm lô định". Lấy 2 quẻ "khảm ly" thí dụ làm dược vật ; lấy "quái đồ biến hóa" thí dụ làm quá trình hỏa hậu. Trong nội đan

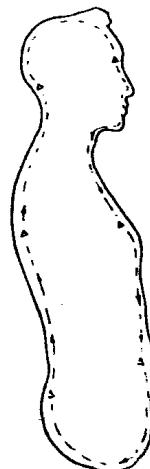
thuật còn đem những giai đoạn luyện công khác nhau, lấy "quái hào" để thuyết minh như lấy "khảm ly giao hội", thí dụ lấy "khảm điền ly" làm tiểu chu thiêng, thí dụ lấy "càn khôn giao hội" làm đại chu thiêng, thí dụ lấy "phương vị bát quái" của vua Phục Ly làm tiên thiêng trong thân thể người ta, thí dụ lấy "đồ phương vị bát quái" của vua Văn Vương làm hậu thiêng của thân thể người, nhất là về phương diện khóa hậu lại dẫn dụ quái đồ nhiều nứa như là đồ quái tượng hối xóc huyền vọng, quái đồ 12 chiêu thức đồ hỏa hậu lục thập quái v.v... Nói tóm lại là do các giác độ trong Kinh Dịch để thuyết minh âm dương biến hóa, để làm thí dụ chứng minh sự đích xác cho việc âm dương tiêu chưởng trong việc luyện công. Cho nên trong quá trình học luyện nội dan thuật lại cần phải học tập một ít tri thức cơ bản trong Kinh Dịch. Đây là phương tiện để ứng dụng lý giải và nắm vững công pháp.

243) KHÔNG HIỂU ĐƯỜNG KINH LẠC CÓ THỂ LUYỆN ĐƯỢC NỘI ĐAN KHÔNG ?

Một trong những đặc điểm công pháp của Nội dan thuật là nội khí chu lưu vận chuyển trên đường Kinh lạc. Giai đoạn thứ nhất là quá trình "tiểu chu thiêng" tức là nội khí chu lưu vận hành ở trên Đốc mạch, Nhâm mạch (Hình 38) ; giai đoạn thứ hai là quá trình "đại chu thiêng" tức là nội khí vận hành

trên cơ sở Đốc mạch, Nhâm mạch lan rộng tới các đường kinh lạc khác như là (ngoại trừ đốc mạch nhâm mạch) 8 đường kỳ kinh hoặc 12 đường chính kinh. Vì muốn thể hội nội khí vận chuyển được rành mạch, đối với tên gọi kỳ kinh bát mạch thập nhị điều chính kinh hướng đi của nó ở trong nội thể cùng với ý nghĩa của kinh lạc, tác dụng của nó ở thân thể người ta đều cần có một căn bản hiểu biết về lộ tuyến, danh xưng, tác dụng các sách cơ sở lý luận, sách châm cứu của Trung y cùng những sách nói về Khí công. Trong đó ghi rõ vấn đề quan hệ giữa Kinh lạc với Khí công như là sách "Châm cứu đại thành" của Dương Tế Châu, sách "Kỳ kinh bát mạch khảo" của Lý Thời Trân.

Hình 38



244) THẾ NÀO LÀ "HỎA HẬU" TRONG NỘI ĐAN THUẬT ?

"*Hỏa hậu*" nguyên là chỉ về quá trình luyện khoáng vật để làm đan thuật đối với việc dùng hỏa lực Văn (nhỏ), Vũ (lớn), lâu chóng điều tiết cho đúng. Trên thực tế làm thức ăn. Trong sinh hoạt như là nấu cơm cho đến sắc thuốc là đều phải có vấn đề hỏa hậu. Trong truyền thống "nội đan thuật" dùng hỏa hậu thời chỉ về trong quá trình luyện công đối với ý niệm hoặc vận dụng ý niệm nấm vững hô hấp theo đúng thứ tự, mức độ. "*Hỏa*" ở trong Khí công là chỉ về "thần" tức ý niệm. Cho nên vấn đề dụng ý ở trong bất cứ công pháp nào đều là vấn đề hỏa hậu dùng ý khinh hay trọng cũng tức là vấn đề dùng "*văn hỏa*" hay "*vũ hỏa*". Dùng ý quá trọng thậm chí vượt quá mức độ tức sẽ "*tẩu hỏa*" biến thành tai hại hỏa hậu ở trong nội đan thuật, so với các công pháp khác lại phức tạp hơn, nó bao quát thời gian có thể khởi hỏa tức là thời cơ "*nhất dương sinh*", tiếp tục thổi rất mạnh, hô hấp mãnh liệt tức gọi là "*ngũ hỏa*" hoặc gọi là "*dương túc*", dương hỏa trì tục, hô hấp ôm nhẹ, tức là "*văn hỏa*" hoặc gọi là "*âm tiêu âm phù*", cùng là "*mộc dục*", duy trì nguyên hỏa lực trong quá trình dùng *văn hỏa*, *vũ hỏa* cùng là thời cơ "*vũ hỏa*" "*văn hỏa*" đổi thay v.v... đổi với những việc "*khởi hỏa*", *mộc dục văn hỏa vũ hỏa*" đổi thay, cổ nhân chẳng những dùng "*quái tượng kinh dịch*" để biểu thị ý nghĩa, lại

còn thường kết hợp với 12 địa chi để làm thí dụ : lấy giờ Tí, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị làm giờ dương giờ Tý mở đầu tiền hở, giờ Tí đến giờ Ty là dùng vũ hỏa tức thời cơ tiền dương hòa, trong khoảng đó giờ Mão là mộc dục; giờ Ngọ, giờ Mùi, giờ Thân, giờ Dậu, giờ Tuất, giờ Hợi là 6 giờ Âm, giờ Ngọ bắt đầu dùng văn hỏa tức "thoái hỏa" hoặc gọi thoái âm phủ trong khoảng từ giờ Dậu làm Mộc dục, cứ thế kết hợp với nội khí, tiến hành vận chuyển đủ vòng lại quay trở lại hỏa hậu. Trong nội đan thuật rất phức tạp ở đây chỉ lược thuật đại yếu mà thôi.

245) THẾ NÀO GỌI LÀ "LUYỆN KỶ TRÚC CƠ" HOẶC "BÁCH NHẬT TRÚC CƠ" ?

"Trúc cơ" là chỉ về công phu xây nền tảng, "trúc cơ" trong nội đan thuật có hai loại lý giải nghĩa rộng và nghĩa hẹp hoặc là nói tồn tại hai loại "khán pháp" riêng rẽ. Một loại ý kiến cho trúc cơ chỉ về công phu luyện kỹ, bước thứ nhất trong giai đoạn "tiểu chu thiền" của nội đan thuật, tức là chỉ về "luyện kỹ trúc cơ". Một loại ý kiến khác cho trúc cơ "là chỉ về quá trình" tiểu chu thiền" tức là chỉ về bách nhật trúc cơ". Trên thực tế hai loại lý giải này đều đúng. Nhân thế, ở đây gọi nó là "trúc cơ quán nghĩa" và "Trúc cơ hiệp nghĩa". "Luyện kỹ" là chỉ về làm thế nào để tập trung ý niệm luyện công bài trừ tạp niệm. Xét nạp giáp pháp ở trong Kinh dịch kỹ là "quẻ ly" ở thân người ta là tâm niệm, luyện kỹ ở

đây chẳng những là bước trọng yếu thứ nhất trong tiểu chu thiêん mà còn là đòi hỏi trong toàn thể nội đan thuật, không thể phút giây nào lìa bỏ được, cho nên theo nghĩa hẹp là công phu trúc cơ của tiểu chu thiêん, đương nhiên đối với nội đan thuật, tiểu chu thiêん chỉ là một giai đoạn thứ nhất, song cũng thì có luyện xong được tiểu chu thiêん mới có thể tiến vào hai giai đoạn sau theo ý nghĩa rộng này; tiểu chu thiêん ở trong toàn thể nội đan thuật cũng là một đoạn công phu trúc cơ, gọi là "bách nhật" cũng chỉ là một câu nói thí dụ chứ không phải đúng 100 ngày nhất định luyện thành tiểu chu thiêん và chỉ là so với hai giai đoạn sau mà nói (tức là thời gian của nó có phần ngắn hơn).

246) TRONG NỘI ĐAN THUẬT NÓI GIỜ TÝ "NHẤT DƯƠNG SINH" CÓ PHẢI LÀ YÊU CẦU NỬA ĐÊM DẬY LUYỆN CÔNG KHÔNG ?

Trong nội đan thuật thường dùng "giờ Tý nhất dương sinh" hoặc "đông chí nhất dương sinh", tỏ ý chỉ thời gian đó có thể khởi hỏa, song điều đó dễ khiến cho người ta hiểu làm là giờ Tý nửa đêm tức 11 giờ đến 1 giờ sáng mới có thể luyện công được có người còn hiểu làm là trong một năm chỉ có tiết khí "đông chí" tới mới có thể luyện công. Thời xưa lấy giờ Tý nhất dương sinh, giờ Ngọ nhất âm sinh; Đông chí nhất dương sinh, Hạ chí nhất âm sinh, sinh để quan

sát quá trình âm dương tiêu trưởng, biến hóa trong một ngày và trong một năm. Dương nhiên theo lý luận "thiên nhân tương ứng", chộp lấy hai khoảng thời gian đó để luyện công cũng là thích hợp nhất là lúc nửa đêm thanh tĩnh, hoàn cảnh ngoại giới đã ninh tĩnh cũng có lợi cho việc luyện công. Song theo giác độ nội đan thuật mà nói, giờ Tý hoặc Đông chí nhất dương sinh ở đây đều là câu nói thí dụ, chính như cổ nhân đã phân biệt rằng "trong 1 ngày 12 giờ, giờ nào ý niệm tới đều có thể dùng được, luyện dan không dùng đợi đông chí trong minh tự có nhất dương sinh". Đây là nói trong một ngày đều có thể xếp đặt luyện công mà nhất dương sinh ở ngay trong thân thể người luyện công. Nhân vì nhất dương sinh trong nội đan thuật có hàm nghĩa đặc định là chỉ trong thân thể người luyện công sẽ sản sinh ra một cảnh tượng nhất định, trong nội đan thuật gọi nó là "nhất dương sinh", ở trong tiểu chu thiên lại gọi nó là "hoạt tý thời".

247) CẢNH TƯỢNG "NHẤT DƯƠNG SINH" LÀ THẾ NÀO ? NGƯỜI KHÔNG LUYỆN CÔNG CÓ THỂ NHẤT DƯƠNG SINH KHÔNG ?

Người không luyện công thời không sản sinh cảnh tượng luyện công, thông qua lựa đúng tư thế trong công pháp "tiểu chu thiên", bài trừ tạp niệm, để hình thành an tĩnh, tập trung ý niệm rồi sau biết niệm tập trung ngưng thần vào khí huyệt, từ

từ điều hòa hô hấp đợi tới lúc tinh khí ở Hạ đan điền dần dần thịnh vượng. Chỉ có ở trên cơ sở tinh khí sung mãn thịnh vượng, dương lục tích cực mới cảm thấy đan điền khí động, cảnh tượng tự nhiên sản sinh. Cảnh tượng này trong thuật nội đan gọi là "nhất dương sinh" ở trong "tiểu chu thiên", không phải là do chủ quan muốn nó tới mà là tự nhiên sinh ra, vậy cho nên gọi là "hoạt Tý thời". Cảnh tượng giờ đó ông thầy không thể nói rõ ra là sợ người học luyện công truy tầm chô này mà chỉ có thể nói giản lược, dùng một chữ biểu đạt tức là chữ "túy" (say) nhưng chữ "túy" này không phải là say mèm mà là ý hơi say, say ngà ngà, giữa lúc đó hạ đan điền cảm thấy ấm nóng, nội khí từ hạ đan điền tới mao tế lên xuống, trở đi trở lại mà trong mình êm dịu như ngày như say. Cơ phu phi thường, khoan khoái.

248) LÀM THẾ NÀO CHÍNH XÁC XỬ LÝ CẢNH TƯỢNG "NHẤT DƯƠNG SINH" ?

Lúc cảnh tượng "nhất dương sinh" tự nhiên phản ánh, biểu minh làm "dược vật" để rèn luyện tinh khí đã thịnh vượng thế thì cần phải kịp thời thái dược (hai thuốc). Tức là khiến cho nó chạy theo đường Đốc mạch Nhâm mạch để tiện luyện thuốc. Yếu quyết của thái dược là "hỏa bức kim hành" (hỏa đẩy kim đi) phương pháp cụ thể là dùng "tứ tự quyết". Hỏa chỉ về "thần" tức ý niệm, kim chỉ

về "khí" của tinh. Sở dĩ gia cường tác dụng chủ đạo của ý niệm đúng thời đúng chỗ do vận dụng công pháp "tự tự quyết". Tự tự quyết tức là "hấp", "loát", "để", "bể". Trong mũi "hấp khí" "loát đê" (chụm thóp) giang môn triệt để "thượng ngạc" (lưỡi đưa lên vòm họng) mục bể thượng vị (nhấp mắt nhìn lên). Bốn tác động này tiến hành cùng lúc ngưng trú một lát, án theo dùng vũ hỏa dùng hô hấp cấp trọng, lấy hít hơi vào làm chủ, bức đẩy tinh khí qua giang môn, hội âm, vĩ lư chạy lên đường kinh đốc mạch, cần nhẫn mạnh nêu ra cảnh tượng nhất dương sinh này không phải chủ quan cần nó tới mà tự nhiên sản sinh ra, người luyện công cần phải nhẫn耐 như là "gà ấp trứng", mèo rình chuột để đón đợt cảnh tượng nhất dương sinh. Nếu quả có ý niệm chủ quan thời không phải là "chân cơ" sẽ không có chân tiêu được (tiểu chu thiên), đại được (đại chu thiên) sản sinh.

249) THẾ NÀO LÀ "QUAN" TRONG NỘI ĐAN THUẬT ?

Chữ "quan" trong nội đan thuật là chỉ về "tam quan" tức là ở trên đường kinh đốc mạch có ba nơi nội khí không dễ thông qua kể từ dưới lên là "Vĩ lư quan" ở đốt xương sống cuối cùng trên liền với xương sống cụt, đầu dưới lơ lửng tức là bên trên phía sau giang môn, tục gọi là "Vĩ trang" chỗ đó có huyệt Trường Cường. Kế đấy là "Giáp tích quan"

hoặc gọi là "Lộc lô quan". Song "quan" ở vùng lưng và lúc nằm sấp ở chính giữa ngang đầu khuỷu tay. Trên hết là "Ngọc châm quan" lại còn gọi là "Thiết bích" ở vùng "hậu nǎo", chính lúc nằm ngửa, hậu nǎo đặt trên gối ở dưới huyệt Ngọc châm một chút. Ở giữa khoảng hai huyệt Phong trì là nơi nội khí rất khó thông qua, khí nội khí thông qua được Tam quan, có người rất thuận lợi, có người gặp phải chướng ngại.

250) LÚC NỘI KHÍ THÔNG QUA "CỬA QUAN", PHẢI LÀM THẾ NÀO ?

Thông thường mà nói, người tinh khí thịnh vượng thì ít bị chướng ngại. "Vị lư quan" phần lớn là không hay chướng ngại. Nội khí ở "Giáp tích quan", "Ngọc châm quan" có lúc bị chướng ngại; có người nội khí sẽ tự nhiên xung qua "cửa quan", có người cần già cường vũ hỏa cũng sẽ tự nhiên thông qua. Ở đây hai yếu quyết truyền thụ : khí bị trở ngại ở "Giáp tích quan" có thể song chuyển Lộc lô tức là hai tay nắm chặt đưa ngang ra, lòng bàn tay hướng trở xuống, tuyền nhãn đối nhau. Hai cánh tay rung chuyển như là lúc quay trực để múa nước ở dưới giống lên; hết sức chuyển động xương bả vai ở phía sau vai, ý niệm tập trung làm từ 12 đến 36 lần. Phương pháp này còn gọi là "trữ hậu phi kim tinh". Kiên tâm làm nhiều lần sẽ có công hiệu (Hình 39.A).

