



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5

BÁT ĐOẠN CẨM



Hình 6



Hình 7

Nguyễn Đức Chí
(2009)



Hình 8

TÁM THỂ GẮM (BÁT ĐOẠN CẨM)

Nguyễn Đức Chí (5-2-2009)

Lời nói đầu:

Trước đây vào năm 1987 tôi đã viết Tám Thế Gắm (Bát Đoạn Cẩm) trong tạp chí của Hội Cao Niên ở Sacramento mà ba tôi (cụ Nguyễn Đức Hiếu) là Hội-trưởng đầu tiên, vào đầu năm 1987 khi ba tôi đã học xong các lớp trong chương trình Master về Pháp văn tại trường Đại-học California State University, Sacramento (viết tắt C.S.U.S.). Lúc đó ba tôi rảnh rỗi vì chỉ dành thì giờ viết tiểu luận (đề tài “So sánh J.P. Sartre với triết lý hiện sinh và Nguyễn Du viết Kiều qua triết lý Phật giáo”, lẽ dĩ nhiên viết bằng tiếng Pháp), ba tôi mới có ý nghĩ lập 1 tờ báo cho các cụ coi và tờ báo đó ba tôi đặt tên là Ích Tráng mà ba tôi làm chủ bút, sở dĩ có tên là Ích Tráng vì theo câu đối của ba tôi đặt ra là :

Lão đương Ích Tráng, luyện khí dưỡng thần năng đắc đạo.
Thiếu khả tranh cường, tu thân lập chí khả vinh danh.

Tôi tạm dịch:

Lúc già muốn khỏe, luyện Khí nuôi Thần nên được đạo.
Trẻ nên tranh sức, lập chí sửa mình để vinh danh.

Tôi thấy ý hướng của tờ báo cũng cùng 1 ý nghĩ của tôi cho nên tôi viết Tám Thế Gắm để các cụ tập thử. Lúc đầu tôi viết Tám Thế Gắm gốc của phái Đạo gia (phái Vũ Đương) mà tôi gọi là Bát Đoạn Cẩm (Nguyễn Đức Chí, “Bát Đoạn Cẩm”, Ích Tráng, số 1 và 2, tháng 1, 2 và 3, năm 1987, tr. 14-8, tr.26-8); sau đó tôi viết tiếp Bát Đoạn Cẩm của phái Thiếu Lâm (Nguyễn Đức Chí, “Bát Đoạn Cẩm thiếu lâm (tám thế đứng)”, Ích Tráng, số 3, mùa hạ, 1987, tr. 27-8, tr.11-4). Nhưng ở bài này tôi chỉ đề cập đến Tám Thế Gắm của phái Đạo gia, còn Bát Đoạn Cẩm Thiếu-lâm tôi sẽ viết lại khi tôi có dịp.

Từ nhỏ tới lớn tôi có 3 thứ thú: đọc sách, học võ thuật và học hỏi về chiến tranh; vì thế phần lớn các sách của tôi ở Việt Nam cũng như ở đây đa số là sách về võ học và chiến tranh (nói về chiến lược). Trong quá trình tôi đã học Vovinam trong vòng 1 năm sau đó học Thiếu Lâm hồng quyền (Bắc phái) cũng khoảng 1 năm, tôi nhớ là những năm tôi học năm thứ nhất và năm thứ 2 tại trường Đại-học Văn Khoa Sài Gòn. Nhưng những năm sau đó tôi quá bận vì học Văn Khoa và Đại-học Sư Phạm cùng 1 lúc, rồi sau Cử-nhân lại tiếp tục học Cao-học; cuối cùng vừa đi dạy vừa làm cho nhà nước nên tôi không có dịp học võ tiếp.

Nhưng tôi có nhận định võ thuật không có giá trị bằng võ đạo, võ thuật chỉ đào tạo hình thể con người ở bên ngoài, còn võ đạo mới là sức mạnh và tiềm năng của con người ở bên trong. Tôi lấy thí dụ, tập quyền cần phải 1 sân rộng nếu trời mưa lại không tập

