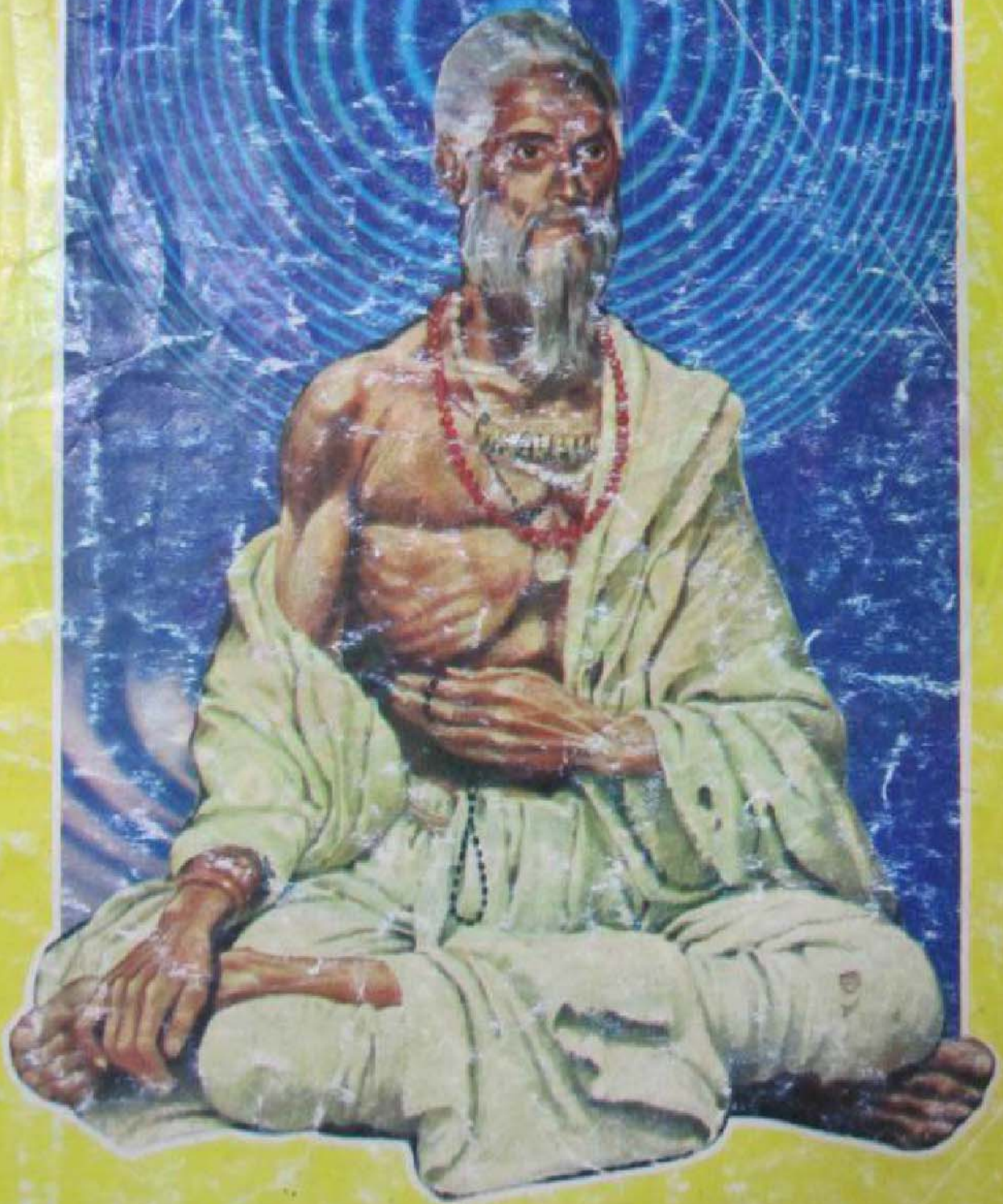


HẢI AN (DỊCH)

KHÍ CÔNG



N.X.B THỂ DỤC THỂ THAO WWW.MAISONLAM.COM

Tiến Sĩ DƯƠNG TUẤN MẪN

KHÍ CÔNG

- DỊCH CÂN KINH
- BÁT ĐOẠN CẮM
- TIỂU CHU THIÊN
- ĐẠI CHU THIÊN

HẢI AN lược dịch

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
1992

WWW.MAISONLAM.COM

Chương 1. DẪN NHẬP

MỤC 1. TỔNG QUÁT

Khí công là một phương pháp rèn luyện cơ thể đã có từ hàng ngàn năm nay. Công là việc, khí là năng lực vận hành trong cơ thể, khí công là phát huy sự vận hành năng lực trong cơ thể.

Hiện nay, có nhiều người chưa hiểu thực sự khí công là gì, họ cũng nghi ngờ không biết có khí hay không? Sở dĩ có tình trạng này là vì trước đây, môn khí công được giữ kín, chỉ truyền thụ cho con cháu hoặc trò thân tín. Môn này lại do giới đạo sĩ và sư sãi nắm giữ, nên chỉ được phổ biến trong nội bộ. Do đó, người ta xem khí công như là mê tín dị đoan. Có người tình cờ biết được, đem ra tự tập, chẳng may bị tổn thương, hoặc tập mà không có kết quả, nên không mấy ai ưa thích.

Thật ra, khí công có học thuyết hẳn hoi. Đó là nền tảng của y học Đông phương với một bề dày mấy ngàn năm lịch sử. Những quyển sách đề cập đến môn

này như “khí hóa luận” giải thích sự tương quan của khí và thiên nhiên, “kinh lạc luận” mô tả sự vận hành của khí trong cơ thể. Kinh thường đi chung với dây thần kinh và mạch máu, nhưng kinh không phải là dây thần kinh hay mạch máu, mà là đường đi của khí.

Cũng như y học, khí công đặt nền tảng trên học thuyết âm dương ngũ hành. Âm dương là hai mặt tương phản của vật chất như mềm cứng, tối sáng, mát ấm, chậm nhanh. Tương phản nhưng hỗ trợ và cân bằng. Người là một thành phần của vũ trụ, dĩ nhiên phải giữ mình trong trạng thái cân bằng. Ngũ hành là Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, có hơi khác biệt với tứ đại của Âu châu thời cổ là đất, nước, gió, lửa. Một lần nữa, vì là một thành phần của vũ trụ, con người phải tham gia vào ảnh hưởng hỗ trợ của ngũ hành.

Theo y học cổ truyền, có hai lối nghiên cứu sức khỏe và bệnh tật: bên ngoài là “ngoại tượng giải phẫu”, bên trong là “nội thị công phu”. Ngoại tượng giải phẫu là tìm hiểu cơ thể con người qua sự mổ xẻ và tác động lên cơ thể để quan sát hậu quả. Nội thị công phu là tìm hiểu qua pháp nội quán, quan sát bên trong các cảm giác của chính mình.

Bước đầu tiên là quan sát mối tương quan giữa cảm xúc của mình và các đổi thay trong giới thiên nhiên để tìm ra sự biến đổi của khí. Thiên nhiên ở đây gồm thiên thời và địa lý; thiên thời như áp suất không khí, hướng gió, thời tiết, độ ẩm, thời gian; địa lý như độ cao, độ vĩ tuyến, đại dương, ao hồ. Các điều quan sát thực nghiệm này dẫn đến kết luận là có sự liên quan giữa khí và giới thiên nhiên, do đó cần tìm phương thức hòa hợp con người với các biến đổi thiên nhiên.

Ngoài ra, khí cũng có liên quan đến nhân sự, như khí và âm thanh, cảm xúc và thức ăn. Vì tâm kiểm soát khí, nên khi cảm xúc làm tâm xao động thì sự vận hành của khí bị ảnh hưởng. Âm thanh mà con người phát ra, như tiếng “shih” làm ấm người khi lạnh; hoặc tiếng “shiu” làm dịu cơn đau, làm cho gan được thư sướng và có tác dụng cầm máu; hoặc tiếng “hai” gia tăng sức lao động; hoặc tiếng “ha” hạ sốt, giống như hơi thở hỗn hển của con chó giúp nó chịu được sức nóng. Do đó, người ta nhận thấy âm thanh có ảnh hưởng đến nội tạng, và vì nội tạng có liên hệ đến kinh mạch, nên âm thanh có ảnh hưởng đến sự vận hành của khí. Sự tương quan giữa khí và thức ăn được thấy rõ khi uống nhiều rượu hay ăn nhiều

món chôn xào làm gan căng thẳng, và ảnh hưởng đến khí di chuyển trong kinh can.

Sau một thời gian dài quan sát, người ta đã nhận thức tầm quan trọng của khí đối với cơ thể, nên tìm phương thức cải tiến sự vận hành của khí. Các phương pháp và bài bản sáng tạo có hiệu quả là bước đầu của khí công vậy.

MỤC 2. LƯỢC SỬ

Có bốn trường phái lớn về khí công: Nho gia, Y gia, Đạo gia và Phật gia. Không có sự tách biệt hẳn, vì một thầy thuốc nghiên cứu khí công có thể là một Nho gia hay Đạo gia. Tuy nhiên tác phẩm lưu hành là do mỗi nhóm viết riêng rẽ.

Đối với Nho gia, mà quan tâm chính là nhập thế chứ không xuất thế, mục đích của khí công là làm sao con người thích nghi với việc hoàn thành sứ mạng. Họ thường bày tỏ quan điểm của họ trong thi thơ, nổi tiếng nhất là Lý Bạch, Tô Đông Pha và Bạch Cư Dị. Tô cùng TRẦN TỰ TRUNG viết quyển "Tô Trầm Lương Phương".

Y gia không theo hẳn nhóm triết học nào, mặc dù tác phẩm của họ chịu ảnh hưởng thấy rõ của Đạo gia.

Phật gia nhấn mạnh đến sự giải thoát khỏi cảnh khổ của cuộc đời bằng sự giác ngộ. Phương pháp chủ yếu là tĩnh tọa với hô hấp hướng về tịnh tâm. Mặc dù sự vận hành của khí được phát huy đáng kể, nhưng đây không phải là mục tiêu chính.

Đạo gia chủ trương xuất thế để hoàn thiện con người và đạt tới trường sinh. Để làm được điều này, họ dùng khí công và luyện đan. Đan có nghĩa là thuốc trường sinh.

Từ đời Hán trở về trước, sử phần nhiều là phỏng đoán, sách vở rất vụn vặt. Tương truyền, học thuyết về khí bắt đầu từ buổi sơ khai của y học, dưới đời HOÀNG ĐẾ (2690 - 2590 trước TC). Quyển sách đặt nền tảng lý thuyết cho y học cho đến bây giờ là "Nội kinh Tố Vấn", được gán cho HOÀNG ĐẾ, nhưng các học giả hiện đại cho là công trình dưới đời Hán.

Mặt khác, quyển "Dịch Kinh" được cho là có trước năm 2400 trước TC, bàn về các biến đổi của thiên nhiên, trong một hình thức tóm gọn. Các lực thiên nhiên được biểu tượng bằng tám quẻ, phối hợp lại thành 64 quẻ kép. Các hình ảnh này thấm nhuần mọi khía cạnh của nền văn hóa Trung Quốc, do đó không có gì đáng ngạc nhiên khi người ta dùng bát quái để mô tả sự vận hành khí trong cơ thể.

Đời Thương (1766 - 1154 trước TC), người ta châm bằng biêm thạch để làm giảm đau. Như vậy họ đã tìm ra một dụng cụ bén nhọn để kích thích huyết tốt hơn là ngón tay.

Thế kỷ 6 trước TC, triết gia Lão Tử (Lý Nhĩ) mô tả kỹ thuật hô hấp để sống lâu, trong quyển "Đạo Đức Kinh". Đây là quyển sách đầu tiên chỉ cách thở để hành khí, do đó mà kéo dài đời sống.

Quyển "Sử Ký" có ghi vào thời Xuân Thu Chiến Quốc, người ta đã sáng tạo nhiều phương pháp luyện thở hoàn thiện hơn.

Khoảng năm 300 trước TC, Đạo gia Trang Tử mô tả sự tương quan giữa hô hấp và sức khỏe trong quyển "Nam Hoa Kinh". Câu "Người xưa thở đến tận gót chân" xác nhận phương pháp hô hấp hành khí đã được sử dụng.

Trong hai đời Tần và Hán (221 trước TC - 220 sau TC), có nhiều tác phẩm về khí công. Quyển "Nạn Kinh" của danh y Biển Thước mô tả cách hô hấp để gia tăng hành khí. Quyển "Hán Thư Nghệ Văn Chí" mô tả bốn phương pháp khí công. Quyển "Kim Quỹ Yếu Lược" của Trương Trọng Cảnh mô tả việc dùng hô hấp và châm cứu để duy trì tốt dòng khí. Quyển "Chu Dịch Tham Đồng Khế" của Ngụy Bá Dương mô tả sự tương quan giữa con người và các lực lượng thiên nhiên. Sự hiểu biết cơ thể học lúc bấy giờ đã phát triển nhờ sự mổ xẻ tử thi. Cấu trúc cơ thể liên

hệ với kinh mạch và thần kinh được hiểu rõ, và sự hiện hữu của dòng khí được chấp nhận rộng rãi hơn.

Thế kỷ 3 đời Tấn, danh y Hoa Đà đã dùng châm cứu gây tê trong phẫu thuật. Ngoài ra, ông còn phổ biến phương pháp "Quân Thiện" của Đạo gia, mô phỏng năm con thú: cọp, nai, khỉ, gấu và chim để phát động hành khí. Đây là bài bản của Ngoại Đan, được gọi là "Ngũ Cam Hi". Cát Hồng đề cập tới việc dùng ý để dẫn khí trong quyển "Bảo Phác Tử".

Từ năm 420 đến năm 581, Đào Hoàng Cảnh soạn quyển "Dưỡng Tinh Diên Mệnh Lục" ghi chép nhiều kỹ thuật khí công.

Đời Lương (502 - 557), Đạt Ma, nhà sư Phật giáo, đến chùa Thiếu Lâm. Thấy các sư sãi yếu đuối, ông ngồi nhìn vách trong chín năm để tham cứu vấn đề. Khi trở ra, ông viết hai quyển sách, nhưng chỉ có "Dịch Cân Kinh" còn lưu truyền. Các bài tập thuộc Ngoại Đan, dùng tập trung tư tưởng để phát khí và hành khí. Các sư sãi tập luyện thấy sức khỏe gia tăng rất nhiều. Lối luyện tập này được đưa vào võ thuật, coi như ứng dụng đầu tiên của khí công trong võ thuật. Sư chùa Thiếu Lâm tiếp tục phát triển và đạt đến năm bộ quyền thuật mô phỏng các con thú nổi

tiếng về khả năng chiến đấu, là cọp, beo, rồng, rắn và hạc.

Đời Tùy và Đường (581 - 907), Sào Nguyên Phương soạn quyển "Chư bệnh nguyên hậu luận", kê đến 260 cách thức tăng cường dòng khí. Quyển "Thiên Kim Phương" của Tôn Tư Mạo mô tả cách dẫn khí, giới thiệu việc dùng sáu âm thanh, chỉ rõ sự liên hệ giữa chúng và nội tạng, cùng với kỹ thuật xoa bóp, gọi là 49 thuật xoa bóp của Lão Tử. "Ngoại Đài bí yếu" của Vương Đạo bàn về dùng hồ hấp và cây thuốc để trị các rối loạn của tuần hoàn khí.

Từ năm 960 đến năm 1368 (các đời Tống, Kim, Nguyên), quyển "Dưỡng Sinh Quyết" của Trương An Đạo bàn về luyện khí công. Quyển "Nho môn sự thân" của Trương Tử Hoà dùng khí công để chữa ngoại thương. Quyển "Lan Thất Bí Tạng" của Lý Quả dùng khí công và cây thuốc để chữa nội thương. Quyển "Cách Trí Dư luận" của Chu Đan Khê đưa ra lời giải thích lý thuyết về việc dùng khí công trị bệnh. Trương Tam Phong nổi tiếng về bài "Thái Cực Quyền" ở núi Võ Đang. Đây là bài quyền thuộc Nội Đan, tụ lực ở Đan Điền, nằm ở bụng cách rốn một thốn rưỡi, khởi đầu bằng Tiểu Chu Thiên rồi mở rộng toàn thân bằng Đại Chu Thiên, và ứng dụng vào võ thuật.

Năm 1026, Vương Duy Nhất chế tạo người bằng đồng có ghi đủ kinh huyết, giúp cho châm cứu học có hệ thống hơn.

Nguyên soái Nhạc Phi, đời Nam Tống (1177 - 1279), nổi tiếng về nhiều bài khí công do ông sáng tác, như "Thập Nhị Đoạn Cầm" (sau này đơn giản thành Bát Đoạn Cầm). Từ bài này phát triển ra "Hình Ý" và "Lục Hợp Bát Pháp".

Phái Nga Mi ở tỉnh Tứ Xuyên có "Hổ Bộ Công" và "Thập Nhị Trang". Các hành khất có "Khất Hóa Công" giúp họ chịu đựng cuộc đời gian khổ và ăn uống thất thường.