Lúc bị trở ngại ở "Ngọc châm quan" trước hết cọ xát huyệt Phong trì 2 ngón tay thư hai, ba, bốn. Đồng thời từ dưới đưa lên, từ trên đưa xuống, cọ trở đi trở lại ở trên gân lớn dưới chẩm cốt sau gáy (huyệt Phong trì ở mé ngoài gân lớn), cọ xát 12 đến 36 lần. Trước hết nhấp mắt nhìn lên rồi sau cúi đầu "dấn" nội khí thông qua 9 lần như thế (Hình 39.B).

39.A Chuyển Lộc
lô thu khuỷu tay



39.B Chuyển Lộc lô đẩy
ra trước



251) THẾ NÀO LÀ "THƯỢNG TƯỚC KIỀU", "HẠ TƯỚC KIỀU" TRONG NỘI ĐAN THUẬT ?

"Thượng tước kiều", "hạ tước kiều" ở trong nội đan thuật là chỉ về 2 bộ vị trên dưới trong thân thể người ta. "Thượng tước kiều" là ở nơi Án đường tị khiếu trên vùng đầu một thực một hư; "Hạ tước kiều" là ở nơi Vĩ lư giang môn vùng hậu âm cũng một thực một hư. Do trong nội đan thuật nhận định là người ta ở sau lúc sinh ra 2 mạch Nhâm Đốc đã bị gián đoạn, nơi gián đoạn ở trên là Thượng tước kiều; nơi gián đoạn ở dưới là Hạ tước kiều. Nhân thể nội khí lúc đi qua hai chỗ này phòng ngừa bị ngừng, do tẩu lậu ở đây cho nên cần phải "tháp kiều" (bắc cầu) khiến cho nội khí thuận lợi thông qua mà tránh khỏi bị tẩu lậu. Trong tiêu chu thiên có thể bị "tẩu lậu" ở Hạ tước kiều, hiện tượng là "phóng xúy"; trong đại chu thiên có thể bị "tẩu lậu" ở Thượng tước kiều, hiện tượng này là "ngọc song thùy" (2 lỗ mũi chảy nước)

252) THẾ NÀO LÀ "THÁP KIỀU" ?

"Tháp kiều" ở Hạ tước kiều tức là nơi đương lúc nội khí muốn qua nơi này không thể "phóng xúy" cần thóp giang môn lại để lên, dùng ý dẫn nó thông qua; muốn thi tho "tháp kiều" ở Thượng tước kiều tức là đương lúc nội khí muốn qua nơi này, lưỡi đưa lên vòm họng dùng ý niệm dẫn nó đi qua. Người xưa dùng ghế gỗ có chỗ lồi lên bít chặt lấy giang

môn và dùng cọc gỗ kẹp ngoài 2 lỗ mũi, dùng biện pháp này để ngăn chặn không cho nội khí "tầu lậu". Ngoài ra cũng do người cho mũi là Thượng tước kiều, lưỡi là Hạ tước kiều; cũng có người cho nội khí từ Đốc mạch đưa lên gọi là Thượng tước kiều. Nội khí Nhâm mạch đưa xuống gọi là Hạ tước kiều.

253) CỨNG LÀ "THÔNG CHU THIỀN", LẠI CÒN PHÂN RA CHẤT LƯỢNG TỐT, XẤU Ư ?

Có thể có chất lượng khác nhau đây tức là "ý thông" với "khí thông" là do gần đây người ta tổng kết và nêu ra. Gọi là "ý thông", chủ yếu là đương lúc tinh khí tuy có sung thực, song trước khi chưa đạt tới mức tráng thịnh nhất định tức gia cường ý niệm để dẫn dắt mông ở trong thời gian luyện công ngắn xuất hiện cảm giác thông chu thiên, đây tức là "thông", chất lượng thấp nhân vì ở đây phải gia thêm ý thức chủ quan trái ngược với khách quan khí thông "khí tự thông ta cảm thấy mà động, thực động mà cảm thấy". Vì thế cổ nhân phê bình : "Trong đinh nếu không "chân chung tử" như đem tước lửa nếu nấu nồi không". Ở đây nói "đun nấu" nếu nồi không có tinh khí làm sao thu được hiệu quả. Trương Tích Thuần, một y sĩ gần đây nhận định là loại "ý thông" này chỉ có thể có chút hiệu quả đối với việc trị bệnh di tinh. Thông chu thiên chất lượng cao tức là khí thông, tức là trên cơ ở tinh khí ngày tháng tích lũy, nguyên khí cường

thịnh, sung thực rồi sau mới thực hành phát động vận hành chu thiêん, cũng như là nước chảy thành lạch, tự nhiên xuất hiện vậy. Vả lại thường thường ở nơi "tam quan" cũng không gặp phải chướng ngại lầm đối với việc xúc tiến khang kiện có thể thu được hiệu quả rất tốt.

254) LÚC LUYỆN TẬP NỘI ĐAN THUẬT CẦN CHÚ Ý ĐẾN VẤN ĐỀ GÌ ?

Nội đan thuật là một công pháp có phần phức tạp, rất khó nắm vững được nó, rất ít người có thể hoàn thành được 3 giai đoạn : luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư. Thời xưa có thuyết "Phượng mao lân giác" (lông phượng sừng lan) chính vì thế có người cố ý bày chuyện huyền để truyền thụ khiến cho người ta chẳng biết đâu mà theo. Vì thế trong quá trình của nội đan thuật là xuất phát ở thực tiễn luyện công, tự chính mình vứt bỏ cặn bã, không nhầm mất tuân theo những lời huyên hoang phóng đại. Luyện nội đan thuật, trước hết cần có hiểu biết rành mạch về nó, rồi sau thực tiễn làm theo, không nên theo đuổi tìm các loại cảm giác và công pháp tiến triển mau chóng. Do mỗi người luyện công ở lứa tuổi khác nhau, thể chất khác nhau, chất lượng luyện công khác nhau mức độ nắm vững công pháp cũng khác nhau nên chúng ta không thể định ra một thời gian biểu bao nhiêu ngày có thể tiêu chu thiêng qua

Nhâm mạch Đốc mạch và bao nhiêu ngày có thể thông đại chu thiên .v.v... Đây là đối với lão sư chỉ đạo và người học luyện công, đều không thích hợp với thực tế. Loại đòi hỏi kỳ hạn của chủ nghĩa chủ quan này, chẳng những là một áp lực đối với người luyện công mà còn ảnh hưởng đối với chất lượng luyện công, lại có thể xuất hiện theo đuổi tìm tòi những hiện tượng giả thậm chí tạo thành "phó tác dụng" lúc luyện theo bước 1, bước in bàn chân xuống đất luyện thành được "tiểu chủ thiên" cho có hiệu quả.

CHƯƠNG XIX

TÙNG, PHÓNG TÙNG VÀ PHÓNG TÙNG CÔNG

255) TRONG VIỆC LUYỆN CÔNG VÌ SAO CẦN NHẤN MẠNH "PHÓNG TÙNG" ?

"*Tùng*" với "*phóng tùng*" là một trong nội dung chính yếu của việc rèn luyện khí công, tất cần phải quán triệt trước sau ở toàn bộ quá trình luyện công. Vả lại "*phóng tùng*" ở trong khí công cũng là một loại rèn luyện tích cực chứ quyết không phải là tiêu cực lơ là. Chúng ta nhấn mạnh "*phóng tùng*" nó có hai nguyên nhân chủ yếu sau đây :

1/- Theo về trị liệu mà nói : Khí công trị liệu phần lớn đều là thuộc về bệnh nội thương do "thất tình" (mừng, giận, buồn, vui, yêu, ghét, muốn..) Những chứng bệnh do thất tình kịch liệt biến hóa đưa đến mọi cơ thể trong mình người ta căng, chùng không quân bình, mà thường tạo thành khẩn trương hữu dư, thái quá cho nên đòi hỏi "*phóng tùng*" (buông lỏng) và "*phóng tùng công*". Đối với

các bệnh cao huyết áp, bệnh lở loét, bệnh thần kinh suy nhược do nguyên nhân trên sinh ra đều có hiệu quả rõ rệt.

2/- Theo công phu mà nói chỉ có nǎm vứng được tốt về "phóng tùng" thì những công pháp khác mới có thể nǎm vứng được tốt. Như lấy sự quan hệ "phóng tùng" và "nhập tĩnh" mà nói là dẽ "tùng" và dẽ "tĩnh"; lấy quan hệ "phóng tùng" cùng "tư thế" mà nói : tư thế phóng tùng là tư thế mới có thể "trì tục" được lâu; lấy quan hệ "phóng tùng" cùng "hô hấp" mà nói, chỉ có "tùng" mới tránh khỏi được tệ hại, "dụng khí thời triệt, đỉnh khí thời thương"; lấy quan hệ "tùng" với "dụng ý" mà nói chỉ có "phóng tùng" mới tránh khỏi được khuynh hướng "trước ý", "trước tướng" và "chấp trước"; lấy quan hệ "phóng tùng" với "tập niệm" mà nói chỉ có dưới tình huống "phóng tùng" mới có thể không chán ghét đối với tập niệm mà dễ bài trừ tập niệm; lấy quan hệ "phóng tùng" cùng quan hệ vận hành nội khí" mà nói, chỉ có thể "phóng tùng" mới tránh khỏi được hỏa hậu "không đúng mà xảy ra thiến sai (tẩu hỏa).

256) THẾ NÀO LÝ GIẢI "TÙNG" VỚI "PHÓNG TÙNG" ?

"Tùng" là chỉ không khẩn (căng) phàm vật gì hư mà không thực khoan mà không cấp đều là tùng. Do đấy "tùng" là một loại trạng thái không

khẩn trương (căng thẳng), theo trên công phu mà nói là một loại thể hội trong khi luyện công.

"Phóng túng" là một loại đòi hỏi đối với mình có những tình huống khẩn. Người luyện công, nhất là người có bệnh ở trong lúc luyện công do nguyên nhân nói ở dưới đây thường thường hiện ra trạng thái khẩn trương :

1/- Khẩn trương trong bệnh lý : người có bệnh bản thân sẽ tạo nên nhân tố khẩn trương, một ít bệnh trạng rõ rệt cũng sẽ tạo thành khẩn trương.

2/- Khẩn trương trong suy nghĩ : như là do nghĩ về bệnh, sợ luyện công không được tốt, bận tâm vì không biết có thu được hiệu quả như ý muốn không.

3/- Khẩn trương trong lúc luyện công : như là tư thế trong lúc thao tác không đúng, lượng hô hấp dụng ý thái quá theo cảm giác cùi dụng chính lực. Còn người kháng kiện cũng sẽ nhân công việc khẩn trương mà tự cảm thấy không khí khẩn trương bao trùm rồi choáng đầu, căng mắt, môi mệt không chịu nổi. Cố nhân nói : "Đạo của văn vũ một cẳng một chùng" tức là bảo cho người ta cần phải chú ý chủ động điều tiết về căng thẳng và chùng lỏng. Ở trong khí công dùng "phóng túng" để giải trừ khẩn trương, khẩn trương giải trừ rồi sẽ có thể thè - hội tối cùng vậy.

257) THỂ NÀO ĐỂ THỂ HỘI TÙNG Ở TRONG LUYỆN CÔNG ?

Đối với thể hội về tùng không thể tuyệt đối hóa. Không thể nào nói ở trong lúc luyện công đạt tới : trong thân thể chùng dần ra như kéo sợi vải, tay chân ấm nóng, hơi nóng tỏa khắp 4 phía, hoặc cơ nhục hơi máy động, thân thể nhẹ lâng lâng, tay chân băng khuâng nhẹ nhàng thư thái, có lúc như là lệnh đèn ở trên mặt nước, các bộ phận trong người không còn cảm giác căng thẳng cấp bách, chân tay cảm thấy yên ổn đầu não nhẹ nhàng v.v... đây đều là "thể hội về tùng". Nếu muốn nói tì mỉ lại có thể chia làm 3 phần thể hội :

1/- "Tùng xu" : cảm thấy chân tay rất yên ổn, đầu não cảm thấy nhẹ nhàng, toàn thân không chỗ nào là cảm thấy không thư thái, không tự nhiên.

2/- "Tùng khai" : tiến một bước "tùng" tới một bộ vị nữa, cảm giác thấy cơ nhục ở bộ vị đó giống như là rời ra, ở đâu tựa như chỉ còn bộ xương, cơ nhục đặt trên cái giá xương đó một cách yên ổn, toàn thân máu chạy vòng lên xuống tựa hồ như cảm thấy máu chạy êm êm vậy.

3/- "Tùng tĩnh" : "Lại tiến thêm một bước nữa toàn thân tựa như bung hóa hoàn toàn không có gì câu thúc ưng dung tự tại, không may may tạp niệm. Cảm giác thấy một loại thư thái an tĩnh không thể nói ra được. Đối với các loại thể hội về tùng cần

phải có một quá trình rèn luyện, thông thường mà nói người luyện phỏng tùng qua một thời gian đều có xuất hiện cảm giác về tùng khác nhau. Vì thế bất tất phải theo đuổi tìm nó hoặc cầu mong chờ đợi một cách chủ quan.

259) NẾU QUẢ PHÓNG KHÔNG TÙNG PHẢI LÀM THẾ NÀO ?

Phỏng không tùng làm thế nào có thể theo trên tư tưởng, trên thi thoả. Phương diện để suy xét : Trên tư tưởng cần minh xác; thể hiện :

1/ Công phu cần có quá trình tích lũy, rèn luyện thông qua kiên trì một đoạn thời gian tự nhiên có thể dần dà thể hội. Nhân thể cần thuận theo tự nhiên, không nên chấp trước, không nên cứng nhắc ở trong một công pháp để cầu tìm một loại phỏng tùng đó.

2/- Phỏng tùng là chung loại không phải là mục đích cục bộ nào, "phỏng không tùng" thường thường là phản ánh ở động tác cần lấy toàn thể thể hội làm chủ, tựa vào toàn thể phỏng tùng để giải trừ khẩn trương ở cục bộ. Có thể thi thoả ngoại trừ nguyên nhân cân đối, đối với những cục bộ nào không "tùng" được thì ở trong công tác chuẩn bị trước khi luyện công cần làm thêm những phương pháp tự mình ấn, xoa, vỗ, đập. Thí dụ như vùng đầu không phỏng tùng được thời trước phải dùng những động tác bóp đầu, xoa trán; ở vùng bụng

không phóng túng được trước phải làm những động tác vỗ ngực, xoa bụng; vùng eo không phóng túng được trước phải làm những động tác xoa eo hoặc eo háng; như ở vùng gan không phóng túng được trước phải làm động tác xoa xương sườn, hà hơi. Ở trong lúc luyện công có thể áp dụng ở lúc thở hơi ra, mặc tưởng chỗ đó phóng túng. Cũng có thể dùng tay nhẹ nhẹ ấn ở chỗ nào không phóng túng được để tiến hành phóng túng.

260) NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU THỂ HỘI KHÔNG THẤY TÙNG LÀ Ở CHỖ NÀO ?

Nguyên nhân chủ yếu của một thiểu số người luyện công không thể hội được túng, đại khái có mấy loại dưới đây :

1/- Trình tự không ổn định, công tác chuẩn bị chưa làm xong. Thứ nhất là những hoạt động khác ở trước khi luyện công quá nhiều mà đưa đến trong lúc luyện công có nhiều tạp niệm. Ảnh hưởng tới việc tiến hành phóng túng.

2/- Phiến diện truy cầu cảm giác phóng túng mà ngược lại đưa đến khẩn trương.

3/- Về cục bộ, nguyên có bệnh hoạn như là vùng đầu của người bị cao huyết áp, thằn kinh suy nhược, vùng bụng của người bị bệnh vị trướng, vùng ngực của người bị sen suyễn, chỗ khớp xương của người bị quan tiết viêm, vùng mắt của người bị

thanh quan nhān, vùng gan của người bị bệnh gan. Những bộ vị đó đều khó phóng tùng.

4/- Áp dụng tư thế có quan hệ nhất định như là hậu não, vùng lưng, vùng mông tư thế nằm ngửa; vùng lưng vùng mông ở tư thế ngồi tựa 2 chân ở tư thế ngồi "bình tọa" đều là những bộ vị bị áp bách cũng khó thể hội được phóng tùng.

261) LÀM THẾ NÀO ĐỂ LUYỆN ĐƯỢC PHÓNG TÙNG CÔNG ?