được; mặc dù Thái Cực Quyền (TCQ) là nội công động luyện cần chỗ tập nhỏ hơn nhưng cũng cần 1 chỗ nhỏ ít nhất 4x4 mét, mà TCQ cần tập với Thôi-thủ và phân thể tức là tập với người khác. Mặt khác vào năm 1998, khi phái đoàn võ thuật của Mỹ lần đầu tiên viếng thăm chùa Thiếu Lâm, tôi coi video thấy sư trưởng của chùa khoảng ngoài 70 tuổi biểu diễn võ, ông ấy chỉ đi có 3 đường quyền mà sắc mặt thay đổi thở không ra hơi; mà đây là trưởng lão, võ rất cao và đạo cũng rất cao. Như vậy tôi tự hỏi đối với người thường học Thiếu Lâm mà ở Việt Nam thì ra sao? Hoặc bộ Dịch Cân kinh và Tẩy Tủy kinh của Đạt Ma sư tổ bị thất truyền hay sao? Chắc là đệ tử của chùa không được tập luyện kỹ, chỉ chuyên về ngoại công mà bị thất thoát phần nội công mà tôi tin rằng tổ Đạt Ma viết ra 2 pho tuyệt kỹ đã bị lãng phí. Trái lại phái Đạo gia họ tập luyện càng về già càng dẻo dai, khỏe mạnh, hồng hào mà chúng ta thường nói là “trông như tiên ông”, vì lý do đó tôi viết lại bài này để tặng các bạn.

Lời giới thiệu

Tám Thế Gám còn gọi là phép Đạo Dẫn của phái Đạo gia do Trương Tam Phong đứng làm môn chủ. Trương Tam Phong vốn là Trương Quân Bảo, thừa thiếu thời ông là người mảnh mai yếu đuối, được gởi ở chùa Thiếu Lâm để luyện võ và học Phật pháp. Lúc học xong ông xin xuống núi hành đạo, từ đó ông đi ngao du khắp nơi để học hỏi thêm. Ông chịu ảnh hưởng của Phật giáo nhưng lại thuần thành với Lão giáo. Ông áp dụng lý thuyết của Lão giáo, dựa vào Dịch kinh để sửa đổi lại nội và ngoại công của Thiếu Lâm, lập thành môn phái mới là phái Vũ Đương (núi Vũ Đương thuộc tỉnh Giang Tây, Trung Quốc). Phái Vũ Đương chủ trương kết hợp các thế đánh trên căn bản Âm-Dương, điều Ý và Khí qua các động tác nhu nhuyễn khinh linh, lối phát quyền mềm mại, chủ về phản kích bằng chính đòn của đối phương tung ra.

Người ta biết các tuyệt kỹ của Vũ Đương qua Bát Quái quyền, Vô Cực quyền, Hình Ý quyền, Thái Cực quyền, Thất Tinh kiếm, Kiếm trận ..v.v... Về nội công, phái Vũ Đương dùng Thái Cực quyền như nội công động luyện vì các thế tập rất chậm để khí có thể chạy trong khắp người. Còn Tám Thế Gám là nội công tĩnh tọa pháp (phép ngồi thở bên trong). Ở đây tôi chỉ bàn về Tám Thế Gám gồm 8 thế tập chính giúp gân xương khí huyết người ta được khỏe mạnh làm tinh thần minh mẫn, vì 8 thế này đẹp quá nên người ta gọi là Tám Thế Gám (Bát Đoạn Cẩm).

Trước đây ở Việt Nam, ông Cồ Việt Từ tức Nguyễn Duy Hình có dịch ra nhưng chưa đủ; ngoài ra Tập San hội Đô Thành Hiếu Cổ (Bulletin Des Amis du Vieux Hué) và Tập San Hội Nghiên Cứu Đông Dương (Bulletin de la Société des Études Indochinoises) có dịch phép nội công này, dịch giả là Bác-sĩ Pierre Huard và ông Maurice Durand; còn nhà Sử học Henri Maspéro cũng dịch từ các cổ văn bên Trung Hoa trong tập nghiên cứu về văn minh Trung Hoa của ông trong Tập San Á Châu (Journal Asiatique).

Tôi sau nhiều năm khảo cứu về nội công, rút ra một kết luận là các võ sư dạy về nội công rất ít và khó gặp. Cùng lúc các sách nói về nội công quá sơ sài làm người tập hay bị sai lầm, rút từ khuyết điểm đó tôi cố gắng viết cho rõ ràng để các bạn đọc tập luyện. Một

điều nữa là khi nghiên cứu về nội công tôi đã dùng phương pháp nghiên cứu Sử cũng như phương pháp gạn lọc tài liệu mà các nhà nghiên cứu Sử thường hay làm.

So sánh Tám Thế Gắm và các loại nội công khác:

A- Những điểm giống nhau:

Tám thế Gắm cũng giống các loại nội công khác, nó chú ý đến dẫn khí xuống đến Đan-diên rồi từ Đan-diên khí vòng xuống dưới gập huyết Hội-âm rồi chạy theo sống lưng chạy lên đến đỉnh đầu (ở huyết Bách-hội, tức trăm huyết tụ lại ở đó). Tám Thế Gắm cũng dùng để đưa khí đi khắp mình (châu thân). Người tập nội công này hay các phép nội công khác đều chú ý đưa hơi thở ra vào nơi mũi trong khi miệng ngậm lại, phép thở nhẹ nhàng và đều đặn, khí dài sâu được đưa xuống bụng dưới tức phần bụng phía dưới rốn và Đan-diên là 1 huyết lớn để chứa khí. Khi khí vừa mới đi vào Nhâm mạch (người phía trước, chạy dọc từ mũi xuống rốn đến huyết Hội-âm) đều chứa tại Đan-diên (phía dưới rốn khoảng chừng 1.5 cm). Nội công Tám Thế Gắm và các loại nội công khác đều đặt trên căn bản Ý và Khí là một. Hễ khí đi đến đâu thì ý tưởng phải đi đến đó, Ý và Khí phải quấn quít bên nhau như hình với bóng. Nếu ý cùng hơi thở vào là đưa khí đến thì hơi thở ra ý nghĩ phải theo để đưa khí về nơi khí cần ở, có lĩnh hội ở điểm này thì tập nội công mới hoàn hảo.

B- Những điểm khác nhau:

1- Tám Thế Gắm và Dịch Cân Kinh:

Nếu Dịch Cân kinh là pho nội công thượng thượng của Thiếu Lâm do tổ Đạt Ma soạn ra, thì Tám Thế Gắm là pho nội công nổi tiếng của phái Vũ Đang do Trương Tam Phong là tác giả, vì thế về sau cả 2 môn phái đều mượn của nhau mà soạn ra cho mình; như phái Thiếu Lâm có Thiếu Lâm Bát Đoạn Cẩm gồm 8 thế đứng mà tập; nhưng nói về gốc thì Tám Thế Gắm có 8 thế ngồi chính và 24 thế phụ theo mùa mà tập vì tính phức tạp của nó nên tôi không soạn ra đây mà chỉ đề cập đến 8 thế chính mà người ta thường gọi là Tám Thế Gắm (Bát Đoạn Cẩm), người tập nội công chỉ cần tập 8 thế này cũng đủ để thân thể khỏe mạnh cường tráng, sống lâu và vui vẻ.



Tám thế Gắm (thế thứ 19 bên trái, và thứ 18 bên phải)

Trong khi Dịch Cân Kinh có 24 thế, gồm 12 thế đứng và 12 thế ngồi. Ở 12 thế sau (các thế ngồi) của Dịch Cân Kinh có nhiều thế cũng giống Tám Thế Gắm, nhưng khác ở chỗ người tập Dịch Cân Kinh có những đoạn phải giữ hơi thở để nén khí và đưa khí đi qua các huyết đạo trong khi Tám Thế Gắm không cần như vậy. Điều đó giải thích tại sao môn đồ mới học võ công của phái Vũ Đương đã được học nội công Tám Thế Gắm vì học nội công Tám Thế Gắm không nguy hiểm như tập Dịch Cân Kinh. Nếu ai muốn tập Dịch Cân Kinh đều phải trải qua một thời kỳ tập quyền cước chừng 2-3 năm, sau đó mới được tập thở nội tức, tức là phép thở đưa khí đi thông 2 đường Nhâm-Đốc (tức Nhâm mạch và Đốc mạch) còn Tám Thế Gắm không cần như vậy.



Dịch Căn Kinh thể đứng (thức 1)



Dịch Cân Kinh thể ngồi (thức 2 bên trái, thức 1 bên phải)



Dịch Căn Kinh thể ngồi (thứ 11 bên trái, thứ 10 bên phải)



Ngũ Hình Quyền (Xà quyền)

Nếu Dịch Cân Kinh chủ yếu đưa khí xuống Đan-điền rồi theo đường Đốc mạch đi lên, thì Tám Thế Gắm chủ về bịt 2 tai và đập răng để làm yên tĩnh tinh thần. Vì khi tinh thần yên tĩnh khí đi dễ dàng hơn. Mặt khác Tám Thế Gắm chú ý đến thu nước bọt (nước bọt là Âm thủy) rồi nước bọt đó được xúc đi xúc lại nơi miệng làm thành 1 chất keo dính, quánh lại thành một hòn bi nóng đỏ (lúc đó nước bọt biến thành Dương trong Âm tức là Thiếu-dương) rồi chậm từ cổ xuống Đan-điền và nằm tại đó. Khi hòn bi rơi xuống tức là khí đi theo, chỗ ở của nó là Đan-điền. Đan-điền chính là nơi tập trung của 2 khí Âm và Dương. Từ đó sức nóng của Đan-điền nó sẽ tỏa ra ngoài khắp châu thân. Còn khí thuần Âm sẽ được đưa xuống huyết Hội-âm (điểm ở giữa phía cuối của âm nang và hậu môn, Hội-âm là tụ điểm của các đường Âm, nó là nơi phát xuất tinh khí cho đàn ông và đàn bà) rồi theo đường dọc của Đốc mạch mà lên đầu.