Đời Minh và Thanh (1368 - 1911), quyển "Kỳ Kinh Bát mạch khảo" của Lý Thời Trân bàn về tương quan giữa khí công và kinh mạch. Quyển "Bảo Thân Fí Yếu" của Tào Nguyên Bạch" bao gồm động công và tĩnh công. Trần Kế Nho bàn về tam bảo: tinh - khí - thần, cách thức bảo vệ và giữ gìn chúng; đối với dân ông, tồn tinh hay tán tinh thái quá đều có hại, đời sống tình dục phải điều hòa tùy theo thể chất và tuổi tác. Quyển "Y Phương tập giải" của Uông Tấn Yểm duyệt và tóm các sách đã lưu hành. Quyển "Nội Công Đồ Thuyết" của Vương Tổ Lương trình bày Thập

nhị đoạn cầm và giải thích ý nghĩa của động công và tĩnh công.

"Bát Quái Quyền" nổi tiếng được sáng tạo vào đời Thanh (1644 - 1911) đến nay còn người tập. Bài "Hòa Long Công" do phái Thái Dương sáng tác vào cuối đời Minh nhằm mục đích dưỡng sinh.

Kể từ năm 1911, có rất nhiều sách vở, được phổ biến rộng rãi, nhất là Thái Cực Quyền, Bát Quái Quyền, Hình Ý Quyền và Lục Hợp Bát Pháp trong võ thuật; Thập nhị đoạn cầm, Bát đoạn cầm, Dịch Cân Kinh và Ngũ Cầm Hí trong dưỡng sinh.

MỤC 3. NGUYÊN LÝ

Khí là nền tảng của toàn bộ lý thuyết y học Trung Quốc và khí công. Nó tương đương chữ "pneuma" của Hi Lạp và "prana" của tiếng Phạn, xem như sinh lực và năng lực trong mọi sinh vật.

Khí có thể được giải thích như một loại năng lực giống như điện lực, vận chuyển trong cơ thể con người hay động vật. Khi nó ngưng hay trệ, người đó hoặc vật đó, bệnh hoặc chết. Cũng có thể giải thích khí là phương tiện cảm xúc và cảm giác.

Khi cánh tay bị thương, khí ở đó bị rối loạn và kích thích lên cao thế, từ đó chảy xuống vùng thấp hơn, nhất là não, mà gây nên cảm giác đau. Máu cũng dồn xuống đó để chữa vết thương. Do đó, khí, hệ thần kinh, kinh mạch và bộ não có liên hệ chặt chẽ với nhau, khó tách rời ra.

Kinh mạch đưa khí đi khắp cơ thể. Phần lớn kinh chính đi chung với mạch máu và dây thần kinh. Chúng được cơ bắp che chở, nên khó bị tác động trực tiếp. Chỉ có một điểm phò bày đường kinh ra, là huyết Thiếu hải thuộc Thủ Thiếu âm Tâm kinh; vỗ nhẹ lên đó đủ làm tê cả cánh tay. Như mạch máu có vi mạch tiếp máu cho các mô và loại chất thừa thải, kinh cũng có nhánh nhỏ gọi là lạc cung cấp khí cho cơ thể. Hệ thống hành khí này do tâm chế ngự, dù ta có ý thức được hay không.

Có 12 kinh chính và 2 mạch chính. Kinh có liên kết với nội tạng. Khí đình trệ ở kinh nào thì tạng phủ tương ứng bị rối loạn. Châm cứu là kích thích đường kinh, để gia tăng hay giảm bớt lưu lượng của khí, giúp cho tạng phủ bị lệch lạc trở lại cân bằng. Hai mạch chính là mạch Nhâm chạy dọc giữa ngực bụng và mạch Đốc chạy dọc giữa lưng và đầu.

Có những điểm nơi đó cơ bắp mỏng hơn bình thường, hoặc đường kinh chạy sát mặt da. Đó là huyết, vì người ta cảm thấy nơi đó hơi lõm hoặc hơi lồi, nhạy cảm hơn các chỗ khác. Đó là các điểm dùng trong châm cứu và trong võ thuật. Châm cứu học thừa nhận trên 700 huyết, võ thuật chỉ dùng 108 huyết. Đưa một lực vào các điểm này sẽ gây đau đớn, tê liệt, tổn thương nội tạng và chết người. Trong số này, có 36 tử huyết, như Cực tuyền chẳng hạn, nếu bị điểm sẽ làm tim xúc động mạnh, đi tới động kinh nguy hiểm. 72 huyết còn lại nếu bị điểm trúng, chỉ bị tê liệt hoặc bất tỉnh chứ không chết, miễn là điểm đúng cách, đúng chỗ, đúng giờ.

Sự vận hành của khí do thời gian và khí hậu chi phối. Khí vận hành trong cơ thể từ khi là bào thai đến lúc chết, nhưng phần cơ thể nào là trọng tâm tại thay đổi theo thời gian. Riêng khí trong hai mạch chính lại không bị ảnh hưởng.

Điều quan trọng nhất cần nhớ là tâm kiểm soát mọi thứ. Khoa học chứng minh ta mới sử dụng khoảng 30 đến 40 phần trăm năng lực của bộ não. Người nào dùng được nhiều hơn sẽ là thiên tài. Nhưng điều này làm được nhờ tham thiền. Một người bị thôi miên có thể làm được việc ngoài khả năng bình thường. Tham

thiền là một hình thức tự thôi miên, có thể đưa bạn đến thành tích cao siêu.

Tâm kiểm soát dòng khí và các chức năng khác: Nghĩ đến vật kinh khủng làm bạn toát mồ hôi. Nghĩ đến hoàn cảnh căng thẳng làm cơ bắp căng lên đến độ đau đớn. Tâm đã tạo một phản ứng hóa học, sinh axit trong cơ co cứng. Tâm cũng có thể làm cơ thể thư giãn. Nhiều người đã dùng cách này để chẻ ngự mạch đập và huyết áp mà không cần thuốc.

Khi luyện khí công, tập trung ý nghĩ là chìa khóa của thành công. Chú ý vào bụng cộng với vài động tác sẽ làm khí phát ra và lưu hành toàn thân. Điều này cho phép các nhà võ đánh ra một lực ghê gớm và chịu được đòn của đối phương. Khả năng tập trung càng cao thì lực phát sinh càng lớn.

Có nhiều cách nâng khí lên. Thứ nhất là "Ngoại Đan", kích thích khí ở vị trí riêng biệt trên cơ thể, bằng sự vận động cơ bắp liên tục, phối hợp với sự tập trung tư tưởng. Khi dang một cánh tay ra trong nhiều phút liên tiếp, hai vai sẽ ảm lên do khí tụ lại. Khi buông lỏng, khí sẽ chạy xuống những vùng thấp thế hơn. Ngoại Đan được các sư chùa Thiếu Lâm đưa vào võ thuật.

Cách thứ nhì là "Nội Đan", khí tụ ở Đan Điền, được ý dẫn vào hai mạch chính (Tiểu Chu Thiên), và đi khắp người qua 12 kinh (Đại Chu Thiên). Cách này do môn phái Thái Cực tập luyện từ thế kỷ 13.

Cách thứ ba là châm cứu, dùng kim châm để kích thích kinh lạc và hành khí.

Cách thứ tư là xoa bóp, kích thích cơ bắp, phát sinh khí tại chỗ và hành khí qua cơ bắp buồng lỏng.

Sau cùng là chà xát để làm ấm và kích thích da.

Ngoài ra, còn võ da và bấm huyết, được xếp loại giữa xoa bóp và châm cứu.

MỤC 4. BÀI VÕ LUYỆN KHÍ CÔNG

Có hai loại tập luyện khí công: Khí công võ thuật và khí công dưỡng sinh. Trong mỗi loại có nhiều bài bản. Những bài khí công dưỡng sinh phổ thông nhất là Dịch Cân Kinh và Bát Đoạn Cẩm.

Những bài võ phổ thông nhất luyện khí công là Thái Cực, Hình Ý, Lục Hợp Bát Pháp và Bát Quái. Ở đây chỉ lược qua lịch sử và lý thuyết. Độc giả cần tham khảo thêm sách khác để nghiên cứu sâu hơn.

1. Thái Cực quyền

Thái Cực có nghĩa là căn bản to lớn, bao hàm ý niệm Âm Dương. Quyền là nắm đấm, đấu võ hay bài bản. Bài quyền này nổi tiếng về các cử động khoan thai và buông lỏng. Các thức đều là thế võ, nhưng diễn rất chậm, có vẻ một điệu vũ hơn là môn võ. Thái Cực còn được biết qua Thập tam thế, Miên quyền hay Trường quyền.

Thập tam thế ám chỉ mười ba kỹ thuật căn bản liên quan đến bát quái, phối hợp với ngũ hành. Các kỹ thuật gồm bồng, lý, tề, án, thái, liệt, trưu, kháo, và tiến tối, thoái lui, tả cổ, hữu miện và trung định là năm giai đoạn.

Miên quyền nhằm vào lối diễn quyền buông lỏng và khoan thai. Trường quyền nhằm vào lối đi tay không, mất nhiều thì giờ hơn các bài võ khác vì chứa nhiều kỹ thuật hơn.

Ít có chứng cứ về buổi ban sơ của Thái Cực quyền. Người ta tin rằng Trương Tam Phong đã sáng tác nó ở núi Vô Đang dưới đời Tống, mô phỏng kỹ thuật chiến đấu giữa con rắn và con hạc, phối hợp với nội lực. Mãi đến thế kỷ 19, Thái Cực quyền được giữ kín trong gia đình họ Trần. Dương Lộ Thiên (1780 - 1873)

học Thái Cực với Trần Trường Hưng. Dương đi Bắc kinh và nổi tiếng, sau truyền lại cho các con. Con thứ nhất là Dương Ban Hưu (1837 - 1890) dạy cho nhiều người, trong đó có Ngô Toàn Hựu mà con là Ngô Giám Tuyên đã sửa đổi bài quyền và sáng lập Ngô thức Thái Cực quyền, rất phổ thông ở Hồng Kông, Singapore và Malaysia. Cháu nội của Dương Lộ Thiên là Dương Trường Phủ (1883 - 1935) đã hình thành những nét đặc sắc qua bài Dương thức Thái Cực quyền.

Về mặt khí công, Thái Cực quyền có hai khía cạnh. Thứ nhất là thiên trong động, gồm từ 72 đến 128 thức (tùy bài quyền và tùy cách đếm) được diễn bằng những cử động chậm rãi. Khi diễn, cơ thể buông lỏng và khí phát ở Đan Điền được ý dẫn đi khắp cơ thể.

Thứ nhì là thiên trong tĩnh. Đó là một loại thiên của Đạo gia.

Ngày nay, các thức phổ biến nhất là Trần thức, Dương thức và Ngô thức. Mỗi thức lại có những chỉ phái nhấn mạnh các thế khác nhau và lối ứng dụng khác nhau.

Thái Cực còn gồm cả: Kiếm, đao, thương và bổng nhằm mục đích khuếch đại khí.

2. Bát Quái quyền

Cũng được gọi là Bát Quái chương, có một lịch sử ngắn. Được sáng tạo ở Bắc Kinh do Đồng Hải Xuyên, sinh vào năm 1866 - 1880 ở Văn An thuộc tỉnh Hà Bắc. Đồng học võ ở Cửu Hoa Sơn với Tất Trùng Hà.

Bài quyền phối hợp đặc thù của chùa Thiếu Lâm với võ thuật của Võ Đang, dùng chương với động tác quay tròn, đặt trọng tâm vào sự vững vàng và ổn cố với sự nhu nhuyễn của bộ eo và sự nhanh nhẹn của đôi tay.

Khi diễn, tâm kiểm soát eo, eo kiểm soát động tác của cơ thể, phối hợp với sự di chuyển vòng tròn quanh một trung tâm tưởng tượng. Động tác của tam bản (hạ, trung, thượng) đưa tới kết quả tăng gia phối hợp kinh lực.

Hệ thống gồm hai bộ chương pháp: Âm Dương. Cao nhất là Long bộ, vừa di chuyển vòng tròn, vừa xoay tròn người theo trục dọc.

Động tác theo đường tròn khác lối tấn công đường thẳng của Hình Ý, nhưng chuyển động nhanh chóng và cách luyện nội lực thì giống nhau. Cả hai đều khác với Thái Cực và Lục Hợp.

3. Hình Ý

Hình Ý gồm một bộ động tác dấm nhanh. Có năm loại quyền cơ bản, căn cứ vào năm chuyển động: phách, toàn, băng, pháp và hoành. Quyền được diễn với cơ bụng lỏng, thường bước thẳng khi dấm. Hình Ý có nghĩa là "dùng ý định hình". Nguyên soái Nhạc Phi (1103 - 1141) được cho là người sáng tạo Hình Ý mặc dù không có chứng cứ sử liệu nào làm căn cứ. Đến cuối đời Minh (1644) lịch sử Hình Ý mới bắt đầu. Cơ Long Phong thuộc tỉnh Sơn Tây, nhân dịp viếng thăm một đạo sĩ ở núi Chung Nam, được quyền "Quyền Kinh" của Nhạc Phi, mô tả quyền thức phỏng theo các động vật rồng, cọp, hổ, ngựa, lạc đà, gà trống, chim ưng, gấu, rắn, phượng hoàng và nhạn. Sau khi nghiên cứu, Cơ đã phát triển thành một bài quyền hoàn bị. Sau đó, có nhiều bài Hình Ý được biến ra. Các võ sư Hình Ý được làm bảo tiêu trong thế kỷ 19.

Ngày nay có mười bài phổ thông: Ngũ hành quyền, Thập Đại hình, Thập nhị hình, Bát thức, Kệ thức

chúy, Thập nhị quán chúy, Xuất nhập động, An thân bào, Giao sơn bào, Ngũ hoa bào.

Hình Ý diễn nhanh, dù cơ bụng lỏng, lực phát sinh và tích tụ ở Đan Điền. Nó khác với Thái Cực lấy chuyển động chậm làm chính.

4. Lục Hợp Bát pháp

Tương truyền, Trần Bác, một đạo sĩ ở Hoa Sơn đời Tống (960 - 1279) đã sáng tạo Lục Hợp. Tuy khác hẳn Thái Cực, nó cũng cùng chung nguyên lý là không dùng lực thô sơ. Cả hai đều nhấn mạnh sự liên tục và luân phiên cương nhu trong thủ pháp.

Lý thuyết là lục hợp:

- 1) Thân hợp với tâm
- 2) Tâm hợp với ý
- 3) Ý hợp với khí
- 4) Khí hợp với thần
- 5) Thần hợp với động tác
- 6) Động tác hợp với vũ trụ

Thực hành là bát pháp:

- 1) Khí - Kiểm soát hô hấp bằng sự tập trung tư tưởng

- 2) Cốt - tụ lực vào trong xương
- 3) Hình - mô phỏng nhiều hình khác nhau
- 4) Tùy - uyển chuyển tùy theo động tác của đối phương
- 5) Đề - cảm giác như bị treo lên ở đỉnh đầu
- 6) Hoàn - thăng bằng giữa chuyển động và bộ tấn
- 7) Lạc - giữ tâm an tĩnh
- 8) Phục - kiểm chế không lộ sớm ý định ra

Chương 2 - NGOẠI DAN

Mục 1. GIỚI THIỆU

Ngoại Đan làm gia tăng hành khí bằng cách kích thích trên cơ thể cho đến khi tạo ra một cao thể để cho khí từ đó tràn vào kinh mạch. Ngoại Đan cũng có nghĩa là thuốc trường sinh (Kim Đan), có lẽ bắt nguồn từ khoa luyện đan trước kia. Phần lớn sách luyện đan là sản phẩm của Đạo gia, một lực lượng quan trọng trong việc phát triển khí công. Do đó dùng từ của họ để gọi các kỹ thuật khí công là điều bình thường.

Độc giả có thể tập thử các bài bản trong chương này, rồi lập lấy một thời khóa biểu riêng hợp với nhu cầu của mình. Bạn có thể chọn một bài để tập hàng ngày, hoặc cách ngày luân phiên tập một bài. Nhu cầu sẽ thay đổi tùy theo sự tiến triển, nên cần có thái độ uyển chuyển trong việc tập luyện.

Mục 2. HỌC THUYẾT

Có hai loại Ngoại Đan: động và tĩnh. Ngoại Đan động là căng cơ rồi buông lỏng với sự chú ý hoàn toàn. Căng càng ít càng tốt, vì căng nhiều làm bế tắc kinh mạch và cản trở dòng khí. Có thể chỉ căng tưởng tượng, hoặc căng vừa đủ tập trung tư tưởng. Khí sẽ tụ lại đó, gây nên một cảm giác ấm cục bộ. Máu cũng dồn về đây. Khi buông lỏng cơ, khí huyết từ đó sẽ tràn xuống các vùng khác, làm tăng gia sự hành khí.

Theo châm cứu học, kinh lạc nối liền nội tạng. Nếu khí hành suôn sẻ thì tạng phủ hoạt động bình thường. Nếu hoạt động của tạng phủ không bình thường, thì sự gia-tăng dòng khí trong kinh tương ứng sẽ giúp vận hồi mức bình thường.