"Phóng tùng công" là lấy tùng làm chủ, tùng tinh kết hợp hô tương xúc tiến bước, tiến sâu vào công pháp cơ bản của toàn bộ Tinh công. Nguồn gốc của nó xuất từ "ủy thân pháp" ở thời đại Tùy Đường. Đến năm 1957 ở "Khí công liệu dường viện" tại Thượng Hải ứng dụng mở rộng ra do bút giả chinh lý định hình "Tam tuyển phóng tùng công" là phương pháp cơ bản trong đó : Phóng tùng công đối với bệnh cao huyết áp, người mang thai bị cao huyết áp, các loại mạn tính, vị trường viêm, hen suyễn, mạn tính can dương, thận viêm, thanh quan nhān, thần kinh suy nhược, các chứng bệnh trên đây đều có hiệu quả trị liệu rất tốt. Nó còn có thể dùng làm công pháp cơ bản, công pháp nhập môn cho các loại Tinh công.

Công pháp phóng tùng là một trong công pháp cơ bản của Khí công đối với người khang kiện, và người bị bệnh mạn tính đều có hiệu dụng bảo kiện và trị

liệu. Phương pháp cơ bản của phóng túng công, là "tam tuyền phóng túng công" tức là đem thân thể chia làm 3 đường tuyến hai bên, phía trước, phía sau, từ trên trở xuống y theo thứ tự tiến hành phóng túng, công trên mỗi đường tuyến đều đặt 9 bộ vị, trước tiên chú ý 1 bộ vị thứ nhất rồi sau mặc niệm chữ "tùng", rồi lại chú ý tới bộ vị thứ hai lại mặc niệm chữ "tùng".. Mở đầu từ đường tuyến thứ nhất lần lượt tới đường tuyến thứ hai, đường tuyến thứ ba. Mỗi lần phóng xong một đường tuyến ở trên một bộ vị nhất định nhẹ nhàng ý thủ từ 1 đến 2 phút. Đường tuyến thứ nhất là đầu ngón tay giữa. Đường tuyến thứ hai ở đầu ngón chân cái. Đường tuyến thứ ba trước lòng bàn chân. Lúc phóng túng xong một vòng dù ba đường tuyến lại chú ý tập trung ở vùng rún nhẹ nhàng ý thủ ở chỗ đó, bảo trì trạng thái an tĩnh từ 3 đến 4 phút, thông thường mỗi lần luyện từ 2 đến 3 vòng. Mặc niệm chữ "tùng" không thành tiếng có thể phối hợp với lúc thở hơi ra, mặc niệm chữ "tùng" nhanh, chậm, nhẹ, mạnh cần cho đúng, có thể áp dụng phương pháp phân loại phóng túng, cục bộ phóng túng, chỉnh thể phóng túng và báo hành phóng túng.

262) LÀM THẾ NÀO NẮM VỮNG ĐƯỢC PHÓNG TÙNG CÔNG ?

Ở trong việc rèn luyện Khí công, thường là nói phóng thuộc âm lấy tà làm chủ đối với thực chứng âm, chứng là hợp nghi.

Chú ý bộ vị nín thở, ý thủ là dương. Lấy bộ dương làm chủ đối với hư chứng là thích hợp. Nhân thể trong lúc luyện phóng túng công đối với bệnh chứng thuộc âm dương hư thực cũng cần phải nắm vững cho đúng. Phàm thuộc dương chứng, thực chứng hoặc âm hư, dương cang ở trong phóng túng công nên phóng nhiều thủ ít; tức là phóng túng 3 đường tuyến thời gian luyện chữ túng nhiều một chút, thời gian chú ý nín thở, ý thủ vùng rún nên dùng thời gian tương đối ngắn một chút. Phàm thuộc hư chứng bao quát cả dương hư, khí huyết lưỡng khuy âm dương đều hư và trung khí hạ hầm thời ngược lại nên phóng ít, thủ nhiều, âm dương hư thực diện tích không được rõ rệt, thời có thể dùng thủ và phóng ngang nhau. Nếu chỉ về điều tiết, tiết tấu sinh khẩn trương mà luyện phóng túng công là có thể làm theo phương pháp phóng túng như trên : phóng nhiều thủ ít. Sau khi luyện phong túng 3 đường tuyến đã quen rồi, có thể đổi dùng phóng túng toàn thể hoặc từ đầu đến chân khắp lượt tựa như dòng nước chảy xuống, mặc tưởng phóng túng hoặc từ khắp cả thân thể mặc tưởng phóng túng ra ngoài; hoặc cứ theo 3 đường tuyến phóng túng theo thứ tự như dòng nước chảy trở xuống mặc niệm phóng túng. Làm xong phóng túng rồi, ý thủ ở rún mấy phút là hoàn tất.

CHƯƠNG XX

NHỮNG VẤN ĐỀ CÓ LIÊN QUAN TỚI ĐỘNG CÔNG

263) TRONG VIỆC RÈN LUYỆN "ĐỘNG CÔNG", LÀM THẾ NÀO VẬN DỤNG "Ý NIỆM" ?

Trong việc rèn luyện Động công, tất cần phải cùng với việc vận dụng "ý niệm", kết hợp mật thiết với nhau.

1/- Rèn luyện Động công tất cần phải tiến hành dưới trạng thái tư tưởng an tĩnh, tuy nhiên nhân vì Động công có những động tác biểu hiện ra ngoài vấn đề tạp niệm tựa hồ không mấy xảy ra, song cần phải tránh động tác với tạp niệm đi đôi với nhau, nếu không thời động tác chỉ là hình thức suông.

2/- Ý niệm với động tác kết hợp lại khiến cho tinh thần quán trú ở động tác khai, hợp, thăng, giáng.

3/- Có những lúc động tác cần nhấn mạnh kết hợp, cần nắm vững cho đúng mỗi một hơi hô hấp cần cho vừa đúng nhịp.

4/- Đối với việc luyện các tiết Động công có thích hợp với thể chất bệnh tinh của mình không, cần phải ở trong quá trình rèn luyện thêm nhiều thể hội mới có thể điều chỉnh khi cần tới.

284) TRONG CÔNG VIỆC LUYỆN ĐỘNG CÔNG, CÓ CẦN QUÁN TRIỆT NGUYÊN TẮC "DỤNG Ý KHÔNG DỤNG LỰC" KHÔNG ?

"Dụng ý không dụng lực" là một trong các nguyên tắc về rèn luyện Khí công. Vì thế bất luận là Tinh công hay Động công đều cần phải quán triệt, song trong công pháp rèn luyện Động công có một loại là lấy báo kiện làm mục đích chủ yếu, như "Dịch cẩn kinh", đối tượng rèn luyện nói phần lớn là thanh tráng niên khang kiện. Nhân thể có thể dùng ý làm chủ hơi kèm có chút dụng lực để lợi cho khỏe mạnh thể chất. Trong công pháp rèn luyện Động công còn một loại khác là lấy chữa bệnh làm mục đích chủ yếu, như là "thập nhị đoạn cầm" đối tượng rèn luyện nó đều là người bị bệnh mạn tính và người già. Vì thế động tác nhất định nhân mạnh "dụng ý không dụng lực". Ngoài ra phàm là quy định động tác song một động tác quy định 2 tay "ác cổ" (nấm chắc) cũng nhất luận không nên sử dụng kính lực.

265) LOẠI ĐỘNG CÔNG Ở "THÁI CỰC" CÙNG VỚI ĐỘNG CÔNG Ở KHÍ CÔNG CÓ KHU BIỆT KHÔNG ?

Gần đây xuất hiện khá nhiều Động công, gọi tên là Thái Cực, có 13 thức, 15 thế, 18 thức, 36 thức cùng là Thái Cực công, Thái cực Nội công v.v... Xét "Thái cực" nguyên là chỉ về vũ trụ bao la, nó ở trong vận động biến hóa, động cực mà sinh dương, tĩnh cực mà sinh âm, tức là "lưỡng nghỉ sinh tự tương", "tự tương sinh bất quái". Cuối nhà Minh đầu nhà Thanh, Trần Gia Cầu ở tỉnh Hà Nam mới bắt đầu hình thành một phái quyền thuật, gọi tên là Thái Cực Quyền. Nó có tác dụng tích cực đối với việc hiện thân và trị bệnh, coi nặng về các phương diện, cũng thường được dùng để phối hợp rèn luyện Khí công. Hiện giờ những Động công gọi là Thái cực phần lớn lấy mấy tiết động tác trong Thái cực quyền làm căn bản, lại hấp thu một ít quyền thuật, biên tập thành sách. Trong đó có những động tác mềm dẻo, có những động tác cứng mạnh. Nhưng nó cùng với các môn Khí công có khác biệt hay không ? Cần phải xem các công pháp mới khẳng định được. Có những cái nhân càng tượng cận với quyền thuật, cho nên việc coi là loại Thái cực quyền giản hóa, động tác mềm dẻo kết hợp ý khí là một loại động công trong Khí công.

Động công loại Thái cực là chỉ về công pháp Động công lấy những động tác trong Thái cực quyền làm chủ kết hợp với "điều tức", "ý niệm" tiến hành rèn luyện. Gần đây loại công pháp này được chỉnh lý đưa ra khá nhiều như là : "Thái cực nội công" Lý Kinh Ngô truyền thụ, Trương Thiên Qua chỉnh lý; "Thái cực thập tam thức" do Chu Lâm Phong biên soạn ; "Tinh công thái cực thập tam thức" do Ngã Kế Đường biên soạn : "Thái cực thập ngũ thế" do Tiêu Quốc Thụy biên soạn; "Thái cực thập bát thức" do Lân Hậu Tinh biên soạn; "Tam thập lục thức", "Thái cực đại dǎn bảo kiện công" do Thẩm Vĩnh Bồi biên soạn; "Thái cực công" do Mã Lê Đường biên soạn. Những công pháp này hoặc dùng để bảo kiện, hoặc dùng để phối hợp Tinh công hoặc dùng để trị bệnh cao huyết áp, bệnh vị trường mạn tính, thấp khớp, tâm tạng bệnh, thần kinh suy nhược.

266) LÀM THẾ NÀO ĐỂ AN BÀI LUYỆN TẬP ĐỘNG CÔNG ?

Đối với việc an bài luyện Động công có 2 loại phương thức, một loại là đơn độc làm một mặt, loại Động công này thường thường là lượng vận động lớn, thích hợp với việc bảo kiện thân thể; một loại là kết hợp với rèn luyện Tinh công, loại Động công này thường thường là lượng vận động nhỏ. Tính chất cân đối hơi mạnh, thích hợp với bệnh nhân.

Đối với loại Động công này an bài kết hợp với Tinh công lại có thể chia làm 3 loại phương thức :

1/- Loại an bài có thể trước mẩy làm tiết Động công rồi sau làm Tinh công rồi lại làm Động công rồi nghỉ, chúng ta thường dùng 10 tiết Động công làm mức : trước cung răng, khoảng lưỡi trong ngoài hàm răng, nuốt nước miếng rồi xoa bụng, 3 tiết này giúp ích cho sự an tĩnh, cũng có thể làm công tác chuẩn bị cho việc luyện Tinh công; sau khi luyện Tinh công rửa mặt (xoa 2 bàn tay cho nóng, đê 2 ngón tay giữa đưa từ 2 bên cánh mũi lên đến đỉnh trán rồi vuốt xuống) "Minh thiên cổ" (đánh trống chờ) lấy lòng bàn tay day 2 lỗ tai 36 lần rồi 2 lòng bàn tay bịt tai đưa ngón tay ra sau gáy đặt ở hậu não, lấy 2 ngón trỏ đập trên 2 ngón cái, ở trong đầu nghe "binh binh" theo nhịp tay ở đằng sau gáy, bàn tay cứ ấn chặt vào tai rồi bật mạnh ra 36 lần "Thác tiên" và "chuyển lộc lô" (2 tiết này đã nói bên trên). Làm xong 7 tiết này cũng có thể làm một bộ phận thu công sau khi luyện xong.

2/- Sáng sớm luyện công trước, luyện Tinh công sau, luyện Động công để tiện cho sự hoạt động của một ngày.

3/- Luyện công, trước khi đi ngủ, trước luyện Động công, sau luyện Tinh công để giúp cho dễ ngủ, ngủ ngon.

267) CÓ ĐỘNG CÔNG GÌ CÓ THỂ CUNG ỨNG CHO NGƯỜI MỚI HỌC ĐỀ LUYỆN ?

"Bảo kiện công" là chỉ về luyện tập Động công rất cơ bản, đặc biệt của nó là ý niệm kết hợp mật thiết với động tác, động tác nhẹ, mềm tự nhiên, toàn bộ 10 tiết, các tiết đều có ghi rõ hiệu quả, thông thường bệnh nhân có thể kết hợp bệnh tình để lựa chọn dùng mấy tiết, cũng có thể dùng toàn bộ lúc phối hợp với rèn luyện Tinh công. Có thể trước dùng 3 tiết bên trên, tiếp tới luyện Tinh công, sau khi luyện Tinh công xong dùng tiếp 7 tiết nữa ở dưới. Mười tiết bảo kiện công danh xưng và công hiệu của nó như sau :

- 1/- "Khẩu chỉ" (cung răng) : Chặt răng, ít tinh, giúp cho tập trung ý niệm.
- 2/- "Lâm hải yết tân" : Tư nhuận trường vị, bang trợ tiêu hóa, cải thiện đắng miệng hôi miệng.
- 3/- "Ma phúc" (xoa bụng) : Điều tiết công năng trường vị, cải thiện bụng trường.
- 4/- "Trục diện minh cổ" : Phòng ngừa cảm mạo, váng đầu, ù tai.
- 5/- Ngó bên trái nhìn bên phải khiến cho cổ lưng hoạt động.
- 6/- Cọ eo : Ngừa trị mỏi eo, nhức eo.
- 7/- Hai tay đều duỗi dang ra tăng cường phế khí, cải thiện công năng phế, giảm bớt tức ngực.

8/- "Chuyển lộc lô" : Thư dǎn khớp xương 2 tay.

9/- "Tả hữu thác tiên" : Điều lý tì vị, cải thiện công năng tiêu hóa, cũng có lợi về thư dǎn khớp xương 2 vai.

10/- Hai tay vuốt chân : Làm thư dǎn gân cốt cổ thận, mạnh eo

268) CÒN CÓ NHỮNG ĐỘNG CÔNG GÌ CÓ THỂ CUNG ỨNG LUYỆN TẬP ?

Động công có rất nhiều loại, ở đây giới thiệu mấy loại, trong đó : "Hô hấp hành bộ công" cùng "tự khống liệu pháp", hai loại công pháp này tương tự nhau. "Hô hấp hành bộ công" là công pháp rèn luyện trong "tĩnh" kèm "động" là nội dung chủ yếu trong "Tân khí công liệu pháp" của Quách Xâm Sáng biên soạn : hô hấp tự nhiên, bước đi thông thả, ở trong hô hấp hành bộ công dùng để chữa trị nhiều loại bệnh mạn tính, cứ theo lời giải thích đối với các bệnh cao huyết áp, tâm tượng bệnh, vị trường bệnh, đều có công hiệu trị liệu, phương pháp hô hấp như gió bước đi nhanh là chủ công để phòng trị bệnh "nham".

- "Công pháp tự khống liệu" cũng là lấy đi bộ làm chủ, về hô hấp thời chủ hấp nhiều hô ít, công pháp này do ông Trương Linh biên soạn, thân pháp cơ bản có 5 loại, phương pháp kháng "nham" có 15 loại.

- "Đại Nhạn công" là một loại công pháp mô phỏng theo tự thế động tác và tập tính sinh hoạt của chim nhạn mà biên soạn do Dương Mai Quân truyền thụ, lấy 64 thức làm chủ, lại phát triển ra 64 thức sau, cứ theo lời giải thích đối với các bệnh cao huyết áp, thần kinh suy nhược, công năng thực vật thần kinh rối loạn, vị trường bệnh, phong thấp tính, quan tiết viêm cùng với những bệnh hệ thống huyết quản tâm, đều có công hiệu trị liệu "Hình", "thần", "trang", "công" lại còn gọi là "tri năng Động công" mà lấy Động công làm chủ do Bàng Hạt Minh chỉnh lý và đưa ra. Toàn bộ chia làm "phùng khí quán định pháp, tam tân tịnh trạm trang", hình thành thần trang tam cá bộ phận, trong đó "Hình thần trang" chia làm 10 tiết. Căn cứ theo lời giải thích là Động công này có thể mở mang trí tuệ và phát triển tiềm năng trong thân thể người ta.