2- Tám Thế Gắm và Pranayama:

Pranayama là phép đưa Thanh khí (Prana) của phái Yoga, Tám Thế Gắm không cần người tập phải phân biệt đường Âm-Dương từ mũi đi xuống Đan-điền. Trái lại Pranayama đòi hỏi người tập lúc hít vào chỉ hít theo lỗ mũi trái tức là đường Âm (Ida) rồi ngưng thở, sau đó thở ra theo đường mũi phải là đường Dương (Pingala) rồi thở ngược lại. Khi khí tụ lại Hội-âm

(Muladara) khí sẽ theo đường tủy sống (Sushumna) lên đến đỉnh đầu (ngay huyết Bách-hội = Sahasrara, tức trăm huyết hội lại). Với cách tập tự nhiên không nén và giữ khí nên người tập Tám Thế Gám không bị sức nóng từ dưới xương cùng trở lên đầu (Hỏa-xà tức rắn Lửa (Kundalini) làm người tập trở thành nóng dữ dội và bị điên khùng mà người ta thường gọi là “tàu hỏa nhập ma” tức là khí nóng thay vì tỏa ra tứ chi và toàn thân, thì nó lại đi xuống Hội-âm theo đường Đốc-mạch mà lên đầu. Điều đó giải thích tại sao những người bị “tàu hỏa nhập ma” hay bị xuất tinh triền miên. Và càng xuất tinh bao nhiêu thì Thận thủy càng khô cạn làm không đủ nước tưới mát cho Mộc can thành ra Can cũng khô luôn làm ra bệnh cứng gan (cirrhosis).

C- Tuổi già và nội công:

Ở tuổi trước 50 khí huyết đầy đủ, nhất là Âm huyết có dư, lúc đó là đầu mát chân ấm, tóc đen vì có huyết chạy lên đầu để nuôi tóc, lúc này Thủy ở trên Lửa ở dưới nên đồ ăn khi vào người được nấu chín, đó là thời kỳ Thủy Hỏa Ky Tế. Nhưng từ 50 tuổi trở đi thì Âm Dương ngược trở lại, vì con người bị ảnh hưởng của biến Dịch, Dương khí không đi xuống mà lên trên đầu làm đầu nặng, áp huyết cao. Đêm ngủ huyết không về Gan, Thận không đủ nước tưới cho Can mộc làm cho Gan bị khô héo; Đan-điền không chứa được khí âm để đưa đến toàn thân nên không có Vệ khí để bảo vệ thân mình thành ra vi trùng và ô nhiễm dễ xâm nhập.

Vì Âm khí không lên đầu được nên phải chạy xuống chân, làm đầu nóng chân lạnh. Thành ra chân không có sức căng từ hông cho đến đầu gối, nên khi đi chân yếu đi có cảm tưởng như đi trong không khí, tức là chân đi không có lực. Đây là thời kỳ Thận thủy là Tâm hỏa không tương thông (Thủy Hỏa vi tế), lúc đó Tim làm việc nhiều mà Thận làm việc ít thành ra Tim bị mệt mỏi, những người già bị chết phần đông do bệnh Tim vì Tim làm việc nhiều quá thành ra hỏng.

Nói chung, ở tuổi già thì đầu mang tính Dương, chân mang tính Âm là Thời kỳ bế tắc (Thiên Địa bị). Muốn chữa bệnh già phải kéo Dương khí xuống chân làm chân ấm lại, có khí lực chân đi sẽ vững vàng huyết áp trở lại bình thường; đồng thời đưa Âm khí lên đầu làm cho dễ ngủ, trí nhớ hồi phục, gan sẽ mềm nhuận vì Mộc có nước tưới mát từ Thận thủy (Thủy sinh Mộc), đó là ý nghĩa của Nội-công.

D- Luận về nội công:

- 1- Tập trung ý tưởng hễ Khí tới đâu thì Ý phải theo tới đó, Ý giúp khí huyết lưu thông, tâm hồn sẽ tự nhiên lắng xuống.
- 2- Người xưa cho rằng Khí làm chủ trong cơ thể con người, nên khí thịnh và thuận làm con người khỏe mạnh, Khí suy và ngược làm người ta phát bệnh. Vì thế Khí với Huyết gắn bó với nhau mà không thể chia lìa, Khí đi đến đâu thì Huyết đi đến đó, Khí thông thì Huyết thông, đó là yếu tính “thông thì không bệnh” (thông tắc bất bệnh). Vì thế căn bản sống lâu là điều hòa Khí-Huyết.