Tâm tập trung vào hơi thở, tưởng tượng dẫn khí đi đến mục tiêu. Kinh lạc và bộ não vốn có liên hệ chặt chẽ với nhau, cho nên tập trung ý nghĩ kiểm soát được hiệu quả của việc hành khí. Cái này dẫn đến việc cơ bắp có khả năng sử dụng sức mạnh tối đa. Đó là nội lực Ngoại Đan. Muốn dẫn khí đến giữa lòng bàn tay chẳng hạn, bạn hãy tưởng tượng nơi đó có vật chướng ngại và cố đẩy nó đi mà đừng căng cơ. Tưởng tượng tốt đến đâu thì khí sẽ mạnh đến đó. Thông thường, trước một vật nặng khó di chuyển, mà bạn thử đẩy đi một cách vô ích, nếu bạn buông lỏng

và bình tĩnh tương đương đây nó thì nó sẽ di động. Do đó khi tập Ngoại Đan động, nên bình tĩnh, buông lỏng và tự nhiên. Cơ bắp không căng cứng, vì nó sẽ làm kinh lạc hẹp lại. Tâm tập trung vào hơi thở ở Đan Điền và dẫn khí đi.

Tuy nhiên, cũng có điều bất lợi. Vì cơ bắp được căng ra và buông lỏng liên tiếp, chúng sẽ nở ra như trong môn cử tạ. Điều này làm cho bạn chậm chạp lại, đồng thời lấp kín kinh lạc. Sau này nếu không còn tập thường xuyên, cơ sẽ tụ mỡ và khí huyết ngưng tụ. Triệu chứng thông thường là huyết áp cao, đau thần kinh, khó kiểm soát cơ bắp. Võ thuật gọi là "Tấn công".

Trong Ngoại Đan tĩnh, cũng chú trọng vào cơ bắp, nhưng không căng. Thí dụ, duỗi thẳng tay ra phía trước và đứng yên trong nhiều phút. Thần kinh vai và tay được kích thích lên cao thế, lúc buông tay xuống và thư giãn thì khí đã phát ra sẽ đi đến các vùng thể thấp hơn, như điện bình ắc quy. Do cơ không có vận động, nên không nở ra quá mức, và không có tấn công. Dù không nở ra, cơ cũng dẻo dai hơn. Điều này có lợi cho sức khỏe hơn là võ thuật, vì không có phối hợp giữa hành khí và vận động cơ.

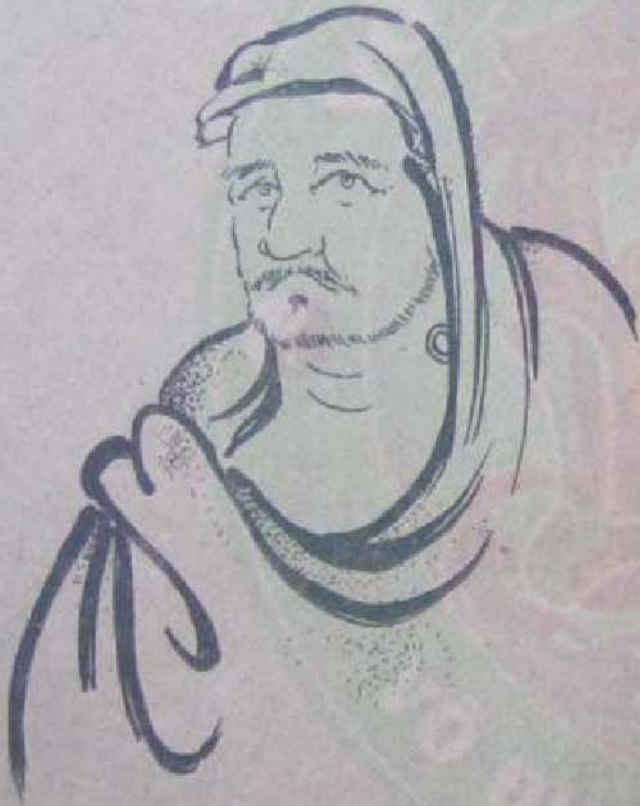
Nếu đồng thời luyện cả Nội, Ngoại Đan ta có thể trị khí ở Đan Điền và dẫn khí đến nơi mong muốn. Phương pháp này được dùng trong Thái Cực quyền.

Mục 3. ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

Đạt ma, họ Sardili, được quen gọi là Bồ Đề Đạt Ma, là một vương tử của một bộ lạc nhỏ miền Nam Ấn Độ. Qua những mẫu sử liệu vụn vặt còn lại, người ta tin rằng ông sinh khoảng năm 483. Lúc bấy giờ Ấn Độ được người Trung Quốc xem như một trung tâm tín ngưỡng, vì là nguồn cội của Phật giáo có nhiều thế lực ở Trung Quốc. Nhiều hoàng đế đã gửi tu sĩ sang đó nghiên cứu và mang kinh điển về, hoặc mời sư sãi Ấn Độ sang thuyết pháp.

Đạt Ma được xem như một vị Bồ Tát, hay là đấng giác ngộ đã từ chối Niết Bàn để cứu rỗi sinh linh. Phật giáo căn cứ trên tín điều là Đức Cồ Đàm tức Đức Phật đã thành đạt Niết Bàn, hay là chân phúc viên mãn và thoát ly vòng sinh tử, và đã chỉ dạy cách thức thành tựu này. Phật tử được chia ra ba loại chính, thực hành các lời thuật lại khác nhau về giáo lý của Phật, gọi là Tam Thừa. Thứ nhất là Đại Thừa gồm Phật giáo Tây Tạng và Thiên Tông, rất nổi tiếng ở phương Tây; thứ nhì là Trung Thừa hay là Phật

giáo hành động, do các du tăng thực hành; thứ ba là Tiểu Thừa, do các đầu đà khổ hạnh thực hành tiến tới tự giác.



Đạt Ma thuộc trường phái Đại Thừa, đến Trung Quốc năm 526 dưới triều Lương Vũ Đế. Trước tiên ông đến chùa Quang Hiếu ở Quảng Đông. Thứ sử tỉnh này tiến cử lên nhà vua. Ông được mời về kinh, nhưng vua không thích giáo pháp của ông nên ông du hành tới chùa Thiếu Lâm thuộc tỉnh Hà Nam ở đó đến trọn đời.

Chùa Thiếu Lâm được xây năm 377 trên đỉnh Thiếu Thất của dãy Tung Sơn ở huyện Đẳng Phong, tỉnh Hà Nam, do lệnh của Hiếu Văn Đế, dành cho Bạc Đà Pháp sư truyền giáo và thờ phụng.

Khi Đạt Ma đến chùa, ông thấy tình trạng sức khỏe của các sư sai rất kém, nên lo âu đến nỗi lui vào tham thiền vấn đề này trong chín năm. Khi ra, ông soạn hai quyển sách, nay chỉ còn có Dịch Cân Kinh. Ông qua đời năm 540, hưởng 57 tuổi.

Thi sĩ Lục Du đời Nam Tống (1131 - 1162) có làm bài thơ về triết lý của Đạt Ma như sau:

Người nổi cơn, ta bất động.

Tham dục lôi cuốn, ta bất động.

Nghe tiếng người hiền, ta bất động.

Ta chỉ động theo lối của riêng ta.

Hơn 1400 năm nay, sư sãi chùa Thiếu Lâm đã luyện tập bài Đạt Ma Ngoại Đan. Họ giữ bí mật mãi đến thế kỷ 20 mới phổ biến rộng rãi. Bài dễ tập, mà lợi ích thấy rõ. Tuy nhiên, có nguy hiểm Tán công. Để tránh điều này, họ tập thêm Nội Đan để thanh lọc kinh lạc sau khi tập Ngoại Đan.

Người tập nên tìm nơi thoáng khí, quay mặt về hướng Đông, lưng buông lỏng và thẳng tự nhiên, hai bàn chân song song dang ra khoảng cách bằng vai. Nhìn về hướng Đông để được lợi ích từ sự xoay chuyển của trái đất và dòng năng lực của mặt trời. Hai chân dang ra để chân dễ buông lỏng. Ngậm miệng lại, để đầu lưỡi lên vòm miệng mà không căng. Đó là "Đáp Kêu" (bắt cầu) vì nó nối liền dòng vận chuyển Âm Dương. Nước miếng sẽ ra đầy miệng, nên nuốt xuống cho khỏi khô họng.

Sự tập trung ý nghĩ vào bộ phận tập luyện và hô hấp là chìa khóa đưa đến thành công. Không có tập trung thì tập luyện vô ích.

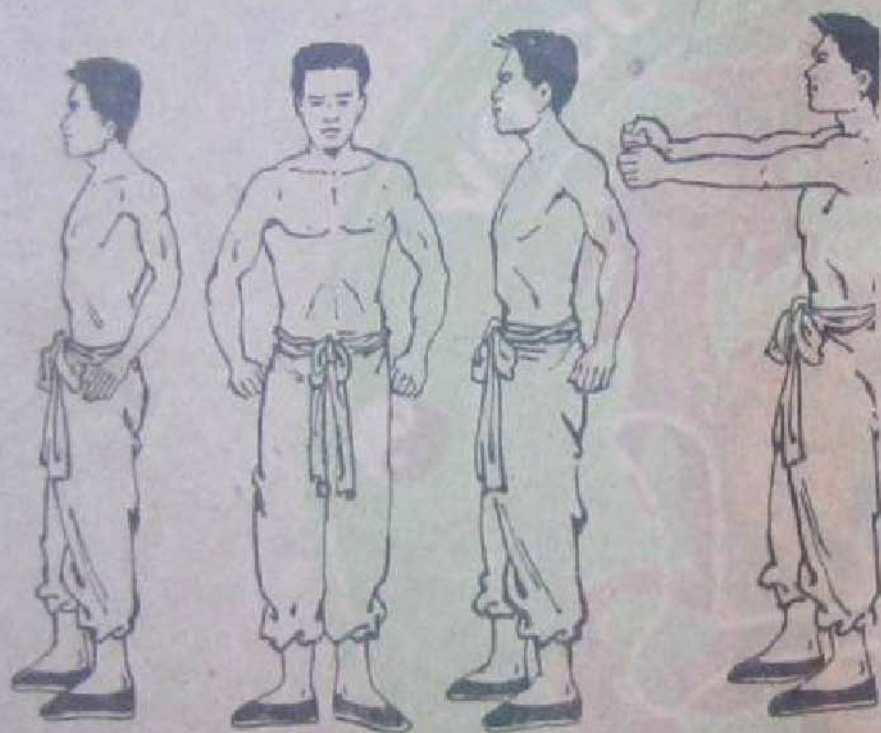
Có những hoàn cảnh không nên tập luyện. Lúc quá đói hay quá no. Hãy chờ ít nhất 30 phút, tốt hơn là một giờ sau khi ăn, tránh lúc tự nhiên khí ở hệ tiêu hóa. Đói quá thì khó tập trung. Kể đến là tránh

một ngày trước hay sau khi giao hợp. Ba là khi quá mệt, không kiểm soát được tâm ý lẫn vợ. Bốn là sau khi uống rượu. Sau cùng, khi quá lo lắng, khó mà tập trung được.

Nên tập các thức liên tiếp để duy trì năng lực tạo được. Chẳng hạn, thức một tạo lực ở cổ tay, thức hai chuyển nó qua ngón tay, thức ba chuyển nó qua cánh tay...

Mỗi thức tập 50 lần. Hít vào khi buông lỏng, thở ra khi tưởng tượng xiết chặt cơ bắp và đưa khí vào đó. Cơ có thể căng nhẹ. Cánh tay không được duỗi thẳng. Sau 50 lần chuyển qua thức kế không ngưng nghỉ. Mới tập thì khó mà làm trên 5 thức trong một buổi tập, dù sao 5 thức cũng được, miễn là kéo dài từ 15 đến 20 phút. Cách ngày có thể tập đủ 12 thức với số lần ít hơn, như 12 lần, để tập đủ 20 phút. Tập ngày hai lần thì có thể tập được toàn bộ trong sáu tháng. Nếu tập liên tục ba năm, sẽ có một năng lực ghê gớm. Bài này tăng gia hiệu năng của thần kinh và cơ bắp có thể dùng vào võ thuật. Dương sinh thì tập ngày 5 thức cũng đủ.

Bài gồm 12 thức:



Thức 1: Để hai tay ở hai bên, chưởng úp, ngón tay hướng tới trước, khuỷu cong. Tưởng tượng đẩy chưởng xuống khi thở ra và buông lỏng khi hít vào. Thức này tạo khí ở cổ tay và chưởng. Cổ tay phải ấm sau 50 lần tập (H.1/1).

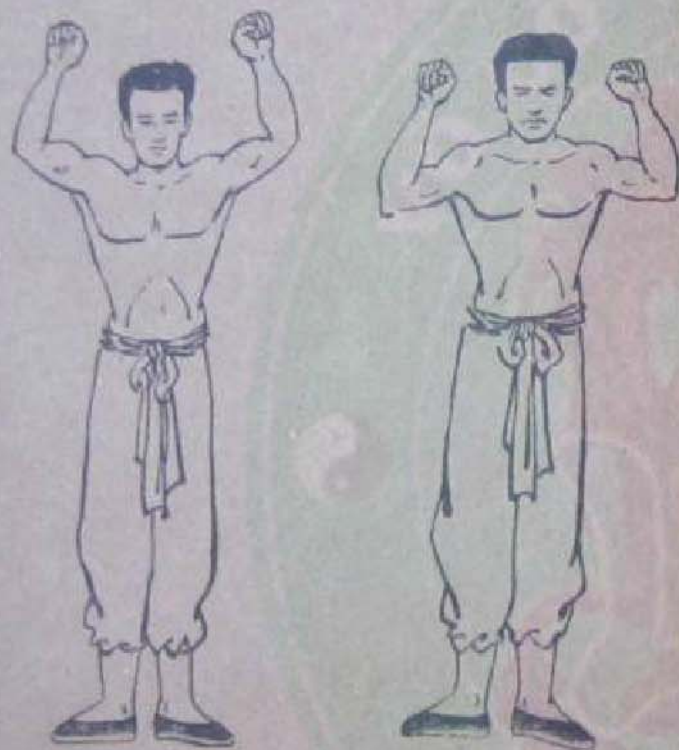
Thức 2: Không xê dịch tay, nắm lại thành quyền, quyền tâm chiếu xuống, ngón cái duỗi vào cơ thể. Tưởng tượng siết chặt quyền và đẩy ngón cái ra sau khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Cổ tay cong về sau để giữ khí tụ trong thức 1 (H.1/2).

Thức 3: Không xê dịch tay, xoay quyền tâm hướng vào nhau, ngón cái để lên các ngón kia. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Cơ bắp và thần kinh tay sẽ được kích thích và khí tụ tại đó (H.1/3).

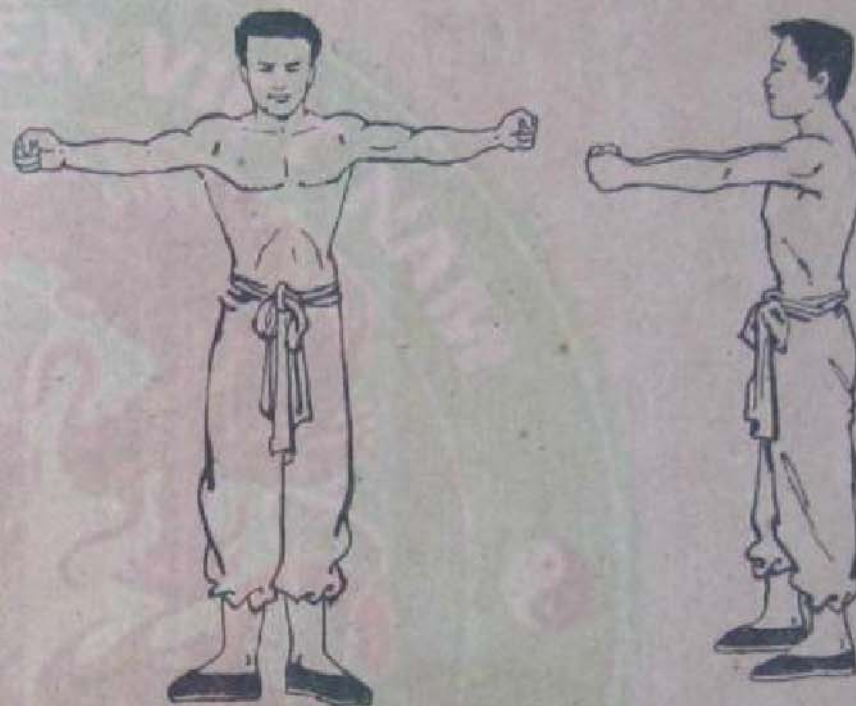
Thức 4: Duỗi cánh tay thẳng tới trước, chưởng đối nhau. Nắm lại thành quyền. Tưởng tượng siết chặt khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Khí phát sinh ở vai và ngực (H.1/4).

Thức 5: Duỗi cánh tay thẳng lên trên, chưởng đối nhau, nắm lại thành quyền. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Khí phát sinh ở vai, cổ và sườn (H.1/5).

Thức 6: Hạ tay xuống, cánh tay song song mặt đất, khuỷu cong, quyền ở cạnh tai, quyền tâm hướng tới trước. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Khí phát sinh ở sườn, ngực và cánh tay (H.1/6).