CHƯƠNG XXI

NHỮNG LIÊN QUAN VỀ TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG

269) THẾ NÀO GỌI LÀ "TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG" ?

"Tự phát động công" là một loại công chứng mới lưu hành mấy năm gần đây, tự phát tương đối với tự giác, nguyên là chỉ về những người lúc chưa nhận thức, chưa nắm vững được quy luật khách quan kèm có một loại hoạt động có tính cách nhầm lẫn làm bừa. "Tự phát động" ở trong đây là chỉ về chưa mang ý thức chủ quan mà chỉ thể khởi lên tác động một cách tự nhiên. Tổng hợp tình hình tự phát động mà nói tự phát động công. "Tự phát động công" là một công pháp thông qua về "tĩnh", "động" hoặc "động, tĩnh"; "tĩnh tường kiêm" là một loại công chứng hàm có án thị hoặc có thông qua dụ đạo mà sinh ra tự nhiên vận động một cách không tự chủ. Ở trong những sách vở thời xưa, ít có ghi chép công pháp nào tương tự như công pháp tự phát động mà sự

phổ khau truyền cho là tự phát động tác không lia khói chõ ngồi chỉ ở trong lúc luyện công động tác lâu, mau làm hạn chế. Ở nước ta (1) đề xướng lưu hành sớm nhất công pháp này mới có ở trong "Tĩnh động khí công" của Hồ Diệu Trinh. Cách 50 năm trở lại đây, Hồ Diệu Trinh gọi đặc điểm của môn Khí công này là "Ở dưới tình hình hoàn toàn nhập tĩnh cho thể có thể tự phát vận động". Năm 1962 chính thức đặt tên là "Tự phát động công" Hồ Diệu Quyên con gái của Hồ Diệu Trinh tiên sinh nói với tác giả : "Do nơi công pháp này rất khó nắm vững vì thế nên phụ thân tôi không muốn phổ biến lan rộng mà chỉ hạn chế ở châm cứu môn chẩn bộ trú viện ở Bắc Kinh mà chính do phụ thân tôi tự dẫn đạo chỉ giáo".

Nhật Bản trước đây hơn 50 năm cũng xuất hiện tự phát động công gọi tên là "Chỉnh thể pháp" hoặc "Linh tử thuật"

270) CÓ NHỮNG "TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG" GÌ CÓ THỂ CUNG ỨNG LUYỆN TẬP ?

"Tự phát động công" là công pháp thông qua những Tĩnh công, Động công hoặc "động tĩnh tương kiêm" nòà đó, cũng có kết hợp án tự dụ đạo mà khiến cho chi thể người luyện công không tự chủ được vận động. Ở nước ta sớm nhất đề xướng lưu

(1) Ý nói ở Trung Quốc.

hành công pháp này là "Động tĩnh khí công" của Hồ Diệu Trinh có trước đây 50 năm; về sau có "Khí động cộng" của Trương Thiên Qua ở miền Bắc Đời Hà; trước đây có "Phượng tường trang" của Triệu Kim Gương khởi xướng và "Tự phát ngũ cầm ý động cộng" của Lương Sĩ Phong. Cứ theo sự giải thích đối với các chứng bệnh lở loét, mạn tính vị viêm, ruột viêm, mạn tính can dương, phong thấp tính, quan tiết viêm, thần kinh suy nhược đều có công hiệu trị liệu.

271) LÀM THẾ NÀO BIẾT ĐƯỢC TỰ PHÁT ĐỘNG ?

Nguyên nhân trong lúc luyện công sinh ra "tự phát động", hiện giờ còn thiếu nhận thức thống nhất và còn thiếu y cứ khoa học xác thực. Luận điểm bất nhất đại khái có thể chia ra 6 loại dưới đây :

1/- *Thuyết "Tinh cực sinh động"* : Thuyết này cho là luyện Khí công tới trình độ nhất định nội tĩnh, căn cứ ở nguyên tắc "vật cực tất phản" Nội tinh tự nhiên chuyển hóa thành ngoại động.

2/- *Thuyết "Nội khí bị cản trở"* : Thuyết này cho rằng nội khí vận hành ở trong thân thể tới bộ vị nào bị cản trở, sẽ đẩy động hình thể phát động để xúc tiến khí thông kinh lạc

3/- *Thuyết "Ám thị"* Thuyết này cho là ở trước lúc luyện công dùng phương pháp "ám thị" hoặc ở

sau khi Tinh công nhập tĩnh, gia thêm sự dụ đạo, mà xuất hiện tự phát động.

4/- *Thuyết "Hăng động định luật"* : Thuyết này cho là luyện công theo trạng thức (đứng) sau khi nhập tĩnh nếu quả hơi có ý thức đổi với thân thể bình hành không cần khống chế nữa sẽ không bình hành mà tự phát tự động, mà đã động thời thường động.

5/- *Thuyết "Âm áp tăng cao"* : Thuyết này cho là thông qua điều chỉnh hô hấp khiến cho vùng bụng vùng ngực ấm áp tăng cao mà đưa đến từ chi tự phát động.

6/- *Thuyết "Sinh vật điện tăng cường"* : Thuyết này cho là thông qua tâm thần ngừng tĩnh toàn thân phóng túng, khiến cho điện lưu sinh vật vốn có trong thân thể người ta tăng cường lại tập trung lực lượng sinh sản của nó có thể khiến cho chân tay phát động.

Cũng có một số người nhấn mạnh cho là thuyết "tự phát động" là ở dưới trạng thái Khí công do ý niệm ngữ từ dẫn dụ phát ra. Nhận thấy đây chỉ là một loại "dụ phát động". Cũng có người cho là loại công pháp này phần lớn đều dùng thức đứng, trọng tâm phóng được cao hơi hơi, được an tĩnh thân thể vì không vững nên dễ trình hiện trạng thái tự động. Cũng có người phản đối đem tinh cực sinh động làm một trong nguyên nhân tự phát động, lý do là có người mới học đã tự phát động, có người

luyện công mấy lần thậm chí lần thứ nhất, lần thứ hai là đã động rồi, có thể bảo họ đã nhập tinh sao được ? Chứ chưa cần nói đến tinh cực nữa.

272) TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG CÙNG VỚI NGOẠI ĐỘNG KHÔNG NGỪNG Ở TRONG "THIÊN SAI" CÓ KHU BIỆT KHÔNG ?

"Tự phát động công" là một loại công pháp lấy chi thể ngoại tác động làm đặc điểm, ngoại động không ngừng là chi thể không thể tự chế được làm đặc điểm, đây là một loại thiên sai, hai cái đó có khu biệt về bản chất, cá biệt luyện tự phát động công quả phát triển thành tự phát động không thể tự chế được, thậm chí ngay cả chỉ đạo sư cũng vô phương chế chí được. Lúc đó nên cho là "thiên sai" để xử lý. Có hai ý kiến mà giới Khí công nhất trí nhận định như nhau tức là "ngoại động không ngừng" là "thiên sai", bất luận là tình trạng cụ thể khác nhau như thế nào, trong lúc luyện công. Tóm lại không nên có truy cầu chủ quan, không thể thời sẽ trái với mọi yêu cầu về tự phát

273) LUYỆN TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG KHI NGOẠI ĐỘNG KỊCH LIỆT CÓ THỂ CƯỜNG CHẾ TỨC KHẮC THU CÔNG ĐƯỢC KHÔNG ?

Trong quá trình luyện tự động công đôi lúc cảm thấy ngoại động kịch liệt không nên tức khắc

cương chế thu công. Nhán vì lúc đó toàn thân khí cơ đều theo ngoại động mà hoạt động, nếu như tức khắc cương chế thu công, chẳng những không thu công được mà ngược lại còn rối loạn khí cơ toàn thân không được thư dãn, nếu như miễn cương ngừng hẳn lại cũng có thể trong chốc lát lại khởi động kịch liệt hơn, hoặc lần sau lúc luyện công tự phát động sẽ lại kịch liệt hơn khó có thể khống chế được. Có thể áp dụng đối sách là : phóng tung thân thể, mở to hai mắt, ý niệm chỉ huy chuyển động từ từ lại và ngừng lại. Cứ thế đợi cho ngoại động kịch liệt từ từ hoàn giải, rồi sau mới thu công.

CHƯƠNG XXII

CẢM GIÁC VÀ PHẢN ỨNG TRONG LÚC LUYỆN CÔNG

274) THẾ NÀO LÀ "CẢM GIÁC" TRONG LÚC LUYỆN CÔNG ?

"Cảm giác" trong lúc luyện công là chỉ về trong quá trình rèn luyện Khí công sản sinh những cảm giác khác với lúc bình thường. Cũng gọi đây là "động thức". Cổ nhân từng truy nạp làm 8 loại "tự ngã cảm giác" gọi là "bát xúc" :

1/- *Động xúc* : Cảm thấy một bộ phận nào ở trong thân thể có máy động cơ nhục.

2/- *Dạng xúc* : Toàn thân hoặc cục bộ da phát ngứa

3/- *Khinh xúc* : Mình nhẹ như mây, cảm tưởng như là lơ lửng không trung

4/- *Trọng xúc* : Cảm thấy mình nặng như đá tựa như không di chuyển được.

5/- *Lạnh xúc* : Có cảm giác mình như mát lạnh

6/- Mẫn xúc : Cảm cảm giác mình ấm nóng

7/- Sáp xúc : Cảm thấy mình sần sùi như là vỏ cây

8/- Hoạt xúc : Cảm thấy thân thể trơn nhẵn, thanh khiết

Còn một thuyết khác để "bát xúc" là "điệu" (rung động), "ky", "lãnh", "noǎn", "phù", "trầm", "kiến", "nhiễn". Bát xúc này với bát xúc trước đại đồng tiêu dị, tì mỉ phân tích có chỗ khác nhau. Hợp hai phần lại là "thập lục xúc". Theo 100 lệ luyện công tổng kết để xem, thời cảm giác luyện công đại khái là : nhiệt cảm 66 lệ, cơ nhục máy động 40 lệ, khinh cảm 33 lệ, tùng cảm 21 lệ, ma cảm 19 lệ, lãnh cảm 18 lệ, dạng cảm 15 lệ, khẩn cảm 9 lệ, trọng cảm 6 lệ. Phản ánh những cảm giác này trên cơ bản lấy cục bộ làm chủ, như cơ nhục máy động đều là ở chỗ cơ nhục nào đó máy động một lần hoặc vài lần, nhiệt cảm cũng là xuất hiện ở cục bộ làm chủ cho nên phần lớn là phiến đoạn linh tinh có thể thường xuất hiện cũng có thể ngẫu nhiên cảm thấy, có lúc cảm xúc một lần rồi trôi qua có lúc máy cảm xúc đều xuất hiện hoặc theo thứ tự xen lẫn cùng xuất hiện.

275) VÌ SAO Ở TRONG LÚC LUYỆN CÔNG XUẤT HIỆN TỰ MÌNH CẢM GIÁC ?

Do trong lúc luyện tập Khí công, yêu cầu người luyện công, giảm bớt chú ý lực hướng ngoại như lúc

bình thường, như là công tác, học tập, sinh hoạt hàng ngày, không được chú ý tới để chuyển hướng về nội bộ hoặc thân thể mình tương ứng để cao cảm giác chính đối với nội bộ cơ thể mà luyện công lại là ở vào trạng thái thanh tịnh để tiến hành. Vì thế trong ngoài thân thể, các khí quan cảm thụ trước kia những kích thích hoặc phản ứng nhỏ xíu trong ngoài thân thể đều có thể truyền dẫn tới thần kinh trung khu đại não, mà người luyện công cảm thấy rõ ràng hơn, và người luyện công cũng có thể đem những kích thích kịch liệt trước kia cảm thấy yếu ớt hơn do đấy mà xuất hiện các loại tựa hồ chỉ ở lúc luyện công mới cảm thấy. Lúc đó có thể hạt bụi nhỏ bám vào trên da mà người luyện công liền cảm thấy 1 khoảng bì phu bị phát ngứa thậm chí cảm thấy như là con trùng bò trên da. Có khi cùng với bản thân công pháp cũng có trực tiếp quan hệ, như là do phóng túng, ý thủ đan điền nǎm vững được tốt trong thể nội hoặc từ chi tăng gia, lượng huyết lưu mà đột nhiên cảm thấy nóng, lúc này nếu chất lượng ôn độ ở bì phu, ôn độ ở 2 tay cũng thấy lên cao. Có lúc ý thủ đan điền hô hấp theo phúc thức nǎm vững được tốt có thể giữ được nguyên tính trong nội thể tăng gia mà cảm thấy buồn ngứa. Luyện hô hấp nhất là luyện hô nǎm vững được tốt, các tổ chức trong nội thể có thể bành trướng mà cảm thấy to, nặng, đột nhiên, ngược lại lúc luyện hấp làm chủ nǎm vững được tốt thời cảm thấy nhỏ

nhẹ đột nhiên. Người làm công tác nghiên cứu về nguyên lý Khí công đã chứng minh lúc luyện công ở điểm ý thủ bì phu điện bị biến hóa, tính thẩm thấu ở huyết quản tăng cường, lượng huyết lưu tăng giá cũng đều có thể liên hệ tới cơ sở vật chất sản sinh ra những cảm giác này.

276) CẢM GIÁC NHIỀU TRONG LÚC LUYỆN CÔNG, CÓ PHẢI LÀ THUYẾT MINH HIỆU QUẢ LUYỆN CÔNG TỐT KHÔNG ?

Cảm giác trong lúc luyện công là xuất hiện tự nhiên và phần lớn là phiền đoạn vụn vặt, có lúc tạm thời xuất hiện một chút sau đây lại tiêu mất cũng có lúc luôn luôn xuất hiện, chúng ta cần nhận biết chính xác đối với cảm giác của mình.

1/- Trong lúc luyện công cảm giác toàn thể là chủ yếu vậy như sau khi luyện công yên tĩnh thư thái nhẹ nhàng, vui vẻ không còn mệt nhọc hoặc trạng chứng giảm bớt hoặc khôi hết. Không nên đem cảm giác nói là hiệu quả duy nhất là mục đích tối hậu của sự luyện công.

2/- Do cảm giác phát sinh phần lớn là phức tạp biến hóa không có quy luật nguyên tắc nhất định, ít nhất ở hiện tại vẫn chưa có hoàn toàn giải quyết được quy luật của nó cho nên cần áp dụng thái độ "cẩn tinh" để đối phó, không thể bằng ở nguyên vọng chủ quan để phán đoán đây là tốt hoặc kia là

xấu. Nhận vì kết quả phán đoán như thế đều có thể đưa tới hậu quả không tốt. Nhận định đấy là tốt sẽ xuất hiện truy cầu chủ quan đem toàn bộ hứng thú tập trung vào mặt đó; nhận định đấy là xấu thời sẽ sinh ra tâm lý chán ghét sợ sệt gia thêm áp chế như thế sẽ đem ý niệm hoàn toàn đặt ở trong cảm giác là không lợi cho việc luyện công vậy.

277) ĐỐI PHÓ THẾ NÀO VỚI CẢM GIÁC TRONG LÚC LUYỆN CÔNG ?

Giữa lúc luyện công xuất hiện những cảm giác nào đó, không phản tán ý lực để mặc cho tự nhiên tiếp tục bảo trì an tĩnh chiếu theo công pháp đã xác định tiếp tục tiến hành. Lúc cảm giác nhiều mà ảnh hưởng đến luyện công, sẽ đem ý niệm tập trung ở hạ dan điền, hoặc từ từ thu công dù cho lúc cảm giác thấy rất thư thái, cũng không nên lưu luyến cần vừa phải.

278) THẾ NÀO LÀ HIỆU ỨNG LUYỆN CÔNG ?