- 3- Khi tập nội công không nên vội vàng hấp tấp mà phải tập tự nhiên khiến khí lưu thông dễ dàng. Hệ thần tâm an lạc nội lực mỗi ngày 1 tăng, Gan Mật Thận có dịp gạn lọc chất độc ở trong người; làm cho thần kinh tươi nhuận tinh thần minh mẫn và sức đối kháng của cơ thể được tăng cường, bệnh được đẩy lui, tuổi thọ được kéo dài mạnh khỏe.
- 4- Độ số và con người có tính liên hệ, như số 6 là số Âm (Lục âm) mà con người khi tập luyện nội công là muốn gia tăng phần Âm ở trong mình, Âm tức là máu (Âm huyết), khi Âm tăng trưởng thì mới sản xuất được khí 'Nguyên dương' mà khí nguyên dương này rất quan trọng trong việc duy trì cân bằng Âm-Dương ở trong người; làm thân nhiệt điều hòa, làm Thận và Tỳ ấm lại. Còn số 9 là số Dương (Cửu dương), số 6 là số âm thấp nhất và số 9 là số dương cao nhất. Con người cần tăng trưởng phần âm, phần dương chỉ là bổ túc, vì thế trong Đông Y bài Lục Vị (thuộc về Âm) được uống dài lâu để bồi bổ mà không hại, còn bài Bát Vị (thuộc về Dương) chỉ uống khi khí dương lỏng lẻo nổi lên là các thuốc loại mát không thể nào trị nổi, đó là lúc trong người khí nóng lên tận đầu và ở đó (nhất là sau 50 tuổi) người ta gọi là Long Lôi Hỏa, thì bài Bát Vị là bài duy nhất kéo Hỏa Long Lôi đi trở xuống chân (vì lửa lớn chỉ có thể lấy lửa mà chặn).

Nếu bài Bát Vị chỉ dùng tạm thời tức chỉ trong giai đoạn ngắn, trong khi bài Lục Vị được dùng trường kỳ. Điều này đã làm nổi bật là tại sao trong các phép tập nội công người ta phần đông dùng độ số Âm như 6-12-24-36-72; còn số 9 chỉ dùng trong các trường hợp đặc biệt để gây sức nóng bùng chốc cho Thận hay Tỳ. Tuy nhiên chúng ta cũng nên chú ý đến độ số 36-72, vì tuy nó là số lớn của số Âm (số 6) nhưng nếu lấy $3+6=9$ hoặc $7+2=9$ thì số Âm khi tăng trưởng ở mức độ cao thì nó có tính Dương ('nguyên dương' tức là Dương rất nhỏ nằm trong Âm). Khi xoay, chà xát lưng (Thận) hay chà xát bụng (Tỳ: Tụy-tạng) thì khí nóng sẽ chạy vào Đan-điền (nơi ở của Tỳ) rồi đi đến Mệnh-môn (nơi ở của Thận dương). Điều đó giải thích tại sao trong Tám Thế Gắm khi xúc nước bọt, xoay mình hay chà xát thận đều dùng độ số 36 lần. Nhưng khi muốn làm tĩnh tĩnh thần thì chỉ dùng toàn số Âm như 6-12-24. Trong các độ số Âm này thì khí Âm đi qua Đan-điền mà không ở lại mà trực chỉ đi tới Hội-âm tức là nơi quy tụ của các khí Âm. Ở trong Dịch Cân Kinh tổ Đạt Ma còn đi thêm 1 bước lớn hơn, ông muốn sức nóng đi đến độ cao nhất; như ở 'Dịch Cân Kinh 12 thế ngồi' đã áp dụng độ số 72 để xoa bụng (Đan-điền) và xoa lưng (Mệnh-môn) làm cho 2 nơi này thật là nóng.

- 5- Đỉnh cao nhất của nội công là Tâm, nó tiềm tàng những thần lực là sức mạnh siêu phàm trong mọi con người được vận dụng thu phát tùy Tâm. Tâm là tinh thần (Thần), là đỉnh cao nhất của con người; tôi lấy ví dụ hề yêu ai thì con tim rung động, nhưng khi 1 cô nàng nào đó làm điều gì sai thì anh chàng chỉ nhức đầu, nhưng khi cô ta bỏ đi thì anh ta bị ở độ cao hơn là nhức nhối con tim. Do đó ở bất cứ đạo nào đều chú trọng thanh lọc Tâm (tim), vì thế đạo Thiên-chúa thường vẽ đức Chúa và mẹ Maria có tim sáng ngời.

Tinh thần cần phải tĩnh, tĩnh trí tức là tinh thần phải nội liễm không loạn động, phải điềm đạm hư vô. Tâm hể tĩnh thì tinh thần mới vững vàng, luyện Tâm là để giải quyết những rối loạn tinh thần, giúp thể xác và tinh thần hài hòa, có được như vậy thì con người có nội lực, hoạt động điều hòa nhưng có quan sát, nói năng thông thả, bình tĩnh trong suy nghĩ và hành động.