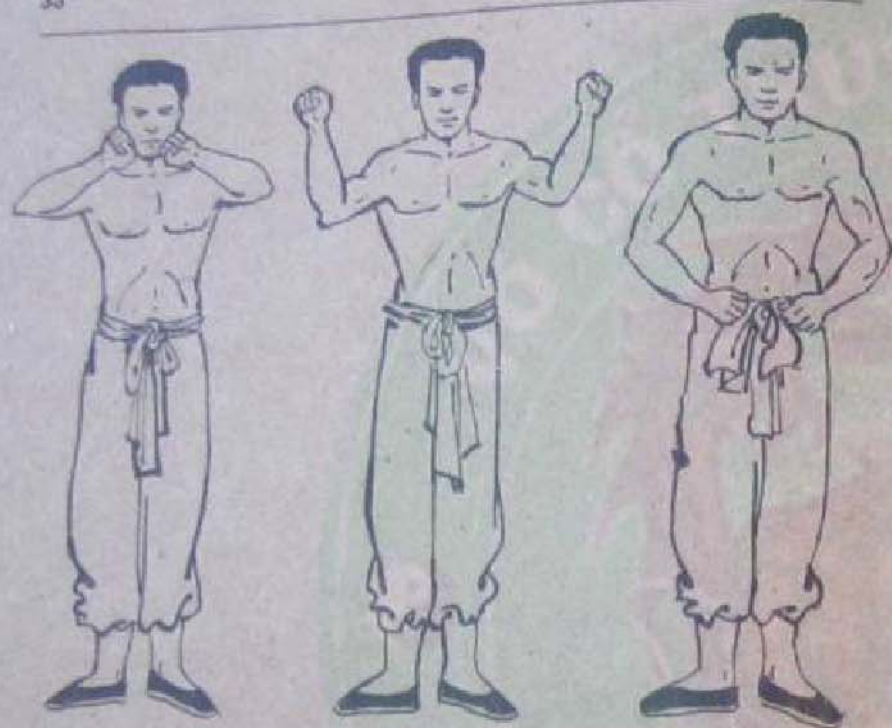


Thức 7: Duỗi thẳng cánh tay ra hai bên, chưởng hướng phía trước. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Khí ở vai, ngực và lưng (H.1/7).



Thức 8: Duỗi thẳng cánh tay tới trước, chưởng đối nhau, khuỷu hơi cong để tạo hiệu quả vòng cung ở cánh tay. Tưởng tượng siết chặt quyền và dẫn khí ra cổ tay khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.1/8).

Thức 9: Kéo quyền về, cong khuỷu, quyền ở trước mặt, chưởng hướng tới trước. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Thức này giống thức 6, nhưng quyền ở gần nhau hơn và hướng tới trước, nhấn mạnh bộ cơ khác hơn. Khí ở suốt cánh tay (H.1/9).



Thức 10: Đưa cẳng tay thẳng đứng lên. Quyền tâm hướng tới trước, cánh tay trên duỗi ra hai bên và song song mặt đất. Tưởng tượng siết chặt quyền khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Khí ở vùng vai (H.1/10).

Thức 11: Khuỷu tay cong, hạ quyền xuống trước bụng dưới, quyền tâm hướng xuống. Tưởng tượng siết chặt quyền và dẫn khí thông suốt cánh tay khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Đây là thức hồi phục thứ nhất (H.1/11).

Thức 12: Đưa cánh tay thẳng tới trước, chưởng ngửa. Tưởng tượng nhắc chưởng lên khi thở ra, buông lỏng khi hít vào. Đây là thức hồi phục thứ nhì (H.1/12).

Sau khi tập xong, đứng một lúc, tay buông thông hai bên, hay tốt hơn nằm xuống và thư giãn hoàn toàn. Thở đều, buông lỏng, và cảm giác khí tự phân phối lại trong vài phút.



Mục 4. CÁC BÀI KHÁC

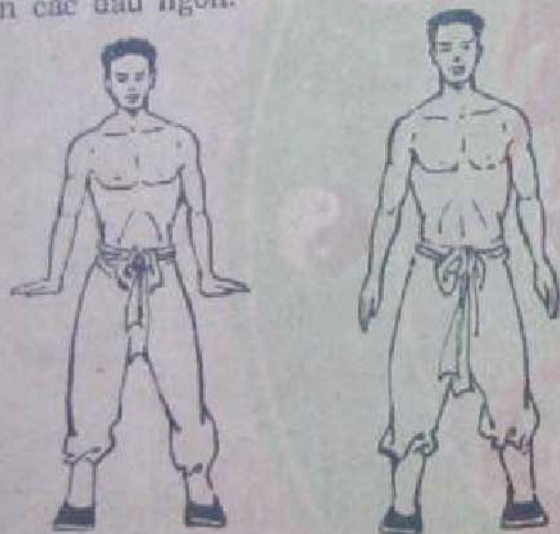
Có nhiều bài Ngoại Đan khác bắt nguồn từ bài của Đạt Ma. Ở đây sẽ giới thiệu các bài phổ biến nhất.

1. Bài khai chưởng

Bài này đưa khí ra lòng bàn tay và ngón tay. Bàn tay buông lỏng, ngón cái và ngón út kéo ra sau và

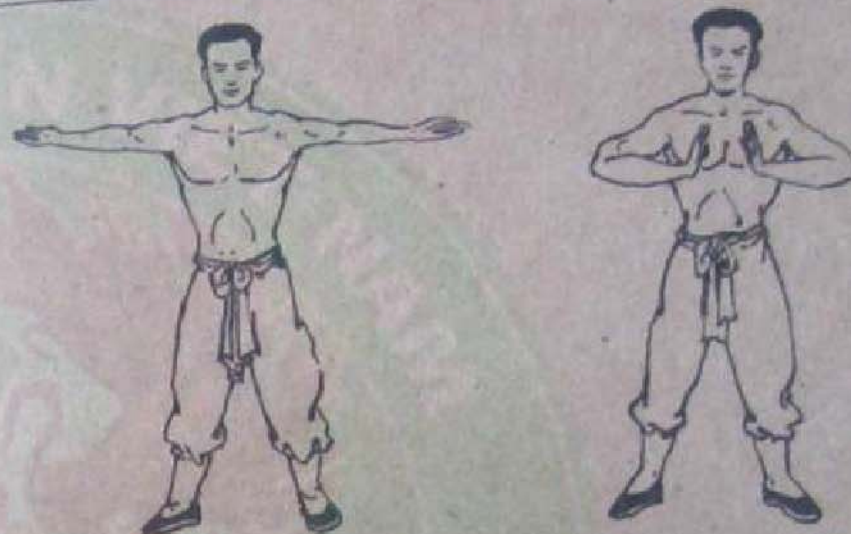
hơi căng để đưa khí vào giữa lòng bàn tay. Muốn làm được việc này hãy tưởng tượng giữ một quả bóng rổ trong hai bàn tay mà không chạm ngón cái và ngón út.

Khi tập cũng nên y theo các qui tắc và nguyên lý của bài trên đây, ngoại trừ một điều khác biệt là thay vì nắm quyền lại thì căng chưởng ra để khí liên tục đến các đầu ngón.



Thức 1: Chưởng tâm úp xuống, các ngón tay hướng ra hai bên. Tưởng tượng đẩy xuống khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/1).

Thức 2: Chưởng tâm hướng vào người, các ngón chỉ xuống, tưởng tượng đẩy xuống khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/2).



Thức 3: Cánh tay duỗi ra hai bên, chưởng ngửa, tưởng tượng đẩy lên khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/3).

Thức 4: Cong khuỷu để bàn tay trước ngực, chưởng tâm đối nhau, các ngón chỉ lên. Tưởng tượng đẩy bàn tay vào nhau khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/4).

Thức 5: Duỗi cánh tay ra hai bên, chưởng tâm hướng ra ngoài, các ngón chỉ lên. Tưởng tượng đẩy ra khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/5).

Thức 6: Cong khuỷu, để bàn tay trước ngực, chưởng tâm áp vào nhau, các ngón chỉ lên. Tưởng tượng đẩy vào khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/6).

Thức 7: Duỗi cánh tay thẳng tới trước, chưởng

Tâm hướng tới, các ngón chỉ lên. Tưởng tượng đẩy tới khi thở ra, buông lỏng hít vào (H.2/7).



Thức 8: Duỗi cánh tay thẳng lên trên, chưởng ngửa, các ngón tay chỉ vào nhau. Tưởng tượng đẩy lên khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/8).

Thức 9: Hạ bàn tay xuống trước ngực, khuỷu cong, chưởng ngửa, các ngón hướng vào nhau. Tưởng tượng nâng lên khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/9).



Thức 10: Duỗi cánh tay thẳng tới trước, chưởng ngửa, các ngón chỉ tới trước. Tưởng tượng nâng lên khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/10).

Thức 11: Kéo bàn tay về trước ngực, chưởng úp, các ngón thẳng hàng. Tưởng tượng đè xuống khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/11).

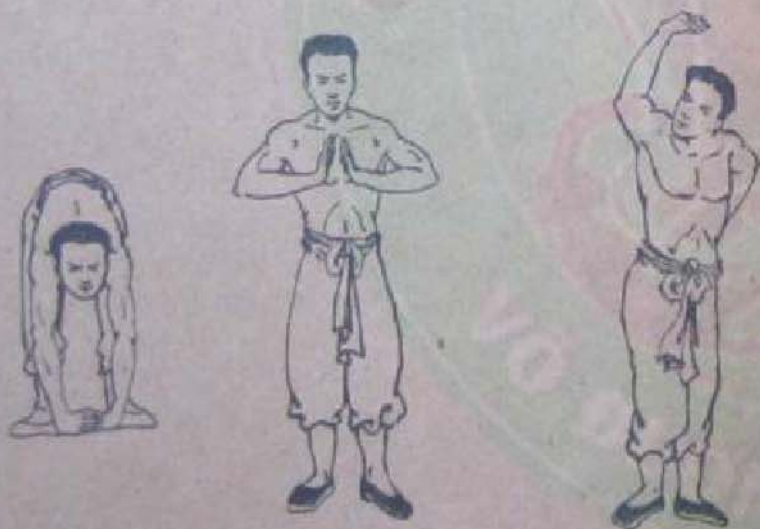
Thức 12: Đưa cánh tay ra hai bên, khuỷu hơi cong, chưởng tâm ngửa lên và hơi hướng vào. Tưởng tượng nâng lên vào phía trong khi thở ra, buông lỏng khi hít vào (H.2/12).

Tập xong, thư giãn như ở mục 3.

2. Bài động công

Bài Động Công phối hợp, phát triển các cơ bắp lớn, làm lỏng các khớp, đặc biệt ở lưng. Đây là bước phát triển mới của khí công, được sáng tạo vì người ta thấy rằng bài Dịch Cân Kinh chú trọng đến tay nhiều hơn là phần còn lại của cơ thể.

Khi tập lặp lại mỗi thức từ năm đến mười lần.



Thức 1: Đứng thẳng, cánh tay ở hai bên và bàn chân dang ra bằng khoảng cách vai. Cúi xuống phía trước, các ngón tay chạm đất, gối thẳng, xong đứng lên. Thở ra khi cúi xuống, hít vào khi đứng lên (H.3/1).

Thức 2: Đứng thẳng, hai bàn tay chắp trước ngực, hơi cách ra. Lúc thở ra, đẩy vào gần nhau. Lúc hít vào, tách ra. Khi ép vào, tưởng tượng khí vào lòng bàn tay, kín mạch điện (H.3/2).

Thức 3: Khi thở ra đẩy một chưởng lên, đồng thời đẩy chưởng kia xuống sau lưng. Buông lỏng, hít vào khi đổi tay (H.3/3).



Thức 4: Siết chặt hai bàn tay ở sau lưng, nẩy ngực ra khi hít vào, buông lỏng khi thở ra (H.3/4).

Thức 5: Cánh tay buông xuôi hai bên. Xoay vai 10 lần về một hướng, 10 lần về hướng ngược lại. Hít vào và thở ra phối hợp với động tác (H.3/5).

Thức 6: Choàng hai cánh tay ra sau lưng, trái dưới phải trên, và bấu hai bàn tay lại. Nẩy ngực ra khi hít vào, buông lỏng khi thở ra. Làm 10 lần, đổi tay làm 10 lần nữa (H.3/6).



Thức 7: Siết hai bàn tay ở sau lưng, xuống tấn và xoay người qua phải qua trái. Thở ra khi xoay, hít vào khi quay mặt tới phía trước (H.3/7).

Thức 8: Đứng mã bộ, cánh tay qua hai bên, cong khuỷu. Khi hít vào, xoay chưởng ngửa lên và nâng lên, khi thở ra, xoay chưởng úp xuống và đẩy xuống (H.3/8).



Thức 9: Cúi người tới trước. Khi hít vào, chạm đất với mu bàn tay, khi thở ra vẫn cúi, đè chưởng lên gáy (H.3/9).

Thức 10: Đứng thẳng, duỗi thẳng cánh tay tới trước, chưởng ngửa. Khi thở ra, xoay chưởng úp xuống, cong gối hạ người xuống. Khi hít vào, xoay chưởng ngửa lên và đứng lên (H.3/10).



Thức 11: Dạng hai chân ra vừa tầm. Chuyển trọng lượng qua chân phải đồng thời xoay qua phải, đưa tay phải chéo lên, chưởng tâm hướng tới và lên trên, các

ngón tay trái chỉ hướng đối nghịch. Hai cánh tay làm thành đường thẳng. Xoay làm ngược lại. Thở ra khi duỗi ra, hít vào khi đối hướng (H.3/11).

Thức 12: Dạng hai chân ra vừa tầm. Chuyển trọng lượng qua chân trái đồng thời xoay qua bên trái, nghiêng người, tay phải để trước đầu, tay trái để sau lưng, các chưởng tâm đều hướng ra ngoài. Xoắn người qua bên trái càng xa càng tốt và đẩy tay ra xong làm ngược lại. Thở ra khi duỗi, hít vào khi đối hướng (H.3/12).

3. Bát đoạn cẩm

Bài này được tập luyện rộng rãi khắp Trung Quốc, được phát triển ra nhiều kiểu khác nhau, tất cả đều có hiệu quả. Cẩm là loại vải, thường là tơ, dệt ra những mẫu màu sắc phức tạp, rất đắt, cũng như sức khỏe tốt do bài tập đơn giản này tạo nên, cũng cao giá vậy.

Khi tập, cần tuân theo các qui tắc sau đây:

- buông lỏng trước và sau khi tập, như đi bộ ngắn.
- hô hấp tự nhiên bằng mũi.

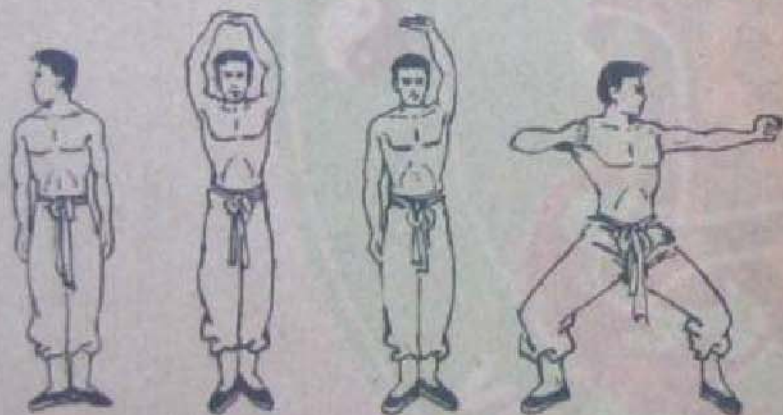
- giữ lưng thẳng đứng, ngoại trừ lúc phải nghiêng theo bài tập.

- tập ở nơi thoáng khí.

- tập chậm rãi và buông lỏng.

- lặp mỗi đoạn từ 3 đến 5 lần.

- tập liên tiếp không ngừng cho đến trọn bài, xong lặp lại mấy lần tùy thích.



Đoạn 1: Đứng thẳng, hai bàn chân song song cách khoảng bằng vai, hít vào. Khi thở ra, xoay đầu qua bên trái càng xa càng tốt mà không chuyển động phần cơ thể còn lại, nhìn về phía sau. Khi hít vào, quay lại nhìn phía trước. Làm y qua bên phải (H.4/1).

Đoạn 2: Đan các ngón tay vào nhau phía trước người, chường tâm ngực lên. Khi thở ra đưa vòng tay thẳng ra trước ngực rồi lên khỏi đầu, chường vẫn ngực. Hít vào khi đem tay về vị trí ban đầu (H.4/2).

Đoạn 3: Để hai bàn tay trước ngực, chường ngực, các ngón giữa chỉ vào nhau. Khi thở ra, chuyển tay trái lên khỏi đầu chường ngực, đồng thời tay phải xuống dưới chường úp. Khi hít vào, đem tay về vị trí ban đầu. Làm ngược lại (H.4/3).

Đoạn 4: Nắm quyền ở bên eo, quyền tâm ngực. Khi hít vào, bước qua bên trái, chéo hai tay trước ngực. Cong ba ngón trái lại thành chữ "V" với ngón trỏ và ngón cái. Nhìn ngón trỏ và đuổi nó qua bên trái khi thở ra. Đồng thời quyền phải kéo về vai phải, như trương cung. Khi hít vào, thu quyền và xoay người về vị trí ban đầu. Lặp lại qua bên phải (H.4/4).



Đoạn 5: Bước qua bên trái thành mã bộ. Để chường lên đùi gần gối, các ngón tay hướng vào trong. Nghiêng người qua bên trái càng xa càng tốt mà bàn chân không nhấc lên, thở ra. Hít vào khi trở lại vị trí ban đầu. Nghiêng qua bên phải (H.4/5).

Đoạn 6: Dem bàn chân trở về bằng khoảng cách vai. Để bàn tay phía trước, chường ngửa, hai ngón giữa chỉ vào nhau. Thẳng chân, khóa gối, cúi người xuống khi thở ra, chường chạm đất. Hít vào khi trở lại vị trí ban đầu (H.4/6).