"Hiệu ứng luyện công" là thông qua luyện công khí quan, tạng phủ trong thể nội xuất hiện biến hóa trên sinh lý, như là sôi bụng, mồ hôi ra đậm đáp, cảm thấy đói, thể trọng tăng gia, buồn ngủ tăng tiến v.v.... những cảm giác đó thu được phản ứng công hiệu trị liệu, cho nên gọi là "hiệu ứng", hoặc "hiệu cảm" của việc luyện công. Nhận vì sau khi luyện công, công năng vị trường tăng cường,

người luyện công có thể tự mình nghe thấy tiếng sôi bụng, ợ hơi, phóng khí cung nhiều, cảm thấy mau đói, bụng trướng, bụng đau đều giảm bớt hoặc khỏi hẳn, thể trọng của người luyện công đều có tăng gia trình độ khác nhau. Lại vì thông qua luyện công trong cơ thể tăng gia thay mới đổi cũ. Phần lớn người luyện công cảm thấy toàn thân ấm nóng, lông, tóc, móng tay, móng chân mau mọc dài hơn lúc bình thường, bì phu dần dần sáng nhuận, da dẻ mịn màng, nét mặt hồng hào. Người vốn kém ngủ, sau khi luyện công ngủ nhiều hơn và ngon giấc hơn nét mặt ủ rũ bây giờ không còn nữa. Cơ năng tính của trung thanh niêm cũng theo đấy mà tăng cường, lại hiệu ứng tiến thêm một bước, thời chứng trạng cải thiện không còn như cũ. Dần dần khôi phục lại sức khỏe như bình thường.

279) THẾ NÀO LÀ "PHẢN ỨNG KHÁC THƯỜNG" VÀ "PHÓ PHẢN ỨNG" TRONG LÚC LUYỆN CÔNG ?

"Phản ứng khác thường" trong lúc luyện công là chỉ về trong lúc luyện công hoặc sau khi luyện công mà xuất hiện ra cảm giác. Đây là phản ứng ngoài, không phải phạm vi bình thường, ngoài hiệu ứng luyện công. Phản ứng khác thường về luyện công có thể chia ra hai loại "khinh" và "trọng". Loại khinh là "phó phản ứng", loại nghiêm trọng gọi là "Thiên sai". Nguyên nhân chủ

yếu sinh ra "phó phản ứng" là lúc mới bắt đầu luyện công chưa quen, không thích ứng hoặc nấm vũng phương pháp không được đúng hoặc có ý truy cầu. Như là tư thế luyện công cứng khắc, cơ nhục căng thẳng, hàm hung quá mức hoặc phươn ngực hô hấp dùng sức thái quá, truy cầu hô hấp sâu, dài, nhỏ, đều hoặc cưỡng chế đòi hỏi thứ số hô hấp gấp rút giảm ít ngay thời gian, hô hấp định bế quá dài, dụng ý quá nhiều, cường độ ý thủ quá lớn hoặc cưỡng chế nhập tĩnh v.v... Do các nguyên nhân nêu trên, xuất hiện đầu căng nhức, ngực buồn, đau 2 hông, bụng trương, ngực ê ẩm, eo mỏi, lưng đau, ớn lạnh, đan điền quá nóng, thân thể nóng bức; đây đều là "phó phản ứng", đối với "phó phản ứng" này chỉ nên xử lý điều chỉnh còn đối với sức khỏe trong thân thể không có ảnh hưởng gì hết.

280) "PHÓ PHẢN ỨNG" THƯỜNG THẤY CÓ NHỮNG HIỆN TƯỢNG GÌ ?

Hiện tượng "phó phản ứng" thường thấy là đầu nặng, đầu nhức, ngực tức, ngực đau, 2 hông sườn đau, bụng trương, cơ bụng ê ẩm đau, tâm hối hộp, mỏi lưng đau ớn lạnh, đan điền quá nóng hoặc toàn thân nóng bức. Lúc đó cần nên bình tĩnh áng theo phương pháp chính xác tiến hành, hoãn giải và khôi phục.

281) XUẤT HIỆN ĐẦU CĂNG LÀM THẾ NÀO ?

"Đầu căng" thường thường là do tình cảm khẩn trương, gấp cầu thành công nên dụng ý quá nặng mà sinh ra, Có thể dùng phương pháp toàn thể phóng túng rồi sau áp dụng "hư tự quyết, thoái hỏa công". Phương pháp phóng túng : từ đầu đến chân toàn thể tựa như dòng nước chảy xuống, mặc tướng phóng túng mỗi ngày làm 3 lần. Hư tự quyết : niệm thở ra mũi, hít vào, lúc thở hơi ra chụm miệng mặc niệm âm chữ "hư" 36 lần. Thoái hỏa công : ngồi bình tọa 2 chân duỗi thẳng, hướng về đằng trước, đầu gối thẳng đầu bàn chân hướng trở lên hết cõi, gót chân tì xuống đất, 2 tay tự nhiên đặt ở 2 đùi, 2 mắt nhìn thẳng 2 ngón chân cái, chừng vài phút, mỗi ngày sớm tối đều làm một lần như thế.

282) XUẤT HIỆN NHỨC ĐẦU LÀM THẾ NÀO ?

"Đầu nhức", nếu đơn thuần vì luyện công mà sinh ra, cũng là nhân dụng ý quá trọng, khẩn trương, điểm hoàn toàn tập trung ở đâu mà sinh ra. Về sau không nên dùng ý nhiều có thể dùng "thoái hỏa công, thủ cước chỉ" pháp động công phách đầu pháp" "ma ngạch pháp".

- *Thủ cước chỉ pháp* : Nằm ngửa nhắm mắt đồng thời chú ý ở 2 ngón chân cái, hoặc luân lưu chú ý ngón chân trái rồi ngón chân phải đều được cả, ước chừng vài phút.

- *Động công phách đầu pháp* : Dùng 2 lòng bàn tay ấn ở trên đầu, bàn tay phải đặt ở trước trán, ngón tay rải ra tự nhiên hướng về đằng sau, tay trái đặt ngang ở sau gáy, rồi sau 2 tay vừa xoay chuyển vừa vỗ, xoay chuyển 1 vòng 2 tay đều vỗ 5 lần. Lúc đó, tay trái đặt trước trán, tay phải ở sau gáy, lại xoay chuyển lại vỗ cứ như thế trở đi trở lại vỗ 4 vòng.

- *Ma ngạch pháp* : 2 tay nắm quyền, đầu ngón cái nắm ở mé trong ngón trỏ, dùng xương đốt ngón tay cái giao nhau ấn ở trước đình trán bên trên 2 mi mắt rồi sau rải ra kéo tới chỗ huyệt Thái dương 2 bên trán, nhè nhẹ xoay tròn cọ xát 5 lần.

283) XUẤT HIỆN TỨC NGỰC, ĐAU NGỰC, LÀM THẾ NÀO ?

"Tức ngực, "đau ngực" là do nín hơi mà gây ra có thể dùng "ha tự quyết" hoặc "ma hung ha khí"

- *Ha tự quyết* : miệng hô, mũi hấp lúc thở hơi ra há miệng

- *Ma hung ha khí* : 2 tay chồng lên nhau đặt ở vùng ngực, nhè nhẹ từ bên phải chuyển sang bên trái xoay vòng thuận theo kim đồng hồ chạy vòng quanh ấn xoa 20 đến 36 vòng rồi sau mũi hít vào miệng thở ra, hà hơi ra 6 lần.

284) HAI HÔNG SƯỜN ĐAU LÀM THẾ NÀO ?

"Hai hông sườn đau" cũng do hô hấp dùng sức mà sinh ra, có thể giảm nhẹ hô hấp dùng "phóng tùng cục bộ," "hư tự quyết" hoặc "ma nặc hư khí".

- "*Cục bộ phóng tùng pháp*" đối với chỗ đau ở 2 hông cùng lúc với khi thở hơi ra mặc niệm chữ "tùng" 20 đến 36 lần.

- "*Ma nặc hư khí*" là 2 bàn tay đặt ở 2 bên hông sườn ngón tay hướng về trước nhè nhẹ xoa vòng tròn 5 lần, rồi sau 2 bàn tay đẩy ra đằng trước, đồng thời trong miệng hư khí (thở hơi ra từ từ), cùng làm như thế 3 lần.

285) BỤNG TRƯỚNG VÀ CƠ BỤNG È ÂM ĐAU LÀM THẾ NÀO ?

"Bụng trưởng" và "cơ bụng è âm đau" đều là do dụng ý truy cầu theo hô hấp phúc thức. Bụng phình to thóp sau mà sinh ra thế. Tạm thời ngừng phúc thức hô hấp dùng "hô tự quyết", "ma phúc", "án ma túc tam lý".

- "*Hô tự quyết*" : miệng hô mũi hấp ở lúc thở hơi ra mặc niệm âm chữ "hô" 36 lần.

- "*Ma phúc*" : Hai tay chồng lên nhau đặt ở bụng, lòng bàn tay phải ấn trên mu bàn tay trái, lòng bàn tay trái xoa chung quanh rốn từ bên phải đưa lên, bên trái đưa xuống chia thành vòng

nhỏ, vòng vừa vừa, vòng lớn, mỗi vòng đều xoa 12 lần.

- "Án ma túc tam lý" : lấy 2 đầu ngón tay cái đồng thời ấn xoa ở huyệt Túc tam lý ở mé ngoài dưới mắt cá đầu gối cách 3 ngón tay để ngang, 36 lần.

286) XUẤT HIỆN TÂM HỒI HỘP LÀM THẾ NÀO ?

"Tâm hồi hộp" là do hô khí thái quá hoặc tình tự khẩn trương hoặc dùng nằm nghiêng bên trái mà gây nên, có thể điều chỉnh hô hấp phóng túng tình tự hoặc đổi thức nằm nghiêng bên phải. Có thể dùng "ý thủ" huyệt Lũng Tuyền hoặc huyệt Trung Xung, ấn xoa huyệt Thần Môn, Nội quan. Huyệt Lũng tuyền ở lòng bàn chân về phía trước chõ lõm xuống tức 1/3 về phía trước bàn chân; huyệt Trung Xung ở chính giữa đầu ngón tay giữa.

Án ma huyệt Thần Môn, huyệt Nội quan : bàn tay phải để ngửa, lấy đầu ngón tay cái ấn xoa ở huyệt Thần Môn ở chõ lõm xuống trên gân cổ tay về mé ngón út (chõ ngắn cổ tay), ấn xoa 36 lần rồi lại ấn xoa huyệt Thần Môn tay trái 36 lần. Rồi ấn xoa huyệt Nội quan ở bên trên ngắn cổ tay, cách ngắn cổ tay 2 ngón tay giữa 2 gân. Tay phải, tay trái đều day xoa 36 lần.

287) EO MỎI LUNG ĐAU LÀM THẾ NÀO ?

"Eo mỏi lưng đau" có thể do tư thế ngồi không đúng mà gây nên, trước hết kiểm tra hoặc điều chỉnh tư thế, thư đến có thể dùng 2 tay xoa eo, vỗ eo.

- *Xoa eo* : 2 bàn tay xoa vào nhau thật nóng vuốt từ hông xuống eo chỗ mềm, tay bên này vuốt lên thì tay bên kia vuốt xuống. Mỗi bên đều 24 lần.

- *Vỗ eo* : đứng thẳng 2 bàn chân dang ra tự nhiên, 2 tay thẳng xuống, xoay động eo đồng thời lấy tay trái vỗ ở trước eo bên phải, mu bàn tay bên phải vỗ sau eo bên trái, liên tục thay đổi xoay vỗ từ 10 đến 20 lần.

288) CẢM THẤY ỚN LẠNH LÀM THẾ NÀO ?

"Ớn lạnh" có thể do thể chất hư nhược, nhiệt lượng trong nội thể không đủ gây nên. Có thể trước lúc luyện công uống một ít nước nóng, lúc cảm thấy ớn lạnh đổi dùng phương pháp điều "tị tức".

- *Điều tị tức pháp* : là chú ý hô hấp ra vào ở đầu mũi, hít bằng mũi thở bằng mũi, lúc thở hơi ra mặc niệm chữ "Tùng" lúc hít hơi vào mặc niệm chữ "tinh".

289) ĐAN ĐIỀN NÓNG QUÁ LÀM THẾ NÀO ?

"Đan điền nóng quá" ấy là do thời gian ý thủ đan điền quá dài, dụng ý trọng mà gây nên. Có thể

thay đổi dùng ý thủ huyệt Lũng tuyền, dùng "thoái hỏa công".

290) THÂN THỂ NÓNG BỪNG LÀM THẾ NÀO ?

"Thân thể nóng bừng" nhiệt khí bốc lên, phiền toái đấy là do nhiệt lượng trong nội thể quá thịnh. Có thể đổi ý thủ huyệt Lũng tuyền. Dùng "hạ tự quyết", "hạ hỏa công".

- *Hạ hỏa công* : 2 mắt trước hết nhìn ở đầu mũi rồi lại chú ý ở huyệt Chiên Trung giữa khoảng 2 vú rồi lại chú ý đến huyệt Tè Trung rồi lại chú ý đến vùng đầu gối. Các bộ vị ở trên đều chú ý mỗi chỗ dùng 2 phút rồi lại nhìn ở huyệt Đại Đôn đầu mé ngoài ngón chân cái 8 phút, lại nhấp mắt ý thủ huyệt Đại Đôn chừng 4 phút.

CHƯƠNG XXIII

ĐIỀU CHỈNH LUYỆN CÔNG THIÊN SAI NHƯ THẾ NÀO ?

**291) THẾ NÀO LÀ "LUYỆN CÔNG THIÊN SAI" ?
NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU GÂY NÊN
"THIÊN SAI" LÀ GÌ ?**

"Luyện công thiên sai" là chỉ về trong quá trình rèn luyện Khí công xuất hiện hiện tượng lệch, rời bình thường, như là nội khí không ngừng, hoặc khí hành tán loạn hoặc khí định không tán, Ngoại động không ngừng, chạy nhảy không thôi; hoặc bị kinh sợ hoặc đối ảo cảnh cho là thực, tẩu hỏa nhập ma. Đối với những phản ứng khác thường của cơ thể người luyện công cảm thấy không tự chế hoặc tiêu trừ được, đồng thời tạo thành sự đau khổ về tinh thần và cơ thể, ảnh hưởng tới sinh hoạt và công tác. Cổ nhân đều gọi là "tẩu hỏa nhập ma". Nguyên nhân chủ yếu sinh ra "luyện công thiên sai" là :

1/- Không có thầy thuốc và thầy hướng dẫn hoặc chỉ thông qua sự truyền miệng của những

người không hiểu lý, kinh nghiệm luyện công và công pháp vận dụng không đúng.

2/- Tuy có thầy chỉ dẫn mà người luyện công đối với công pháp chưa hiểu thấu, nắm không đúng, không áp theo yếu lính luyện công mà tiến hành.

3/- Bệnh tình không thích nghi với luyện công, miễn cưỡng luyện hoặc luyện một cách quá nhặt chán.

4/- Đối với phương pháp luyện công, "đứng núi này trông núi nọ", ngày nay luyện công pháp này; ngày mai luyện công pháp khác, truy cầu công pháp cao cấp, hoặc ý tưởng cuồng dại tự thay đổi công pháp, sáng chế công pháp tạo thành công pháp hỗn loạn.

5/- Trong lúc luyện công không biết rõ bộ sâu công pháp dẫn khí vận hành một cách mù quáng hoặc dẫn khí công bệnh để đến nỗi nội khí vận hành trệch, lìa quỹ đạo trái với quy luật tự nhiên.

6/- Quá lượng luyện công : Lượng luyện công có nhân gọi là "hỏa hậu", là nhấn mạnh cần phải nắm vững được đúng với thời hậu của nó. Song có những người luyện công theo đòi được chóng có hiệu quả, truy cầu cảnh giới cao, nhắm mắt khố luyện thậm chí 1 ngày 24 giờ đều ở trong trạng thái luyện công mà không biết thích ứng dùng "Vân hỏa", "Mộc dục" để điều tiết lúc cần tới mà đi đến nỗi không thể tự chế được.

7/- đột nhiên bị kích động lúc luyện công sau khi nhập tĩnh, đột nhiên có tiếng vang động lớn khiến cho người luyện công bị kinh hoàng và tâm tình khẩn trương không yên, váng đầu, căng đầu, thậm chí mất ngủ, tinh thần uất ức. Hoặc đột nhiên kêu váng, thét lớn, cười rộ.v...

8/- Trong lúc luyện công xuất hiện ảo cảnh tin làm thực mà đưa đến tâm thần hỗn loạn, điên cuồng, phiền táo, hành động loạn bậy, biến thành "thiên sai" nghiêm trọng (nhập ma)

292) LÀM THẾ NÀO ĐỐI VỚI THIÊN SAI ?