E- Cách tập:

Khi tập có những nguyên tắc căn bản như:

-Cách ngồi: Trong thiền học hay nội công trong các thể thể thờ hay nhất vẫn là thể ngồi, lúc ngồi nếu 2 chân xếp tròn lại nhau thì hơi thở dễ đi xuống Đan Điền. Chúng ta cần ghi nhớ Đan Điền là huyết rất quan trọng vì nó là nơi chứa khí Nguyên Dương (tức là cái Dương rất nhỏ nằm trong cái Âm lớn, nguyên tắc của nó là giữ cho Âm được thăng bằng). Tất cả mọi thứ trên đời muốn đạt được đỉnh cao đều phải dựa vào đưa khí đến Đan Điền.

Tôi lấy ví dụ khi bắn súng, trước đó phải thở vài hơi để điều hòa khí, sau đó phải hít 1 hơi dài, ngưng hơi thở (tức nén khí xuống Đan Điền), lúc đó người bắn tay không bị rung, viên đạn tới đích mới không bị lệch. Một bệnh nhân tới ông thầy thuốc nói là hay bị lạnh, ăn không tiêu, đêm ngủ không được vì khí nóng bốc lên đầu. Ông thầy thuốc ta (Đông Y) nếu giỏi sẽ cho bài thuốc bổ thận để đưa khí nóng trở về và nằm ở Đan điền. Ở đạo Phật, trong hơi thở quán sát của Thiền hơi thở đều chú đến sự đưa dẫn đến Đan Điền. Nếu chúng ta chú ý kỹ lưỡng khi lực sĩ trình diễn, tôi lấy ví dụ là gymnastics, trước khi họ biểu diễn đều thở vài hơi để điều hòa hơi thở, sau đó hít 1 hơi dài để nén khí tại Đan Điền. Những người biểu diễn múa trên tuyết (Ski on ice) cũng không thể đi ngoài ngoài lệ đó, trước khi cô ấy nhảy lên và xoay 3 vòng (Triple loops), chúng ta thấy cô ấy tự nhiên ngưng 1 chút rồi thở hít vào, sau đó xoay mình theo chiều quay của quả đất tức là theo chiều quay của vũ trụ, đó là phải quay ngược chiều kim đồng hồ (tôi sẽ viết rõ về phần này khi bàn đến ảnh hưởng của vũ trụ đối với con người, đây là phần ít ai để ý và nghiên cứu đến), lúc đó xoay mới không ngã, đều và tròn vẹn.

-Lúc ngồi: Nên ngồi cho lưng thẳng, đầu thẳng, mắt nhìn ngang về phía trước. Hai bàn tay nắm lại để trên 2 đầu gối. Lý do là chỉ có cách ngồi này khí mới có thể chạy thông đến Đan Điền.

-Trước và sau khi thở: Trước và sau khi thở trong cơ thể thường có nhiều khí nóng đang chứa chất trong người, khí nóng này sẽ cản các 'Khí trong' (Thanh khí, Prana) từ ngoài vào để đi đến Đan Điền. Sau khi thở, dù đã có Thanh khí đi vào nhưng lại lẫn các khí nóng còn tồn tại, khí nóng này chúng ta gọi là 'Khí bản' (Trọc khí, Apana); vì thế sau khi thở chúng ta cũng cần loại bỏ các khí dơ này.

a. Trước khi thở: cách ngồi như trên, hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng qua kẽ chân răng (tức miệng ngậm lại, hơi thở chỉ có thể đi qua kẽ chân răng) như vậy là 1 lần, thở 20 lần.

b. Sau khi thở: cũng hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng qua kẽ chân răng giống như trên, thở 30 lần.

Điều nên nhớ là trước và sau khi thở cần thở như trên (tức là xả khí nóng trước và sau khi thở), đó là điều bắt buộc nếu không khí nóng sẽ chất chứa thành ra dễ bị “Tàu hỏa nhập ma”.

1- ĐẬP RĂNG NGUNG TINH THẦN (KHẨU XỈ TẬP THẦN)

Ngồi mặt hướng về phía Bắc. Nới rộng quần áo, lưng quần thả rộng ra cho dễ thở và khí dễ xuống Đan-điền. Toàn thân nghỉ ngơi và nới dần, tập trung tinh thần, mắt nhìn về phía trước, hai bàn tay nắm lại để trên hai đầu gối. Ngồi đầu và lưng thẳng (Hình 1).

Thở tự nhiên ra vào bằng mũi trong khi lưỡi để tự nhiên. Hai hàm răng đập nhẹ vào nhau 36 lần. Lúc đó nước miếng đã đầy miệng, chia nước bọt làm 3 phần, mỗi lần nuốt ực một phần xuống bụng. Nhớ rằng lúc làm động tác hơi thở ra vào vẫn tự nhiên.