Đoạn 7: Dứng mã bộ, quỳn để bên eo. Khi thở ra, từ từ đánh quỳn trái lên trên phía bên trái, mắt nhìn theo. Trở lại vị trí ban đầu khi hít vào. Lặp lại bên phải (H.4/7).

Đoạn 8: Dứng chụm chân lại, cánh tay buông xuôi hai bên. Căng căng chân, khóa gối, nhấc gót lên càng cao càng tốt khi thở ra, hạ người xuống khi hít vào (H.4/8).

4. Tịnh công

Một vài bài Tịnh công rất giống Yoga Ấn Độ, điều này không có gì đáng ngạc nhiên, vì Trung Quốc đã từng xem Ấn Độ như một nguồn cội tâm linh trong

hiều năm liền. Nên tập trong sự buông lỏng, chỉ cần những cơ bắp cần thiết cho tư thế mà thôi. Đầu lưỡi để lên vòm miệng và hô hấp sâu từ bụng dưới.



Bài 1: Nằm ngửa, khép chân lại, tay để xuôi theo hông. Giữ chân thẳng, nâng bàn chân lên khỏi mặt đất một bộ (khoảng 3dm), đồng thời nâng thân trên lên tương tự. Giữ từ 30 giây đến 2 phút (H.5/1).

Bài 2: Nằm thẳng căng, gác đầu trên một cái ghế, đặt bàn chân lên một cái ghế khác, từ 30 giây đến 2 phút (H.5/2). Thế này gọi là "Thiết Bản Kiềm".

Bài 3: Nằm sấp, cong gối, đưa tay ra sau nắm cổ chân hoặc bàn chân. Kéo đầu và bàn chân lại gần nhau khi hít vào, buông lỏng khi thở ra (H.5/3).

Bài 4: Nằm sấp, tay duỗi thẳng tới trước. Nâng thân trên và bàn chân lên khỏi mặt đất khi hít vào, buông lỏng khi thở ra (H.5/4). Đây là thế con cào cào theo Yoga.

Bài 5: Nằm ngửa, tay nắm bàn chân. Từ từ thẳng chân ra khi thở ra. Cong chân về vị trí ban đầu khi hít vào (H.5/5).

Bài 6: Nằm ngửa, tay để hai bên. Nâng chân lên thẳng đứng, mông và thân dưới khỏi mặt đất. Nếu thẳng bằng không vững, bạn có thể cong khuỷu, dùng bàn tay chịu thân mình. Trọng lượng đặt trên vai và

cánh tay, chứ không phải cổ gáy. Giữ ít nhất một phút (H.5/6). Đây là thế đứng trên vai.

Bài 7: Nằm nghiêng bên mặt, cong gối trái sao cho gối trái và chân dưới sát mặt đất. Cánh tay phải duỗi ra phía trước, cánh tay trái dọc theo hông. Khi hít vào, xoay thân trên cho vai và tay trái chạm đất. Chân trái không di động. Khi thở ra, trở lại vị trí ban đầu. Làm 25 lần, đổi chiều lặp lại 25 lần (H.5/7).

Bài 8: Tư thế hít đất, chịu trên đầu ngón tay, lưng thẳng, từ 30 giây đến một phút (H.5/8).



Bài 9: Đây là thế "Đồng Tử Bái Phật". Đứng một chân, chân kia đưa thẳng tới trước song song mặt

Bài 1: Nằm ngửa, khép chân lại, tay để xuôi theo hông. Giữ chân thẳng, nâng bàn chân lên khỏi mặt đất một bộ (khoảng 3dm), đồng thời nâng thân trên lên tương tự. Giữ từ 30 giây đến 2 phút (H.5/1).

Bài 2: Nằm thẳng căng, gác đầu trên một cái ghế, đặt bàn chân lên một cái ghế khác, từ 30 giây đến 2 phút (H.5/2). Thế này gọi là "Thiết Bản Kiều".

Bài 3: Nằm sấp, cong gối, đưa tay ra sau nắm cổ chân hoặc bàn chân. Kéo đầu và bàn chân lại gần nhau khi hít vào, buông lỏng khi thở ra (H.5/3).

Bài 4: Nằm sấp, tay duỗi thẳng tới trước. Nâng thân trên và bàn chân lên khỏi mặt đất khi hít vào, buông lỏng khi thở ra (H.5/4). Đây là thế con cào cào cho Yoga.

Bài 5: Nằm ngửa, tay nắm bàn chân. Từ từ thẳng chân ra khi thở ra. Cong chân về vị trí ban đầu khi hít vào (H.5/5).

Bài 6: Nằm ngửa, tay để hai bên. Nâng chân lên thẳng đứng, mông và thân dưới khỏi mặt đất. Nếu thành bằng không vững, bạn có thể cong khuỷu, dùng bàn tay chịu thân mình. Trọng lượng đặt trên vai và

cánh tay, chứ không phải cổ gáy. Giữ ít nhất một phút (H.5/6). Đây là thế đứng trên vai.

Bài 7: Nằm nghiêng bên mặt, cong gối trái sao cho gối trái và chân dưới sát mặt đất. Cánh tay phải duỗi ra phía trước, cánh tay trái dọc theo hông. Khi hít vào, xoay thân trên cho vai và tay trái chạm đất. Chân trái không di động. Khi thở ra, trở lại vị trí ban đầu. Làm 25 lần, đổi chiều lặp lại 25 lần (H.5/7).

Bài 8: Tư thế hít đất, chịu trên đầu ngón tay, lưng thẳng, từ 30 giây đến một phút (H.5/8).



Bài 9: Đây là thế "Đồng Tử Bái Phật". Đứng một chân, chân kia đưa thẳng tới trước song song mặt

đất. Chắp tay trước ngực. Giữ mỗi chân 30 giây. Xong cong gối hạ người thấp xuống khi hít vào, đứng lên khi thở ra (H.5/9).

Bài 10: Đứng một chân, gối hơi cong, tay chắp trước ngực, chân kia giơ tổi trước. Giữ mỗi chân phút (H.5/10).

Bài 11: Đứng rùn chân, hai bàn chân song song cách khoảng bằng vai. Đưa tay lên cho chưởng đỡ trần nhà. Hất đầu ra sau và nhìn lên. Giữ từ 1 đến 3 phút (H.5/11). Đây là thế "Thác Thiên".

Bài 12: Đứng một chân, chân kia đưa ra chạm mũi xuống đất. Vòng tay trước ngực, chưởng hướng vào. Giữ mỗi chân 3 phút (H.5/12).



Chương 3 - NỘI ĐAN

Mục 1. GIỚI THIỆU

Nội Đan theo nghĩa từng chữ là "viên thuốc bên trong". Đó là một phương pháp tập luyện, do đó khí phát sinh ở trong bụng và được tâm trí dẫn đi khắp cơ thể. Như đã giải thích trong Chương 1, khi cơ bắp nào được luyện tập thì khí và huyết sẽ tụ lại đó. Khi cơ bắp được buông lỏng sau đó, các kinh lạc được mở rộng, cho phép năng lực tích tụ từ đó lưu thông khắp cơ thể. Tác dụng này đối với cơ bắp bên ngoài được gọi là Ngoại Đan, đã được bàn qua trong Chương trước. Kết quả sẽ khác đi nếu tập luyện qua sự tập trung vào bụng dưới, vùng Đan Điền hay Khí Hải, trong Nội Đan. Năng lực được kiến tạo trong bụng dưới có thể do ý dẫn đi vòng quanh cơ thể qua hai mạch chính, Đốc Mạch và Nhâm Mạch, nằm giữa lưng và ngực bụng. Điều này được gọi là "Tiểu Chu Thiên". Cuối cùng năng lực này sẽ được dẫn đi khắp cơ thể qua mười hai kinh chính; đây là "Đại Chu Thiên".

Lịch sử Nội Đan có thể lần theo dấu vết trở về

lúc khởi thủy của khí công ở Trung Quốc. Lúc đầu, theo kinh điển Phật giáo và Đạo giáo, nó được dùng để tạo ra sức khỏe vật chất và tinh thần, hiện nay cũng thế. Những người học thiền là các học giả, tu sĩ Phật gia và Đạo gia, cùng một số ít dân thường, thường là bệnh nhân, cố gắng phục hồi sức khỏe.

Vào thế kỷ 13, một kiểu võ thuật được sáng tạo, có đặc tính sử dụng nội lực do Nội Đan sinh ra. Mặc dù kỹ thuật hô hấp có khác với Phật gia, các nguyên lý cũng như nhau. Trương Tam Phong được xem như là người sáng tạo bài quyền mà ngày nay mang tên là Thái Cực quyền trong vùng núi Vô Đang, ở miền Nam của Chung Huyện, tỉnh Hồ Bắc Trung quốc. Kể từ đó nhiều bài Nội Đan khác căn cứ vào các nguyên lý Vô Đang được phát triển như Bát Quái, Hình Ý và Lục Hợp Bát Pháp.

Mấy trăm năm sau đó cả Thiếu Lâm Công Phu và Thái Cực vẫn giữ trọng tâm riêng biệt trên Ngoại Đan và Nội Đan. Mãi đến cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20 khi Thiếu Lâm Công Phu lẫn Thái Cực quyền được trình bày phổ cập trong công chúng Trung Quốc, thì các nhà võ mới luyện chung cả Nội Ngoại Đan.

Độc giả nên hiểu rằng có nhiều bài bản khác

trong võ thuật cũng như ngoài võ thuật, về Ngoại Đan và Nội Đan đã được sáng tạo khắp Trung Quốc, ngoài hai môn phổ thông trong nhân dân là Thiếu Lâm Công Phu và Thái Cực quyền. Tuy nhiên phần lớn các bài bản đó đã mất đi, và chỉ còn có hai môn này chinh phục sự quan tâm của công chúng kể từ khúc quanh của thế kỷ.

Cũng thế, có nhiều hệ phái không có dùng Đan Điền làm nguồn gốc của khí, mà dùng các điểm khác trên Đốc hay Nhâm mạch, như đám rối mắt trời hoặc giữa hai chân mày. Năng lực được phát sinh do tập trung tại điểm được chọn chứ không qua sự vận động cơ bụng. Các hệ phái thiền này ở ngoài phạm vi của quyển sách này và sẽ không được bàn đến.

So với Ngoại Đan, Nội Đan có cả điểm lợi và bất lợi. Điểm bất lợi trước nhất là với Nội Đan mất nhiều thì giờ để cảm nhận khí ở Đan Điền hơn là ở các vùng cực bộ với Ngoại Đan. Do đó, Ngoại Đan khi công có thể ứng dụng dễ dàng vào võ thuật trong một thời gian ngắn và ta có thể thấy được sức khỏe và sức lực cải tiến trong một thời gian hạn định. Thứ nhì là luyện Nội Đan cần có thầy giỏi. Luyện Ngoại Đan cứ tiến thẳng một mạch, một khi hiểu qua nguyên lý và bài bản. Còn trong Nội Đan, vì cảm nhận khí

khó hơn, môn sinh phải có thầy chỉ bảo tiến từng bước một. Thứ ba, Nội Đan đòi hỏi nhiều kiên trì hơn và tâm trí lặng lẽ hơn. Thứ tư, phải cẩn thận hơn và phải có thầy giúp đỡ để tránh tổn thương. Vì Nội Đan phát sinh một số lượng khí lớn lao và dẫn nó đi trong hai mạch sống còn Nhâm Đốc, chút ít khí có thể ngưng trệ ở các huyết của hai mạch đó. Khí cũng có thể ra ngoài vòng kiểm soát của người tập, đi qua các kinh khác và lưu lại các huyết ở đó. Phần khí thừa thái này có thể là mối hiểm nguy nếu người tập không biết cách xử trí vấn đề.

Một khác Nội Đan có nhiều điểm lợi so với Ngoại Đan. Trước hết Nội Đan luyện ý thức về sự lưu thông của khí và phát triển đầy đủ hơn khắp cơ thể, đem lại lợi ích cho tạng phủ nhiều hơn là Ngoại Đan. Như độc giả đã biết, Ngoại Đan lưu hành khí cục bộ và chỉ có lợi cho những cơ quan riêng biệt. Thứ nhì, tập Nội Đan không sợ bị Tấn công, vì nó không phát triển cơ bắp, ngoại trừ vùng bụng dưới (Đan Điền) và khi tập Nội Đan ít năm sẽ tự nhiên sử dụng Đan Điền bất cứ lúc nào. Thứ ba, khi sự lưu thông Nội Đan hoàn tất, nội lực dành cho võ thuật lớn hơn của Ngoại Đan nhiều.

Thông thường, các nhà võ Trung Quốc luyện tập

cả Ngoại Đan và Nội Đan, trong khi những người khác chỉ tập có một môn để dưỡng sinh.

Dại khái Nội Đan có thể chia ra kiểu Phật gia và kiểu Đạo gia. Các khác biệt chủ yếu là trước hết trong trọng tâm tập luyện. Phật gia nhấn mạnh đến dưỡng khí, theo đó khí được duy trì qua sự thanh tĩnh và tập trung ở bộ não để đạt tới giác ngộ. Ở Trung Quốc việc duy trì khí qua sự thanh tĩnh được gọi là "Tọa Thiền". Theo cách tập của Đạo gia, thì nhấn mạnh đến hô hấp ở Đan Điền để kiến tạo khí và làm cho nó ngày càng mạnh hơn. Điều này được gọi là "Luyện khí". Sau khi khí được kiến tạo, Đạo gia dùng ý dẫn nó đi khắp cơ thể. Đó là "Vận khí" hoặc "Hành khí". Loại khí công Đạo gia này được gọi là "Vận công" hoặc "Hành công", có nghĩa là công phu vận hành khí.

Thứ nhì, Phật gia dùng hô hấp tự nhiên theo đó bụng thót vào khi thở ra và phình ra khi hít vào, trong khi Đạo gia dùng hô hấp nghịch, thót bụng khi hít vào và phình bụng khi thở ra. Điều này có lẽ xuất phát từ chỗ ứng dụng Nội Đan vào võ thuật. Đạo gia thấy dễ đưa nội lực ra ngoài mạnh hơn khi Đan Điền phình ra lúc thở ra và trầm khí.

Trong chương này, ở mục kế tiếp sẽ giải thích các nguyên lý của Nội Đan, cách thức phát sinh và vận hành khí. Ở mục 3 sẽ giới thiệu cách luyện Nội Đan của Phật gia và Đạo gia. Ở mục 4, các phương pháp bí mật chỉ cách luyện khí và dẫn nó đến các vùng đặc biệt để dùng vào võ thuật sẽ được bàn đến. Sau cùng, kỹ thuật tự xoa bóp sau khi tập sẽ được trình bày ở mục 5 kết thúc chương này.

MỤC 2. CÁC NGUYÊN LÝ CỦA NỘI ĐAN

Như đã giải thích trước đây, bài tập phát sinh khí ở Đan Điền hay Khí Hải rồi dùng ý dẫn nó đi khắp cơ thể được gọi là Nội Đan. Vị trí của Đan Điền ở khoảng một thốn rưỡi thẳng dưới rốn và một phần ba đường xuyên qua cơ thể. Từ Đan Điền có nghĩa là "Đồng ruộng trồng viên thuốc" và do các đạo sĩ sử dụng. Từ Khí Hải do những người châm cứu sử dụng, có nghĩa là "Biển khí". Đan Điền được xem là nguồn cội năng lực của con người, bởi vì bào thai dùng bụng dưới để lưu thông tiếp liệu dinh dưỡng và oxy từ người mẹ. Sau khi ra đời, đứa bé tiếp tục hô hấp với trọng tâm trên bụng dưới trong nhiều năm, lần lần đưa trọng điểm cao dần lên trên, đến cuối thời niên thiếu, người ta nghĩ rằng hô hấp với bộ ngực và đã mất sự kiểm soát các cơ bắp bụng. Khi tập Nội Đan,

ta quay về lối hô hấp của bào thai, sau cùng trọng điểm hô hấp trở lại Đan Điền vì đó là nguồn gốc của sự vận hành khí. Đan Điền cũng được gọi là "Hỏa Lư" là cái lò trong đó ngọn lửa hay năng lực khởi phát.

Một quyển sách quan trọng của Đạo gia là Thái Túc Kinh, có nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Đan Điền và hô hấp điều hòa, và có khuyên nên nuôi dưỡng Đan Điền như hồi còn là bào thai. Ý nghĩ này có lúc được minh họa một người thiên định với đứa bé ở trên đầu.

Các nguyên lý trong Thái Túc Kinh:

Bào thai được sinh ra từ khí ẩn tàng.

Khí đến từ hô hấp của bào thai.

Khí vào thì xác sống. Thần lìa xác thì khí tán mà chết đi.

Biết rằng Thần và Khí làm cho sống lâu, hãy bảo vệ và nuôi dưỡng bào thai tưởng tượng để kiến tạo khí thần.

Thần động thì Khí động, Thần ngưng thì Khí ngưng.

Để sống lâu, thần và khí phải tác dụng hỗ trợ.

Tâm không tán thì ý không đi hay đến.

Ý không đến hay đi thì bản thể hiện bày.

Con đường chân chính đi đến mục tiêu này là Khổ Công.

Quan hàng ngàn năm kinh nghiệm, các thiền gia Trung Quốc nhận thấy bằng sự tập luyện họ có thể nén cơ bụng và lấy lại một dòng khí mạnh hơn. Cách này được gọi là "Phân Đồng". Chủ yếu là khi cơ bắp được luyện tập, thần kinh và kinh lạc sẽ tích tụ khí đã được phát sinh ra. Cách thức phát sinh và tích tụ năng lực này được gọi là "Khởi Hòa". Nó được tăng cường bằng cách tập trung ý nghĩ mạnh mẽ vào hoạt động này. Sau đó, người ta tìm thấy trong khi luyện Khởi Hòa, cần phối hợp hô hấp để luyện cơ có hiệu quả và đều đặn. Lối hô hấp phối hợp này lại giúp hành giả tập trung ý nghĩ vào công phu. Như đã giải thích ở Chương 1, tâm trí có thể kiểm soát sự phát sinh và lưu hành của khí. Vì thế nên khi tham thiền, tâm trí phải luôn luôn tập trung ở Đan Điền, mà người ta gọi là "Ý Thủ Đan Điền".

Vì nguyên lý của sự tham thiền của Trung Quốc cho rằng Đan Điền là nguồn gốc lưu thông khí, nên lúc bắt đầu tập là tập trung vào điểm này. Việc đầu tiên phải học là kiểm soát cơ bụng làm nó co dãn tùy ý, sao cho bụng dưới phồng lên xẹp xuống như trẻ thơ. Bài tập "Phân Đồng" có thể tập chỉ bằng cách

thực hành thường xuyên. Thường thì sau một tháng tập mỗi ngày 30 phút, ta có thể hoàn thành sự kiểm soát này. Tập tiếp tục thì khí lực phát sinh ngày càng nhiều. Giữ ý ở Đan Điền thì năng lực sẽ tập trung ở đó. Khi khí đủ mạnh, hành giả có thể cảm nhận hơi ấm ở vùng Đan Điền.

Bài tập trở về lối thở bụng của trẻ thơ sẽ đem lại nhiều lợi ích. Trước hết, cử động lên xuống của cơ bụng trong khi hô hấp sâu sẽ xoa bóp bao tử và ruột, cũng như các cơ nâng đỡ nội tạng và sẽ tăng cường sức mạnh cho chúng. Đây là lý do tại sao hô hấp sâu chữa được bệnh thoát vị, do sự suy yếu của nội tạng. Thứ nhì, tập cơ bụng không chỉ phát sinh khí để lưu thông, mà còn trực tiếp cho các nội tạng được các cơ này nâng đỡ và bao quanh. Sự tiếp tế của khí cộng thêm sự tăng gia lưu lượng của máu làm cho nội tạng được mạnh khỏe. Sau cùng, hô hấp sâu sử dụng được toàn thể dung lượng của phổi, do đó làm cho nó mạnh và sạch hơn.

Nếu hành giả tiếp tục thêm hai ba tuần sau khi Đan Điền cảm thấy ấm, thì sẽ có cảm giác các cơ run hoặc như bị kim châm. Đó là sự tụ khí ở thần kinh và kinh lạc làm cho cơ bắp thoát ra ngoài vòng kiểm soát. Hiện tượng này được gọi là "Động Xúc" (Thật

ra, từ "Động Xúc" được dùng trong tham thiền để cái bất cứ loại hiện tượng cảm nhận được do khí lưu thông, tái phân phối hay tích tụ quá nhiều. Kinh nghiệm thông thường nhất là ngứa ngáy, như bị kim châm hoặc co giật ở những cơ bắp lẻ loi, hoặc sự rung động không kiểm soát được toàn cơ thể). Khi cơ bụng dưới bắt đầu run, là đến lúc dẫn khí lưu thông. Sự tập trung tư tưởng trong lúc này hết sức quan trọng. Hành giả phải thật bình tĩnh và không được kích động trước cảm giác "Động Xúc". Hiện tượng này, thật ra, không có xảy đến cho tất cả. Có người do những huyết tuần hoàn đầu tiên đã được mở nên khí chuyển động mà không có hiện tượng Động Xúc.

Trước khi đi xa hơn, hành giả phải hiểu trước tiên đâu là con đường tuần hoàn của khí. Như đã đề cập, có hai mạch chính ở phía trước và sau cơ thể. Mạch phía trước là Nhâm mạch chứa đựng sự lưu hành âm. Nó bắt đầu từ môi dưới và chạy dài xuống phía trước cơ thể ngay ở giữa cho đến huyết Hải Đế ở giữa tiền môn và hậu môn. Châm cứu học gọi huyết này là Hội Âm. Mạch ở trên lưng được gọi là Đốc mạch, chứa đựng sự lưu hành dương. Nó bắt đầu từ Hải Đế, theo cột sống đi thẳng lên đỉnh đầu và chấm dứt ở vòm miệng. Hai mạch này không nối liền ở phía

trên. Tuy nhiên khi lưỡi chạm vào vòm miệng, hai mạch Âm Dương nối liền nhau và mạch được hoàn thành. Sự đụng chạm của lưỡi được gọi là "Đáp Kiêu". Cái lưỡi tác động như nút bật điện trong mạch điện. Nếu cầu này không bật thì mạch không hoàn tất và sự lưu thông khí không trọn vẹn. Do đó, khi tập Nội Đan hay Ngoại Đan, nên giữ lưỡi chạm luôn vào vòm miệng. Dĩ nhiên nên làm như thế trong mọi hoạt động thường ngày. Trong tham thiền, mạch liên tục thật là quan trọng. Lưỡi phải buông lỏng và chạm nhẹ trung tâm vòm miệng. Nếu lưỡi co cứng khí sẽ ngưng trệ. Ngoài ra, lưỡi không nên chạm vào răng, không làm sự bắc cầu có hiệu quả, mà hành giả thường buồn ngủ. Mặt khác lưỡi không nên căng ra để chạm phía sau vòm miệng. Việc này làm cho lưỡi cứng và đau, và làm cho khí bị ngưng trệ. Nếu bắc cầu đúng, hành giả sẽ thấy nước miếng tiết ra, nên nuốt đi để họng khỏi khô. Điểm mà lưỡi chạm vào được gọi là "Thiên Trì" hoặc "Long Tuyền".

Khi khí lưu thông suốt hai mạch chính, hành giả đã hoàn thành "Tiêu Chú Thiên". Thông thường nếu tham thiền mỗi ngày ba lần và đúng cách, thì sẽ làm xong vòng lưu thông này trong 90 ngày. Tuy nhiên, không có gì khác thường nếu mất nhiều thời gian

hơn. Thời gian đạt tới mục tiêu tùy thuộc vào mức độ tập trung, buông lỏng, thấu hiểu kỹ thuật và nguyên lý và cảm giác khí chạy. Điều rất quan trọng là không nên gấp rút hành công vì sự lưu thông sẽ xấu đi và có thể nguy hiểm.

Độc giả nên hiểu rằng khí lưu thông mọi lúc trong cơ thể. Nó có thể ngưng trệ hay chậm lại. Lý do là trong kinh mạch có nhiều mấu hẹp lại và khó thông qua. Thường thường các mấu này ở tại vị trí huyết. Mục đích chính của Ngoại Đan là mở rộng các mấu này cho khí được lưu thông không ngưng trệ. Khi khí ngưng trệ, hay không trôi chảy, người ta sẽ cảm thấy đau bệnh và nội tạng liên hệ trở nên suy yếu. Khi kinh mạch được mở ra, các động mạch cũng được mở ra và máu cũng trôi chảy. Đó là vì các mạch máu đi theo các kinh lạc. Do đó, hành giả có thể chữa được huyết áp cao.

Trong Tiểu Chu Thiên của Nội Đan, có ba huyết hay mấu khó thông qua, và có thể gây khó khăn. Người ta gọi là "Tam Quan". Cái đầu tiên được gọi là "Vị Lư" theo Đạo gia hoặc "Trường Cường" theo châm cứu gia. Nó ở tại đầu xương cụt. Cái thứ nhì là "Giáp Tích" hay "Mệnh môn" theo Đạo gia, hoặc "Lĩnh đài" theo châm cứu gia. Sau cùng là "Ngọc

châm" theo Đạo gia hoặc "Nảo hộ" theo châm cứu gia, ở tại đáy xương sọ. Ba huyết này sẽ được giải thích ở mục sau. Các điểm này kháng lại dòng khí được tăng cường và là ba trụ mốc chính trong tiến trình hoàn thành Tiểu Chu Thiên.

Trong việc kiểm soát cử động của khí lúc lưu hành, hành giả có thể cảm giác cái gì đang trôi chảy theo sự hướng dẫn của tâm trí. Tuy nhiên, hành giả cũng có thể cảm thấy các cơ lưng bên cạnh mạch co giãn. Cảm giác dẫn này sẽ không xảy ra khi khí đã đi khỏi trên huyết Ngọc Châm sau đầu. Thay vào đó, hành giả chỉ cảm nhận dòng khí chảy, mặc dù ở đó không có cơ nào dày để cảm giác cả. Cảm giác thông thường về dòng khí trên đầu là tê hoặc nhột ở cục bộ, mặc dù không có côn trùng lướt qua xương sọ.

Khi tham thiền, hành giả có thể tự nhiên lắc lư thân mình. Thỉnh thoảng thấy một cơ bắp nảy giật hoặc co lại. Đó là các triệu chứng của Động Xúc do khí tự phân phối lại. Không có gì đáng báo nguy, mọi việc bình thường.

Một khi hoàn thành Tiểu Chu Thiên, hành giả sẽ thử chế ngự "Đại Chu Thiên" theo đó khí lưu thông toàn cơ thể qua mười hai kinh. Thường thường,

hành giả tập trung hoặc ở tay hoặc ở chân trước rồi sau đó qua các bộ phận khác. Tuy nhiên cũng thường có hành giả dẫn khí đi cả tay chân một lượt và tưởng tượng khí từ hai mạch chính tràn ra.

Ở mục kế tiếp, cả phương pháp tham thiền của Phật gia và Đạo gia đều được bàn đến. Trước khi bắt đầu thực hành, người mới tập nên đọc đi đọc lại cho kỹ đến khi chắc chắn hiểu rõ mục này và các mục sau.

Mục 3. TẬP LUYỆN NỘI DAN

1. Tiểu Chu Thiên

a. Hô hấp

Bước đầu tiên và quan trọng nhất để tham thiền có hiệu quả là hô hấp đúng cách. Có hai phương pháp căn bản được sử dụng trong thiền Trung Quốc: Đạo gia và Phật gia.

Hô hấp Đạo gia, cũng được biết là thở nghịch (Phản hô hấp) được dùng để chuẩn bị cho khí lưu thông, và sự phát triển đúng đắn của nó có tính cách quyết định. Cử động bình thường của bụng dưới bị đảo ngược. Thay vì phình ra khi hít vào, Đạo gia thót lại, và ngược lại. Ta không bao giờ giữ hơi lại hoặc cưỡng ép nó. Hít vào từ từ bằng mũi, giữ cho hơi thở

được êm dịu và dễ dàng, và cơ bụng dưới lại, nâng nó lên phía sau rốn. Khi phổi đầy hơi, bắt đầu thở ra nhẹ nhàng. Hít vào được coi là Âm, thở ra là Dương. Chúng phải hoạt động chung như vòng tròn Âm Dương, cái này trở thành cái kia một cách êm dịu và không cố gắng trong một động tác lỏng lẻo tròn. Khi thở ra, từ từ đẩy Đan Điền và bụng dưới ra. Vùng Đan Điền là nơi khí sinh ra và tích tụ để khởi vòng Tiểu Chu Thiên. Vì vậy, cơ bắp quanh Đan Điền phải được luyện tập sao cho có thể co lại và phình ra vừa đủ khi môn sinh hít vào và thở ra. Trước hết phình bụng dưới khi thở ra có lẽ khó khăn, nhưng với thực hành, các cơ bắp sẽ tập phình ra càng lúc càng to hơn đến khi toàn thể bụng dưới căng từ rốn đến xương chậu khi thở ra. Ta không nên cưỡng ép Đan Điền phình ra, mà phải làm nhẹ nhàng đến khi thành công.

Toàn thể tiến trình là một hình thức hô hấp sâu, không phải vì hô hấp nặng nề, mà vì nó làm cho phổi gần đầy. Nhiều người tập các bài đòi hỏi nhiều cố gắng phải hô hấp vất vả, họ không tắt yếu thở sâu. Thở sâu làm cho nội tạng rung động nhịp nhàng với hơi thở, làm kích thích và luyện tập chúng. Nội tạng không có tiếp thu loại nội luyện này mà không có thở sâu. Ta có thể thấy rõ nhiều hình thức tập luyện

hung bạo chỉ ảnh hưởng cơ bắp bên ngoài, tác dụng ít ỏi tới nội tạng.

Theo lối hô hấp của Phật gia, động tác của bụng dưới ngược lại Đạo gia. Hít vào, phình ra thay vì thu vào, và thở ra thì co lại. Đây là loại thở thông thường (chính hô hấp), giống như lối thở của ca sĩ.

Cả hai phương pháp đều dùng cùng nguyên lý phát sinh khí. Khác biệt chính là phối hợp động tác bụng với hơi thở là đối nghịch. Thực ra nhiều hành giả có thể dùng phương pháp nào cũng được và thay đổi dễ dàng.

b. Tham thiền

Một khi cơ thể hô hấp hoàn toàn theo phương pháp Đạo gia và Phật gia, hành giả bắt đầu ngồi thiền để khởi sự tiến trình vận hành khí. Mục tiêu đầu tiên là giữ tâm trí yên lặng trong khi tập trung vào hô hấp sâu. Người ta tạo một tình trạng thoải mái để làm việc này. Hành giả nên ở trong tình trạng này cho đến khi có thể phình và thót Đan Điền trong khi hô hấp mà không có cố gắng ý thức, với tâm trí không tản mát.

Khi cơ bắp quanh Đan Điền được kiểm soát để

dòng tiến trình hô hấp có tác dụng như một ống bơm để nhóm lửa, tức là sản sinh ra khí, trong lò Đan Điền. Toàn bộ tiến trình phát sinh và tích tụ khí ở Đan Điền được gọi là Hạ Tầng khí, trong khi chỉ thở ra hít vào trong phổi được gọi là Thượng Tầng khí. Một hệ thống nhằm kiến tạo khí như là năng lượng, hệ thống kia nhằm khí như là không khí. Tình trạng khí quá dồi dào ở Đan Điền làm cho vùng bụng phần nhiều co giật và thấy ấm. Ống bơm (hô hấp sâu) đã tạo ra ngọn lửa (tụ khí) ở vùng Đan Điền. Khi điều này xảy ra, khí đã sẵn sàng bùng ra khỏi Đan Điền để di chuyển qua huyết khác.

Nhằm mục đích bảo đảm khí tích tụ chuyển qua đúng huyết, tư thế ngồi phải đúng (tréo chân). Lúc khí sẵn sàng bùng ra khỏi Đan Điền, nó không được phép xuống chân. Nhờ hai chân tréo lại đúng cách, khí bị chặn lại phần nào. Nếu khí đi xuống, nó có thể ngưng trệ tại một số huyết. Đối với hành giả sơ cơ, điều này là nguy hiểm vì không biết hoặc chưa có kinh nghiệm điều khiển khí theo ý muốn. Phần khí thừa lưu lại các huyết sau này sẽ có ảnh hưởng đến sự hành khí ở chân, và có thể tạo nên bại liệt trong trường hợp nặng. Khí vào các huyết ngoài ý muốn và gây ra các vấn đề rắc rối, được gọi là "Thác Hỏa".

Do đó, trong bất cứ khóa thiền nào mà hành giả toan cho khí lưu hành, hai chân phải tréo lại. Chỉ sau khi hoàn thành Tiểu Chu Thiên và định bước sang Đại Chu Thiên, mới được phép khỏi tréo chân.

Để bắt đầu đúng cách vòng Tiểu Chu Thiên, khí phải đi qua huyết Vĩ Lư, ở cuối xương cụt. Như thế khí từ Đan Điền đi xuống vùng háng, vào Hải Đế rồi qua xương cụt. Trên đường qua Vĩ Lư, khí đi qua nhiều huyết khác, nhưng Vĩ Lư có ngăn trở lớn nhất, do cấu tạo xương ở đó làm đường kinh hẹp lại.

Trong thời gian tham thiền, tâm trí hướng dẫn khí một cách có ý thức trong suốt lộ trình. Không có sự hướng dẫn này, sẽ không có lưu thông chắc chắn và trơn tru. Đôi khi không có cố gắng ý thức mà khí vẫn đi từ Đan Điền vào Vĩ Lư được, nhưng tâm trí phải tích cực dẫn khí để có kết quả xa hơn. Khởi từ Đan Điền, tâm trí lặng lẽ và hoàn toàn tập trung vào việc dẫn khí vượt qua Vĩ Lư. Đừng thúc đẩy tiến trình này. Chỉ cần nghĩ tới huyết kế tiếp và để khí tự đi đến đó một mình. Nhu cầu tập trung là một trong những lý do tại sao chỉ buông lỏng là đủ phát sinh sự lưu thông cục bộ. Đối với những vòng lớn hơn, ý phải dẫn khí đi.

Bí quyết đưa khí tới Vĩ Lư là nhứ hậu môn khí hít vào. Điều này được gọi là "Bế Giang". Lúc thở ra, hậu môn được buông lỏng và khí được dẫn vào Vĩ Lư. Đó là "Tông Giang". Phối hợp này phải được thực hiện ngay cả sau khi hoàn tất Tiểu Chu Thiên.

Sau khi thành công dẫn khí tới Vĩ Lư, nó sẽ theo cột sống đi lên chương ngại chính kế tiếp, Mệnh Môn hay Giáp Tích. Huyết này ở trên lưng ngay sau trái tim giữa đốt sống ngực thứ 6 và thứ 7. Châm cứu học gọi huyết này là Linh Đai. Khi khí đến vùng này, nó làm cho tim đập nhanh hơn, có thể trở ngại cho việc tham thiền. Nếu mất sự tập trung ở đây có thể làm khí tán, thường gây ra mồ hôi lạnh, dây thần kinh căng thẳng và hô hấp nhanh. Nếu khí lưu lại vùng chung quanh, nó sẽ làm dòng khí bị ngưng trệ và gây rối loạn chức năng tim. Tuy nhiên, nếu buông lỏng và tập trung ý nghĩ vào huyết này trong sự thanh tĩnh thì thường ít có trở ngại cho dòng khí.

Một khi khí qua khỏi Mệnh Môn, chương ngại chính cuối cùng trên cột sống là Ngọc Châm theo người tham thiền, hay Não hộ theo người châm cứu. Huyết này ở đáy xương sọ trên đỉnh xương chẩm. Do cấu trúc bộ xương nên đường kinh bị hẹp ở đây. Nếu khí không vượt qua trơn tru được, nó có thể đi vào

các kinh khác ở trên đầu hoặc vào não. Nếu điều này xảy ra, ta sẽ bị nhức đầu hoặc tư tưởng xôn xao.

Lúc khí vào đầu, cảm giác về dòng khí sẽ khác hơn lúc đi qua lưng. Đi qua lưng thì làm các cơ dọc cột sống căng ra, rất dễ cảm nhận. Còn lúc khí vào đầu, thì cơ ở đây rất mỏng, khó nhận thấy căng cơ. Cảm giác giống như kim châm, như côn trùng bò, từ đỉnh đầu xuống trán. Ba huyệt chính trên đây được giới thiệu Trung Quốc gọi là Tam Quan.

Sau khi đi qua Ngọc Châm, ý dẫn khí lên đỉnh đầu, xuống giữa mặt và ngực, sau cùng trở về Đan Điền, nơi mà vòng chu thiên bắt đầu. Khi vòng Tiểu Chu Thiên được thực hiện đầy đủ thì toàn bộ tiến trình được làm liên tiếp. Thường thường hoàn thành Tiểu Chu Thiên đòi hỏi ba khóa thiền mỗi ngày trong

thời kỳ trên chín mươi ngày. Đại Chu Thiên mất nhiều năm mới xong.

Đến đây ít thấy nói gì về hô hấp khi hành khí. Bây giờ cơ bản đã được mô tả thì cần nói thêm là vận chuyển đường tròn của khí phải phối hợp đúng cách với tiến trình hô hấp sâu. H.6/1 chỉ rõ mẫu căn bản của lối tham thiền Đạo gia, gồm có việc dẫn khí đi vòng Tiểu Chu Thiên trong hai hơi thở. Bảng 1 liệt kê các huyệt quan trọng. Đây là vòng tuần hoàn mà kẻ sơ cơ nên thử qua. Bắt đầu, khi hít vào, ý dẫn khí từ mũi xuống Đan Điền. Tiếp theo, thở ra mà dẫn khí từ Đan Điền đến Ví Lư. Xong, hít vào và dẫn khí đến đỉnh hai vai, gọi là Đại Chùy. Sau cùng, thở ra và dẫn khí lên đầu vòng xuống mũi để hoàn tất vòng chu thiên. Khí đi một vòng trong hai hơi thở.

Sau khi hoàn thành được hai hơi thở một vòng, môn sinh nên tiếp tục hành khí mỗi vòng một hơi thở. Vòng này là căn bản để sử dụng khí như nguồn năng lực trong võ thuật (H.6/2). Hành giả dẫn khí đến xương cùng khi thở ra và đưa lên mũi khi hít vào.

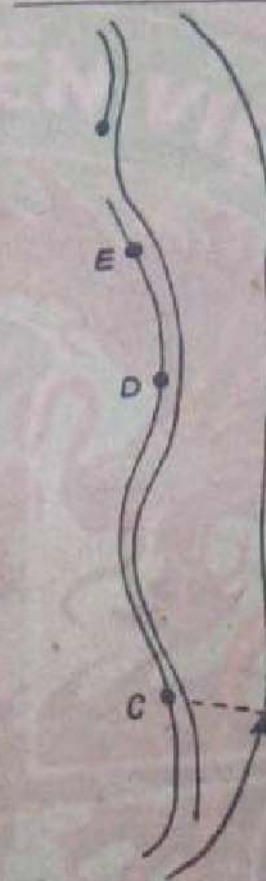
Có người nói không nghe khí chuyển, có người lại nói cảm thấy nó dừng lại ở một điểm riêng biệt. Câu trả lời cho cả hai là cứ tiếp tục công phu. Trước

hất, phần lớn chỉ là tưởng tượng chứ không phải khí, nhưng với kiên trì thì dòng vận chuyển sẽ to hơn, hoàn bị hơn và cảm nhận rõ hơn. Nên nhớ rằng khí luôn luôn lưu hành nếu không thì làm sao bạn còn sống được. Vì khí theo ý, ý di chuyển thì khí vận hành qua các kinh và lần lượt mở ra các lối hẹp.

Bảng 1

Huyệt	Tên Đạo gia	Tên châm cứu	Vị trí
A	Dan Điền	Khí Hải	Dưới rốn một thốn rưỡi
B	Hải Đố	Hội Âm	Đáy xương chậu
C	Vĩ Lư	Trường Cường	Đầu xương cụt
D	Mệnh môn	Linh Đài	Trên cột sống sau trái tim
E	Thượng bối	Đại chùy	Phần lưng trên
F	Ngọc chẩm	Não hộ	Đáy xương sọ
G	Thiên linh cái	Bách hội	Đỉnh xương sọ
H	Tý	Tổ liêu	Mũi
I	Đổ Tò	Thần khuyết	Rốn

Môn sinh cao cấp có thể thử cho chạy ngược dòng khí trong Tiểu Chu Thiên lên ngực, lên đầu, ra sau lưng trở về Đan Điền. Trong vòng ngược các huyệt dừng lại cũng giống như vậy: hít vào dẫn khí từ Đan Điền lên mũi, thở ra dẫn khí vòng lên đầu xuống Đại chùy; tiếp theo, hít vào dẫn khí xuống Vĩ Lư. Sau



cùng thở ra dẫn khí về Đan Điền. Vòng chu thiên một hơi thở cũng theo nguyên tắc như vậy. Vòng ngược này có thể chữa trị các tổn thương, giải tỏa các bế tắc mà vòng thuận khó thông qua.

Bao gồm trong vòng chu thiên một hơi thở mô tả trên đây có cách vận khí của Phật gia. Hành giả hít vào dẫn khí từ mũi xuống ngực, háng, xương cụt. Tiếp theo thở ra dẫn khí theo cột sống lên đầu trở về mũi. Phật tử cũng có thể đi vòng ngược lại. Môn sinh nên nhớ phương pháp Phật gia là Đan Điền phình ra khi hít vào và co lại khi thở ra.

Cũng có các phương pháp không dùng Đan Điền làm nguồn khí. Họ sử dụng đám rối mắt trời, trán hoặc các điểm khác và chỉ phát sinh khí bằng tập trung tư tưởng, không có phối hợp với hơi thở.

c. Người mới tập

Người mới tham thiền lần đầu không nên thử cho khí chạy trong buổi đầu tiên. Mục tiêu trước tiên là huấn luyện cơ bắp quanh Đan Điền sao cho lối thở của Đạo gia được dễ dàng và tự nhiên. Sự luyện cơ bắp này được hoàn thành qua cách tập lối hô hấp ngược. Chỉ khi nào cơ được luyện đầy đủ và tâm chí đủ yên lặng thì mới tập cho khí lưu hành.

d. Làm nóng trước khi tham thiền

Trước khi tham thiền, hành giả nên bỏ ra từ ba đến năm phút để tâm trí được thanh tĩnh. Một khi tâm bình rồi thì mới tham thiền có kết quả tốt. Việc này được coi như là làm nóng. Đối với hành giả có kinh nghiệm, việc làm nóng tốn ít thời gian hơn.

e. Tư thế

Hai tư thế ngồi tréo chân đều thích hợp cho sự tham thiền. Môn sinh nên chọn lối thích nghi nhất. Ở tư thế nào cũng vậy, lưng phải thẳng mà không cứng đơ, đừng có nặng nề. Dễ nhất là ngồi trên gối dày hai thốn (khoảng 5cm) để gối và chân dưới sàn nhà. Điều này giúp cho lưng được thẳng mà không gắng gượng.

Nếu chân tê lúc ngồi thì ngay chân ra buông

lỏng. Với sự tập luyện liên tiếp bạn có thể ngồi thoải mái ngày càng lâu hơn mà chân không có gì khó chịu. Việc này phải mất nhiều tuần lễ. Ngồi tréo chân hạn chế sự lưu thông bình thường của máu và khí, nên cơ thể cần học cách thích nghi với vị trí mới.

Trong hai tư thế ngồi, hai bàn tay để ở Đan Điền, cái này chồng lên cái kia, hai ngón cái chạm nhau. Như thế bạn mới cảm giác được hơi thở khi phình Đan Điền ra và phối hợp hô hấp sâu với hành khí. Sau khi hoàn tất Tiểu Chu Thiên, bạn có thể để bàn tay trên gối với ngón cái chạm ngón giữa.

f. Phương hướng địa lý

Bạn nên đối diện hướng Đông khi tham thiền. Việc này có lẽ do các nhà tham thiền kinh nghiệm nhận thấy khí lưu hành trơn tru hơn khi quay mặt về hướng Đông. Cũng có thể sự xoay chuyển của trái đất tăng cường dòng khí.

g. Thời giờ tham thiền

Tốt nhất là nên tham thiền ngày ba lần, mỗi lần nửa giờ. Lúc tốt nhất là 15 phút trước khi mặt trời mọc, từ một đến hai giờ sau bữa ăn trưa, và một giờ trước khi đi ngủ. Với thời khóa biểu này, hành

giả có thể, nếu giữ được yên lặng và tập trung, hoàn tất Tiểu Chu Thiên trong khoảng ba tháng.

Ba buổi thiền này được xem là tốt nhất, vì buổi sáng và buổi chiều có lợi ở chỗ chuyển năng lực của cơ thể từ Âm sang Dương hay ngược lại, và buổi trưa cơ thể thường buông lỏng.

Nếu chỉ có thể thiền mỗi ngày hai lần, thì bỏ buổi trưa. Nếu chỉ một lần thì thiền hoặc buổi sáng hoặc buổi chiều. Bớt buổi thiền lại có nghĩa là phải lâu hơn mới hoàn thành Tiểu Chu Thiên.

h. Tư tưởng

Trong lúc tham thiền, tâm trí phải tập trung vào Đan Điền và sự hành khí. Toàn thể mục tiêu của thiền bị mất đi vì tư tưởng tản mạn. Môn sinh phải đạt tới trạng thái xuất thần buông lỏng; điều này dễ làm bằng cách tập trung vào nhịp thở. Nếu sự chú ý lực hướng hoặc tư tưởng khởi dậy, chỉ cần đưa chú ý trở về với hô hấp.

Nếu có quá nhiều lo âu về đời sống hàng ngày trong lúc tham thiền thì không nên thiền hay thử vận khí. Thay vào đó, nên hô hấp sâu để thư giãn.

Thử vận hành khí trong khi bị xao động về tình cảm chỉ có thể gây tổn thương cho hành giả mà thôi.

i. Vị trí của lưỡi, răng và mắt

Lúc tham thiền, lưỡi nên để nhẹ vào gần trung tâm vòm miệng. Việc này bắc cầu giữa Âm Dương và cho phép khí vận chuyển liên tục vòng quanh cơ thể. Môn sinh nên cẩn thận đừng để lưỡi quá ở phía trước hay phía sau. Cả hai đều trở ngại cho việc tham thiền. Quá về phía trước làm buồn ngủ, quá về phía sau làm khó buông lỏng, sự căng thẳng làm bế tắc dòng khí. Chiếc cầu bằng lưỡi làm nước miếng tụ lại trong miệng, nên nuốt xuống để làm trơn cổ họng cho khỏi khô. Ngoài ra, răng nên chạm nhẹ vào nhau.

Mắt có thể khép kín hay hé mở lúc tham thiền, nhưng hành giả không nên để ngủ thiếp vì đã nhắm mắt.

j. Cơ chế tham thiền

Cẩn thận:

Có một số ít qui tắc tổng quát giúp môn sinh khỏi tự tổn thương và thúc nhanh tiến trình tham thiền.

1/ Đừng hút thuốc. Vì tham thiền liên can đến

hô hấp sâu, nên phổi phải có khả năng hoạt động đầy đủ.

2/ Đừng uống rượu quá nhiều, có hại cho hệ thần kinh và cản trở dòng khí.

3/ Tắm trước khi tham thiền, để tâm trí được thư giãn.

4/ Mặc quần áo rộng, dễ chịu, nhất là vùng eo.

5/ Tham thiền ở nơi thoáng khí.

6/ Tránh giao hợp 24 giờ trước và sau khi tham thiền (Riêng đàn ông).

7/ Phụ nữ không nên tập trung tư tưởng ở Đan Điền khi hành kinh, mà nên chú ý ở đám rối mặt trời.

8/ Tham thiền ở nơi yên tĩnh càng ít quấy nhiễu càng hay.

9/ Chờ ít nhất nửa tiếng, tốt hơn một hoặc hai tiếng đồng hồ sau khi ăn mới tham thiền.

10/ Đừng tham thiền nếu lo âu hay bệnh hoạn.

11/ Không bao giờ nín thở.

12/ Luôn luôn buông lỏng khi tham thiền.

13/ Luôn luôn chú ý vào Đan Điền và dòng khí.

14/ Nếu cảm thấy khó chịu liên tiếp hoặc gặp phản ứng làm bực mình thì hãy ngưng lại. Đừng tiến hành mà không có sự hướng dẫn của một thiền sư.

k. Các vấn đề thông thường

1/ Tê chân

Vấn đề này ảnh hưởng hầu hết những ai mới bắt đầu ngồi thiền, nhất là không quen ngồi trên chân. Đó là do sự lưu thông hạn chế của khí huyết ở chân. Từ từ nó sẽ tự khỏi. Môn sinh nên ngưng tham thiền khi cái tê quấy nhiễu sự tập trung tư tưởng. Duỗi chân ra để mở rộng kinh lạc và dùng bấm huyết hoặc xoa bóp lòng bàn chân để phục hồi nhanh. Khi cảm giác trở lại, tiếp tục thiền.

2/ Đau ở huyết

Vài hành giả nghe đau ở xương cụt, ở thận, ở Mệnh môn, ở phía trên bắp vế khi khí đến các vùng đó. Đó là do áp lực gia tăng ở đó, thường do vết thương cũ ở vùng đó. Cảm giác này bình thường và có thể chữa khỏi bằng cách buông lỏng nhiều hơn. Thông thường, loại đau đớn này chỉ kéo dài hai hoặc ba ngày hay là đến khi khí qua khỏi điểm đó.

3/ Nhức đầu

Đó là do căng thẳng, lo âu, một môi khí khí lần đầu tiên lên đầu. Nếu do căng thẳng hay lo âu, hãy

ngưng thiền cho đến khi yên tĩnh trở lại. Nếu quá mệt mỏi để tập trung tư tưởng, nên ngủ một tí. Nếu là kết quả của dòng khí chạy vào đầu, hãy gia tăng tập trung tư tưởng và buông lỏng hơn. Sự đau đớn này có thể chữa khỏi bằng xoa bóp.

4/ Đau lưng

Đau lưng có thể do ngồi không đúng cách hoặc phần khí thừa đọng lại. Nếu tư thế quá cứng đờ hoặc nếu hành giả ngồi sụp xuống, cơ lưng quá căng thẳng nên đau lưng. Để cho tư thế được dễ chịu, hãy ngồi ngay ngắn, vươn lên phía trên càng nhiều càng tốt, rồi buông lỏng mà không cong tới trước.

Phần thừa của khí đọng lại đôi khi nguy hiểm và nên dùng xoa bóp mạnh để điều trị.

5/ Hôn trầm

Hôn trầm là hậu quả của sự quá mệt, nên ngưng thiền lại, hoặc dó để lưỡi quá về phía trước miệng, nên để nó lại phía sau một chút.

6/ Đổ mồ hôi

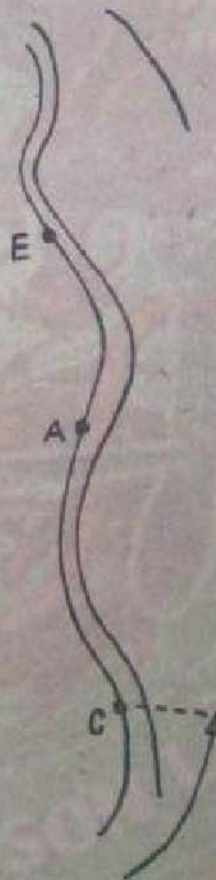
Nếu đổ mồ hôi là do môi trường chung quanh, nếu địa điểm tham thiền quá nóng hay ẩm ướt, cố đổi

chỗ đi. Nếu không phải như thế, là có hai loại mồ hôi nóng và lạnh. Mồ hôi lạnh có thể cho biết một tổn thương ở một trong số huyết mà khí đi qua. Hãy đến một thiền sư nhờ chỉ cách giải tỏa bế tắc. Mồ hôi nóng thường do hành khí mà không tập trung tư tưởng, nó sẽ hết khi tập trung lại và buông lỏng.

2. Đại Chu Thiên

Bước tiếp theo sau khi có thể vận hành khí trong hai mạch theo ý muốn, là Đại Chu Thiên trong đó hành giả đưa khí phát sinh ở Đan Điền đi khắp cơ thể qua tất cả kinh mạch.

Giờ đây hành giả đã có khả năng cảm nhận khí sinh ra và đi quanh cơ thể trong Tiểu Chu Thiên. Từ căn bản này mà có thể kinh nghiệm và hoàn thành Đại Chu Thiên một cách dễ dàng và an toàn qua sự điều khiển của ý.



Khi luyện Đại Chu Thiên, toàn bộ cơ thể phải được buông lỏng. Nếu dẫn khí vào tay, hành giả có thể ngồi trên ghế hay đứng. Khi hít vào, đưa khí từ Vi Lư đến Đại Chùy, cũng là lúc chuẩn bị khí ở phía trước cơ thể trong vòng sau. Khi thở ra, dẫn khí không phải lên đầu mà ra cánh tay. Đồng thời phình Đan Điền ra, khởi động vòng mới đưa khí mới vào Vi Lư. Khi hít vào lần thứ hai, dẫn khí đến cuối cổ trong khi chuẩn bị vòng mới về phía trước cơ thể. Như vậy, vòng khí đi là đường một chiều không trọn vòng tròn, mà trong đường thẳng chấm dứt ở bàn tay. Cứ thế mà tiếp tục cho đến khi cảm thấy dòng khí ở giữa lòng bàn tay. Ngón cái và ngón út phải hơi căng bằng cách kéo chúng ra sau để hạn chế dòng khí và bắt buộc nó vào lòng bàn tay. Có nhiều phương pháp vận hành vào hai tay. Độc giả hãy tham khảo sự mô tả trong mục kế tiếp khi khí đến bàn tay, hành giả cảm giác được và nghe ầm. Sau đó, nên cố đưa nó vào đầu ngón tay (H.6/3).

Theo lẽ khí phải trở lại Đan Điền, nhưng tập trung ý nghĩ duy nhất vào dòng một chiều sẽ đẩy nó vào bàn tay sớm hơn và mạnh hơn.

Để đưa khí vào chân, phương pháp thông thường là nằm ngửa và buông lỏng các cơ chân để mở kinh

lạc. Hít vào, co bụng, xong thở ra dẫn khí thông qua chân đến Dũng Tuyền (H.6/4). Thường thường kinh lạc ở chân mở rộng hơn ở tay. Do đó, đưa khí vào chân dễ hơn vào tay. Khi khí đến chân, bàn chân thấy ầm và tê, và cảm giác này kéo dài nhiều ngày trong lần đầu.



Vài bậc thầy đề xuất những con đường đưa khí đi đi về về giữa tay và chân. Thực ra điều này không cần thiết. Nếu bạn đẩy khí vào bàn tay bàn chân, nó sẽ tự tìm thấy đường đi đến đó và đúng lúc sẽ tràn đầy tay chân, chuyển vận qua tất cả kinh lạc. Nên nhớ rằng "đẩy" phải êm dịu và thư thả.

Vì kinh lạc ở chân rộng rãi, đôi khi có thể hành khí lúc đứng, mặc dầu cơ bắp hơi chặt. Đó là lý do những người tập Thái Cực có thể hoàn thành Đại Chu Thiên qua bài tập cử động chậm.

Sau khi vận hành được khí tới tay chân, hành giả đã hoàn thành Đại Chu Thiên. Có thể mất sáu

tháng mới xong hoặc nhiều năm tùy người và tùy thời gian luyện tập.

Xa hơn Đại Chu Thiên, hành giả có thể phát triển khả năng trải khí ra cả tay chân cùng lúc, mở rộng khí trong hình thức trái cầu lớn hơn cơ thể, lấy khí từ bên ngoài vào cơ thể, hoặc đưa khí đến các bộ phận riêng biệt theo ý muốn, như lòng bàn tay, đầu ngón tay, hoặc vùng có vết thương.

Nếu ai học cách đưa khí ra ngoài cơ thể hoặc lấy khí từ ngoài vào trong, thì có khả năng dùng khí công của mình để trị bệnh và các tổn thương do khí quá nhiều. Tuy nhiên nếu không có thầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn thì không nên tập. Lấy khí xấu bên ngoài vào cơ thể mà không biết cách loại nó ra, là nguy hiểm. Đưa khí qua người khác mà không biết dừng đúng lúc, làm khí kiệt quệ.

MỤC 4. TĂNG GIA KHÍ

Luyện xong Đại Chu Thiên, hành giả bắt đầu tập các phương pháp cao cấp làm cho khí của mình mạnh hơn, tập trung hơn, kiểm soát chặt chẽ hơn do ý muốn. Mặc dù có thể bắt đầu làm tăng sau khi xong Tiểu Chu Thiên, việc này có thể dễ dàng và hiệu quả hơn nếu chờ xong Đại Chu Thiên.

Cách tập đầu tiên là "Luyện khí" hoặc "Sung khí". Mục đích chính là làm cho khí đầy ở vùng Đan Điền, cái bụng sẽ đàn hồi như quả bóng nên chịu được sức tấn công mạnh bạo. Khí ở Đan Điền càng mạnh thì dòng khí trong cơ thể càng mạnh. Cách luyện chỉ là thổi tắt ngọn nến, bắt đầu để cách xa hai bộ (khoảng 6dm) và tăng dần khoảng cách lên. Giữ lưỡi chạm vào giữa vòm miệng trong khi tập trung vào Đan Điền. Hé môi thành một lỗ thật nhỏ. Thổi ra chậm và chắc, tưởng tượng luồng hơi hướng thẳng đến ngọn lửa mà không làm lan ra ngoài. Thổi càng lâu càng tốt mà không rần sức. Khi thổi tưởng tượng khí tỏa ra và tụ lại Đan Điền. Khi thổi tắt dễ dàng rồi, để ngọn nến ra xa dần và tiếp tục. Mỗi ngày tập năm đến mười phút.

Cách luyện khí khác gọi là "khuếch khí", là tỏa khí vào trong một quả cầu bên ngoài bề mặt cơ thể. Muốn làm điều này môn sinh nên tưởng tượng khi thở ra khí tỏa ra ngoài cơ thể ở mọi phương hướng tạo thành một quả cầu mà trung tâm là Đan Điền. Khi thành thạo cách tập này, hành giả sẽ cảm thấy thân mình biến mất đi, thân mình trong suốt và chính mình là quả cầu khí càng lúc càng nhỏ đi khi hít vào và khuếch đại ra khi thở ra. Bài này không những

tăng gia động tác cân đối của khí mà còn làm cho khí đến mỗi tế bào trong cơ thể cùng lúc.

Sau khi đạt tới một trình độ khá mạnh về phát triển khí, môn sinh có thể bắt đầu học cách tập trung khí vào một vùng nhỏ trong cơ thể. Loại luyện tập này được gọi là "Vận khí", được sử dụng chủ yếu trong võ thuật, tụ khí vào chưởng để tấn công. Khí cũng được vận đến một vùng riêng biệt để chịu đòn. Đây là một phần của "Thiết Bối Sam" hay "Kim Chung Trạo".



Hình 6.5

Đây là phần giới thiệu một vài phương pháp huấn luyện. Công việc đầu tiên là học cách tụ khí vào chưởng. Lúc bắt đầu thì tiến hành chạm rài, nhưng khi thực hành thì đến ngay.

1/ Bài thứ nhất là "Cung Thủ", hai cánh tay tạo thành một vòng tròn phía trước với đầu ngón tay gần nhau nhưng không chạm nhau. Tập cách ngồi hay đứng cũng được. Khi thở ra, dẫn khí ra cánh tay và đầu ngón, tưởng tượng khí hoán chuyển ở ngón tay từ tay này qua tay kia. Khí phải đồng thời đến hai bàn tay theo vòng tròn hai chiều (H.6/5).



Hình 6.6

2/ Bài thứ hai là để hai bàn tay trước ngực như ôm một quả bóng rổ. Khuỷu không nên quá cong, kéo làm khí ngưng trệ tại đó. ý dẫn khí từ ngoài vào lòng bàn tay, hoán chuyển như trên đây. Hai bàn tay cử động liên tục như lăn quả bóng tưởng tượng để đạt tới cảm giác dòng khí trơn tru. Thường thường những người tập Thái Cực quyền ôm banh thật để phát triển cảm giác này. Dù sao, banh tưởng tượng cũng được việc, không cần banh thật (H.6/6).

3/ Bài thứ ba là chạm nhẹ hai bàn tay vào nhau trước ngực và hoán chuyển khí từ bàn tay này sang bàn tay kia lúc thở ra (H.6/7).

4/ Cao hơn một bậc là các đầu ngón tay chạm nhẹ nhau trước ngực và hoán chuyển khí giữa hai bàn tay trong lúc thở ra (H.6/8).

5/ Xoay tròn dòng khí theo đường ngang được môn Thái Cực gọi là Vận Thủ. Để cánh tay phải song song mặt đất phía trước ngực, chưởng tâm hướng vào, chỗ hơi chìm xuống. Để bàn tay trái ngang eo phía trước, chưởng úp xuống. Thở ra và xoay người qua

bên phải càng xa càng tốt trong lúc thở ra. Các động tác này được lặp lại liên tục đến khi nhịp điệu dòng khí được thiết lập (H.6/9).

6/ Trầm chuông, có hai cách: chuông úp xuống hoặc mép chuông hướng xuống. Khi thở ra, để chuông có cảm giác như chìm xuống. Tưởng tượng đè một vật cứng lại mà chỉ hơi căng cơ. Việc này dẫn khí vào chuông hoặc mép chuông. Khi hít vào, buông lỏng (H.6/10).

7/ Thổi chuông, có ba hướng:

- (a) tới lui
- (b) qua hai bên
- (c) tay lên tay xuống
- (d) cả hai tay lên xuống

Khi thở ra, tưởng tượng đẩy chuông vào một vật chống lại và dẫn khí vào chuông với cơ hơi căng. Hãy đẩy vào bức tường để quen cảm giác chống đối (H.6/11).

Ngoài ra, còn có hai cách luyện tập thông thường khác, đều dùng ngọn nến. Cách thứ nhất là vận kiếm khí. Hai tay nắm kiếm quyết, một tay chỉ vào ngọn nến. Bắt đầu với khoảng cách hai thốn (5cm). Khi thở ra, vận khí vào ngọn nến làm nó chao đi. Nếu

làm trung thực một thời gian, bạn sẽ được phần thưởng là có thể làm ngọn nến ngã ra ngoài. Cách thứ nhì là dùng chuông để cách ngọn nến từ năm đến mười thốn. Làm tương tự như với kiếm quyết, chỉ khác là dùng chuông đưa khí ra thay vì dùng chỉ. Trong hai cách, bàn tay không đối diện ngọn nến phải để trước eo, hình giống tay kia, để cân đối. Hãy chắc chắn là không phải là hơi thở mà là dòng khí làm chao ngọn nến.

Mục 5. XOA BÓP SAU KHI THIỀN

Sau khi tham thiền hay vận khí, môn sinh nên tự xoa bóp và làm vài động tác buông xả. Mục đích chủ yếu là thư giãn cơ bắp trên con đường khí đi qua. Điều này giúp cho hành giả được thư thái tâm trí và loại trừ phần thừa của khí có thể còn sót lại ở một vài huyết, có thể ảnh hưởng đến sự lưu thông bình thường của khí và làm cho cơ bắp và huyết bị đau đớn. Nếu có bạn đồng hành thì tốt hơn là người này xoa bóp người kia cho dễ dàng hơn, nhất là ở vùng lưng khó mà tự làm lấy.

a/ Đầu

Xoa dọc theo chân mày từ gốc mũi lên trán đến mang tang. Đặt tay dưới mắt xoa hai má. Xoa từ tay

đến cảm. Dùng ngón tay chải đầu từ trước ra sau, xoa gáy.

b/ Tay

Xoa lòng bàn tay, dùng ngón cái xoa trung tâm lòng bàn tay, nơi đây có huyệt trên kinh tâm bào, giúp cho tim được kích thích.

c/ Thận

Nắm tay lại, xoa vòng tròn vùng thận bằng đầu ngón.

d/ Gối

Sau khi thiền, gối cứng đi và có thể hấp thu khí lạnh qua lỗ chân lông. Dùng lòng bàn tay xoa vòng quanh khớp cho ấm lên và hết cứng.

e/ Bàn chân

Dùng ngón tay cái xoa trung tâm lòng bàn chân, để kích thích thận qua kinh thận. Sau đó, xoa toàn bộ lòng bàn chân.

f/ Động tác

1- Xoay đầu qua hai bên mà không động thân mình.

2- Xoay thân qua hai bên trong tư thế ngồi.

3- Chịu bàn tay sau lưng nẩy ngực ra càng xa càng tốt.

4- Xoay vai ra trước, ra sau.

5- Đan các ngón tay lại, duỗi hai tay ra, chưởng hướng ra ngoài, xong duỗi lên trên đầu.

6- Nắm bàn chân lại, duỗi thẳng chân ra.

g/ Minh cổ (đánh trống)

Bài tập Minh Cổ rất quan trọng trong khí công. Các đầu ngón tay vỗ đỉnh đầu, sau đầu và Ngọc Châm, đặc biệt trên các huyệt châm cứu. Như thế mới kích thích kinh mạch, hệ thần kinh và giúp tăng gia lưu hành khí huyết. Minh Cổ nên được thực hành sau khi thiền vì hai lý do. Thứ nhất nó giúp cho tỉnh lại, và thứ nhì nó xua đuổi mọi phần khí tích tụ trong đầu. Minh Cổ cũng có thể được dùng trong đời sống thường ngày. Sau một thời gian thiền lâu dài, nó giúp cho tâm trí được thư thái. Đạo gia nhận thấy không những việc gõ đầu này làm tâm trí được tỉnh táo và thư thái, mà còn cải thiện trí nhớ và óc phán đoán. Đó là vì sự kích thích làm tăng gia sự tiếp liệu dinh

đường cho bộ não. Minh Cổ rất có ích để chữa nhức đầu, nhất là nhức đầu do căng thẳng, nhờ dòng khí được tăng gia. Sau cùng, Minh Cổ có thể cải tiến sức khỏe của da đầu và ngăn chặn sự rụng tóc và bạc tóc.

h/ Khẩu xỉ (gỗ răng)

Thường được dùng chung với Minh Cổ sau khi thiền. Đó chỉ là việc nghiền răng (đừng quá mạnh) khoảng 50 lần. Nó giúp cho tâm trí thư thái, kích thích chân răng làm răng được khỏe. Ngoài ra, nó còn vang dội lên xương sọ làm trí óc minh mẫn.

KẾT LUẬN

Tác giả hy vọng quyển sách này giúp độc giả đi đúng đường trong việc nghiên cứu và luyện tập khí công, và xua tan mọi tính chất huyền bí và lảm lẩn về môn này.

Quyển này chỉ là bước đầu. Giờ đây, độc giả hãy tự thực hành và tìm tòi thêm.

Nội dung quyển này giúp bạn có một nền tảng tốt trong việc luyện khí. Khuôn khổ cuốn sách không cho phép đề cập đến các ứng dụng của khí công vào

vô thuật. Tác giả hy vọng sẽ làm việc này trong tương lai.

Về khía cạnh dưỡng sinh và chữa bệnh, độc giả nên tìm thầy có khả năng. Đây chỉ là những nét đại cương về môn cổ truyền và hữu ích này mà thôi.

MỤC LỤC

Chương 1. DẪN NHẬP	5
MỤC 1. TỔNG QUÁT	5
MỤC 2. LƯỢC SỬ	9
MỤC 3. NGUYÊN LÝ	15
MỤC 4. BÀI VÔ LUYỆN KHÍ CÔNG	19
1. Thái Cực quyền	20
2. Bát Quái quyền	22
3. Hình Ý	23
4. Lục Hợp Bát pháp	24
Chương 2 - NGOẠI DAN	26
Mục 1. GIỚI THIỆU	26
Mục 2. HỌC THUYẾT	26
Mục 3. ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH	29
Mục 4. CÁC BÀI KHÁC	39
1. Bài khai chương	39
2. Bài động công	44
3. Bát đoạn cầm	49
4. Tĩnh công	52

Chương 3 - NỘI DAN	57
Mục 1. GIỚI THIỆU	57
Mục 2. CÁC NGUYÊN LÝ CỦA NỘI DAN	62
Mục 3. TẬP LUYỆN NỘI DAN	70
1. Tiểu C. 1 Thiên	70
2. Đại Chu Thiên	87
Mục 4. TĂNG GIÀ KHÍ	90
Mục 5. XOA BÓP SAU KHI THIỀN	95

KHÍ CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

**7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - Tel : 256155
CN- Nguyễn Đình Chiểu - TP HCM 298378**

Chịu trách nhiệm xuất bản :

NGUYỄN VĂN HIẾU

Biên tập : **NGUYỄN SĨ HÀ**