Vấn đề luyện công thiên sai, trong Khí công cần phải nhận chân ứng phó là một vấn đề nên chú trọng. Song chân chính hình thành thiên sai chỉ là một số rất ít ở trong số các người luyện công chiếm tỉ lệ rất nhỏ. Vì vậy người luyện công không nên nhân đáy mà ngừng bước không dám tiến, gây thành tâm lý sợ sệt. Ứng phó chính xác đối với "thiên sai" cần nhất nên tiêu trừ nguyên nhân sản sinh ra thiên sai; thứ hai là dự phòng làm chủ, dự phòng trước khi xảy ra việc còn hơn là điều trị lúc đã xảy ra việc rồi.

293) LÀM THẾ NÀO ĐỂ DỰ PHÒNG THIÊN SAI?

"Dự phòng thiên sai" bao quát cả hai mặt : người luyện công và người chỉ đạo.

Đối với người luyện công mà nói :

1/- Có thể luyện công được không ? Luyện công pháp gì ? Lấy công pháp nào là công pháp cơ bản ? Sau khi suy nghĩ kỹ càng, rồi mới bắt tay tiến hành.

2/- Trong lúc luyện công xảy ra những tình hình nhất là lúc cảm giác và hiện tượng khác thường cần nên nhờ thầy chỉ đạo hoặc xem trong sách chứ không thể tự động chủ trương nhầm mất luyện bừa.

3/- Nghiêm khắc tuân theo yếu lính luyện công đối với cảm giác không nên truy cầu, không lưu luyến, không sợ sệt

4/- Không nên truy cầu công pháp cao cấp để mạo hiểm, cần nên luyện những công pháp nào thích hợp tức là công pháp cao cấp

5/- Kèm theo với công phu Khí công nâng cao cũng cần gia cường tu dưỡng về tư tưởng phẩm hạnh. Đây tức là nói cần chú ý đến công đức.

Đối với người chỉ đạo khí công mà nói :

1/- Đối với người không thích hợp luyện công, không nên tiến hành chỉ đạo Khí công

2/- Đối với tự mình chưa có hoàn toàn nắm vững được công pháp, không được truyền thụ cho người khác

3/- Đối với loại công pháp này nấm chưa được vững và chính xác có thể xảy ra "thiên sai", mà chính mình chưa có nấm vững về dự phòng và điều chỉnh cũng không được truyền thụ.

4/- Đối với trong lúc luyện công mà sinh ra những cảm giác hoặc thấy cảnh giới gì không nên khinh thường tán thưởng hoặc phô trương để tránh cho người luyện công khỏi bị truy cầu một cách mù quáng.

294) TRONG LÚC LUYỆN CÔNG TẠI SAO BỊ "TẦU HỎA" ?

"Tầu hỏa nhập ma" là người xưa đã quy kết làm hai loại luyện công thiên sai nghiêm trọng, chủ yếu là xuất hiện ở trong luyện Nội dan thuật. "Tầu hỏa" là trong lúc luyện công nấm vững hỏa hậu không được chính xác. "Hỏa hậu" tức là vận dụng ý niệm trong lúc luyện công hoặc ý niệm nấm vững trình tự mức độ về vận dụng hô hấp, nếu quá dụng ý niệm quá nhanh, hoặc khẩn cấp hô hấp, phanh huyệt không đúng liền thành "tầu hỏa".

"Thiên sai" thuộc về "tầu hỏa" chủ yếu biểu hiện là : nội khí định lưu ở giáp tức (hoặc Ngọc châm quan) thời gian kéo dài không lên không xuống. Nếu khí bàn hoàn ở vùng đầu. Đầu trưởng nặng như đội đá, đây gọi là "khí xung đầu", cảm giác thấy nội khí lưu hành không ngừng mỗi khi người ta

tĩnh lại liền cảm thấy nội khí lưu chuyển mà vô phương thoát được. Cũng có lúc cảm giác nội khí lia khói đường kinh lạc mà chạy tản ra khắp toàn thân khiến cho người ta đau, cũng có người theo nội khí lưu chuyển mà thân thể cũng không tự chủ được phải dao động theo. Có thể dao động trước còn ít, sau càng tăng giá cũng có khi đến mấy giờ không ngừng lại được, đau khổ thiêng hình vạn trạng.

295) THẾ NÀO LÀ "NHẬP MA" TRONG KHÍ CÔNG ?

"Nhập ma" là đối với lúc luyện công sinh ra những "ảo cảnh" mà tin là thực. Đến nỗi tâm thần điên loạn, nóng nảy điên cuồng, không thể tự chế được. Nguyên nhân chủ yếu là ở dưới tình trạng tạp niệm chưa được hoàn toàn tiêu trừ, cưỡng chế nhập tĩnh. Mà ở trong quá trình nhập tĩnh những loại tạp niệm đó lại phản ánh ra hóa thành các loại "ảo cảnh", cho nên trên cơ bản "ảo cảnh" là những nội dung người luyện công bình thường vẫn nhìn thấy, tưởng thấy, nghe thấy và kỳ vọng; Cũng có những bộ phận "ảo cảnh" không có liên quan với tư tưởng ý thức thuần tĩnh hoặc dục vọng không chính xác của người luyện công. Tịnh không phải là yêu ma quỷ quái dụ hoặc người luyện công. Tư tưởng của con người rất phức tạp mà cảnh cũng có nhiều loại nhiều dạng song không có cơ sở vật chất.

296) LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỊ "LÝ TẦU HỎA" ?

Cần nhìn rõ tình hình cụ thể mà áp dụng phương pháp "trị lý thích hợp", song quá trình trị lý thông thường mà nói là không thể mau chóng được. Phương pháp "trị liệu" chủ yếu là :

1/- Đinh chỉ luyện công pháp vân luyện trước, tiêu trừ tinh tự tư tưởng khẩn trương, bảo trì tư tưởng ý thức hướng ngoại có thể thích đáng, chú ý đến hoàn cảnh ngoại giới như là cây cối hoa cỏ chung quanh. Tức là phương pháp "thủ ngoại cảnh"

2/- Dùng thái hỏa công, thủ cước chỉ pháp, hạ hỏa công

3/- Dùng "hư tự quyết", "ha tự quyết".

4/- Dùng toàn thể phóng tung để giải trừ các bộ phận cơ nhục trong thân thể bị khẩn trương.

5/- Dùng trạng thức, hạ án thức, 2 chân đứng dang ra 2 bên khoảng cách rộng ngang với vai, 2 đầu gối hơi co, 2 mắt nhìn về trước, 2 tay buông thõng xuống 1 bên, các ngón tay đưa thẳng ngang về đằng trước, lòng bàn tay tựa hòm ấn xuống đất, 10 ngón tay dùng sức đưa thẳng về trước khiến cho nửa phần trên người được khẩn trương tập trung ở ngón tay và trên đầu ngón tay rồi sau rung động cổ tay, rung động ngón tay.

6/- Dùng nhiều lần "lâm hải yết tân" để tư âm giàn hỏa.

7/- Lựa dùng thức động công như là bị "khí xung đầu" đưa lưỡi lên trên vòm họng và làm thêm vỗ đầu, xoa trán : khí bị luẩn quẩn ở giáp tức thời dùng thức "song chuyển lộc lô" (xem hình 39) khí kẹt ở chẩm quan thời dùng "sa ma hậu não" (Hình 40); "xác phong trì" (Hình 41).

8/- Dùng "phách tả pháp" tiến hành cục bộ, vỗ đập hoặc toàn thể vỗ đập.

9/- Phối hợp châm cứu, thổi ná hoặc dùng thuốc tây để tả hỏa thanh nhiệt, an tâm định thần.

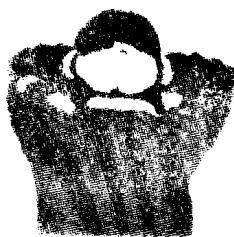
Song "chuyển lộc lô pháp" : theo thức ngồi 2 tay nắm chặt, hướng trở xuống mắt quyên đối nhau đặt ở 2 mé trước ngực, lúc thao tác 2 tay dao động như là quay trực kéo nước hoặc chèo thuyền, cần chuyển động 2 vai làm từ 12 đến 24 lần.

"Sa ma hậu não pháp" : ngón tay 2 bàn tay cài vào nhau, ôm ở vùng sau gáy đưa ngang cọ đi cọ lại chừng 10 lần, rồi sau ngón tay hơi hơi dùng sức, đầu hơi ngẩng lên, làm đi làm lại 10 lần.

- "Xác phong kỳ pháp" : dùng 2 ngón tay thứ 2, thứ 3, thứ 4 đồng thời từ trên đưa xuống sát ở huyệt Phong trì nhẹ nhẹ sát ở huyệt Phong trì (ở dưới xương chẩm cốt) sau gáy mé ngoài gân lớn, chỗ lõm xuống) 20 lần.

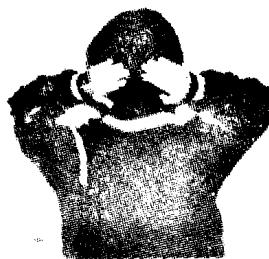
Hình 40

2 tay cài vào nhau



Hình 41

2 ngón tay từ trên đưa xuống



297) LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHÍNH XÁC ỨNG PHÓ VỚI "MA CẢNH" ?

"Ma cảnh" tức "ảo cảnh", thái độ chính xác là làm ngược lại, không tin, không lý đến cũng là theo cách "thấy quái không quái thời quái tự bại". Cố nhân đã nêu ra : "Không tranh cạnh với quần ma, ma tới tự trở giáo, trước tất cả mọi cảnh giới. Không được gợi lòng yêu hay ghét; mặc nó thiêu biến vạn hóa nhất tâm bất động vạn tà tự thoái" Vạn Chương Phủ người thời Minh ở trong sách "Luyện công bút ngữ" ở thiên "Thính tâm trai khách ngữ" có nói : "Phàm có tướng tượng đều là

hư vọng là tự trong thần thức mình hóa ra tâm nếu không loạn thấy như không thấy tự nhiên tiêu diệt không còn ma cảnh nữa", thần thức là "thần hậu thiên" cũng tức là hoạt động tư tưởng vậy.

298) LÀM THẾ NÀO CHỈNH LÝ NHẬP MA ?

Phương pháp "chỉnh lý" chủ yếu là :

1/ - Đinh chỉ luyện công : Dùng ý chỉ giải quyết công tác.

2/ - Dùng phách đả pháp ngoại bộ

• 3/ - Châm cứu thôi nã

4/ - Tham chiếu tinh thần của bệnh nhân để đổi chứng xử lý

5/- Trị liệu theo Trung Y. Trương Chí Thông người thời Thanh trong sách "Trương thị y thông" trong môn "Thần chí môn" có một tiết nói về "tẩu hỏa nhập ma" "Bất luận là thấy người mất trí bần thần như tượng gỗ hoặc khóc cười điên cuồng, cầm dùng những thuốc ôn bổ trợ dương, chỉ dùng thuốc tẩy đờm, an thần gián hỏa. Nếu không thấy công hiệu thời có thể dùng những phương dưới đây :

"Lục vị đại hoàng thang hoặc hoàn" : Địa hoàng, Sơn dược, Sơn thù du, Đan bì, Phục linh, Trạch tả.

"Kiếm tư thần hoàn" : Tri mā, Hoàng đán, Nhục quế

"Thiên phương bổ tâm dan" : Đẳng sâm, Huyền Sâm, Đan sâm, Phục linh, Trạch tật.

"Kiêm tư thần hoàn" : Tri mẫu, Hoàng tán, Nhục quế

"Thiên phương bổ tâm dan" : Đẳng sâm, Huyền sâm, Đan sâm, Phục linh, Ngũ vị tử, Viễn chí, Cát cảnh, Dương quy, Thiên môn đông, Mạch môn đông, Bách tử nhân, Toan táo nhân, Sinh địa.

299) DÙNG PHÁCH ĐÁ PHÁP CÓ THỂ CHỮA TRỊ ĐƯỢC TẨU HỎA NHẬP MA KHÔNG ?

Trí lý thiên sai dùng "phách đá pháp" đối với người nội khí toàn thân chu lưu không ngừng, nội khí đình trệ ở một cục bộ nào người ngoại động không ngừng hoặc nhập vào "ma cảnh" đều có thể thích ứng dùng được cả. "Phách đá pháp" chia làm 2 loại : *Phách đá cục bộ* và *phách đá toàn thân*. Thiên sai cục bộ ở 1 bộ vị nào dùng phách đá ở cục bộ đó, ngoại trừ vùng lưng còn các bộ vị khác có thể tự mình thao tác lấy. Thông thường là đều dùng bàn tay vỗ đập vào nơi đó. Phương pháp phách đá toàn thân dùng để trị lý người thiên sai có tính cách toàn thể. Phương pháp phách đá toàn thân thì chủ yếu đập vỗ là vùng lưng cho nên cần được người khác phách đá hộ.

300) NHƯ THẾ NÀO ĐỂ CHÍNH XÁC TIẾN HÀNH PHÁCH ĐÁ ?

Thao tác toàn thân "phách đá pháp" như dưới đây chuẩn bị thực : người bị phách đá nắm chặt 2 quyền, quyền tay trái đặt chéo trên quyền tay phải giống tựa như hình dạng "như ý", đầu quyền cao ngang vú. Cách nhau 2 tấc tây, mắt quyền đối nhau. Hai mắt nhìn thẳng về trước bên trên, 2 khủy thẳng ngang ra dằng trước, 2 chân đứng dang ra đầu gối giáng thẳng xuống bàn chân, thân thể tựa như hơi hơi khom xuống đầu gối ngang với đầu bàn chân. Phần trên người hơi hơi cúi về trước, lồng vai, ưỡn ngực, nhún eo, 10 ngón chân bấu xuống đất đứng vững. Phách đá pháp : người phách đá hộ đứng ở sau lưng người bị phách đá y theo thứ tự, phách đá 3 bộ vị du huyệt trên 3 đường kinh lạc :

1/- Phách đá huyệt phế du : Ở bên huyệt Thận trụ thẳng ngang ra 1 thốn 5 phân khoảng xương "cúc đột", "hung trùy" thứ 4 lấy tay vỗ vào đó 3 cái, mỗi lần vỗ xuống, thời người bị vỗ thở hơi ra bằng mũi 1 lần (Hình 42).

2/- Phách đá huyệt Cao hoang : huyệt Cao hoang ở dưới "hung trùy" thứ 4 cách ngang ra 3 thốn, phương pháp đá như trên.

3/- Phách đá Mệnh môn : huyệt Mệnh môn ở đường chính giữa, giữa khoảng xương "cúc đột",

khớp xương sống ở eo thứ 2 và thứ 3, vỗ ngang bàn tay, ngoài ra cũng như trên.

4/- Phách đả Đốc mạch : Đốc mạch ở đường giữa xương eo lưng, lấy 2 tay đồng thời là vỗ từ 2 vai thu chính giữa sống lưng xuống tới huyệt Vĩ lư. Rồi lại vỗ trở lên; vỗ trở đi trở lại từ 10 đến 30 lần. Sau đấy có thể dần dần tăng gia trọng lượng thư số, cứ vỗ lần lượt vòng quanh hết huyệt nọ đến huyệt kia (Hình 43)

5/- Phách đả Bàng quang kinh : Bàng quang kinh ở chỗ 2 mé Đốc mạch chính cách ngang ra 5 đến 10 mm, 2 tay vỗ từ 2 vai trở xuống, 2 tay chia ra vỗ 2 bên thẳng đường Bàng quang kinh xuống tới mông rồi lại vỗ ngược lên đến 2 vai.

6/- Phách đả Đởm kinh : Đởm kinh ở 2 bên mình lấy 2 tay vỗ từ vai xuống theo 2 bên mình, qua 2 bên eo xuống đến trước đùi tới đầu gối rồi lại vỗ trở lên đến 2 vai ngoài ra cũng như trên. Lúc phách đả chú ý 2 phương diện dưới đây : Trong quá trình phách đả người bị vỗ đậm như cảm thấy ê đùi mà không tri chỉ được nữa có thể đứng thẳng lên rồi đi tản bộ, hoạt động mấy phút.

Hai bàn tay lúc vỗ đậm lên xuống ở vùng lưng, 2 cổ tay cần linh hoạt không nên dùng sức mạnh bàn tay vỗ đậm nhẹ nhàng, chỉ cần xem thể lực người bị phách đả có thể chịu đựng được hay không ?

(Hình 42 A)

Phách đả huyệt Phế du.



(Hình 42 B)

Phách đả huyệt Cao hoang.