Mắt nhắm lại rồi từ từ đưa hai bàn tay lên bịt chặt lấy hai tai, lấy ngón trỏ đập lên lưng ngón giữa, hai ngón giữa đụng vào nhau ở phía sau gáy, đập 24 lần. Sau đó 2 bàn tay nắm lại để trên đùi chỗ gần đầu gối, thở nhẹ và sâu bằng mũi 3 lần.

Trở về thế ngồi như lúc đầu, nghỉ 1 lúc xong tập thế tiếp.



Hình 1

2- LẮC CỘT TRỜI (DAO THIÊN TRỤ)

Ngồi bán già hay kiết già, lưng và đầu đều thẳng, thở tự nhiên ra vào bằng mũi, lưỡi để tự nhiên, mắt mở nhìn về phía trước (Hình 2).

Bàn tay trái ngửa lên trời rồi để bàn tay phải trên lòng bàn tay trái, hai bàn tay để phía trên rốn một chút, hai bàn tay khi úp lên nhau phải hơi cong lại. Khi xoay cầm từ phía trước qua trái, xong quay cầm trở về phía trước, hít vào thở ra bằng mũi, xoay 24 lần. Hai bàn tay sau đó xoa lên nhau và để ngược chiều, tức bàn tay trái ở trên lòng tay phải, thở ra hít vào bằng mũi khi xoay cầm qua phải, rồi quay cầm trở lại. Chú ý là khi xoay phải giữ lưng và đầu thật thẳng, chỉ xoay đầu và cổ, xoay chậm và nhẹ nhàng.

Xong trở về thế ngồi như trước để nghỉ trước khi tập thế tiếp.



Hình 2

3- NUỐT NƯỚC BỌT (THIỆT QUAN THẤU YẾT)

Ngồi bán già hay kiết già, mắt nhìn thẳng về phía trước. Hai bàn tay nắm lại để trên 2 đầu gối, rồi từ từ đưa 2 nắm tay lên trời, 2 cánh tay song song nhau, trông như 2 tay nắm 1 thanh ngang (hở khẩu hướng về 2 tai), lưỡi để tự nhiên (hình 3).

Thở tự nhiên ra vào bằng mũi, miệng ngậm lại, mắt nhìn tự nhiên về phía trước. Đưa lưỡi vòng chung quanh miệng thu cho nhiều nước bọt. Sau đó làm như xúc nước bọt ra vào 36 lần. Rồi từ từ đưa 2 nắm tay về để nhẹ trên 2 đầu gối (cánh tay hơi cong lại). Chia nước bọt làm 3 phần, mỗi lần nuốt 1 phần xuống bụng, tưởng như đang nuốt 1 cục tròn nóng đỏ chạy từ cổ xuống Đan-điền (cách rốn 1 đốt ngón tay), sức nóng này dần dần tỏa khắp châu thân.

Cuối cùng trở về thế ngồi trước đây để nghỉ trước khi tập thế tiếp.



Hình 3

4- CHÀ XÁT THÂN (MA THÂN ĐƯỜNG)

Ngồi bán già hay kiết già, mắt nhìn thẳng về phía trước, lưỡi để tự nhiên (hình 4). Chà 2 bàn tay thật nóng, xong xát vào chỗ sống lưng nơi hai quả thận, ngón tay cái hướng ra ngoài còn các ngón khác hướng xuống đất. Chà thận từ trên xuống dưới 36 lần. Xong đưa 2 bàn tay úp trên 2 đầu gối. Từ từ hít vào thật sâu, tưởng tượng khí chạy từ Tim đi xuống bụng vào Đan-điền. Sau đó ngưng thở, đến khi không thể nín hơi được nữa thì nhúu Hậu-môn lại, sau đó thở ra bằng mũi. Đó là 1 lần, thở như vậy 3 lần (Hình 4).



Hình 4

5- XOAY 1 TAY (ĐƠN QUAN LỘC LƯ)

Ngồi bán già hay kiết già, ngồi tự nhiên để bàn tay phải nơi eo phải, ngón cái hướng sau lưng, ngón trỏ chỉ ra ngoài; bàn tay trái áp vào bụng ở ngay rốn, mắt nhìn về phía trước, miệng ngậm kín. (hình 5). Đầu lưỡi chạm chân răng hàm trên, thở ra hít vào bằng mũi khi quay mặt qua trái, xoay nhẹ nhàng; sau đó xoay trở lại phía trước mặt cùng thời thở ra, lưỡi để tự nhiên trong lúc xoay về phía trước. Xoay 36 lần.

Sau đó thay tay, tay phải áp vào bụng, bàn tay trái áp ngang hông. Xoay người qua phải cùng lúc thở ra, rồi sau đó hít vào bằng mũi khi xoay trở lại về phía trước. Xoay 36 lần.