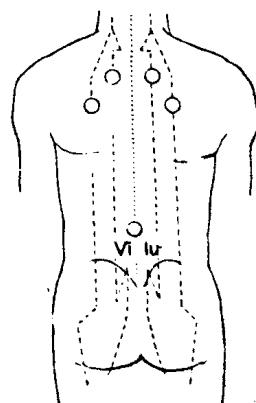
(Hình 42C)

Phách đả huyệt Mệnh môn.



(Hình 43)

Phách đả Đốc mạch.



PHẦN PHỤ LỤC

VẤN ĐỀ CÓ LIÊN QUAN VỚI NGOẠI KHÍ

301) THẾ NÀO LÀ "NGOẠI KHÍ" ? NÓ VỚI "NỘI KHÍ CÓ LIÊN QUAN GÌ VỚI NHAU ?

"Nội khí" là khí tổng hợp nguyên khí tiên thiền phân bố ở trong kinh lạc tạng phủ cùng khí hậu thiên, khí hô hấp, khí thủy cốc, trong đó lấy nguyên khí làm chủ. Các y gia đời xưa nhận định là : khí ở trong tức là nguyên khí vậy ; khí có nội khí là nguyên khí ở trong thân thể người ta. "Ngoại khí" là nội khí rải ra ở ngoài thân thể. Vì thế nội khí và ngoại khí quan hệ với nhau như "mẹ con". Thế nên lấy nội khí làm cơ sở, làm chủ, rời khỏi nội khí tức là không có ngoại khí cho nên cổ nhân nêu ra chỉ có người luyện nội khí có căn bản và ở dưới tình huống nội khí sung mãn hữu dư mới có thể phát phóng ngoại khí. Cổ nhân còn nhận định là nội khí phóng ra ngoài đối với nguyên khí của mình tiêu hao rất nhiều cho nên thông thường ít người muốn luyện bổ khí pháp này.

302) CÓ THỂ DÙNG NGƯỜI KHÁC PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ THAY THẾ CHO MÌNH LUYỆN CÔNG ĐƯỢC KHÔNG ?

Không thể được, một trong các đặc điểm về luyện khí công là tự mình rèn luyện thế nào thông qua tự mình thực tiễn luyện công mới thu được hiệu quả phòng bệnh trị bệnh, bảo kiện cường thân, tăng thọ, ích trí. Cho nên tách rời việc tự mình thực hiện luyện công tức là mất nội dung thực thể của khí công. Thứ đến những hiệu quả đó của Khí công tức là lúc lấy bảo kiện cường thân tăng thọ, ích trí làm mục đích. Cần phải trường kỳ, kiên trì đem nó hiệp vào một bộ phận tổ thành trong sinh hoạt hàng ngày. Mỗi ngày dành thêm một thời gian rèn luyện để bảo trì hiệu quả liên tục.

303) NGÀY XƯA CÓ CÔNG PHÁP "PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ" KHÔNG ?

Cổ nhân cho rằng đối với "phóng ngoại khí" chỉ là bất đắc dĩ hoặc ngẫu nhiên mà làm vậy. Nhân vì loại bối khí công này ở trong sách vở thời xưa rất ít ghi chép, hiện giờ có thấy cũng chỉ mấy đoạn ca quyết ? "Tiết thứ 9 của sách" áo chân tiên sinh "phục nội chân khí quyết", "bối khí quyết", ở tiết thứ 10 trong sách "Trung sơn thái Vô tiên sinh khí sinh"; tiết thứ hai trong sách "Thai túc bí yếu ca quyết", nói về ca quyết bối khí

trị bệnh cho người khác. Nội dung cơ bản của các sách trên đều giống nhau và nói rất đơn giản, trong bố khí quyết đó : "Phàm muốn bốc khí chữa bệnh cho người khác trước hết ý theo lời nói ngũ tạng bị bệnh của bệnh nhân. Nhìn vào chỗ bị bệnh của người ngồi trước mặt, khiến bệnh nhân nhìn thẳng lại mình tinh tâm không tự lỵ rồi mình mới "phóng khí" ra nhằm đúng đích, phóng khí ra rồi bảo bệnh nhân nuốt hơi xuống tức là tà khí vĩnh tuyệt, tà khí tự lui.

304) CỔ NHÂN CÓ LỆ DÙNG "NGOẠI KHÍ" TRỊ BỆNH KHÔNG ?

Phát phóng ngoại khí ra, cổ nhân gọi là "bốc khí", "bốc" là bốc khí, là phóng khí ra cho người khác. Cho nên trong sách "Tấn thư phương kỹ truyện" nói về ông Vi Hư : "Người học đạo dưỡng khí, tới khi thành công rồi có thể lấy khí cho người khác gọi là bốc khí" Đời xưa dùng "bốc khí" để trị bệnh mà còn lưu họ tên lại rất ít, hiện giờ chỉ thấy có trong sách "Tấn thư" nói về Vi Hư chữa bệnh chân tê bại hơn 10 năm cho mẹ Lã Y. Trong sách "Đông Pha Chí Lâm" Lý Dược Chí chữa bệnh cho Tô Đái con Tô Đông Pha lúc nhỏ gầy ốm nhiều bệnh. Sách "Thanh Sử Cảo", Tam Phượng Trì chữa bệnh cho con Đàm Thị. Từ xưa dùng "ngoại khí" trị bệnh cho người khác chỉ vỏn vẹn có mấy lệ đó là có ghi trong sách vở thôi.

305) KHÍ CÔNG GIỚI ĐỐI VỚI DÙNG NGOẠI KHÍ TRỊ LIỆU CÓ NHỮNG KHÁN PHÁP NHƯ THẾ NÀO ?

Hiện tại "Khí công giới" đối với dùng "ngoại khí" trị liệu có những "khán pháp" khác nhau. Phía khẳng định cho là ngoại khí xác thực tồn tại có hiệu quả trị liệu, chẳng những cách nhau gần mà cho cách nhau rất xa cũng có thể thay đổi được phân tử kết cấu của nhiều loại vật chất.

Còn về phía phủ định cho là hiệu ứng của ngoại khí chỉ là nhân tố tâm lý gây nên tác dụng. Vì thế có người nói đối với ngoại khí có hiệu ứng, có thành tâm mới "linh", không thành tâm thì không "linh" mà chỉ có tâm không thành cũng linh mới là khoa học ? Có người nêu ra phương pháp chữa bệnh bằng ngoại khí là không thiết thực.

Phương pháp dùng ngoại khí chữa bệnh đối với bệnh nhân chỉ có tác dụng an ủi tâm lý, dùng nó làm phương pháp tâm lý chữa trị là có hiệu quả. Phương pháp ngoại khí trị liệu, đáng để nghiên cứu, song không nên đề xướng.

306) DÙNG MÁY PHÓNG THEO KHÍ CÔNG NGOẠI PHÓNG ĐỂ CHỮA BỆNH CÓ THỂ THAY THẾ NGOẠI KHÍ ĐƯỢC KHÔNG ?

Hiện thời trong xã hội tân tiến, ứng dụng máy Khí công tin tức, máy Khí công điện tử, tuy

đều nói là mô phỏng theo môn khí công nào đó để phát xạ tin tức ngoại khí, song hiện giờ bản chất "ngoại khí" còn vẫn chưa nhận thức được rõ ràng, từ đấy có thể phỏng thích đưa tin ngoại khí được hay không còn cần phải nghiên cứu và khoa học luận chứng. Nhấn thế có nhiều người cho là không thể thay thế ngoại khí, có người còn nhận là nó không liên quan tới ngoại khí. Trên thực tế chỉ là loại máy "hồng ngoại tuyến bức xạ" thuộc về "đoàn ba hồng ngoại tuyến". Chủ yếu hiệu ứng sinh vật là nhiệt khí đối với thân thể người ta mà nói lấy nhiệt làm năng lượng tiến vào trong thân thể người ta khiến cho ôn độ lên cao, huyết dịch tuần hoàn xúc tiến cục bộ, hấp thụ những vật thẩm ra để giảm bớt cơ nhục căng thẳng, trấn thống tiêu viêm và "ám thị" tác dụng trị liệu ngoại khí Khí công, tăng cường công hiệu. Có người nhận định là máy Khí công tin tức để ghi chép tin tức ngoại khí là đặc điểm của hồng ngoại bức xạ, đấy cũng là tranh luận giả tưởng, suốt 7, 8 năm nay mà thực nghiệm vẫn chưa kết quả nên khiến người ta hoài nghi. Ở trên lâm sàng sở dĩ thu được hiệu quả trị liệu nhất định nguyên lý là sử dụng tần suất điều chế thấp, mà loại tần suất này đối với phòng bệnh trị bệnh rất có lợi so với các máy trị liệu khác. Song nó không thể nào thay thế được "y sư Khí công" Nó cũng không phải là ngoại khí.

307) KHÍ CÔNG NGOẠI KHÍ SẼ BỊ PHỦ ĐỊNH TOÀN BỘ CHẲNG ?

"Khí công ngoại khí" không nên hoàn toàn phủ định, song mọi người hy vọng y học gia, sinh vật học gia, những chuyên gia có thể hợp tác về nhiều mặt để tìm bản chất, cơ lý sinh vật hiệu ứng của ngoại khí một cách khoa học, đối với nó ở trên lãnh vực y liệu, nông nghiệp, vũ trụ không gian thu được hiệu quả để tiến hành trị liệu phân tích khoa học một cách khách quan. Sở dĩ nói như thế là vì mấy năm gần đây đã nhìn thấy một ít hiệu ứng khách quan của ngoại khí. Riêng lấy "hiệu ứng sinh vật" mà nói như là thân thể người ta và con thỏ sau khi tiếp nhận ngoại khí, điện vị xuất ở hồng tè bào thấy nhanh rõ ràng biểu minh, hiệu ứng tế bào mô điện và mật độ tăng nhiều. Có người quan sát mười một lẻ ngoại khí phát phóng.... Lúc phát phóng ngoại khí ra phát hiện thấy ôn độ ở đầu ngón tay bình quân gia tăng 1.56°C huyết sắc tố, bạch tế bào ở trước và sau khi phát khí có khác biệt rõ ràng, có người quan sát con chuột bạch lớn sau khi tiếp nhận ngoại khí, màu lông trắng mịn thêm, có chất bóng, tay xoa thấy mềm nhún. Con thỏ sau khi tiếp nhận ngoại khí tổng số bạch tế bào rõ ràng tăng gấp cho thấy rằng ngoại khí có thể nâng cao đặc dị tính, phi đặc dị tính, miễn dịch công năng của thỏ và chuột bạch. Có người dùng hạt tử lợ

Thảo, để trắc định hiệu ứng sinh vật, kết quả thấy rõ ngoại khí đối với di truyền vật chất, nhiễm sắc thể của thực vật đều có tác dụng khẳng định. Tùy theo ý niệm khác nhau mà xuất hiện bảo hộ hoặc phá hoại nhiễm sắc thể hiệu ứng theo 2 hướng. Có người quan sát ngoại khí đối với tác dụng "cán thuẫn", phát hiện công hiệu tác dụng đối với "cán thuẫn" ở đại trường và "cán thuẫn" bệnh ly đều có tác dụng trừ diệt, còn công dụng tăng trưởng thời ngược lại có tăng trưởng, có người quan sát về ngoại khí đối với bồi dưỡng thể ngoại bệnh can nham ở tế bào có tác dụng sinh trưởng ức chế là xác tương tồn thương rõ rệt mà còn có thể khiến cho trạng thái tế bào kết cấu biến hóa rõ rệt, có người cùng quan sát tới ngoại khí đối với tế bào hoạt tính miễn dịch để có tác dụng 2 chiều tăng cường và ức chế. Tóm lược những điều đã nói ở trên về ngoại khí, thì Khí công hiện giờ ở giai đoạn cần phải tăng cường gấp rút nghiên cứu nhường kết luận vấn đề cho các khoa học gia

308) LÚC TIẾP NHẬN NGOẠI KHÍ TRỊ LIỆU NÊN CHÚ Ý ĐẾN VẤN ĐỀ GÌ ?

Nếu quả xác thực lúc cần dùng tiếp nhận ngoại khí trị liệu nên chú ý mấy vấn đề sau đây :

1/ Hiểu rõ người phóng phát ngoại khí có đích xác phát phóng được ngoại khí không ?

2/ Cần hiểu rõ cơ sở công pháp của người phát phóng ngoại khí, cần tìm người vốn có cơ bản công phu nội khí, chứ không nên lấy công phu võ thuật phát động để thay thế cho ngoại khí.

3/ Cần hiểu rõ mức độ y liệu và kinh nghiệm lâm sàng của người phát phóng ngoại khí. Nhấn vì đã đem ngoại khí làm một phương pháp trị liệu thế thì người phát ngoại khí nên căn cứ những luận chứng khác nhau, căn cứ kết quả biện chứng, đổi chuẩn bộ vị để phát phóng ngoại khí công hay bỏ tính chất khác nhau và cùng cần phải nắm vững tể lượng ngoại khí nhất định, để thu được hiệu quả trị liệu tốt đẹp và nhanh chóng

4/ Mức độ sức khỏe và trình tự tinh thần của người phóng phát ngoại khí đều có chất lượng ảnh hưởng đến ngoại khí.

ỨNG DỤNG VÀ HIỆU QUẢ CỦA KHÍ CÔNG

**309) TẬP LUYỆN KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI NHỮNG
BỆNH GÌ, CÓ THỂ CÓ CÔNG HIỆU TRỊ
LIỆU ?**

Khí công đời xưa của Trung Quốc khởi nguyên ở việc phòng bệnh trị bệnh, gần nửa Thế kỷ lại đây ở Trung Quốc và ngoại quốc ở một số bộ môn y liệu dùng khí công để chữa bệnh cũng nhiều. Căn cứ đại lượng thực tiễn chứng minh luyện tập Khí công đối với các chứng bệnh : bệnh lở loét, sa bao tử, mạn tính can viêm, huyết áp cao, huyết áp thấp, quan trạng đông, mạch ngạnh hóa tính, tâm tạng bệnh, phế kết hạch, chi khí quản, hen suyễn v.v... đều có công hiệu trị liệu. Công hiệu trị lớn hay nhỏ cùng với thời gian bị bệnh, thời gian luyện công, mức độ luyện công đều có quan hệ với nhau. Còn có những loại bệnh chưa nêu ra, cũng không phải là biểu thị Khí công không có công hiệu trị liệu. Tất cả các bệnh

dều có thể trị liệu được và cũng cần phải thí nghiệm qua.

310) KHÍ CÔNG RÈN LUYỆN CÓ THỂ TRỊ LIỆU ĐƯỢC MẤY LOẠI BỆNH ?

Đại lượng sự thực đã chỉ rõ người đồng thời có mấy bệnh ? Lúc dùng Khí công chữa một loại bệnh nào đó, đồng thời một bệnh hoặc mấy loại bệnh cũng đều khỏi. Điều đó chứng tỏ rèn luyện Khí công là một loại phương pháp trị liệu toàn thể và tự mình điều chỉnh, tự mình thu phục.

311) RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG ĐỐI VỚI THANH NIÊN PHÒNG TRỊ MẮT CẬN THỊ HIỆU QUẢ NHƯ THẾ NÀO ?

Luyện Khí công đối với thanh niên dự phòng cận thị và cải thiện cận thị có hiệu quả rất tốt, động tác đơn giản không có phó tác dụng.

Dùng "phóng tùng công" còn có thể chữa trị được thanh quan nhân hiệu quả cũng có phần ổn định.

312) NHỮNG BỆNH CHỨNG GÌ KHÔNG THÍCH NGHI VỚI PHƯƠNG PHÁP DÙNG KHÍ CÔNG CHỮA TRỊ ?

Một loại bệnh chứng không thích nghi với luyện Khí công như vốn có bệnh thần kinh hoặc người bị bệnh tinh thần di truyền, những người

quan năng thần kinh bị bệnh nghiêm trọng. Một loại khác là người bị chứng bệnh tuy thích nghi luyện công, song người đó có những tình trạng dưới đây cũng không nên luyện công như là người quá thiên nội hướng, người có tính hiếu kỳ, người hay mạo hiểm, tính cách không ổn định, thích tự chủ trương, hay tự tiện đổi công pháp, lại còn có một ít công chứng không thích nghi với những loại bệnh chứng đặc định. Điều này có thể xem ở các loại công chứng Khí công đã quy định trong "cẩm kỵ chứng".

313) VÌ SAO THÔNG QUA RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG CÓ THỂ GÂY NÊN HIỆU QUẢ PHÒNG BỆNH TRỊ BỆNH ?

Thông qua rèn luyện Khí công để phòng bệnh, trị bệnh, theo lý luận chung mà nói nhân vì nó có tác dụng điều tiết âm dương, hiệp hòa tạng phủ, bồi dưỡng nguyên khí, an tĩnh tâm thần, hoạt huyết khí huyết, khơi thông kinh lạc, cường kiện gân cốt, theo y học hiện đại mà nói, nội dung 3 hạng công pháp : "phóng túng", "nhập tĩnh", điều tức "ở trong khí công, tổng hợp lại mà phân tích, như là cơ nhục gân cốt "phóng túng" có giúp cho hệ thống thần kinh trung khu nhất là hệ thống thần kinh giao cảm hạ thấp mức khẩn trương ; khi luyện công lúc đạt tới trạng thái "nhập tĩnh" đối với đại ngô bì tăng lại khơi được tác dụng điều tiết, khiến cho cơ

năng do ư quá độ phản khơi mà gây nên rối loạn có thể điều chỉnh trở lại tập tự hóa, cũng có thể đối với những tình tự kích thích ở ngoại giới như là mừng, giận, lo, nghĩ, có tác dụng bảo hộ tránh khỏi tình tự kích thích có hại. Lại như "điều tức" đã có thể xoa vuốt nội tạng, xúc tiến huyết dịch tuần hoàn tăng tiến, công năng khí quan, và lại hô hấp trong lúc điều tức lại nhân phân biệt ảnh hưởng và điều tiết thần kinh giao cảm với thần kinh phó giao cảm ở trong hệ thống thực vật thần kinh. Đồng thời trong lúc luyện công, xuất hiện hô hấp ức chế, giao cảm thần kinh ức chế, xương cốt cơ nhục phồng tùng thời đấy là hình thức phản ứng thống nhất lúc cơ thể tiến vào an tĩnh, tức là nội hoàn cảnh ổn định ở trong sinh lý, cho nên rèn luyện Khí công chẳng những có thể bảo kiện cường thân, mà còn phát huy hiệu quả trị liệu, có phần lý tưởng đối với những bệnh tật mạn tính, như tiêu hao tinh lực, thể lực, nhất là nguyên phát cơ chế, ở thần kinh cao cấp rối loạn, hệ thống thần kinh thực vật hoạt động mất thăng bằng, khá nhiều những bệnh nội thương thất tinh như trong Trung Y nói.

314) KHÍ CÔNG CÓ BÀI THÍCH PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU KHÁC KHÔNG ?

Khí công là một phương pháp trị liệu chưa không có bài thích phương pháp trị liệu khác, mà còn cần nên xem cụ thể bệnh tật, đem Khí công

làm phương pháp chủ trị hoặc phương pháp phụ trị ở trong tổng hợp liệu pháp, nhân vì Khí công trị liệu rất nhiều bệnh dạng, bệnh tinh cũng rất là phức tạp, cho nên cần phải cụ thể phân tích, cụ thể xử lý. Như là bệnh nhân bị cao huyết áp đến thời kỳ thứ ba. Bệnh tinh của họ nghiêm trọng huyết áp tiếp tục lên cao, lúc họ mới đầu học tập Khí công, trước khi chữa có công hiệu chữa trị, không nên giảm bớt lượng thuốc vẫn dùng, và cũng không được ngừng thuốc, đã phản ảnh được công hiệu trị liệu, chúng ta mới có thể kiến nghị giảm bớt lượng thuốc ít dần dần, đồng thời còn cần nên gia cường sự quan sát.

315) THẾ NÀO LÀ BIỆN CHỨNG THI CÔNG Ở DƯỚI KHÍ CÔNG CHỈ ĐẠO ?

"Biện chứng thi công" là căn cứ nguyên tắc cơ bản của lâm sàng trị liệu Trung Y.

Biện chứng luận tự kết hợp với đặc điểm của Khí công nêu ra là phát triển phương pháp cùng yêu cầu. Biện chứng của Trung Y là chỉ về thông qua 4 phép chẩn trị là "Vọng", "Văn", "Vấn", "Thiết" để sưu tập các tư liệu về trạng chứng thể trưng, bệnh sử. Vận dụng lý luận của cơ bản Trung Y, Y học. Phân tích chứng trạng đó, phân tích những nguyên nhân về chứng trạng thể trưng sinh ra và liên hệ nội tại ở trong đó, phàn đoán bộ vị bệnh biến và tính chất bệnh biến của nó. Và theo toàn thể quan niệm xuất

phát dò tìm cơ thể chính là đấu tranh "thịnh" "suy", "cường", "nhược" ra sao ? Cùng với xu thế phát triển thế nào để làm chuẩn đoán minh xác. Luận trị là chỉ về căn cứ ở kết quả biện chứng, căn cứ ở chứng hậu khác nhau để tiến hành lập phương chọn thuốc để trị liệu. Tình trạng trị bệnh của Khí công dùng một công pháp trị được nhiều bệnh, cũng có thể dùng một công pháp trị một bệnh, một bệnh một công pháp kết hợp cụ thể chỉ đạo, còn về biến chứng thi công thì rất ít, có người đồng đạo nêu ra. Từ xưa tới nay không có một phương thuốc nào có thể chữa khắp cả các bệnh tật của thiên hạ, đồng thời cũng không thể có một công pháp nào có thể thích hợp với cả mọi người hoặc là có thể chữa khỏi tất cả các loại bệnh, và lại Khí công còn có đặc điểm của bản thân nó, cho nên hiện tại chỉ có thể đòi hỏi một điều là phát triển phương hướng. Xong có điều đem Khí công trị liệu trường kỳ là định trệ ở 1 công pháp, một phương kỵ là không lợi cho sự phát triển vậy, cần nên nói rõ là biện chứng thi công chỉ là đối với lâm sàng trị bệnh của khí công mà nói, nếu đem Khí công dùng làm phương pháp bảo kiện cường thân, tăng thọ ích trí, thế thì bất tất việc biện chứng vậy. Đối với người mới luyện công, người tự học cũng có thể trước hết phải thuộc và nắm vững một loại công pháp để dùng làm nhập môn Khí công rồi sau mới có thể kết hợp tình trạng của mình để điều chỉnh cho thích đáng.

316) VÌ SAO CÓ LÚC TRỊ BỆNH KHÁC NHAU MÀ CÓ THỂ DÙNG CÔNG PHÁP NHƯ NHAU, CÓ LÚC TRỊ BỆNH NHƯ NHAU MÀ CẦN DÙNG CÔNG PHÁP KHÁC NHAU ?

Hiện giờ Trung Y trị bệnh thường thường áp dụng biện chứng cùng biện bệnh kết hợp với nhau, cũng tức là phán theo biện chứng của Trung Y cùng với biện bệnh của y học hiện đại kết hợp với nhau. Đương nhiên đây không phải là nói Trung Y không biện bệnh. Trung Y cũng biện bệnh mà còn có lúc lấy chứng trạng thay tên bệnh, có điều hiện giờ rất ít bệnh nhân đã qua Tây y chẩn đoán mà còn lại tìm Trung Y trị liệu, thế thời Trung Y ở trên cơ sở biện bệnh Tây y lại còn biện chứng trở nên thành xu thế tất nhiên. Thông qua biện chứng thường thường phát hiện một loại bệnh có thể bao quát mấy loại chứng. Vì thế, lại còn nhìn thấy những bệnh khác nhau ở trong lúc phát triển, có thể xuất hiện cùng một loạt chứng. Nhân thế ở trong lâm sàng trị liệu nên áp dụng phương pháp "Đồng bệnh dị trị" hoặc "Dị bệnh đồng trị" để xử lý. Cho nên nêu ra bệnh khác nhau mà dùng công pháp tương đồng tức là "Dị bệnh đồng trị". Những bệnh giống nhau mà dùng công pháp khác nhau, tức là "Đồng bệnh dị trị" Như thế là hoàn toàn thích hợp vậy.

317) LUYỆN CÔNG SAU MỘT THỜI GIAN, THU HIỆU KHÔNG ĐƯỢC MẤY LÀM THẾ NÀO ?

Luyện công thu được hiệu quả nhanh, chậm, sớm, muộn, nguyên nhân rất là phức tạp, như là : người luyện công về lứa tuổi, thể chất, bệnh tinh, phương pháp chọn lựa công pháp Khí công. Mức độ nắm vững công pháp, kiên trì nhận chân luyện công hay không đều cùng với có thu được công hiệu hay không và thu hiệu mau chậm là đều có liên quan với nhau. Thông thường mà nói, bệnh nhân còn ít tuổi thể chất tốt, bệnh tình nhẹ, mới bị bệnh thu được hiệu quả rất mau. Ngược lại thời thu hiệu quả chậm. Nói là chậm kỳ thực là sau một tháng mới thấy công hiệu xong nếu công chúng công pháp đối đầu người luyện công đủ lòng tin, biết nhận chân vận dụng công pháp nắm vững được đúng, thời chỉ trong một thời gian ngắn đã thu được hiệu quả rõ rệt. Đối với luyện công qua một thời gian mà thu hiệu quả không được mấy có thể tham chiếu biện pháp xử lý dưới đây :

1/- Bệnh tinh nặng có thể phối hợp với cách trị liệu khác, người có khả năng kèm bệnh chứng khác cần "tiến" một bước kiểm tra để tránh khỏi lầm lỡ bệnh tinh.

2/- Bệnh tinh với công pháp lựa chọn không hợp nhau có thể chuyển sang pháp khác.

3/- Công pháp nǎm vững không đúng chỗ, cần
nên chỉnh lý, trọng điểm ở chỗ không được truy
cầu thuận theo tự nhiên.

4/- Chú ý sinh hoạt ăn uống, nghỉ ngơi, tinh
thần cần phối hợp mọi phương diện cho thích
nghi.

318) PHÉP KHÍ CÔNG TRỊ LIỆU LÀ NHẤT ĐỊNH CÓ QUÁ TRÌNH KHÍ SUNG BỆNH TÁO KHÔNG ?

"Khí công bệnh táo" là một loại công pháp lấy
ý linh khí. Cổ nhân từng nói : "Ý là chủ của khí,
ý tới đâu thời khí theo đấy". Trong thân thể có
chỗ nào không yên thời hơi hơi bế khí (nín hơi)
lấy ý dẫn khí đến chỗ có bệnh : Xong đấy chỉ là
một trong các phương pháp Khí công trị bệnh của
cổ nhân, chứ không phải là quá trình bắt buộc
của mỗi bệnh nhân. Vả lại lấy ý dẫn khí, "nǎm
được vững như thế có phần khó. Trước khi chưa
nǎm vững được, không nên khinh dị dùng thử,
nếu quả vì muốn giải quyết cục bộ bệnh táo đã có
thể nguyễn giúp cho cải thiện toàn thể bệnh tình,
để đẩy động, cải thiện bệnh táo cục bộ, cũng có
thể dùng một ít công pháp giản dị dễ làm, như là
phương pháp "phóng tùng" cục bộ bệnh táo, và
"lục tự khí quyết" v.v... Cũng có thể phối hợp với
một ít Động công, án ma cục bộ.

319) CÁ NHÂN LUYỆN KHÍ CÔNG CHỮA TRỊ TẬT BỆNH CÓ NHỮNG PHƯƠNG PHÁP NÀO TỐT ĐÁNG ĐƯỢC GIỚI THIỆU ?

Có thể cùng với người bạn cùng luyện một loại công pháp, cùng ở một chỗ để luyện công, hoặc mỗi một tuần lễ tập luyện công một lần, như thế đối với quan sát công hiệu trị liệu được rõ ràng lại cụ thể, đối với người vững lòng tin trị bệnh và gia cường hằng tâm kiên trì luyện công đều có giúp ích ít nhiều.

Dù cho không thể ở một chỗ luyện công với nhau, dù cho mấy người bạn luyện cùng một công pháp phân biệt trị những bệnh khác nhau, nếu có thể cách một thời gian giao lưu luyện công thể hội cùng tự mình cảm giác, trong lúc trị liệu cũng có thể gây được tác dụng như đã thuật ở trên. Cá nhân cần nên luyện công kỹ lục hoặc (bút khí) ghi lại lượng luyện công và trạng huống luyện công (bao quát thời gian, phương vị, tự mình cảm giác). Luyện đủ một tháng nên làm một lần tiểu kết để xem thu hoạch được bao nhiêu, tiến thêm một bước để điều chỉnh kế hoạch luyện công về sau. Sau 3 tháng lại làm một lần tổng kết về liệu trình.

Phần luyện công ghi chép và rất có thể là sau khi mình khôi phục được sức khỏe, nên thúc đẩy trọng yếu lượng phương Khí công để bảo vệ cho người khác.

MỤC LỤC

CHƯƠNG I

KHÁI NIỆM VỀ KHÍ CÔNG.	7
------------------------	---

CHƯƠNG II

ĐẶC ĐIỂM VỀ RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG.	17
---------------------------------	----

CHƯƠNG III

LỊCH SỬ VÀ CÁC PHÁI KHÍ CÔNG.	23
-------------------------------	----

CHƯƠNG IV

LÝ LUẬN TRUYỀN THỐNG VỀ KHÍ CÔNG.	40
-----------------------------------	----

CHƯƠNG V

KHOA HỌC HIỆN ĐẠI LÝ LUẬN VÀ NGHIÊN CỨU VỀ KHÍ CÔNG.	91
--	----

CHƯƠNG VI

TỔNG THUẬT CÔNG NĂNG.	109
-----------------------	-----

CHƯƠNG VII

CHUẨN BỊ CÔNG -

NHỮNG CHÚ Ý TRONG THỜI KỲ LUYỆN CÔNG	129
--------------------------------------	-----

CHƯƠNG VIII

YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG.	141
----------------------	-----

CHƯƠNG IX

VẤN ĐỀ TỰ THỂ TRONG VIỆC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG.	153
--	-----

CHƯƠNG X

VẤN ĐỀ HÔ HẤP TRONG LÚC RÈN LUYỆN KHÍ CÔNG.	177
---	-----

CHƯƠNG XI

TRONG VIỆC LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG, LÀM THẾ NÀO
--

RÈN LUYỆN Ý NIỆM ?	189
--------------------	-----

CHƯƠNG XII	
VĂN DỀ Ý THỦ.	195
CHƯƠNG XIII	
VĂN DỀ CÓ LIÊN QUAN VỚI DAN DIỀN.	203
CHƯƠNG XIV	
VĂN DỀ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN TIỀU TRÙ TẠP NIỆM.	211
CHƯƠNG XV	
LIÊN QUAN TỚI VĂN DỀ NHẬP TÍNH .	219
CHƯƠNG XVI	
NHỮNG VĂN DỀ TRONG LUYỆN CÔNG.	229
CHƯƠNG XVII	
LỤC TỰ KHÍ CÔNG.	236
CHƯƠNG XVIII	
NỘI DAN THUẬT.	244
CHƯƠNG XIX	
TÙNG, PHÓNG TÙNG VÀ PHÓNG TÙNG CÔNG.	262
CHƯƠNG XX	
NHỮNG VĂN DỀ CÓ LIÊN QUAN TỚI ĐỘNG CÔNG.	271
CHƯƠNG XXI	
NHỮNG LIÊN QUAN VỀ TỰ PHÁT ĐỘNG CÔNG .	279
CHƯƠNG XXII	
CẢM GIÁC VÀ PHẢN ÚNG TRONG LÚC LUYỆN CÔNG.	285
CHƯƠNG XXIII	
ĐIỀU CHỈNH LUYỆN CÔNG THIỀN SAU NHƯ THẾ NÀO ?	298
PHẦN PHỤ LỤC	
VĂN DỀ CÓ LIÊN QUAN VỚI NGOẠI KHÍ	312
ÚNG DỤNG VÀ HIỆU QUẢ CỦA KHÍ CÔNG .	320

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN VĂN HÃN

Biên tập:

TÔ QUỐC TUẤN

Trình bày bìa:

DỖ DUY NGỌC

Sửa bản in:

NGUYỄN ĐỨC NHÂN

LÊ PHI HÙNG

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại
Xí nghiệp In số 3 - 391 Trần
Hưng Đạo - Q.1 - TP. Hồ Chí
Minh. Số xuất bản: 16 - 21 - 7432
Số in: 233/BK-IN In xong và
nộp lưu chiểu tháng 7-1992.