Hình 5

6- XOAY 2 TAY (SONG QUAN LỘC LƯ)

Ngồi bán già hay kiết già lưng và đầu thật thẳng, miệng ngậm, mắt nhìn thẳng về phía trước, lưỡi để tự nhiên. Hai lòng bàn tay áp vào 2 quả thận ở phía sau lưng. Thở ra hít vào bằng mũi khi xoay mặt từ phía trước qua bên trái, rồi xoay mặt trở về phía trước, đó là 1 lần. Xoay 36 lần.

Rồi xoay mặt qua phải sau đó xoay trở về phía trước. Cách thở cũng giống như trên. Xoay 36 lần. Xong nhắm mắt lại, đầu hơi cúi xuống để khí có thể đi dễ dàng xuống phía dưới; tưởng như có ngọn lửa chạy từ Đan-điền đi xuống dưới rồi theo đường xương sống lên đến đỉnh đầu (tức từ huyệt Đan-điền chạy xuống huyệt Hội-âm (ngay giữa Hậu-môn và Âm-nang), rồi đi lên đến huyệt Bách-hội ở trên đỉnh đầu).

Cuối cùng xoay 2 chân ra phía trước, 2 chân song song nhau ngang bằng vai, ngón chân hướng lên trời, bắp thịt thả lỏng, lúc đó miệng ngậm lại, thở ra vào bằng mũi 3 hơi dài và sâu (hình 6).



Hình 6

7- HAI TAY ÁN ĐẦU (TẢ HỮU ÁN ĐẦU)

Ngồi bán già hay kiết già, hai tay đan lại nhau, lòng bàn tay áp vào bụng ở về phía dưới rốn. Thở vào bằng mũi, thở ra bằng miệng, lưỡi để tự nhiên, thở 3 hơi cho trọc khí (Apana) ra ngoài. Mắt nhìn thẳng về phía trước, sau đó miệng ngậm lại, lúc ấy thở ra hít vào bằng mũi đồng thời từ từ đưa 2 tay lên ngực rồi đưa thẳng lên đầu, khi ấy cùng lúc lật ngược bàn tay cho lòng bàn tay hướng lên trời, mắt vẫn nhìn về phía trước. Sau đó lật ngược bàn tay đưa lòng bàn tay trở về áp vào đầu; thế là 1 lần. Làm như vậy tất cả là 9 lần.



Hình 7

8- CÚI ĐẦU NẤM CHÂN (ĐỀ ĐẦU PHÀN PHỨC TÂN)

Ngồi đưa 2 chân thẳng về phía trước, 2 lòng bàn chân chạm vào nhau, ngón chân đưa lên trời. Đặt 2 bàn tay xuống sàn nhà, ngón cái chạm vào thân mình còn các ngón kia hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng về phía trước mặt, lưỡi để tự nhiên. Cúi về phía trước thở ra hít vào bằng mũi, cùng lúc 2 tay nắm 2 bàn chân kéo người ra phía trước sát xuống tận chân, sau đó dần dần đưa người trở lại chỗ cũ, như vậy là 1 lần. Làm tất cả là 12 lần (hình 8).



Hình 8

Sau đó cuối cùng thu chân lại ngồi bó gối, cánh tay ở trên 2 đầu gối lưng thẳng; thở vào bằng mũi, thở ra qua kẽ chân răng với 30 hơi thở cho khí nóng còn tồn tại ở trong người ra ngoài. Sau đó đứng dậy, đi lại nhẹ nhàng (nếu đi vòng tròn thì đi ngược chiều kim đồng hồ) cho khí thông.

Kết luận:

Khi viết tới đây là tôi đã phân tích và ghi đủ bài tập Tám Thế Gắm, trong đó tôi chú trọng vào cách thở trước và sau khi tập mà chính bản không đề cập đến. Điều khác tôi so sánh phép nội công này và các phép nội công khác mà thiếu hẳn khi mọi người viết về nội công Tám Thế Gắm. Điểm đặc biệt là tôi đã hội nhập giữa Nội Công và Đông Y khi tôi đối chiếu và phân giải những tương đồng và khác biệt của 2 thể loại này. Một điểm bất thường là tôi bàn tới độ số dùng vào các thế tập khi nội công chú trọng tăng phần Âm (tĩnh) hoặc tăng phần dương (động) mà trước đây những người viết về nội công chưa hiểu, hoặc họ biết mà không phân biệt được để không thể nói tới.

Tuy nhiên viết là 1 chuyện mà tập lại là 1 chuyện khác, người viết muốn người đọc tập cho thể chất và tinh thần tiến bộ hơn, cho nên người đọc cần nên tập để người viết được khuyến khích và sau này viết hay hơn. Mong thay.

Nguyễn Đức Chí
(5-2-2009)

HẾT

Phong Hiền
Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận