

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HÓA TRUNG HOA
Chủ biên LÂU LẬP CƯỜNG
Người dịch KIM DAO

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ **KHÍ CÔNG KIÊM ĐỘNG TĨNH**



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

KHÍ CÔNG TOÀN THU
KHÍ CÔNG KIỂM ĐỘNG TỈNH

Dịch từ Nguyên bản tiếng Trung Quốc:

中国气功功法大全

của Nhà xuất bản Thư tịch Trung y Bắc Kinh -10/1993

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HOÁ TRUNG HOA

Chủ biên: LÂU LẬP CƯỜNG

KHÍ CÔNG TOÀN THU

KHÍ CÔNG KIÊM ĐỘNG TĨNH

Người dịch: KIM DAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Hà Nội 2003

LỜI GIỚI THIỆU

Khí công là di sản văn hóa quý báu của Trung Quốc, có lịch sử phát triển trên năm ngàn năm, cùng với sự phát triển văn hóa của dân tộc và đất nước Trung Hoa bao la hùng vĩ. Người ta đã khẳng định khí công là thần thuật dưỡng sinh kỳ diệu truyền thống của phương Đông. Ngày nay, khoa học phát triển, nhiều nhà khoa học nghiên cứu về khí công đã khẳng định rằng: Khí công không chỉ có tác dụng chữa bệnh, tăng cường sức khoẻ, tăng tuổi thọ, phát triển trí tuệ, sự minh mẫn, kích thích sự phát triển các tiềm năng trong con người... Mà khí công còn đóng góp to lớn cho sự nghiên cứu khoa học phục vụ cuộc sống như: các công trình về di truyền học, tế bào học, phòng sinh học, sinh hóa học, sinh vật học, vật lý, hóa học...

Ở Việt Nam, từ lâu đã có nhiều người nghiên cứu và ứng dụng khí công vào tu luyện để tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, phòng và chữa bệnh... đạt hiệu quả bất ngờ. Nhiều nhà xuất bản, trong đó có Nhà xuất bản Thể dục Thể thao sưu tầm, dịch và biên soạn sách về khí công của Trung Quốc như: “**Khí công thần dược**” của Lý Vệ; “**Khí công 100 ngày**” của Phương Xuân Dương; “**Dưỡng khí công**” của Mã Lễ Đường; “**Đại nhận khí công**” của Dương Mai Quân; “**Khí công giảm béo**” của Chu Sĩ Uyên “**Khí công các kỳ nhân đương đại**” đã góp phần giúp các nhà nghiên cứu, đồng đạo bạn đọc quan tâm và tập luyện khí công rất bổ ích.

Khí công có nguồn gốc lâu đời và có nhiều trường phái đặc sắc khác nhau “như cây trong rừng”. Để giúp cho sự nghiên cứu sâu về

khí công và giúp đông đảo bạn đọc yêu thích rèn luyện cơ thể bằng phương pháp khí công được thuận lợi, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao đã cho dịch và xuất bản “**Khí công toàn thư**” do Nhà khí công học Trung Quốc Lưu Lập Cương chủ biên, Nhà xuất bản Thư tịch cổ Trung y Bắc Kinh ấn hành lần đầu tháng 10 năm 1993.

Nội dung cuốn sách gồm 10 phần tương ứng với 10 loại luyện công. Sách dày khoảng 2000 trang tiếng Việt, để tiện mua và sử dụng sách cho đông đảo bạn đọc, khi in, chúng tôi chia thành 10 tập. Năm 2002, Nhà xuất bản đã xuất bản 2 tập:

Tập I- Khí công tĩnh gồm 75 phép luyện công;

Tập II- Khí công động gồm 52 phép luyện công.

Tập III- Khí công kiêm động tĩnh, gồm 55 phép luyện công.

Do phần III (tập 3) trong nguyên bản có số trang quá nhiều, nên chúng tôi xin tách thành 2 cuốn (*, **)

Để luyện khí công có được kết quả nhanh chóng và tránh được những tác động xấu, mong bạn đọc lưu ý đến những yêu cầu của phép thuật khi luyện công mà sách đã nêu.

“**Khí công toàn thư**” là một cuốn sách dùng nhiều ngôn ngữ cổ của khí công, trong khi dịch và biên tập chúng tôi đã cố gắng chuyển tải trung thành với nội dung nguyên bản cho thật trong sáng và phù hợp với từ chuyên môn của khí công. Song, chắc chắn còn nhiều thiếu sót, rất mong được các nhà chuyên môn và bạn đọc gần xa góp ý để lần xuất bản tới được tốt hơn.

Nhà xuất bản xin trân trọng giới thiệu “**Khí công toàn thư**” với đông đảo bạn đọc và mong rằng cuốn sách sẽ rất bổ ích cho sự tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, để cuộc sống của mỗi người có ích hơn...

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI TÁC GIẢ

Trong quá trình phát triển năm ngàn năm lịch sử văn minh, dân tộc Trung Hoa đã sáng tạo nên nền văn hoá, khoa học huy hoàng xán lạn trong đó có môn "khí công", đặc sắc của văn hoá phương Đông với lý luận luyện công và phép luyện công độc đáo, hiệu quả cụ thể để lại cho đời. Khí công đã cống hiến to lớn cho sự nghiệp phát triển bảo vệ sức khoẻ cho con người và sự phát triển của toàn bộ nền khoa học y học.

Những năm gần đây theo đà khai thác và phổ cập "khí công" cổ xưa, môn khoa học này đã trở lại sắc thái thanh xuân, xoá bỏ thái độ lạnh nhạt và kỳ thị cũ của mọi người từng đối với "khí công". Về phương diện bảo vệ sức khoẻ luyện khí công làm tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ trừ bỏ bệnh tật, khí công đã có tác dụng tích cực.

Khí công vốn có nguồn gốc sâu xa. Trong quá trình phát triển lâu dài của lịch sử đã hình thành nên rất nhiều trường phái "khí công" khác nhau "như cây trong rừng". Chỉ hai từ "khí công" đã bao hàm nội dung cực kỳ rộng rãi như thở nạp (thở hít), hành khí (cho khí chạy), đạo dẫn (chỉ đạo dẫn khí đi), luyện đan, huyền công (công phu cao xa) tĩnh công, tu đạo, tham thiền, thiền định, định công, tĩnh công, mệnh công, nội công, dưỡng sinh pháp, chỉ quan pháp, lục diệu môn, tính trung tính

(tĩnh trong tĩnh), đại viên mãn, đại thủ ấn, chân khí vận hành, di tinh biến khí v.v... Chỉ cần tiến hành phân tích theo tên gọi công pháp (phép luyện công) của khí công, đại khái theo phương pháp luyện công có liên quan về mặt mục đích và lý luận đã đủ thấy rõ. Ví dụ, từ mục đích luyện công mà đặt tên có bảo kiện công (bảo vệ sức khỏe), minh mục công (làm sáng mắt) v.v... Lại ví như từ lý luận luyện công mà đặt tên thì như: thái cực quyền, hình ý quyền, tọa thiền v.v... Học phái khí công Đạo gia thời cổ đại đã viết: "Đạo pháp có ba ngàn sáu trăm môn", đủ thấy chủng loại và phương pháp "khí công" là vô cùng nhiều. Trải qua bao nhiêu đời, các trường phái "khí công" của Đạo giáo, Phật giáo, Nho giáo, Y học, Võ thuật và dân gian... về phương pháp luyện công đều có đặc điểm riêng biệt, về yếu quyết luyện công mà nói thì Đạo gia yêu cầu "Tu tâm luyện tính", Phật gia yêu cầu "Âm tâm kiến tính", Nho gia yêu cầu "Tu thân dưỡng tính"... Nhưng các công pháp "khí công" khác nhau kể trên đều lấy sự điều động tiềm năng của con người để đạt tới hiệu quả "khỏe mạnh thân thể, kéo dài tuổi thọ".

Các tư liệu văn hóa cổ về "khí công" cổ đại của Trung Quốc bát ngát như biển mây. Chỉ trong Kinh "Đạo Tạng" thu thập được hơn sáu trăm loại, ngoài ra còn các sách vở của Phật gia, Nho gia, Y học gia... cũng đầy dẫy những ghi chép về văn hiến "khí công" với số lượng lớn. Công tác khai thác, chỉnh lý quả là một nhiệm vụ vừa quan trọng vừa cực kỳ gian khổ khó khăn, không chỉ yêu cầu người nghiên cứu phải có hiểu biết về y học, khí công học và chữ Hán cổ, chữ Hán mới... với trình độ tương đối cao, mà bản thân mình cũng phải hiểu biết tương đối sâu về luyện khí công. Lần này chúng tôi tập hợp cả người già,

đúng tuổi và trẻ, thành một tổ biên soạn chỉnh lý về công pháp “khí công”, trải qua ba năm ròng rã từ hàng vạn tư liệu văn hiến về “khí công” chọn lọc ra hơn năm trăm loại công pháp “khí công”. Các công pháp này hoặc tự thành một thể, hoặc do một môn phái hay có ảnh hưởng to lớn trong dân gian... đều có thể coi là công pháp “khí công” có thành tựu lớn để được tập hợp lại trong tác phẩm: “Khí công toàn thư” này.

Trong quá trình biên soạn bộ sách này, chúng tôi đã được các thư viện của Viện nghiên cứu Trung y dược tỉnh Chiết Giang, Thư viện Học viện Trung y Chiết Giang, Thư viện tỉnh Chiết Giang, Thư viện Viện nghiên cứu Trung y Trung Quốc ở Bắc Kinh, Thư viện Học viện Trung y Thượng Hải, Thư viện Học viện Trung y Sơn Đông v.v... giúp đỡ. Lại được đồng chí Quách Bôn, Kim Mậu Hâm, Thái Hoa ở Nhà xuất bản Mỹ thuật Chiết Giang minh họa cho sách và nhà thư pháp nổi tiếng Hồ Văn Khoa viết chữ đề tên sách. ở đây chúng tôi xin tỏ lòng cảm tạ.

Trình độ chúng tôi vốn có hạn, có chỗ nào còn sai sót kính mong các bạn trong và ngoài nước chỉ bảo cho.

Lâu Lập Cương

Phần III

KHÍ CÔNG KIÊM ĐỘNG TĨNH

*(tiếp cuốn *)*

THUẬT MỀM THÂN HÌNH RỒNG

Thuật “mềm thân hình rồng” (Long hình nhu thân thuật) nguồn gốc từ thuật nội công mềm mại và hình rồng hoá khí trong phép làm cường tráng thân thể của Nam Cực Môn, phái Côn Luân thuộc Đạo giáo. Toàn bộ thuật này thông qua ý niệm, thở nạp (thở hít), tu luyện hình thể, kết hợp với bỏ ăn ngũ cốc uống ngọt, lẫn thuật giữ trong phòng the để giữ khí nuôi tinh, tu chân luyện tính, tự bảo vệ thân mình. Công phu này thuộc phạm trù nội công chủ trương lấy nội dưỡng (tự nuôi dưỡng từ bên trong cơ thể - ND) là chính từ đó nhằm đạt mục đích tự thân khoẻ mạnh, kéo dài tuổi thọ.

Công phu này chủ trương lấy mềm (nhu) làm chủ. Nhu (mềm) có thể trừ tật bệnh, thông kinh mạch, khiến nội khí tràn trề, thân mình chân tay linh hoạt, dạt dào sức sống và sức hoạt động. Cương (cứng) nhu cùng thực hiện, trong cương ngoài nhu, khi cần đánh đấm thì nhu sẽ khí thông lực cương, chân tay vung ra ứng dụng như lần roi quất, nội lực do “ý” dẫn đạo dưới tác động của

“thần” sẽ giúp nhau chuyển đổi, tùy tâm muốn sao được vậy, tung ra dễ dàng. Công phu luyện từ nông đến sâu, lý và phép cùng dồi dào, kiêm luôn cả động tĩnh, kết hợp võ với y; đây đúng là một bài công phu cao cấp bí truyền, có công năng đặc biệt lạ, làm giảm béo đẹp thể hình, phòng thân tự vệ, dưỡng sinh khoẻ mạnh dùng nội công chữa trị tật bệnh tạo ra cho con người có những chức năng khác thường.

Toàn thuật này, qua diễn luyện “khí hoá” thành những động tác tạo hình của cơ thể, giúp người ta có một phép hàm ý đạo dẫn khí liên miên bất tuyệt, như rồng lượn bay xoay chuyển, giàu cảm thụ về vẻ đẹp uyển chuyển.

I. THỨC CHUẨN BỊ VÔ CỰC

Giữ lỏng tĩnh tự nhiên, giữ lòng trong sáng, trừ bỏ dục vọng, trừ bỏ những ý nghĩ lan man, hai chân đứng chụm, hai ngón tay giữa đè trên huyết Phong thị trên đường may dọc quần, hít thở tự nhiên, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, đứng tự nhiên. Khi tu luyện thì chọn nơi cảm thấy hài lòng, mặt ngoảnh về phía làm cho lòng thoải mái là chuẩn, giờ giấc cụ thể tùy ý, sớm tối đều tốt cả.

Ý niệm: Sau khi đã đi vào trạng thái luyện công như kể trên rồi thì chuyển ý niệm vào hạ Đan điền (“ý thủ Đan điền”, Đan điền đây là chỉ vùng sau rốn - ND chú), ý tưởng tượng bắt đầu đi từ hạ Đan điền, các tế bào toàn

thân rung động nhẹ (như động, ý rung động kiểu quần quai như giun bò - ND chú) khiến cho chính khí bên trong thân thể đều hướng trở lên, tà khí bị dẹp trở xuống, bên trong động nhưng bên ngoài không động. Một lát sau, dồn ý niệm chuyển xuống hai huyệt Dũng tuyền ở dưới hai bàn chân hít khí vào từ hai huyệt Dũng tuyền theo phía sau lưng của cơ thể (tức là mặt dương của cơ thể) đi lên trên tới huyệt Bách hội (ở đỉnh đầu, đây là khí đi theo mạch Đốc - ND chú), thở khí ra và khí lại từ huyệt Bách hội theo mặt trước của cơ thể (tức là mặt âm của cơ thể) đi xuống hai huyệt Dũng tuyền (đây là dẫn khí xuống theo mạch Nhâm - ND chú). Hít thở như vậy 3 lần làm cho thông suốt đường khí các kinh lạc, cho ý niệm chạy theo đường Đại Chu thiên.

II. TAM ĐÀN CÔNG

1. Thức khởi đầu. Tiếp theo thức chuẩn bị vô cực ở trên, thân mình chậm chậm chuyển 45 độ sang bên phải, hai bàn tay từ thả xuôi hai bên mình, chậm chậm đưa lên, đồng thời dùng mũi hít khí vào. Khi hai tay lên cao quá đầu rồi thì thân mình lại từ từ chuyển trở về chính giữa, hai bàn tay bọc khí đưa vào huyệt Bách hội. Lật chưởng dè trở xuống, đồng thời thở khí ra. Hai bàn tay dè xuống đến huyệt Đan trung thì chân trái tách ra bước ngang sang trái một bước thành hai chân đứng rộng bằng vai, hai mũi bàn chân hơi khép vào trong. Khi hai bàn tay dè xuống đến ngang bụng dưới thì xoay chưởng

cho lòng bàn tay quay trở vào, hai huyết Lao cung trong lòng bàn tay đối với hạ Đan điền.

Ý niệm: Tưởng tượng mình như rồng thiêng vừa tỉnh giấc, vẩy lưng, tung vuốt, vờ thiên khí “nhồi” vào làm của mình, thấu suốt thông kinh mạch toàn thân.

2. Hạ đan công (thức “chín cầu”)

Tiếp theo thức trên, ý niệm tưởng tượng ở huyết Mệnh môn đang là nơi tụ chân âm, chân dương (nội khí) thông qua hạ Đan điền, khiến hai bàn tay đưa xuống trước bụng dưới hình thành một quả cầu bằng ý tưởng, hai tay theo ý tưởng quả cầu khí đang bành trướng lên mà đưa tay lên theo, khi tới ngang vai thì hai tay úp cầu lại, hai cánh tay như gập mà không phải gập, như thẳng mà không phải thẳng, trình độ lỏng, chặt của hai tay sao cho vừa thích hợp là tốt. Một lát sau hai tay chậm chậm đưa quả ý cầu ấn vào Đan điền, hai bàn tay đưa xuống đến hạ Đan điền cách chừng 7 tấc ta (độ hơn 20cm) thì dừng lại, hình thành thức “chín cầu xuống Đan điền” (cửu cầu thức hạ Đan điền).

Ý niệm: Dùng khí hỗn nguyên dẫn động khí hỗn hợp (“khí hỗn nguyên” tức “khí tiên thiên” có sẵn trong mình, được thường xuyên bổ sung “khí hậu thiên” hít thở hàng ngày thành khí hỗn hợp - ND chú) làm cho nội khí và ngoại khí hoà hợp với nhau, khiến ngoại khí thu được quy vào khí đã có thành khí bổ chân nguyên. Chín cầu

là khí cầu có khi hai tay ấn hạ xuống, từ hai nách trở xuống đều có một khí cầu, dưới đũng quần có một khí cầu, sau đầu gối (kheo gối) một khí cầu, trước cổ chân cũng có khí cầu đồng thời toàn thân được đặt trong một khí cầu lớn. Nội cảm ở gân cốt máu huyết, lục phủ, ngũ tạng, ngoại cảm thì cảm thấy sự biến hoá vi diệu giữa trời, đất với bản thân, cảm ứng đến từ “thần” đến từng lỗ chân lông, nhìn thấu suốt và thấu hiểu tất cả, dung hợp (đan hoà) trong vũ trụ để đạt tới cõi “tĩnh, cảm, biết”.

Yêu cầu. Trầm vai, thông khuỷu, hóp ngực, vươn lưng, lỏng hông, tròn háng, đầu thẳng ngay, huyết Bách hội thẳng đối với huyết Hội âm, chóp mũi đối với rốn, hít thở tự nhiên, đầu lưỡi dính vào hàm ếch, lỏng tinh tự nhiên.

Tác dụng. Hoạt huyết giữ tinh, thông kinh hoạt lạc, tập trung tinh khí.

3. Trung đan công (còn gọi là “ôm đứa trẻ trong lòng”)

Tiếp theo thức trên, hai tay đồng thời đưa trở lên tới trung Đan điền tức là huyết Đan trung, ngón tay giữa đối với nhau nhưng cách nhau độ nửa thước ta (khoảng 15cm), hai lòng bàn tay đối với trung Đan điền hình thành nên công phu “trung Đan điền ôm đứa trẻ trong lòng”.

Ý niệm: Ca quyết nói: “Đỉnh đầu che trời, bàn chân

giảm đất, tay ôm trẻ con, lưng dựa Thái Sơn". Cảm tưởng như hai tay đang ôm vòng một cây cột lớn, đầu cột trên thông tận trời, đầu dưới chui sâu ba thước vào lòng đất.

Tác dụng: Giữ khí hoạt tâm, người trời hợp làm một, tu luyện khí phách.

4. Thượng đan công (Người tiên soi gương)

Tiếp theo thức trên, hai tay đưa lên cao bằng vai, đồng thời hai bàn tay xoay lòng chuông ra ngoài, hai hồ khẩu căng tròn, hai chuông cách nhau nửa thước ta (15cm), cách huyệt Thiên nhân (tức Ấn đường hay My tâm - ND chú) chừng 1 thước 2 tấc ta (độ 36cm) thành thức "thượng đan công tiên nhân chiếu kính" (người tiên soi gương thượng Đan điền).

Ý niệm: Ý niệm tưởng tượng giữa hai bàn tay như có một tấm kính (gương) tròn tự thân đặc biệt cao to, dùng huyệt Thiên nhân (mắt trời) thông qua khoảng giữa hai tay là mặt kính (gương) tròn tưởng tượng đó mà nhìn ra ngoài và chiếu (nhìn) vào trong. Ngoài thì thấu tới suốt mọi vật ngoài thân và mọi sự biến hoá vi diệu của bản thân (bản thân mình ví như thế giới vi mô còn đất trời bao la là thế giới vĩ mô cảm ứng lẫn nhau mà sản sinh nhiều điều biến hoá vi diệu, phát ra "thần cảm" tức là các cảm ứng từ từng lỗ chân lông với những tài năng vượt người thường). Xem ngược, nghe ngược "vào trong",

có thể nhìn thấu ngũ tạng lục phủ, gân xương cơ bắp, nghe thấu tiếng đập của tim phổi, tiếng chảy rì rầm của huyết mạch, tiếng nhu động âm thầm ở dạ dày, ruột. Cảm trong kiết ngoài là mở toang được huyết Mặt trời (Thiên nhân).

Yêu cầu: Giống như yêu cầu đối với công phu xuống Đan điền. Phải làm sao như ở trong cõi có ý mà như vô ý, nguyên thần chi phối, nảy ra linh cảm, không phải nhân tâm (lòng người) đơn giản mà phải có đạo tâm (tâm của người tu đạo).

III. NHÌN TRÁI NGÓ PHẢI (TẢ CỔ HỮU PHÁN)

Tiếp theo thức trên, hai tay tùy thân thể mà xoay sang trái, tạo thành tam thể thức trái (xem tam thể thức ở đầu), hai huyết Ngư tế ở bàn tay đối nhau, lòng bàn tay xoay trở vào, huyết Ngư đế đối với huyết Thiên đột (ở chỗ lõm yết hầu, sát đầu trên xương mỏ ác - ND) hình thành thế “tả cổ” (nhìn trái). Một lát thân thể xoay về hướng chính diện, hai đầu gối khép vào nhau thành kiểu đứng khép gối, hai bàn tay để rộng bằng vai, đối hai huyết Lao cung với nhau. Hai bàn tay mở đóng, kéo đẩy khí 3 lần, sau đó tay trái để im không động, bàn tay phải hướng vào bàn tay trái làm thức xoay chuyển khí ba lần. Tay phải để im không động, tay trái lại làm thức xoay chuyển khí với tay phải 3 lần. Một lát thân thể lại theo hai tay mà xoay sang phải, hình thành kiểu tam thể thức phải, hai huyết Ngư tế ở hai bàn tay đối vào nhau,

bàn tay phải ở ngoài đối với huyết Thiên đột của mạch Nhâm hình thành thế “phán hữu” (ngó phải).

Ý niệm: Khi “nhìn trái” thì ý niệm tưởng tượng huyết Ngư tế đang chiếu vào huyết Thiên đột, khi khép gối thì tưởng tượng giữa hai bàn tay đang có quả cầu Khí rồi mở, đóng, đê, bóp 3 lần. Khi xoay chuyển khí thì tự thân mình thấy có khí cảm, mở huyết Lao cung thấy khí cảm ở hai bàn tay bằng nhau tức là sự điều tiết âm dương của hai bên trái phải cân bằng. Khi “ngó phải” vẫn cứ là hai huyết Ngư tế đối với huyết Thiên đột.

Yêu cầu. Khi đứng kiểu tam thế thức thì trọng tâm ở chân sau thành kiểu “sau bảy trước ba” phần Kinh lực, thân hình thì ngay thẳng, trầm vai, thả khuỷu, co ngực, vươn lưng, ba đốt theo nhau, ba ngoài bằng nhau (là bàn tay bằng bàn chân, khuỷu bằng gối, vai bằng háng) và ngũ hành ở trong phải tĩnh.

Tác dụng: Mở kinh phế, thông mạch Nhâm, nối Thước kiều (ở trong huyệt, nơi thông hai mạch Nhâm, Đốc - ND chú), giúp thông “thập nhị trùng hiểm lâu” (12 chỗ hiểm, là các huyết quan trọng thông nhau từng tầng trong việc luyện nội công - ND chú), khoẻ thận thông huyết, tạo khí thông Kinh mạch.

IV. THỨC “MÃ BỘ THÔNG THIÊN TRỤ ĐỊA” (TRUNG BÌNH TẤN THÔNG TRỜI CHỐNG ĐẤT)

Tiếp theo thức trên, thân mình chậm chậm xoay trở lại hướng chính phía trước, đứng hơi xuống tấn mã bộ

(trung bình tấn cao - ND) hai bàn tay thả xuống trước háng, lòng bàn tay trái úp xuống, lòng bàn tay phải ngửa lên, hai khuỷu tay đặt cách mạn sườn một nắm tay, bàn tay thấp hơn khuỷu, cẳng tay ngang khuỷu tay, hai bàn tay đặt rộng hơn vai một chút. Một lát sau hai bàn tay trên dưới đồng thời vót khí cùng đều ba lần, hình thành âm dương chưởng (một úp một ngửa, một quay vào một quay ra lòng chưởng, úp, vào là âm, ngửa, ra là dương - ND). Hơi dừng một chút, xoay chưởng cho lòng chưởng đối nhau, đứng thành mã bộ trang (trung bình tấn). Một lát sau lật chưởng phải úp xuống, lòng chưởng trái ngửa lên, lại trở thành âm dương chưởng. Hơi dừng lại rồi trên dưới đồng thời vót khí ba lần, sau đó hai tay xoay chưởng, lòng chưởng đối nhau, đối tấn mã bộ trang (trung bình tấn).

Ý niệm: Khi hai tay làm âm dương chưởng, tưởng tượng như giữa hai bàn tay có một cột khí, khi tay trên vót khí thì ý ở trời cao (đầu trên cột) và khi tay dưới vót khí thì ý ở đất sâu (đầu dưới cột, chân cột chui trong lòng đất).

Yêu cầu. Đứng mã bộ trang (trung bình tấn) có thể tùy theo tuổi tác, người trẻ đứng thấp mũi bàn chân không ngoài chữ “bát” (tức hơi thu trở vào) hai tay thả lỏng, dưới hai nách để trống (tức không khép chặt vào sườn) khuỷu tay không chạm sườn, đầu gối không nhô quá mũi bàn chân.

Tác dụng: Trời - người hợp làm một, có thể giữ gan lợi mật, khoẻ tỳ (lá lách), giữ dạ dày (vị). Trên dưới vốt khí có thể đả thông được huyết Bách hội (là nơi giao hội của trăm huyết của cơ thể) với Hội âm là (nơi giao điểm của các huyết âm). Đánh thông hai huyết lớn này rồi có thể giúp thông các huyết khác và khí sẽ chuyển đạt tín hiệu trong khoảng không gian chung vào trong nội bộ cơ thể xoá bỏ các mầm ủ bệnh, giúp chính khí ra vào làm cơ thể thêm cường tráng.

V. THỨC “LẠP CUNG PHÙ ÁN” (KÉO CUNG ĐỖ ĐÈ)

Tiếp theo thức trên, chân phải bước tới trước bên phải một bước, thành thế bán mã bộ trang (nửa trung bình tấn), hai bàn tay vẫn đối lòng chuông với nhau, mặt ngoảnh phía trước bên phải, hai tay như đang kéo căng một cây cung lớn. Đúng như vậy một lát xong tay phải không động, tay trái hướng vào tay phải, xoay chuyển vốt khí ba lần rồi lại lôi đẩy khí đối với tay phải 3 lần (tiến hành thức mở, đóng khí), tay trái vạch ba vòng tròn dựng đứng vốt khí đối với tay phải, rồi lại đứng tấn một lát, hai bàn tay đồng thời lật chuyển thành chuông, lòng bàn tay úp xuống, mũi ngón tay chĩa ra trước thành thức “đỗ đề” (phù án thức). Hai chân vẫn không động, hai bàn tay trước sau làm động tác đẩy kéo (cung) ba lần nhưng vẫn ở trên một mặt phẳng ngang (vẫn giữ nguyên tâm cao). Khi lần kéo thứ 3 trở về, bàn chân phải cùng hai tay thu trở về, biến đổi tấn mã bộ trang nhưng hai lòng

bàn tay vẫn đối nhau, vẫn đứng kiêu mã bộ trang nhưng mặt quay trở lại chính phía trước. Hơi dừng một chút, chân trái bước sang phía trái một bước, bàn chân phải giữ nguyên không động, hai tay vẫn giữ lòng chuông đối nhau đứng thành tấn kéo cung bộ trái. Bàn tay trái không động, bàn tay phải hướng vào tay trái xoay chuyển, đẩy, kéo, vớt khí, vạch cũng thành ba vòng (3 lượt) rồi xoay tay, lòng chuông úp xuống trước sau đẩy, kéo ba lần. Lần thứ ba xong, thu chân trái tay trái về, khôi phục lại tấn mã bộ trang (trung bình tấn).

Ý niệm. Hai tay như đang kéo cung, khi lòng chuông úp xuống như đặt trên mặt nước lặng tờ mà đẩy sóng.

Yêu cầu. Đứng nửa mã bộ trang (nửa trung bình tấn) theo tỷ lệ bốn sáu (chân trước bốn, chân sau sáu) phần Kinh lực, trọng tâm đặt ở chân sau, hai cánh tay gập đối không dùng Kinh, thân đi theo tay để chuyển hướng.

Tác dụng. Huấn luyện năng lực phát, phóng khí hoá, đạt khí ở ngoài thu vào trong để tăng cường thi triển việc xuyên thấu của lực phát xạ, giúp nhau vớt khí điều chỉnh sự cân bằng âm dương, trái phải trong cơ thể.

VI. TẢ HỮU THIỂM THÔNG TÝ (THÔNG NHANH TAY TRÁI PHẢI)

Tiếp theo tấn mã bộ trang (trung bình tấn) ở trên, tay phải sát vào tay trái, chỉ cách tay trái độ 10cm và bắt đầu khí hoá tay trái từ trong và mép tay, kinh qua bàn

tay, khuỷu tay, vai, trước ngực, khí hoá trở về đến cánh tay mở ra bên phải. Bàn tay trái lại từ mép trong bàn tay phải, khí hoá thì triển hoàn nguyên sang bên trái. Hai bàn tay thay nhau khí hoá ba kinh âm ở bàn tay (tức Thái âm phế, Thiếu âm tâm, Quyết âm tâm bào - ND chú) và tĩnh mạch huyết quản ở mé trong bàn tay. Sau khi vươn tay mở ngực, hai bàn tay duỗi ngang hai bên trái phải. Bàn tay phải lật chuyển trước: xuyên, cắm, lên, xuống hai cánh tay như trôi nổi trên dòng nước chảy cùng xoa day suốt cánh tay cho nhau đều 3 lần, đầu đưa theo tay. Sau 3 lần, hai lòng chưởng chuyển hướng đã xong, giây lát sau chuyển lòng chưởng úp xuống, rồi lại chuyển lòng chưởng quay ra trước, hơi ngừng lại, lại chuyển lòng chưởng trở lên, ngừng giây lát, xoay cổ tay cho hai lòng chưởng xoay sang hai bên trái phải.

Ý niệm. Bóp tay duỗi vai thì ý tưởng là hai bàn tay khí hoá các Kinh thủ tam âm trái phải, ba Kinh thủ tam dương (tức Thủ Thái dương tiểu trường, Thủ thiếu dương tam tiêu và Thủ dương minh đại tràng - ND chú), đồng thời khí hoá cả các mạch máu ở tim. Khi thông nhanh cánh tay thì cảm giác như sóng xô nước tràn, trái, phải, lên, xuống, lật chuyển từ gân mềm tới xương cứng. Khi xoay chưởng ra sau, ý tưởng hai bàn tay đang thông với đất trời phía sau ở nơi tay tiếp xúc. Khi lật chưởng úp xuống thì ý tưởng tượng là khí ở hai bàn tay vào sâu ba thước đất. Khi lòng chưởng lật ra phía trước thì ý

tưởng là hai bàn tay và đầu cột trời thông với nhau và khi hai lòng chưởng xoay sang hai bên trái phải thì ý tưởng là hai bàn tay cùng trời đất ở hai phía trái phải tiếp xúc với nhau ở nơi gặp gỡ. Dùng thế giới vĩ mô của bản thân dung hợp với thế giới vĩ mô của vũ trụ, chính là “ngũ hành tiên nhân chưởng” (chưởng ngũ hành của người tiên).

Tác dụng: Thông kinh điều khí, khai thông các mạch máu, có tác dụng làm khí hoá mềm mại dẻo dai các khớp và giảm chằng bị xơ cứng và mọc gai như ở xương cổ, vai, khuỷu, bàn tay, bàn chân, gối v.v...

VII. KHÉP BƯỚC ĐỀ CHƯỞNG (KHÂU BỘ ÁN CHƯỞNG)

Tiếp theo thức trên, hai chưởng từ dưới hai nách trái phải chuyển vòng tròn mà móc trở ra, đến trước ngực thì lật chưởng, lòng chưởng úp xuống, ngón tay đối nhau. Hai bàn tay đề trở xuống đến trước bụng dưới, rồi lại đưa lên, lại đề xuống, làm đi làm lại 9 lần. Sau đó hai tay đưa lên cao đến ngang vai, hai lòng chưởng đưa ra trước, rồi đẩy ra trước kéo về sau, cũng 9 lần. Cuối cùng hai tay tách sang hai bên trái, phải, cũng trái phải mềm mại lôi đẩy 9 lần. Hai chân đứng rộng bằng vai và hơi ngồi thấp xuống, người trẻ có thể đứng “khâu bộ” (đầu gối đưa vào trong đối nhau).

Ý niệm. Ý niệm khi hai tay chuyển vòng móc trở ra tức là đã lấy khí bệnh ở gan và lá lách móc ra đề xuống đất,

đó là thức “thần tiên một “bả” bắt”. Khi hai tay đẩy dè trở xuống ý niệm “đào sâu ba thước đất” chỉ nghĩ đến ý tưởng dè trở xuống mà không chăm chú vào khí. Hai bàn tay đưa ra trước, ý là đến chỗ trời đất giao hoà, còn khi đưa sang hai bên trái phải thì cũng là ý đã tiếp xúc với chỗ giao hoà của trời đất.

Yêu cầu. Hai tay thả lỏng, còn về tư thế của chân thì đứng kiểu “khâu bộ” (đầu gối quay trở vào đối nhau) hoặc đứng kiểu mã bộ trang (trung bình tấn) đều được. Trên dưới, trước sau, sang trái, sang phải... khi làm những động tác lùi, kéo theo các hướng đó, chỉ trọng về ý không cần phối hợp với hít thở hoặc vận khí ở hai tay mà lùi, kéo, cốt tránh hao phí nhiều năng lượng.

Tác dụng. Đứng “khâu bộ”, người có chứng tật ở đầu gối có thể khỏi bệnh. Khi đứng “khâu bộ” hai huyết Huyết hải sát vào nhau, hoặc đứng mã bộ hơi xỏm thì có tác dụng thúc đẩy huyết dịch dè dâng trở lên, chu kỳ tuần hoàn huyết dịch nhanh hơn, các hệ thống tuần hoàn, nội tiết... được điều tiết thông thoáng, tăng thêm sức mạnh ở hông, chân, đồng thời còn tăng mạnh lực xuyên thấu của việc phát phóng nội khí.

VIII. THỨC “HƯ BỘ ĐỖ TRỜI ĐỀ ĐẤT”

Tiếp theo thức trên, hai tay trái phải vòng ôm phía trước ngực, tay trái ôm tay phải (dương ôm âm) làm thủ ấn Thái cực tay giao nhau, ôm quyền ép vào ngực đứng

tấn. Một lát, thân mình quay sang trái, treo chân trái điểm hờ hư bộ, tay trái đưa lên cao ngang vai, lòng bàn tay ngửa lên kiểu “đỡ trời”. Bàn tay phải dè xuống cạnh háng phải, lòng bàn tay úp xuống, đầu ngón tay chia ra phía trước, kiểu “dè đất”. Hơi ngừng. Tay phải không động nằm ngón tay trái từ từ thu về sát nhau, khi đã chụm lại rồi thì chậm chậm tách ra, làm 3 lần. Sau đó tay trái đỡ lên trên không động, bàn tay phải “dè đất” chậm chậm thu ngón về và khi đã chụm ngón rồi lại từ từ tách ra, cũng làm 3 lần. Làm xong 3 lần thì lặng đứng tấn một lát, thân mình quay trở lại chính giữa, đổi thành đứng “khâu bộ”, hai bàn tay áp vào nhau làm chuông Kinh “âm dương giao hoà”. Hơi ngừng. Rồi thân mình đổi hướng sang phía trước bên phải, bàn tay phải đưa lên cao bằng vai, lòng chuông phải ngửa lên theo kiểu “đỡ trời”. Bàn tay trái ở cạnh háng trái làm kiểu “tiếp đất”, vẫn là “hư bộ” (chân trước điểm hờ mũi chân xuống đất, chân sau hạ tấn thấp hơn đứng chịu trọng lượng cơ thể - ND), hai bàn tay trước cao, sau thấp, co duỗi ngón tay 3 lần.

Ý niệm. Ý tưởng là tay trên đỡ trời, tay dưới dè đất. Khi bàn tay trên co ngón chụm lại thì tưởng tượng như “vuốt rồng xé mây để thấy mặt trời”, bày tay thấp cào đất là “rồng gào gió gọi mưa”. Khi tay trên cào trời tay dưới cào đất thì tay này cào tay kia thấy cảm giác động dẩy tựa như cảm giác khi đất trời kết liên lại, vì vậy xưa

kia thức này được đặt tên là “thông trời đất”.

Yêu cầu. Mạnh hông khoẻ chân, thuận khí hoạt huyết. Hai bàn tay co duỗi ngón khiến các kinh lạc âm dương ở hai bên trái phải thông với nhau, tăng cường được khả năng đặc biệt, mở các tiềm năng mới, đồng thời thư giãn mở rộng được tâm tình.

IX. XẢ DƯƠNG THĂNG ÂM

Tiếp theo thức trước là “hư bộ phải đỡ trời đè đất”, bàn tay phải lật chuồng lòng bàn tay úp xuống, bàn tay trái đưa lên lòng bàn tay úp xuống, cách mé ngoài vai phải một nắm tay, từ vai ra tay cho khí hoá rồi từ giữa và mép tay khí hoá chạy trở về xuống đến dưới nách. Thân mình đổi hướng sang phía trước bên trái, bàn tay trái khí hoá xong thì duỗi sang bên trái, bàn tay phải đưa lên men theo mé ngoài vai trái khí hoá đến bàn tay rồi cũng lại từ giữa và mép tay chạy trở về khí hoá xuống dưới nách, mở ngang tay sang bên phải, tay trái lại khí hoá cánh tay phải, hai tay thay nhau khí hoá đều 3 lần. Về sau hai tay chắp lại trước ngực, hai gốc bàn tay (chuồng) áp vào nhau, mười ngón hai tay tách sang hai bên trái phải hình thành “chuồng hoa sen” (là hoa chuồng). Một lát hai tay lại tách sang hai bên trái phải, thuận theo cổ đưa lên từ hai bên, khí hoá đến huyết Bách hội ở trên đỉnh đầu, hai bàn tay chồng nhau bàn tay phải ở dưới bàn tay trái ở trên, hai huyết Lao cung đối nhau, từ đầu chí cuối khoảng cách giữa hai bàn tay với thân thể vẫn là một

nắm tay, rồi theo mạch Nhâm đi xuống, khí hoá đến tận hạ Đan điền rồi hai tay trái, phải tách nhau đưa xuống đến hai huyệt Hoàn Khiêu (ở bên hông ngang với háng) rồi thuận theo huyệt Hoàn Khiêu men theo mé ngoài chân, khí hoá trở xuống đến tận hai bàn chân, thân mình theo tay mà ngồi xổm xuống, rồi từ trong và mép bàn chân khí hoá trở về theo phía tay chân hướng lên tới chỗ giao hoà với hạ Đan điền, hai chuồng lại chồng nhau, thuận theo mạch Nhâm đi trở lên đến trước cổ gáy thì chập lại thành “chuồng hoa sen”. Rồi hai tay lại tách sang trái phải, khí hoá lên tận huyệt Bách hội rồi theo mạch Nhâm đi trở xuống, khí hoá toàn thân 3 lượt. Khi làm đến lượt thứ ba, hai tay đến hạ Đan điền thì duỗi ra biến thành tấn mã bộ trang (trung bình tấn).

Ý niệm. Mé ngoài cơ thể là các mạch máu thuộc động mạch, là Kinh dương. Mé trong là tĩnh mạch thuộc Kinh âm. Ý tưởng khí hoá đường tuần hành của khí trong không gian Chu thiên trong cơ thể người - các kinh lạc - đồng thời cũng khí hoá các động mạch đi ra thấu suốt mọi nơi và sự vận chuyển trở về của các tĩnh mạch.

Yêu cầu: Chậm chậm thả lỏng từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong, đi theo đúng con đường sinh lý học bình thường của cơ thể người mà không được đi sai, làm sai để dương dâng lên, âm hạ xuống là không đúng với phép tắc vận khí.

Tác dụng: Khí hoá toàn thân, xả kinh dương, nâng

kinh âm để thuận kinh đạt mạch, để giảm hoả tăng âm, thúc đẩy khí huyết điều hoà thông thoáng, đồng thời chú ý đến những biến hoá tinh tế ảo diệu ở “ý thủ” có thể huấn luyện thêm năng lực cách không trị bệnh của cơ thể.

X. MÃ BỘ CHUYỂN CẦU

Tiếp theo thức trên, tưởng tượng giữa hai tay là một quả cầu khí. Hai bàn tay xoay tròn ba vòng theo chiều kim đồng hồ, khởi động Đới mạch, xong lại xoay ba vòng ngược chiều kim đồng hồ. Hơi ngừng. Chuyển quả ý cầu ở trên hai bàn tay sang phía trước sườn trái, tay trái ở trên tay phải ở dưới, lòng bàn tay trái úp xuống, lòng bàn tay phải ngửa lên. Hơi ngừng, hai tay đồng thời lật chuyển, tay trái ở dưới, tay phải ở trên nhưng vẫn ôm quả cầu khí, quả cầu tưởng tượng. Một lát chuyển quả cầu khí giữa hai tay sang phía trước sườn phải, tay trái ở trên, tay phải ở dưới. Hơi dừng, lật chuyển hai tay, tay phải ở trên úp xuống, tay trái ở dưới ngửa lên. Một lát sau hai tay xoay chuyển quả cầu khí sang trái, rồi lại từ bên trái đưa vào trong, sang bên phải. Hai tay từ mé phải lại xoay chuyển quả khí cầu qua mình sang bên trái rồi cho quả cầu khí xoay tròn, lăn theo tay, khuỷu, lên vai, lăn qua ngực sang bên phải. Hai tay nâng cầu ngồi xổm xuống, từ bên chân trái lên qua mé phải đưa lên và đưa ra ngoài. Khi đưa cầu lên, thận thế từ chân trái có những nhu động nổi lên thụt xuống mà chuyển sang tay phải.

Ý niệm. Trong hai tay là quả ý cầu tức quả cầu tưởng tượng

Yêu cầu. Khi hai tay ôm quả cầu khí thì hai lòng bàn tay phải đối nhau, cách nhau chừng một thước ta (30cm), khi không lật chuyển thì quay quanh, khi quay quanh thì không lật chuyển, nếu không sẽ phá vỡ quả ý cầu trên tay. Khi nhu động lần cầu đi lên thì từng đốt từng thớ cơ của cơ thể cũng phải có những nhu động ứng theo những nhu động của quả cầu ý, như rỗng vờn cầu vầy.

Tác dụng. Đối với xương cốt toàn thân, các tổ chức mô mềm, các giây chằng, thậm chí cả nội tạng... trong quá trình thân thể vận động tạo hình, đối với việc kéo, duỗi mềm mại ở bên ngoài, các tạng, phủ ở bên trong cũng được cùng nhau day bóp, đồng thời có thể điều chỉnh đường khí ở gan, lá lách, khởi động Đới mạch, giúp cho bên trong cơ thể tràn trề sức sống, mãnh liệt, sức xuân giữ mãi không tàn.

XI. TẮM RỬA VỀ NGUỒN

Tiếp theo thức trên, hai tay tách sang hai bên trái phải, thân thể xoay sang phải một góc 45 độ, hai tay trái phải đưa trở lên, lòng chuông ngửa lên, cùng lúc hít khí vào, khi tay qua đỉnh đầu thì lật chuyển mà dè trở xuống. Hai ngón tay giữa đối nhau, tay theo mạch Nhâm mà đi xuống, đồng thời thở khí ra, chân trái thu về, hạ

tay xuống thu thức lại. Một lát đưa hai tay “rửa” mặt theo trình tự sau:

1. Hai tay xát vào nhau cho nóng, từ hai mé bên sau gáy hướng trở lên qua sau tai vòng qua đầu, lại từ mặt đi xuống, vòng quanh, “nạo vét”, xoa xát, dè ấn 6 lần. Hai tay dùng 10 ngón xoè như lược, chải tóc cào da đầu một số lần.

Tác dụng. Tỉnh thần, hoạt huyết, thông kinh suốt lạc.

2. Hai tay từ hai bên sống mũi xoa xát, dè day lên xuống 6 lần. Đi lên tới tận Thiên môn (cửa trời) ở chân mép tóc, đi xuống tận huyệt Địa thương ở hai bên khoe miệng.

Tác dụng. Mũi là Khiếu lộ (minh Khiếu) của phổi, lại là đầu mỗi hình thành tế bào thai nên xát mũi trước tiên cơ thể thông khí thuận huyết.

3. Dùng hai lòng chưởng đối với mắt, một lát dùng mép chưởng (cạnh bàn tay) day xoa mi mắt và hốc mắt rồi kéo sang hai bên, day dè 6 lần.

Tác dụng. Mắt là Khiếu lộ của gan, là đất để truyền thần. Làm vậy để nhuận gan, sáng mắt.

4. Dùng hai ngón trỏ đối với hai vành tai trong, day dè trên, dưới, vòng quanh 3 lượt. Sau lại dùng hai ngón trỏ bịt dập lỗ tai 3 lần.

Tác dụng. Tai là Khiếu lộ của thận. Day dè tai để bổ thận, ích tinh khí, chống bệnh ù tai.

5. Hai tay thả xuống sát nóng rồi đưa lên áp vào hai bên mặt, dùng sức nóng của tay sát làm dẫn các mao mạch ở mặt rồi dùng đầu lưỡi lia đưa trong miệng, quét vào các chân răng từ trái sang phải bên trên, rồi lại từ trái sang phải bên dưới, làm miệng ứa ra nhiều nước dãi (tân dịch) thì nuốt đi.

Tác dụng. Lưỡi là Khiếu lộ của tâm (tim), môi là Khiếu lộ của tỳ (lá lách). Làm vậy để thư giãn tim, bình ổn huyết, nuôi dạ dày, nhuận ứ đọng, lại dự phòng cả bệnh đau răng.

6. Hai tay áp trên mặt xoa sát, day dè một số lần, thật chậm chậm, dùng bụng ngón tay day dè trở xuống đến cạnh cột sống cổ, hai tay rời cổ, thu công.

Tác dụng. Kích thích nhẹ nhàng lớp da ngoài trên mặt cùng các mao mạch và đầu mút dây thần kinh mặt, có thể thúc đẩy hoạt động của các kinh lạc, ức chế hoạt động của thần kinh và tầng vỏ đại não.

PHÉP ĐẠO DẪN LÃO QUÂN

Đây là một môn công phu kiêm cả động lẫn tĩnh rút ra từ bộ sách chuyên môn “Thái thượng lão quân dưỡng sinh quyết” (yếu quyết dưỡng sinh của Thái thượng lão quân). Tên tuổi, sự nghiệp tác giả cũng như năm sách ra đời không rõ. Chủ yếu sách thuật lại những tri thức cơ bản về khí công dưỡng sinh, các loại phương pháp tập luyện và hiệu quả phòng trị bệnh của các môn khí công

đó. Sách chia làm ba chương tức “Ngũ cầm” thứ nhất, Phục khí thổ nạp (hít thở) sáu khí thứ hai, Dưỡng sinh chân quyết thứ ba. Trọng tâm nội dung chú trọng thuyết minh rõ mấy mặt sau: Một là lược thuật về nguồn gốc ra đời và tư thế động tác của Ngũ cầm hí. Hai là giới thiệu khẩu quyết thổ nạp (hít thở) theo 6 chữ (Thổ nạp lục tự quyết). Ba là luận thuật cái gọi là “yếu quyết chân chính” của phép khí công dưỡng sinh” tức là hàm dưỡng đạo đức, bồi dưỡng chính khí (khí tiết ngay thẳng), ổn định tinh thần. Phần thứ tư là sự ứng dụng phép phục khí để chữa trị tật bệnh ở ngũ tạng (tức tim, gan, lá lách, phổi, thận - ND). Đó là phép luyện công, phục khí, đạo dẫn của sách kể trên.

Công hiệu và chữa trị. Luyện công phu này lâu ngày làm thân thể tươi tắn, da mặt bóng bẩy, tai thính mắt tinh, ăn uống ngon miệng, khí lực tăng tiến, trừ mọi bệnh tật.

Phương pháp thao tác. Hàng ngày sáng sớm mặt ngoảnh về hướng Đông Nam, vươn tay đặt lên đầu gối, từ từ ấn, đè, day hai đốt (tiết). Miệng thở khí đục ra, mũi hít khí trong lành vào, đó gọi là “nhả cũ hít mới”. Nén khí lâu lâu rồi chậm chậm thở (thở) ra, vẫn dùng hai tay đè rập xuống đủ trái phải, trên dưới, trước sau. Khi phục khí (nói chung chỉ sự hít thở luyện công - ND) ý niệm tưởng tượng là nguyên khí thái hoà toả xuống chui vào các lỗ chân lông tràn vào ngũ tạng, tứ chi... tràn trề như ngọn núi ôm mây, như mặt đất tích nước, khí đã thông

sẽ thấy chuyển động âm âm trong bụng.

CA QUYẾT ĐẠO DẪN TRỪ BỆNH

Ca quyết “đạo dẫn trừ bệnh” là một phương pháp rèn luyện khí công kiêm cả động tĩnh, gồm 16 tiết còn được gọi tên khác là “Khẩu quyết đạo dẫn Tiêu Dao tử” hoặc là “Thuật 16 câu trừ bệnh sống lâu”. Thời gian hình thành khẩu quyết này và người được gọi là “Tiêu Dao tử” không rõ Thời kỳ đầu triều Minh (1368 - 1644) trong bộ sách “Tu linh yếu chỉ” đã có ghi khẩu quyết này. Về sau trong các sách “Loại tu yếu quyết” và “Hong lô điểm tuyết” (điểm tuyết trong lò hồng) v.v... cũng có chép lại khẩu quyết này. Mỗi tiết sách ghi chép đều có thể ứng dụng, hiệu quả và thậm khảo nhưng dù sao cũng cần phải đối xử một cách chuẩn xác đối với những lời lẽ khoa trương này.

I. THỦY TRIỀU TRỪ HẬU HOẠN.

Tỉnh dậy lúc bình minh liền ngồi ngay ngắn, ngưng thần ngưng nghĩ ngợi, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, ngậm miệng điều hoà hơi thở, tân dịch (nước dãi) sẽ tự sinh ra, dần dần đầy miệng, bèn chia ra ba ngụm mà nuốt làm 3 lần, dùng ý mà đẩy nước dãi xuống (đan điền). Luyện lâu thì tà hoả trong năm tạng không làm sao viêm nổi, khí huyết tứ chi sẽ thông đồng bén giọt, mọi bệnh chẳng sinh, vĩnh viễn trừ được hậu hoạn, về già sức vẫn chẳng suy. Khẩu quyết: “Nước dãi sinh ra đầu chót lưỡi, Tầm

thường mà nuốt xuống Đan điền, Nguồn trong thông suốt không ngưng trệ, Công thành bách nhật sắc tươi xinh”.

II. NỔ LỬA ĐƯỢC TRÀNG AN (KHỞI HOẢ ĐẮC TRÀNG AN)

Vào giờ Tý, Ngọ (nửa đêm và giữa trưa), tưởng tượng thấy chân hoả nhóm lên từ huyết Dũng tuyến, thoát tiên bắt đầu nổi lên từ chân trái đi lên Ngọc chẩm (ở sau sọ) qua Nê hoàn (tức Ấn đường, Thiên nhãn, My tâm - ND) rồi giáng xuống Đan điền (đây là lối thở tại, tiểu Chu thiên ngược, khí từ chân qua mạch Đốc, lên đầu, xuống mạch Nhâm rồi về Đan điền - ND chú). Làm 3 lần. Sau đó nổi lửa dẫn khí từ chân phải đi lên y như vừa rồi, cũng làm 3 lần. Rồi nổi lửa ở huyết Vĩ lư (cuối xương cụt - ND) cũng đi lên như vậy và làm 3 lần. Luyện lâu ngày thuần thục thì trăm mạch sẽ thông suốt, ngũ tạng không bị ngưng trệ, tứ chi cường tráng mà toàn thân cũng điều hoà khoẻ mạnh. Khẩu quyết là: “Biết rằng lửa dương từ dưới sinh, Âm phù giáng xuống rót Hoàng đình, Chảy vòng không nghỉ tinh thần vững, Chính thực chân nhân lửa luyện hình!”.

III. MỘNG MẤT PHONG VÀNG THIẾU (MỘNG THẤT PHONG KIM QUỲ)

Muốn động ắt phải lửa rừng rực, lửa cháy rực ắt mệt thân, thân mệt thì tinh lỏng mà mất trong mộng寐. Khi tỉnh giấc thì điều tức tư thần, dùng tay trái xoa rốn 24 vòng, tay phải cũng vậy. Rồi đến hai tay xát sườn bụng,

lắc lư 7 lần, nuốt khí nạp vào Đan điền giữ càng lâu mới ngừng. Gập chân nằm nghiêng, mãi sẽ không bao giờ tuột nữa. Khẩu quyết: “Một thần tinh tủy muốn đốt thiêu, Trần lan trong mộng hại đời xanh. Xát xoa khẩu quyết ai nên nhớ, Tuyệt dục, trừ dâm mới thượng thừa”.

IV. HÌNH SUY GIỮ ẨM NGỌC (HÌNH SUY THỦ NGỌC QUAN)

Trăm mối lo âu, vạn sự khổ thân nên mới suy bại vậy. Người giỏi biết gìn giữ sức khoẻ, đi đứng nằm ngồi một ý không tiêu tán là giữ chắc Đan điền, ngậm vận thần khí, xông thấu ba cửa quan. Thế là tự nhiên sinh tinh, sinh khí, ắt hình có thể mạnh, tuổi thọ có thể dài. Khẩu quyết: “Xua già trừ lão thuốc có bài: Chớ thoả âm dương ở ngoài thân Ngọc quan giữ chắc, thêm sâu sắc, Khí đủ thân còn tuổi thọ thêm”.

V. THỨC “KHÀ” TIÊU TÍCH TỤ

Do nguyên nhân ăn uống mà tích lại, có nguyên nhân do khí mà tích lại, lâu ngày tất tì vị (lá lách và dạ dày) bị tổn thương, thuốc men khó chữa. Ngậm nên bớt ăn uống, tránh trách cứ nóng giận, không để các thứ tích tụ lại là hay. Xông thấu ba cửa quan, tự nhiên sinh tinh sinh khí, thúc đẩy bụng ngực, sao cho khí đầy thì từ từ mà “khà” ra. Làm thế dăm bảy lượt, hẳn thấy khoan khoái thì thôi. Khẩu quyết: “Khí trệ tỳ hư ăn chẳng tiêu, bụng ngực anh ách khó ở yên, từ “khà” thúc khí dơ ra hết, lui bệnh thân lành đặng bình an”.

VI. VÒNG THÂN TRỊ THƯƠNG HÀN

Nguyên khí suy nhược, da nhẵn không mịn, ắt bị phong hàn tổn thương. Người đau bệnh ngồi thẳng xếp bằng, dùng hai tay xát vòng quanh thân ở sau lưng, ngậm miệng giữ khí, tưởng tượng chân khí xông lên từ huyết Vĩ lư, qua Giáp tích, thấu Nê hoàn để xua khí tà ra. Cúi đầu gục xuống ngửa lên như lúc lễ bái, không đếm số, tới lúc đổ mồ hôi mới được, khắc bệnh sẽ lui. Khẩu quyết: “Kiết già (ngồi xếp bằng tròn sao cho lưng bàn chân đặt ngửa trên đùi, huyết Dũng tuyến ngửa lên - ND) ngồi ngay trên chiếu cỏ, Tay ôm hạ bộ ý phải chuyên, vận khí khấu đầu dăm bảy lượt. Hết cơn sốt rét bệnh khắc yên”.

VII. GỖ RĂNG KHÔNG BỆNH

Răng cũng lắm tật bệnh do hoả từ tỳ vị (lá lách, dạ dày) nung nấu. Sáng sớm khi vừa ngủ dậy, gõ răng 36 lượt, dùng lưỡi quét lia chân lợi răng không kể số lần, nước dãi sẽ ứa ra đầy miệng thì nuốt xuống, chia làm 3 lần ba ngụm. Lại đến khi tiểu tiện thì nên cắn răng ngậm miệng, xong việc mới mở miệng ra, cứ thế tật bệnh sẽ đỡ. Khẩu quyết: “Nhiệt cực phong sinh răng chẳng yên, Tinh mơ ngái ngủ đã gõ răng. Nhắc nhau vận dụng đừng dứt đoạn, Bảo đảm tuổi già trở lại Xuân”.

VIII. NHÌN LÊN TÓC TỰ ĐEN

Lo nghĩ quá nhiều tắt thần hao, khí huyết hư tổn sinh bạc tóc. Đến giờ Tý, Ngộ ngồi thật vững vàng, ngưng

thần thôi nghĩ, hai mắt giữ sáng nhìn lên Nê hoàn, tưởng tượng đeo đuôi hai khí từ khoảng Vĩ lư dâng lên rồi hạ xuống Trùng lâu, trở về lại Khí hải, mỗi lượt làm 9 lần, lâu ngày tất thần toàn vẹn, khí huyết đủ đầy, tóc đen trở lại. Khẩu quyết: “Thần học xông đều tinh tự vẹn, còn không giữ có nuôi thai tiên. Lo nghĩ trong lòng thấy tiêu diệt, có học thần tiên chẳng phải bần”.

IX. CHUYỂN MẮT TRỪ VẢY HẾN

Hại nhiệt hại khí, gan hư thận hư, mắt hoa sinh vẩy hến. Lâu ngày không chữa, hỏng mắt là chắc chắn. Hàng ngày khi tỉnh giấc, ngồi xếp bằng ngưng suy nghĩ, đóng cửa buồng rèm, đảo hai mắt vòng tròn mười bốn lần, nhắm chặt giây lát, đột ngột mở bừng, làm lâu không đổi, chướng ngại bên trong vẩy hến bên ngoài tự tan. Nhất thiết kiêng sắc dục cũng như xem chữ quá nhỏ. Khẩu quyết: “Mừng giận hại thần mất bớt tinh, đóng cửa buồng rèm dưỡng nguyên tinh, tinh sinh khí hoá thần hồi phục, năm ma nội thể phải thất Kinh”.

X. BỊT TAI CHỮA ĐẦU QUAY CUỒNG

Phong tà vào não, hư hỏa tấn công nên tất đầu quáng, mắt hoa, lệch chính tất đau. Lâu ngày ắt trúng phong chẳng còn gì phải nói, bán thân bất toại (liệt nửa người) cũng do như thế. Muốn chữa phải ngồi tĩnh tọa, dâng mình khỏi nghĩ suy, dùng hai tay bịt tai, gõ vào đầu dăm bảy lượt. Gìn giữ nguyên thần ngược lên cung Nê hoàn để xua tà trong não. Khẩu quyết: “Nhìn nghe không

thấy, ý ở tâm, Thần từ biển tùy đuổi tà thần, Còn thêm tinh khí không hao hụt, Hãy học người tiên chốn non Bồng”.

XI. ĐỖ ĐẠP XƯƠNG CÀNG NHẸ

Tứ chi cũng muốn hoạt động bớt đi như chốt cửa nhà không bao giờ mọt. Cách diễn luyện của chim của gấu, hổ nạp đạo dẫn đều là cái thuật dưỡng thân. Bình thường hai tay đỡ trở lên như đỡ tảng đá nặng, hai chân đạp xuống phía trước như dẫm trên đất bằng. Tưởng tượng thân khí y theo bốn mùa “xuy”, “ha” hai mươi bảy lần (xem “lục tứ quyết” ở tập I) ắt thân nhẹ nhõm, sức khoẻ mạnh, chân chịu được nóng lạnh. Khẩu quyết: “Tinh khí xông hoà ngũ tạng yên, Tứ chi ổn định xương cứng rắn. Dẫu chẳng ví đao thần kiếm báu, cũng đáng làm tiên cỡi nhân gian”.

XII. BÔI XOA LÀM ĐẸP NHAN SẮC

Nhan sắc tiêu tụy chỉ vì tâm tư lo lắng quá độ, lao lực không thận trọng. Sáng sáng tỉnh tọa, nhắm mắt ngưng thần. Giữ nuôi thân, khí, nhật đều từ trong đến ngoài, dùng hai bàn tay xát nhau cho nóng rồi phết (bôi) lên mặt bảy lần, rồi lấy nước dãi súc trong miệng bôi lên mặt, cũng xát, phết bảy lần. Làm vậy nửa tháng tất da dẻ bóng bảy, dung nhan tươi tắn, vượt xa bình thường. Khẩu quyết: “Ở goá tâm hư khí tự đầy, tự nhiên ngũ tạng được yên lành, tiêu tụy nhờ đây mà tươi tắn, chẳng chuộng nhân gian mọi thứ vỉnh”.

XIII. NÍN XOA THÔNG KHÍ TRỆ

Khí trệ không thông, huyết trệ tắt sùng, vậy trệ là tai họa không thể không cẩn thận. Chữa thì phải lắng lòng, nín thở, dùng bàn tay trái xoa chỗ ứ bảy bảy bốn mươi chín lần, tay phải cũng vậy. Bụng lấy nước dãi bôi vào, làm chằm bảy ngày ắt khí thông huyết suốt, không còn ứ trệ, khỏi phải nghi ngờ. Người tu dưỡng có điều gọi là “tắm khan” tức là với nghĩa vừa rồi. Khẩu quyết: “Vinh vệ lưu hành chẳng nghỉ ngơi, thoát vừa ngưng trệ chẳng lo âu. Ai hay nín thở lại thông thoáng, việc gì cầu kể ở đâu đâu!”.

XIV. NGƯNG ÔM CHẮC ĐAN ĐIỀN

Nguyên thần vừa xuất bèn thu lại, thần trở lại thân, trung khí tự hồi. Bình thường ngồi tĩnh tọa, tưởng tượng nguyên thần nhập vào Đan điền, hít thở tùy ý. Mười ngày Đan điền tự chắc, trăm ngày linh minh tất thông. Không được làm làm nghỉ nghỉ không chuyên. Khẩu quyết: “Đan điền giữ chắc khí về nguồn, Khí tự thần ngưng đạo mới thành. Từ đây bắt đầu cho mai hậu, Đừng mong qua quýt được sáng tươi”.

XV. ĂN LOÃNG NHẠT CÀNG BỎ BÉO

Năm vị ứng vào năm tạng, thấy đều có chỗ thích hợp. Nếu ăn mà không điều độ sẽ dẫn đến tổn thất. Gì bằng ăn nhạt, càng bớt mặn càng tốt. Dù là loãng nhạt cũng không cần bỏ hết ngũ vị, nói thẳng ra là có thích ngũ vị cũng chỉ cho nhạt mà thôi. Khẩu quyết: “Vị nồng đậm

hại người ai hay? Biết ăn loãng nhạt ấy là thầy! Ba ngàn công quả từ đây bước, Gương trời soi sáng hãy tin ngay”.

XVI. VÔ TÂM CÀNG ĐƯỢC LỚN

Đạo lớn đạo của thánh, người vô tâm thường có tâm trong tâm tĩnh, trời đất tất quay về. Kẻ sĩ tu chân, thân thể phải làm, muốn tạo nên cội chân thực sáng trong linh diệu, như trở bàn tay vậy. Khẩu quyết: “Có làm, triển vọng điều cốt yếu không tiếng không tâm ấy mới kỳ. Trung thu giờ Tý thông tin tức, Trăng sáng trời cao tạo móng nền”.

PHÉP ĐẠO DẪN LÃ CÔNG THÀNH

Đây là công phu kiêm cả động tĩnh thấy ghi trong bộ sách Trung y nổi tiếng “Phổ tế phương” (Bài thuốc phổ biến) của Châu Túc Đăng đời Minh.

I. CÔNG HIỆU VÀ CHỮA TRỊ.

Bổ não an thần, điều hoà chức năng của phủ, tạng, làm thông các Kinh lạc, bôi trơn các khớp, an dưỡng hình - thân, làm mạnh khoẻ thân thể, có thể chữa trị những đau bệnh ở não, tim, gan, thận, lá lách, phổi (ngũ tạng) và lục phủ, Kinh lạc...; Ngoài ra các chứng đau đầu choáng óc, mất ngủ hay quên, tim đập thất thường, đau hông mỗi lưng, chân tay phù, nặng, toàn thân không có sức, tinh thần rã rời, ăn uống không ngon, di tinh, liệt dương, hay đái đêm, đái rất v.v... đều có thể chữa trị được.

II. PHƯƠNG PHÁP THAO TÁC

1. Điều thân, điều khí, điều thần: trước khi luyện công phải làm tốt công việc chuẩn bị. Thời gian thì sau giờ Tý trước giờ Dần (sáng sớm, từ 1 đến 3 giờ sáng) là tốt. Ngồi tự nhiên hay đứng tự nhiên đều được. Định xong tư thế, thu tâm tĩnh tưởng (ý lắng lòng không nghĩ ngợi gì - ND), nhắm mắt gõ răng, tưởng tượng như trong mắt có ánh sáng mặt trời mặt trăng, hít vào thở ra bằng mũi, hoặc miệng hít vào mũi thở ra, khí trong mũi đi ra chậm chậm, theo đó gõ răng 3 lần, mắt liếc sang bên cạnh. Tiếp theo thúc trên, các ngón tay đan nhau từ trước ngực chậm chậm đỡ trở lên, khi qua ngực cổ thì thuận thế lật tay, lòng chưởng ngửa lên đỡ lên trên đỉnh đầu, theo đó mắt nhắm hờ nửa chừng, thu ánh mắt trở vào, ý thủ đan điền. Thật lâu, hai tay xát mặt, đưa mắt sang trái, phải đều 3 lần. Sau đó xát nóng hai bàn tay áp vào mắt.

2. Dương cung đập nổ. Tiếp theo thúc trên hai tay như dang dương cung, trái phải thay đổi nhiều lần.

3. Kéo tời lên xuống. Tiếp theo thúc trên ý tưởng tâm hoá hạ xuống, thận thủy dâng lên. Hồi lâu nhô vai thật cao, thay đổi trái phải đều 9 lần, xong vai lại hạ về ngang rồi cũng đưa sang trái phải cùng 9 lần.

4. Ba độ châu nguồn. Tiếp theo thúc trên, miệng đầy nước dãi, đều chia ba ngụm mà nuốt xuống. Miệng ít nước dãi, có thể xúc miệng cho nước dãi ứa ra, khi nuốt phải “nuốt” khí kèm theo một lượt, ý niệm khí và dãi đi

xuống Đan điền.

5. Lưng xoa vìn nỏ. Tiếp theo thức trên hai bàn tay lật xoay ra sau xoa Tinh môn ở sau lưng (vùng thận) 9 lần. Theo đó hai tay hướng ra trước trở lên, gập khuỷu, cũng co duỗi 9 lần.

6. Rỗng hổ giao tình. Tiếp theo thức trên, ngồi tĩnh tọa lâu lâu, rồi nuốt khí dịch xuống, ý niệm đạo dẫn nhập vào Đan điền, tức là như người ta đã ví: “rỗng là khí, hổ là dịch (nước dãi). Khí thuộc dương, nước dãi thuộc âm, âm dương giao hoà ngay trong Đan điền”. Hoạt động ý thức tập trung ở trong Đan điền, tưởng tượng ra hai khí âm, dương giao tiếp với nhau.

7. Tắm mình nhìn điển. Tiếp thức trên, xoa bóp khắp mình, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, từ trước ra sau. Dùng tay thay nhau xoa bóp các phần trên cơ thể. Liên đó ý niệm tưởng tượng lửa từ Đan điền bốc từ dưới trở lên lần khắp toàn thân. Sau đó tưởng tượng ra Kinh lạc thông suốt mọi thứ tà khí theo đầu ngón tay mà ra hết.

PHÉP THỔ NẠP KHÍ

Phép thổ nạp khí (hít thở) là công phu năm bước bí truyền của nhà Phật có tác dụng thổ (thở ra, nhổ ra) cũ, nạp (lấy vào, hít vào) mới. Phép này có thể giúp người ta mạnh khoẻ, sống lâu và còn có tác dụng hiệu quả nhất định đối với những tật bệnh về hệ thống vận động và hô

hấp (hít thở). Công pháp chia ra làm 3 phần: phép trúc cơ (xây dựng nền móng), phép nạp khí (lấy khí tức hít vào), phép thổ khí (nhả khí tức thở ra).

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

I. PHÉP TRÚC CƠ (XÂY DỰNG NỀN MÓNG)

Phép này xưa gọi là “Thủy hỏa thể” (thể lửa nước) là cơ sở của phép thổ nạp khí. Nạp khí là tiền đề của thổ khí, tức hít vào là tiền đề của thở ra. Nạp khí tất trước hết phải thả lỏng, do đó thả lỏng cơ thể là mấu chốt của phép trúc cơ. Hành động cụ thể như sau đây.

1. Động tác

a) Lỏng ở Hội âm. Tiếng trong nghề gọi là “Thể tổ” (thể xộp) chỉ bộ phận Hội âm thả lỏng duy trì một loại cảm giác nhẹ nhẹ như tiểu tiện. Để đạt tới bước này đã có thể đạo dẫn cho cơ bắp toàn thân và các khớp thả lỏng được, đồng thời có thể đạo dẫn cho tinh thần thư thái, rất dễ nhập tĩnh.

b) Lực chia ba bảy. Hai chân đứng rộng bằng vai, hai mũi bàn chân hơi xoay ra ngoài, trọng lượng toàn thân đè trên gót chân chịu bảy phần lực, mũi bàn chân chịu ba phần lực. Ngày trước tiếng trong nghề gọi là “sức nặng cơ thể rơi trên gót chân”.

c) Ba điểm một đường. Khi đứng thì làm sao cho huyết Bách hội, Hội âm và điểm giữa đường nối hai gót chân là 3 điểm nằm trên cùng một đường thẳng, như thế thì

phải làm sao cho đường cong sinh lý của cột sống hông hơi uốn ra sau, nách sườn phải trống trải, khớp gối phải bảo đảm không cong gập, không cứng đờ, không thẳng đứng.

d) Động ở cột sống. Lỏng vai, hai cánh tay thả xuôi tự nhiên và bắt đầu từ đầu ngón tay, đầu ngón chân, từng đốt từng đốt nhu động trở lên, dần dần rung động toàn thân như sóng gợn theo các kiểu sau:

- Cho cột sống gập ra trước, ngửa ra sau, kiểu như sóng lượn.

- Lắc lư ngang như kiểu rung lắc.

- Xoay chuyển trái phải.

Cho 3 kiểu chuyển động các tư thế kể trên xen kẽ nhau tiến hành và quá độ cuối cùng lấy cột sống làm trung tâm cử động toàn thân làm tiếp động tác sau.

e) Toàn thân đều động. Khi lấy cột sống dẫn động, hai chân giơ ngang trước, giơ ngang hai bên, giơ trở lên thì toàn thân đều phải động.

2. Ý niệm. Tập trung tinh thần, chú ý cột sống và các khớp đều phải lỏng khi động, đặc biệt lưu ý là có làm được “một lỏng” (chỉ Hội âm) không chỗ nào không lỏng (tức chỉ khớp và cơ khớp toàn thân), và “một động” (chỉ các bộ phận toàn thân). Dùng “ý ở trong mình” để ràng buộc chặt chẽ tinh thần.

3. Hít thở. Hít thở tự nhiên. Tiếng nhà nghề gọi là “không cố ý thở”.

4. Yếu lĩnh

a) Lỏng. Trọng điểm là lỏng ở Hội âm. Trong cả quá trình phải “nói sao được vậy, thường tỉnh táo” tức là ở Hội âm phải thường xuyên giữ cho được cảm giác thích hợp thoả đáng.

b) Hoá. Toàn bộ động tác phải chậm rãi ôn hoà, khiến thân và tâm dần dà tan hoà thành một khối (thể).

c) Quên. Đặt ý niệm (sự suy nghĩ, tưởng tượng) đặt vào “thân, tâm”, tất nhiên hít thở nhưng hít thở không do ý niệm bắt buộc để có thể làm sao cho dài, sâu, nhỏ, đều, cứ thế cả ba thể thân - tâm - tức (hơi thở) sẽ dung hoà vào nhau.

5. Hiệu ứng. Tự nhiên trong cơ thể sẽ nảy sinh cảm giác tràn trề sinh khí, chân tay, thân mình sẽ cảm thấy các cảm giác ấm, mát, mỗi, tê... không ngờ nhưng cứ để tự nhiên.

II. PHÉP NẠP KHÍ

Phép nạp khí có 3 loại: thể chữ nhất, thể âm dương, thể hỗn nguyên.

1. Thể chữ nhất

a) Động tác. Trên cơ sở của phép trúc cơ, hai bàn chưởng (tay) theo sự vận động của hai cánh tay mà làm động tác đối tiếp rồi tách rời nhau. Cùng lúc đó hai mắt chăm chú nhìn vào một mục tiêu (cây, cỏ, hoa, núi, sao v.v...).

b) Ý niệm: Ý niệm “nhìn vào” mục tiêu ấy là “khí trời” cứ dạt dào không dứt theo lòng bàn tay (tức huyết Lao cung - ND) mà vào.

Sau khi xát hai tay vào nhau, áp hai bàn tay nóng lên mặt (gốc của hai ngón tay úp áp lên sống mũi) mà xát trở xuống. Khi lòng chưởng xuống đến hàm dưới, hai tay tách ra xát sang hai gò má đi lên sao cho hai ngón út gặp nhau ở huyết Ấn đường. Xát ba lượt. Sau đó hai ngón tay giữa đề lên Tổ Khiếu (ở giữa hai con mắt, tức gốc mũi), từ Tổ Khiếu xát nhẹ trở lên qua Ấn đường, hai bàn tay lại tách nhau ra Thái dương, qua Tứ bạch, trở lại Tổ Khiếu rồi xuống hai bên sống mũi mà đi xuống ngón giữa tay trái từ Nhân trung (ở chính giữa chỗ lõm ở mũi và môi) sang huyết Địa thương phải vòng quanh miệng tới huyết Thừa tượng. Ngón tay giữa bên phải cũng từ Nhân trung sang Địa thương trái, vòng quanh miệng rồi cũng tới Thừa tượng (các nhà tu đạo giáo gọi là “bể Thiên môn” - đóng cửa trời). Xát 3 lượt thì thu công.

PHÉP ĐIỀU KHÍ THỔ CŨ NẠP MỚI

Phép điều khí thổ (nhả, thổ ra) cũ nạp (thu, hít vào) mới là môn khí công động kiêm tĩnh thấy ghi trong pho sách chuyên khí công “Dưỡng sinh soạn lục - Thiên điều khí”.

Công hiệu: Làm công phu này lâu, thân thể hồng hào bóng bẩy, mắt tinh tai thính, khoẻ lá lách, khoẻ dạ dày

khiến người ta ăn ngon, dồi dào sức khỏe, trăm bệnh khỏi sinh.

Cách hành công. Sáng sớm ngồi ngoảnh mặt hướng Đông Nam, bàn tay đặt trên gối từ từ ấn xuống khớp, miệng thở khí đục mũi hít khí trong, đó gọi là thở cũ hít mới. Mỗi khi dẫn khí xong (tức hít vào - ND) nín hơi lâu lâu rồi từ từ thở khí ra, vẫn dùng tay trái đập trên, đập dưới, đập trái, đập phải, khi phục khí (tức hít khí vào - ND) thì tưởng tượng là khí vào đến tận lỗ chân lông, vào tận ngũ tạng, tứ chi đều được khí tươi tắn như núi áp được mây, mặt đất được tưới. Nếu khí đã thông thì sẽ thấy trong bụng chuyển động nóng lên hơi hồi đã thông được 10 thành trở lên.

PHÉP THỞ NẠP ĐẠO DẪN NĂM NÍN HÍT THỞ

Phép thở nạp đạo dẫn năm nín hít thở vốn từ Hình Ý quyền và là môn công phu đạo dẫn thở nạp kiêm cả động, tĩnh của Hình ý quyền.

Do trong khi luyện công, Đan điền phát nhiệt, khí thấu Dũng tuyến (còn gọi là Dũng tuyến phát nhiệt) khí lan đến lưng (lưng, cổ phát nhiệt) nhưng Hội âm không nóng lên, khí trên và dưới không gắn với nhau, thì công phu này đưa địa khí (khí đất) dâng lên đến gặp thiên khí (khí trời) hợp với nhân khí (khí người), cho cả ba khí này tụ ở Đan điền, đánh thông các Kinh mạch trên dưới nối

thông Đan điền - Hội âm - Dũng tuyến thành một đường, dồn khí chứa ở đan điền để khí vận hành Chu thiên đánh thông trở xuống, củng cố thêm công phu lên bậc nữa.

Công phu này dùng lối hít thở sâu, thu hút cả lối thở nạp, lối tư thế dẫn đạo, lối ý thủ..., chọn lọc mọi tinh hoa các kiểu thở, đem “ý - khí - lực” kết hợp lại với nhau “hoà tan” vào từng động tác đơn lẻ khi tập luyện, sẵn sàng cầu tĩnh trong động, tìm động trong tĩnh, nội ngoại đều có chỗ khác biệt về động, tĩnh để dễ dàng “ý thủ”, thời gian luyện công lại ngắn, hiệu quả rõ rệt, tránh được những bất lợi trong đơn luyện, vừa tiết kiệm thời gian lại cải tiến được các khó khăn về “ý thủ” trong công phu tĩnh dưỡng, và cả những hiện tượng khó “nhập tĩnh” trong khi luyện công. Mặt khác đối với mọi nguyên nhân trung khí sụp xuống dẫn đến tật bệnh đều có thể chữa khỏi như đi tả lỏng mạn tính, trĩ, sa tử cung, sa dạ dày v.v... chữa trị rất hiệu quả.

1. Tư thế dự bị. Đứng tự nhiên, hai chân song song đứng dang rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng (khoảng 120 độ) thành bán mã bộ (nửa trung bình tấn), thân trên thẳng không đổ trước ngửa sau, hai cánh tay thả xuôi tự nhiên, ngực thả lỏng, bụng dưới tự giác tăng cường thêm, cầm dưới thu vào, đầu hơi có vẻ hất lên, hai vai có cảm giác như sụp xuống, lưỡi đưa lên hàm ếch.

2. Cách hít thở. Dùng phép hít thở sâu chậm chậm, dài dằng dặc (không bị đứt đoạn) toàn bằng mũi.

3. Động tác. Khi hít khí vào, chú ý mười ngón chân vận sức từ từ bấm xuống đất, lòng bàn chân nâng lên, hai bàn tay nắm lại thành quyền cũng theo hơi khí hít vào mà vận sức nắm lại thật chặt, cùng lúc vận sức thót nâng hậu môn lên (như lúc cố nhịn đi đại tiện), lúc này cơ bắp toàn thân cũng theo hơi hít và mà dần dà căng chặt lên. Hít khí vào đến cực điểm vào toàn thân vận sức cũng đến cực điểm rồi thì hơi ngừng lại giây lát, chuyển sang thở khí ra. Khi thở khí ra cũng để khí chậm chậm mà ra; theo hơi thở ra, mười ngón chân, mười ngón tay, hậu môn, lưng, cổ, đầu và các cơ bắp toàn thân từ trên trở xuống đều tuần tự thả lỏng hết ra, có nghĩa là khi thở ra thì toàn thân ở trạng thái thả lỏng toàn diện.

4. Ý niệm. Theo sự hít khí vào, ý niệm tưởng tượng ra có luồng khí từ huyết Dũng tuyến đi theo mé trong của cẳng chân, đùi mà dâng lên tận Hội âm, rồi từ đây đi vào trong bụng dưới (tức Đan điền) và tự cảm thấy khi hít khí vào thì ở bụng dưới tràn trề thể khí. Theo hơi thở ra thì tưởng tượng khí từ bụng dưới ra tới Hội âm thuận theo đùi và cẳng chân ở mé trong mà đi xuống Dũng tuyến và ra khỏi cơ thể.

5. Yêu cầu

a) Mỗi khi làm xong một lần, hơi nghỉ và thả lỏng, cũng có thể đứng thả lỏng một chút đợi hô hấp bình ổn, sau đó ổn định lại tư thế và làm tiếp lần sau.

b) Hàng ngày sáng, tối đều làm 36 lần, đừng làm quá

nhiều. Sáng sớm ngủ dậy là làm ngay, đối với việc bài tiết buổi sớm càng tốt.

c) Việc dùng lực (sức) trong phép luyện công này tăng dần theo số lần.

6. Thuyết minh

a) Công pháp này người không có bệnh đừng luyện.

b) Người bị bệnh cao huyết áp không luyện.

c) Sau khi ngừng bệnh thì việc luyện công pháp này có thể dần dần giảm bớt việc dùng lực. Các triệu chứng bệnh một khi đã hết thì dần giảm bớt số lần cho tới khi ngừng tập.

d) Dùng lực chớ nên quá sức, chớ nên cố ép chịu đựng quá cần thiết.

e) Luyện công chữa bệnh, tối kỵ tập ngày đực ngày cái.

f) Người bị bệnh tim kiêng dùng cách luyện này.

g) Người bị bệnh sa đì cần cẩn thận khi luyện.

CÔNG PHU SÁU BƯỚC HÀNH KHÍ THÔNG KINH

Hành khí thông kinh là yêu cầu cơ bản của việc luyện tập khí công. Các nhà luyện khí công cổ kim về phương diện này đã tích lũy được kinh nghiệm vô cùng phong phú vì vậy đã xây dựng nên nhiều loại công phu, nhiều phép luyện công. Trên cơ sở nghiên cứu các phương pháp

rèn luyện công phu tinh của các nhà khí công cổ kim, đồng thời kết hợp với kinh nghiệm thực tiễn trong khi luyện công mà đề xuất ra phép luyện công “Hành khí thông kinh sáu bước”, chúng tôi cho rằng đây là phương pháp cơ bản để rèn luyện khí công, lại còn là một loại công phu phát triển luyện khí công tinh ở giai đoạn cao sâu bồi dưỡng “tinh - khí - thần” cho người ta, lại tránh được những sai lệch xảy ra trong khi luyện công phu để người mới học dễ nắm được một cách có hiệu quả về phương pháp luyện công phu tinh. Thực tiễn đã chứng minh, không ít người bị các bệnh mạn tính qua rèn luyện công phu này chẳng bao lâu đã có thể thấy xuất hiện “khí thông” lớn, tiểu Chu thiên, đồng thời ăn thấy ngon hơn nhiều hơn, ngủ ngon giấc hơn, từ đó chữa khỏi nhiều bệnh dai dẳng lâu ngày, khôi phục được sức khoẻ.

Công phu này chia làm sáu bước phương pháp rèn luyện, theo thứ tự tiến hành. Sáu bước công pháp là một chỉnh thể thống nhất có quan hệ hữu cơ với nhau. Trong toàn quá trình luyện công, mỗi bước mỗi bước lại nối tiếp nhau, hết mất xích này lại sang mất xích khác nên đã tập luyện là phải tuần tự tiến hành. Thông qua “điều chân, điều tức, điều tâm”, tự mình rèn luyện trong cả quá trình luyện công, yêu cầu đề ra là phải làm sao đạt tới “nội tam hợp” (ba cái hợp bên trong) là “ý - khí - hình” “ý - tức” (hơi thở) theo nhau, “lấy ý dẫn khí” đi khắp các Kinh lạc toàn thân, cuối cùng tiến vào “cõi hư vô an lạc”, đạt tới “hoà cùng một thể với đất trời”, đây cũng là yêu

cầu mà cũng là đặc điểm của công phu này.

I. TƯ THẾ NGAY NGẮN, THẢ LỎNG TOÀN THÂN

Khi bắt đầu luyện công yêu cầu tâm tình phải thư thái, đầu óc phải yên tĩnh, xua bỏ hết ý nghĩ lan man, tư tưởng tập trung hoàn toàn vào việc luyện công đồng thời căn cứ vào yêu cầu của việc luyện công phu tĩnh mà giữ tư thế ngay ngắn, chuẩn xác. Chủ yếu là: đầu ngay, thân thẳng, dẫn hờ đẩy Kinh lên, co ngực vươn lưng, trầm vai thõng khuỷu, lỏng hông hạ háng, cột sống làm trục, hai nách để hở, lưỡi đưa lên hàm ếch, mặt mang nét tươi vui, hai mắt hạ rèm (lim dim) chót mũi đối với rốn vv... Tiếp đó thả lỏng toàn thân, thoát đầu dùng tay vỗ đập đầu, ngực, bụng, hai tay, hai đùi sao cho tất cả lỏng ra, cũng có thể dùng cách rung, rũ, lắc tay chân để thả lỏng toàn thân, tiếp đến “ý, tức” (hơi thở) theo nhau, dùng ý đạo dẫn toàn thân thả lỏng dần từng chỗ, đến từng mảng, từng phần, từ đầu đến chân, từ biểu đến lý (tức ngoài đến trong từ ngoài da đến trong nội tạng) sao cho toàn thân từ ngoài da đến cơ bắp, thần kinh, mạch máu, tạng phủ, kinh lạc... đều thả lỏng. Đồng thời tưởng tượng mỗi khi một phần cơ thể nào đó thả lỏng thì việc hít thở cũng theo đến đó mà phối hợp. Hít thở tự nhiên, khi hít khí thì tưởng tượng tĩnh (lặng) còn khi thở khí thì tưởng tượng “lỏng”. Thông qua huấn luyện thả lỏng như vậy làm cho nội khí được vận hành, làm cho toàn thân cảm thấy nhẹ nhõm thư thái, từ đó dần tạo ra khí cảm, hơn nữa do trong lòng chỉ có mỗi một ý niệm là thả lỏng toàn

thân thay thế cho ngàn vạn suy nghĩ khác nên làm cho các ý nghĩ lung tung được xua đuổi hẳn, giúp đại não dần dần “nhập tĩnh”, có lợi cho việc nhập môn luyện công mà cũng tránh được những sơ sẩy. Thực tiễn đã chứng minh không ít những người gặp sơ sẩy mà nguyên nhân hàng đầu không ngoài việc không hiểu hoặc chưa làm được điều gọi là “thả lỏng toàn thân”, thậm chí tới lúc nội khí từ Đan điền phát động lên xong vẫn bị dẫn tới luồng khí chạy lung tung hoặc tức hơi, tức ngực vv... Vì vậy ta phải hiểu luyện bước thứ nhất của công phu sáu bước là phải làm cho được tư thế ngay ngắn, phải làm sao vừa có “kình” lại vừa có “lỏng”, vì vậy yêu cầu làm sao cho cơ thể đâu cũng có thể thả lỏng (tức là trước hết phải thả lỏng đầu tức là đại não, ngũ quan cũng đều phải lỏng cả). Đó là bước thứ nhất cần phải học về môn công phu này. Công phu này đối với những chứng như suy nhược thần kinh, mất ngủ, cao huyết áp, tê liệt kiểu rung giật trúng phong xong để lại di chứng... chữa trị nhất định có hiệu quả tốt.

II- BA ĐƯỜNG THÔNG KHÍ, GIÁNG ĐỤC DÂNG TRONG

Trên cơ sở học hiểu toàn thân thả lỏng, tiếp đến bài huấn luyện ba đường thả lỏng kết hợp với thông khí, cho khí chạy và giáng (hạ) khí xuống tức là giáng khí đục toàn cơ thể từ trên trở xuống dưới để xua ra khỏi cơ thể. Cái gọi là “khí đục” tức là khí bệnh và tín hiệu bệnh thông qua luyện công mà đưa hết khí dơ đục hạ xuống và như thế khí trong, khí dương mới có thể dâng lên, đó

gọi là “giáng đục dâng trong”. Công phu này lấy ý niệm (tưởng tượng) phối hợp với hít thở, hít thở tự nhiên. Khi thở khí ra thì dùng ý niệm tưởng tượng khí đục trong cơ thể chia ba đường thông từ đầu trở xuống: đường thứ nhất từ đầu giáng xuống ngực, bụng và theo ba Kinh “túc tam âm” (Thái âm tỳ, Thiếu âm thận, Quyết âm gan - ND) mà hạ giáng xuống huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân mà ra ngoài. Đường thứ hai từ đầu xuống hai vai, ra hai cánh tay, hai bàn tay và theo ba Kinh Thủ tam âm mà ra ngoài (tức Thái âm phế, Thiếu âm tâm và Quyết âm tâm bào - ND). Đường thứ ba từ đầu giáng xuống lưng theo ba Kinh Túc tam dương (tức Thái dương bàng quang, Thiếu dương đởm (mật) và Dương minh vị (dạ dày) - ND) xuống hai chân, xuống gót chân và mười ngón chân mà ra ngoài. Mỗi đường thẳng giáng làm 3 - 5 lần. Người yếu ớt, huyết áp thấp chỉ cần làm một lần là đủ chớ có làm nhiều. Thông qua sự tập luyện công phu này có thể khiến cơ thể thả lỏng thêm một bước và khí đục càng mau và dễ giáng xuống. Luyện công xong có thể khiến cơ thể người ta thả lỏng toàn thân, đầu óc tỉnh táo. Đối với người đầu óc mê mẩn và huyết áp cao, khi luyện công phu này có thể hạ huyết áp xuống, đầu óc mất mủi có chữa càng công hiệu. Vì vậy công phu này không chỉ có tác dụng phòng bệnh, trị bệnh mà bản thân nó đã là một phép hành khí; thông qua tập luyện khí có thể thông suốt Kinh lạc, có điều kiện ích lợi cho việc sáng tạo thông kinh hành khí, đồng thời còn phòng ngừa các sai lệch trong luyện công (khí xông trở lên chẳng hạn - ND) của

công phu này.

III. HÍT THỞ ĐAN ĐIỀN, ĐIỀU TỨC ĐIỀU KHÍ

1. Thoạt tiên yêu cầu phải đổi hít thở tự nhiên thành hít thở kiểu thở bụng dài, sâu, chậm, mảnh, đều; đồng thời chuyển dần từ thở bụng thường sang kiểu thở bụng ngược, sau đó kết hợp luôn cả “nhìn trở vào” (“nội thị”) Đan điền, khi hít khí vào thì tưởng tượng (ý) là khí vào tận Đan điền và khi thở khí ra cũng tưởng tượng khí từ trong Đan điền mà ra. Thông qua kiểu luyện tập như vậy mà dần dần khiến cho “khí tụ Đan điền”.

2. Ý và khí theo nhau. Khi hít khí vào thì tưởng tượng khí từ Mệnh môn vào đến Đan điền, khi thở khí ra lại tưởng tượng khí từ Đan điền đi ra tới Mệnh môn. Làm độ hơn 10 lần sau đó làm ngược lại là dùng kiểu thở bụng ngược, hít khí vào thì tưởng tượng khí từ Đan điền hít ra đến Mệnh môn và khi thở khí ra thì tưởng tượng khí từ Mệnh môn đi lại tới Đan điền. Cứ thế làm đi làm lại khiến cho khí ở Mệnh môn với Đan điền, hoặc đan điền cùng với khí ở Mệnh môn nối thông với nhau, khiến cho chân khí dần dần tụ hội lại ở Đan điền và nối tiếp với Mệnh môn để hình thành nên ở Đan điền cũng như từ đan điền tới Mệnh môn một đường vận động hít thở một đóng một mở, một mở một đóng rồi ở phần Đan điền sẽ dần dà sản sinh ra cảm giác phát nhiệt hoặc cảm giác hình thành một vầng khí, giúp cho khí ở Đan điền ngày một dồi dào thêm, ngày một tăng cường, được phát động lên càng lớn mạnh đánh thông tiểu Chu thiên làm cơ sở.

Môn công phu này rất có hiệu quả chữa trị đối với tất bệnh về đường tiêu hoá.

IV. CHÂN KHÍ VẬN CHUYỂN, LUYỆN TÌNH HOÁ KHÍ

Trên cơ sở hít thở ở Đan điền đã tốt thì rèn luyện tiếp phương pháp luyện công sau:

1. Khi hít khí vào thì tưởng tượng khí hít từ Hội âm lên đến Đan điền, Thần khuyết, khi thở khí ra thì tưởng tượng khí từ Thần khuyết (rốn) thở ra đến Đan điền, Hội âm. Cứ thế một hít một thở, một lên một xuống khiến Hội âm, đan điền, Thần khuyết nối liền thành một khí, khiến cho khí ở Đan điền bắt đầu chuyển động.

2. Khi thở, hít thì tưởng tượng khí của Đan điền vận chuyển chung quanh Đan điền có thể từ trái sang phải, từ dưới mà lên, từ nhỏ đến to sau đó lại vận chuyển theo hướng ngược lại khiến cho khí vào Đan điền được chuyển động theo ý muốn.

3. Khi hít khí vào, tưởng tượng khí từ Hội âm mà vào, cùng lúc kết hợp nâng hậu môn lên và co lại để khí đẩy trở lên mà tới được Mệnh môn ở hai thận rồi tới Đan điền, hơi ngừng một chút mà thở khí ra thì tưởng tượng là khí thở ra tới Hội âm. Như thế tùy theo dòng khí chuyển động mà Hội âm, Mệnh môn, Đan điền nối liền thành một vòng tròn, ý - khí nối liền nhau mà vận chuyển. Cách vận chuyển chân khí này người xưa gọi là “phép luyện tình hoá khí”. Thông qua rèn luyện phép này không chỉ điều khiển khí ở Đan điền được tiến thêm một bậc mà còn vì sự tuần hoàn của khí đặt cơ sở tốt cho sự

vận chuyển của khí trong mạch Đốc và đối với các loại tật bệnh liên quan đến hệ thống tuần hoàn, tiêu hoá, tiết niệu đều có tác dụng chữa trị nhất định.

Ba loại chuyển vận chân khí kể trên nói chung nên tiến hành 20 - 30 lượt rồi sẽ dần dà cảm thấy đan điền, Hội âm, Mệnh môn phát nhiệt hoặc cảm thấy máy động, thậm chí còn có thể cảm thấy rõ một luồng khí nóng vận chuyển, tiến hơn nữa có thể thông tiểu Chu thiên, trong cơ thể xuất hiện một luồng chân khí rõ rệt chạy trong hai mạch Nhâm, Đốc.

V. NÂNG HẠ MỞ KHÉP, LUYỆN KHÍ HOÁ THẦN

Bước công phu này xây dựng từ trên cơ sở của bước công phu trên “luyện tinh hoá khí”, thúc sự vận chuyển nội khí tiến thêm một bước, đạt tới sự điều khiển nâng, hạ, mở, khép từ đó khiến khí thông suốt, tiểu Chu thiên, tiến lên nữa tới cõi “cùng một thể với đất trời” và đó là giai đoạn đỉnh cao của công phu “sáu bước”. Khi luyện tới giai đoạn công phu này, không chỉ nội khí tràn trề vận hành thông suốt trong cả hệ thống Kinh lạc mà sự hô hấp (hít thở) lúc này trở nên vô cùng chậm rãi, đại não nhập tĩnh tiến hơn trước nhiều, công phu luyện đã rất cao tức là “ý - khí - hình” đã dung hoà thành một thể, tiến dần vào cõi hư vô điểm đạm (ý không còn màng gì đến việc đời, đến danh lợi - ND). Người xưa gọi bước công phu này là bước “luyện khí hoá thần”. Phép luyện công phu này là:

1. Dùng ý dẫn khí, xông thẳng qua Trung cung. Khi

hít khí vào thì ý tưởng là khí vào qua Hội âm, đi lên đan điền, Đan trung, Liêm tuyến, Bách hội, hơi dừng một chút rồi đi xuống và thở khí ra. Khi thở khí ra thì ý tưởng khí từ Bách hội thở xuống Liêm tuyến, Đan trung, Đan điền và xuống đến Hội âm. Như thế tùy theo dòng khí lên xuống, thẳng giáng mà xông qua Trung cung, từ đó đã tiến thêm một bước cho khí thông qua Tiểu Chu thiên và lấy đó làm cơ sở công phu. Không ít người luyện công phu đến phương pháp này xong là đã thông được Tiểu Chu thiên.

2. Dâng trong giáng đục, vận chuyển Chu thiên. Hít khí vào thì ý tưởng là khí dương trong toàn cơ thể theo từ sau gót chân hít lên theo ba Kinh Túc tam dương đi lên (tức Thái dương Bàng quang, Thiếu dương Đởm (mật), Dương minh vị (dạ dày) - ND) lên đến Bách hội ở đỉnh đầu, hơi dừng một chút sau đó thở khí ra. Khi thở khí ra thì ý tưởng tự thân khí âm đục ở trong người từ đỉnh đầu (huyệt Bách hội) theo hai mạch Nhâm, Đốc và ba Kinh Túc tam âm (tức Thái âm tỳ (lá lách) Thiếu âm thận và Quyết âm Can (gan) - ND) mà đi vào thoát ra bằng hai huyệt Lao cung (ở lòng bàn tay) và hai huyệt Dũng tuyền (ở lòng bàn chân). Còn một cách luyện khác là phương hướng thẳng giáng vận hành của khí trong kinh mạch khác hẳn, khi hít khí, ý tưởng khí tự thân theo huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân hít vào, theo ba kinh Túc tam âm đi lên đầu, đến huyệt Ấn đường, Bách hội, hơi dừng một chút (bế khí) rồi thở khí ra. Khi thở khí

ra thì ý tưởng khí từ huyết Bách hội thở ra phía sau lưng, theo ba kinh dương hạ xuống hai chân, hai gót chân, tới các ngón chân, hơi ngừng một chút rồi lại thở khí ra tiếp. Cứ thế một hơi khí vào một hơi thở ra, một lên một xuống, dòng khí cứ vậy vận chuyển tuy vẫn khí dương trong dâng lên và khí âm đục giáng xuống nhưng thông qua tập luyện cách này sẽ xuất hiện chân khí tự động thông qua Tiểu Chu thiên, tự cảm giác thấy khí tuần hoàn vận động tự thân trong 12 kinh mạch. Phương pháp này không chỉ khí dương trong không dâng lên và khí âm đục không giáng xuống đúng, còn làm cho đầu choáng óc mê - dòng khí chạy loạn xạ, sinh chứng bệnh âm dương không hoà. Mà việc dâng trong giáng đục, điều hoà âm dương, không chỉ cốt mạnh khoẻ, thông suốt khí huyết, Kinh lạc, ôn dưỡng tạng phủ, cơ bắp, gân cốt, da lông, trơn tru các khớp... mà còn có tác dụng chữa trị nhất định đối với chứng bệnh thuộc các hệ thống hô hấp, tuần hoàn, thần kinh, vận động và một số chứng thuộc hệnh thoái hoá chức năng sinh lý.

3. Mở đóng Đan điền, với trời đất cùng một thể. Luyện công đến giai đoạn này đại não đã vào tình cao độ, khí của toàn thân đã thông suốt vận hành, lúc này đã có thể dùng ý dẫn khí. Khi hít khí vào thì tưởng tượng nội khí ở Đan điền như sóng điện chầm chậm loang to ra, vận chuyển khắp toàn thân rồi lan rộng ra cả ngoài cơ thể, thậm chí phóng đại to như toàn bộ vũ trụ, sau đó hơi ngừng một chút rồi thở khí ra. Khi thở khí ra cũng lại

tưởng tượng khí như sóng điện cứ từng vòng từng vòng thu nhỏ dần lại đi vào toàn thân và chui vào Đan điền, kết thành khối dạng hình cầu. Cứ thế một thở ra một hít vào, dần dà hình thành nên ở Đan điền cứ một mở lại một khép thành vận động của khí. Còn một phương diện khác, sau khi tiến hành một số lần cũng có thể chọn cách khi thở khí ra thì tưởng tượng nội khí phóng đại mà loang mở ra và khi hít khí vào thì tưởng tượng nội khí co nhỏ vòng đóng khép lại, theo phương pháp tập luyện ngược lại cách trên. Thông qua cách tập Đan điền đóng mở kiểu này sẽ khiến khí ở toàn thân từ biểu vào ý, từ lý ra biểu (lý là ở trong, biểu là bên ngoài) vận hành thông thoáng, đồng thời gặp gỡ và dung hợp với khí của trời đất, hít vào để lấy tinh khí của trời đất còn thở ra để nhả khí đục trong mình ra ngoài tức là để đạt tới cõi “cùng một thể với đất trời” và “trời - người ứng lẫn nhau”. Và lại khi luyện công phu này việc hít thở càng chậm thêm nữa, đại não vào tĩnh thêm bậc nữa, các ý nghĩ linh tinh hoàn toàn xóa bỏ và lúc này có thể cảm thấy các Kinh mạch trong mình rất thông suốt, doanh vệ điều hoà (việc nuôi dưỡng và bảo vệ cơ thể), toàn thân ấm áp và nhẹ phới phới, đại não vô cùng sáng suốt tỉnh táo. Cứ tập luyện như vậy có thể gọi là đã “luyện khí hoá thân”, công phu luyện đã rất tốt, có thể “nhìn trở vào” mà cảm thấy sự vận hành của khí trong các Kinh mạch của cơ thể hoặc xuất hiện sự “giác minh” (biết rõ) hoặc nhìn từ ngoài cảm giác thấy tự thân “khí hoá” thành ánh sáng thiêng chói lọi và cứ thế luyện nữa, có thể đưa công phu

của mình phát triển lên giai đoạn cao siêu.

VI. DƯỠNG KHÍ TỒN THÂN, LUYỆN THÂN HOÁ HƯ, ĐƯA MỆNH VỀ GỐC

Nội dung của công phu này là dưỡng công và thu công, thông qua năm bước luyện công phu trước để điều động nội khí của mình lên, đồng thời sau khi cho tuần hoàn qua các Kinh lạc mà vận hành một cách thật thông suốt xong, tiếp đó phải khéo léo hàm dưỡng và thu hồi “nguyên khí”, “nguyên thần”, đưa về tồn trữ thật tốt ở Đan điền chứ không để hao tán đi mất, đó gọi là “đưa mệnh về gốc”. Ngược lại nếu không coi trọng việc rèn luyện bước công phu này mà để “nguyên khí”, “nguyên thần” không thể trở “về nguồn” một cách tốt nhất ở đan điền thì cũng sẽ ảnh hưởng không tốt đến hiệu quả công phu đã đạt được của năm bước trước. Có một số người sau khi luyện công xong lại thấy mệt mỏi thậm chí có khi đã luyện công nhiều năm mà thân thể chẳng thấy cường tráng lên, nguyên nhân chính là ở chỗ chưa hiểu rõ đạo nghĩa ở câu “luyện, dưỡng tương kiêm” (luyện (khí) và nuôi dưỡng khí cùng Kiêm) và cũng không biết dưỡng công và thu công cho khéo. Vì vậy khi tiến hành tập luyện bước công phu này không chỉ củng cố và nâng cao hiệu quả luyện công của 5 bước trước mà còn có lợi cho việc bồi dưỡng “tinh, khí, thần”, khiến cho “chân khí” càng hưng vượng, tinh thần cũng càng phấn chấn. Đặc điểm của bước công phu này là ở chỗ yêu cầu phải tĩnh dưỡng, làm sao tiến được vào cõi “điềm đạm hư vô”, tức

như ta vẫn gọi là “luyện thân trở về hư”. Phương pháp cụ thể như sau:

1. Sau khi luyện xong 5 bước công phu trước thì để hô hấp trở lại trạng thái tự nhiên đồng thời dần dà chậm chạp hẳn xuống, ý niệm tưởng tượng cũng dần dà “đạm bạc”(sơ sài) lại. Lúc này vẫn phải tưởng tượng chung quanh mình vẫn là khí vũ trụ, theo hơi hít thở của mình mà những vòng sóng điện cứ từng vòng từng vòng thu nhỏ lại, chậm chậm quay trở về Đan điền và ở Đan điền vẫn tiếp tục co nhỏ lại nữa đến tận cùng, thậm chí còn tan trong Đan điền. Lúc này đại não đã vào tĩnh cao độ, đã tiến sâu vào cõi hư không. Khi luyện bước công phu này hai bàn tay phải chồng lên nhau đặt trên hạ Đan điền lòng bàn tay úp trở vào, bàn tay phải ở ngoài tay trái (cần phải nhớ kỹ là bốn huyệt Lao cung ở hai tay phải chồng lên nhau - ND). Cũng có thể hợp chưởng ở huyệt Đản trung sau đó mới dời xuống Đan điền.

2. Luyện xong bước công phu trên ít phút xong, thân, ý đã yên tĩnh thêm một bậc, chỉ còn có mỗi ý niệm về luyện công là nhẹ nhàng nghĩ về Đan điền để nguyên khí, nguyên thần được “duỡng” ở Đan điền. Hít thở càng lâu càng chậm hơn, khí công luyện tốt rồi có thể tiến sang bước “thở thai” tức là chỉ còn “hơi hơi thở bằng mũi, như có (thở) như không”. Lúc này đại não đã đến trạng thái nhập tĩnh cao độ không còn nghĩ ngợi gì, có thể cảm thấy “chỉ thấy quang sáng, chẳng thấy thân mình đâu” và tiến vào giai đoạn cao sâu mà cổ nhân thường gọi là

“quên hình để dưỡng (nuôi) khí, quên khí để dưỡng thân, quên thân để dưỡng hư” vậy. Khi luyện đến lúc này thì có thể cảm thấy toàn thân vô cùng ấm áp, thoải mái, tinh - khí - thần cực kỳ tràn trề, tâm tình cực kỳ sung sướng.

3. Luyện “dưỡng công” mười, mười mấy, hai mươi phút xong là có thể thu công. Khi thu công thì trước tiên phải nhô vai lắc đầu, dùng đưa thân mình, thư giãn tay chân, sau đó hai bàn tay đưa vào thế ngựa lòng bàn tay lên cát qua đầu, tiếp đó hai bàn chưởng lại đưa trở xuống quay vào trong ôm lấy Đan điền, ý tưởng tượng tự thân khí ở quanh mình tùy theo thế tay mà thu trở về Đan điền. Việc hít thở cũng phải phối hợp theo tức là hít thở cái “khí” tự thân chung quanh đi vào Đan điền. Làm như vậy 3, 5 lần xong thì “rửa” mặt, day mắt, gãi đầu, xát tai, gõ răng, lật biển (tức xúc miệng nước dãi - ND) mấy lần. Cũng có thể day xát hông lưng, chân tay, thân mình mấy lần rồi có thể đứng lên kết thúc buổi luyện công.

Trên đây là toàn bộ quá trình thời gian luyện công sáu bước mất khoảng một tiếng đồng hồ, vượt quá một giờ cũng được. Điều chủ yếu là phải căn cứ vào tình hình bản thân người tập có khác nhau mà tiến hành tập luyện thời gian dài ngắn phù hợp. Tóm lại là chỉ cần đều đặn kiên trì dựa theo thứ tự sáu bước luyện công đã giới thiệu ở trên mà tuân tự tập luyện, nuôi dưỡng thành thói quen, hình thành quy luật sinh hoạt và tập luyện thì không khó gì mà không học tốt, thành công trong một

thời gian không đến nỗi quá dài, đạt hiệu quả dẫn khí thông kinh, khiến khí bành trướng qua Tiểu Chu thiên giúp cơ thể tự điều tiết chức năng sinh lý đạt hiệu quả phòng và chữa bệnh, đạt mục đích không bệnh, mạnh khoẻ, sống lâu.

PHÉP HÍT THỞ TỰ NHIÊN CHẬM BƯỚC HÀNH CÔNG

“Chậm bước hành công” là phép của Quách Lâm sáng tác ra. Đây là một loại phương pháp luyện công kiêm cả động tĩnh dùng để chữa trị nhiều loại bệnh mạn tính. Toàn bài “chậm bước hành công” gồm 3 phần sau:

I. CÔNG PHU CHUẨN BỊ.

Trước khi bước vào luyện công phải có công phu chuẩn bị tức là theo thứ tự mà đứng thả lỏng hoàn toàn, hít thở ba hơi khí ở trung Đan điền, ba lần đóng mở trung Đan điền.

1. Đứng thả lỏng, tĩnh. Đây là thức cơ bản. Cách làm cụ thể như sau: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai vai hai háng thả lỏng, trọng tâm cơ thể đặt giữa hai chân, mắt hơi nhắm lại, lưỡi đặt nhẹ lên hàm ếch, Bách hội thẳng lên trời (sao cho đỉnh đầu và huyệt Bách hội thẳng đứng chiếu trời) và phải giữ cho đầu cổ ngay thẳng, xuôi vai, thả khuỷu, hõ nách, lỏng sườn, cánh tay thả lỏng, hai bàn tay đặt tự nhiên cạnh háng, co ngực, vươn lưng, thu bụng, lỏng hông, tâm an thần tĩnh, xua

bỏ hết ý nghĩ lan man trong đầu óc.

2. Ba khí hô hấp trung Đan điền. Thở (ra) miệng, hít (vào) mũi gọi là “khí hô hấp”. Sau khi đã làm xong các mục đứng lỏng tĩnh ở công phu chuẩn bị kể trên thì hai bàn tay nhẹ nhàng, chậm chậm rồi hai bên háng đưa trở vào trước bụng. Bắt đầu hai lòng chưởng đối nhau đưa vào đến trước bụng thì xoay lòng chưởng trở vào bụng, nam thì tay trái (nữ tay phải) đưa hổ khẩu vào đặt ở rốn sao cho lòng chưởng (tức huyết nội Lao cung) đặt trên Trung Đan điền (tức huyết Khí hải ở phía dưới rốn ngang vào trong một tấc rưỡi ta, độ 4 - 5cm). Bàn tay phải (nữ tay trái) đặt lòng chưởng áp lên lưng bàn tay trái sao cho huyết nội Lao cung tay phải chống lên huyết Ngoại Lao cung tay trái. Tay đặt xong rồi thì làm động tác hít thở. Trước tiên dùng miệng thở ra sau dùng mũi hít vào, thở ra trước hít vào sau là đúng. Người thể trạng yếu ớt bệnh tật lâu ngày nói chung nên dùng phép “bổ”: thở ra trước, hít vào sau (người bị ung thư lại nên dùng phép “tả”: hít vào trước, thở ra sau). Khi hít thở thì phải làm cho hơi thở nhẹ, dài, sâu, chậm nhưng tuyệt đối không được dùng sức để cố dài, sâu mà phải thuận theo tự nhiên và hơi thở vẫn còn chỗ “chừa lại”. Khi thở ra chú ý lỏng vai, lỏng háng, lỏng gối, khi thở ra đã đạt tới một mức độ nhất định thì bắt đầu hít vào. Cứ như thế, một thở ra một hít vào là một “khí hít thở”. Làm như vậy 3 lần.

3. Trung Đan điền ba mở, đóng. Tiếp theo thức trên, khi hơi thở hít cuối cùng vừa tròn thì trở lại hít thở tự nhiên. Hai bàn tay đang ở trước trung Đan điền chậm chậm mở sang hai bên: bắt đầu hai lưng bàn tay đối nhau, các ngón tay khép sát nhau, độ mở tay ra rộng bằng bề ngang thân mình là vừa, mở tay đủ độ xong thì lật tay cho lòng chưởng đối nhau, rồi hai tay lại chậm chậm đưa vào trước bụng, chụm lại trước trung Đan điền. Chụm vào đến hai tay tiếp xúc với nhau rồi thì không tiếp xúc nữa, lật tay để lưng bàn tay đối nhau, làm động tác mở đóng lần thứ hai. Làm như vậy ba lần.

II. CHẠM BƯỚC HÀNH CÔNG

1. Phép bước. Làm xong bước “công phu chuẩn bị” thì bắt đầu bước tới trước. Căn cứ theo chứng bệnh khác nhau mà quyết định thứ tự đưa chân cất bước. Nói chung bị cao huyết áp, bị bệnh tim, bệnh ở lá lách hoặc các bệnh linh tinh khác thì cất chân trái bước trước. Bị bệnh gan, đau mắt thì cất chân phải bước trước. Nếu chứng bệnh không rõ rệt thì cứ theo quy định: nam cất chân trái trước, nữ cất chân phải trước là đúng. Ví dụ lấy cất chân trái trước làm ví dụ, khi chân trái đưa ra trước thì gót chân trái chạm đất trước, lòng bàn chân cong trở lên để điều động Kinh thận (tức tức Thiếu âm kinh) tiếp đó chân trái theo trọng lượng cơ thể dời sang trái mà đạp thực xuống đất bàn chân ngang bằng, sau đó bước sang chân phải. Khi chân phải bước đi, bàn chân phải đưa ra

cũng lại là gót phải chạm đất trước, lòng bàn chân dựng lên, theo trọng tâm cơ thể dời sang phải mà bàn chân phải dẫm thật xuống bằng trên mặt đất. Tiếp đó theo đúng cách thức trước, đưa chân trái bước rồi cứ thế, từng bước từng bước thay đổi mà bước đi. Vì tập môn này phải nhắm mắt mà luyện nên trước khi tập phải chọn nơi tập, tránh nơi gồ ghề khúc khuỷu, lấm chướng ngại vật, cây cối, hay gần khe rãnh, hồ ao... để tránh tai nạn. Khi đi tới tận đầu kia chỗ tập rồi có thể thay đổi phương hướng mà tập tiếp.

2. Tay lắc lư. Tay lắc lư phải phối hợp với chân bước. Khi bước chân trái thì tay phải trước hướng vào trung Đan điền mà vẫy, tay trái vẫy ở bên cạnh thân mình hơi hướng ra sau một chút. Khi chân trái giẫm bằng xuống đất thì tay trái chuyển hướng vẫy trước trung Đan điền, tay phải vẫy ở bên mé phải cũng hơi hướng ra sau một chút. Khi bước chân phải thì cách vẫy tay cũng y như ở trên, chỉ có phương hướng thay đổi. Khi hai tay vẫy động thì các ngón hơi cong, hơi chụm sát nhau nhưng không để cứng thẳng, lòng bàn tay hướng vào trung Đan điền cốt để đường khí dẫn vào trung Đan điền. Bàn tay phải tự nhiên, các khớp cổ tay, khuỷu, vai phải thả lỏng, nách phải để hở (không ép sát sườn) cánh tay hơi khuỳnh khuỳnh cong, nếu không đúng vậy sẽ làm ảnh hưởng tới khí huyết lúc vận động.

3. Cách hô hấp. Công phu chậm bước khi tập dùng

lối hít thở tự nhiên. Trong khi bước ý tưởng chú trọng vào chữ “đề” (nhắc lên) chứ không tập trung vào hơi thở, như thế để việc hô hấp được bình ổn, đều đặn, nhẹ nhàng, do đó tư tưởng mới dễ dàng nhập tĩnh.

4. Các bước công phu khác trong khi luyện đi. Lưỡi đưa nhẹ lên hàm ếch, chú ý lặc lư “cột trời” (đây chỉ đầu cổ). Bước chân trái thì hai tay vẩy động sang phải, đầu cổ cũng tự nhiên xoay sang phải, khi xoay đầu thì cổ phải thả lỏng ra. Chậm chậm nuốt tân dịch (nước dãi) vì trong khi bước có thể nước dãi tăng nhiều mà khi dãi đã nhiều thì chia làm ba ngụm để nuốt. Mỗi lần nuốt dãi phải tưởng tượng nước dãi qua họng đi thẳng xuống Đan điền. Khi nuốt dãi là lúc hai bàn chân dẫm bằng, bước đi phải tạm dừng, tránh bị sặc.

5. Cách đạo dẫn ý niệm. Chủ yếu là trong lúc luyện công có vào tĩnh được hay không, có giành được hiệu quả chữa bệnh và mấu chốt lớn nhỏ của việc chữa trị bệnh hay không. Muốn để người luyện công có thể vào tĩnh được thì cần phải giúp cho ý niệm đạo dẫn đạt cho được mục đích. Công phu này trong giai đoạn chữa bệnh thường cường điệu cách dùng những vật hỗ trợ bên ngoài, phong cảnh bên ngoài, hoặc những câu chữa chú ngữ làm đề tài chú ý cho việc “ý thủ”, làm cho sức chú ý của hoạt động tư tưởng tập trung cả vào đề tài đó không bị phân tán vào những thứ khác. Dùng các chủ đề đã chọn thay thế cho những nghĩ ngợi lung tung không hạn

định và có hại, tức như ta thường gọi là “xua bỏ những gì cứ quấy nhiễu tâm tình”. Vì vậy “vào tĩnh” khi luyện công là “vào tĩnh” trong sự tỉnh táo sáng suốt, chứ không phải vào tĩnh trong sự rối loạn mê mụ. Sau khi vào tĩnh rồi thì sẽ sản sinh ra “nội khí” mà sự vận hành của nội khí cốt để làm thông thoáng Kinh, lạc, mạch, trừ bỏ những chỗ khí tắc, huyết ứ trong các bộ phận cơ thể để chữa bệnh. Khi “chọn đề” cần chú ý các nguyên tắc sau: chọn việc và vật ở gần không chọn thứ ở xa, chọn vật tĩnh không chọn vật động, chọn vật và việc ở ngoài không chọn việc và vật đang dính dáng đến mình, đặc biệt là không chọn phần nào trên cơ thể để làm “đề tài”. Chỉ đến khi bệnh tình đã chuyển biến tốt về cơ bản, toàn thân đã có thể thả lỏng được tất cả mối “ý thủ đan điền”, vì như thế khó có thể nảy sinh sai lệch. Mặt khác khi “chọn đề” thì chọn biện chứng một chút. Ví dụ người bệnh cao huyết áp chẳng hạn, vị trí “đề tài” chọn phải ở thấp hơn huyết Khí hải ở trên thân mình ví dụ như hoa, đá, bãi cỏ, cây nhỏ... Người bị bệnh huyết áp thấp hoặc nội tạng bị sa xuống chẳng hạn, vị trí chủ đề chọn phải cao hơn thân mình hoặc chí ít cũng phải cao hơn huyết Ấn đường. Ngoài ra màu sắc của đề tài cũng phải thích hợp người bị bệnh gan phải chọn thứ gì có màu nhạt và ôn hoà như màu lục, người bệnh tim phải chọn màu tím hay hồng nhạt cho cảnh hay vật chứ đừng chọn màu đỏ rực hay chói mắt. “Đề tài” phải chọn sẵn từ trước khi luyện công chứ đừng vừa luyện vừa tìm chọn. Chọn được chủ

đề rồi thì từ khi bắt đầu hành công là tư tưởng đã tập trung vào “đề” đã “chọn”, đó gọi là “giữ đề” và suốt trong cả quá trình hành động (tức luyện công) phải luôn “giữ đề”. Đã “giữ đề”, cố nhiên người luyện công phải luôn tập trung tư tưởng vào “đề” nhưng không phải giữ đề quá chắc, giữ chết cứng mà phải nắm vững có tụ có tán, giữ mà như không giữ, như có lại như không “muội hai chữ ấn quyết”, không chăm chăm, không chằng chằng giữ “ba nguyên tắc”. Có vậy mới khiến ý niệm hoạt động nắm chắc được độ thích hợp để luyện công mới tốt.

III. THU CÔNG. Thu công nhằm phát huy đầy đủ tác dụng của “nội khí” đã sản sinh được trong quá trình luyện công, dẫn đường cho “nội khí” trở về nguồn đạt được mục đích trị bệnh.

1. Bỏ “đề tài” “Chuyển ý niệm”. “Chuyển ý niệm” là nói việc trong khi luyện “chậm bước hành công” ý niệm hoạt động tập trung vào một “đề tài” đã chọn, rồi bỏ đề tài đó đi rồi chuyển hoạt động ý niệm trước tập trung vào đề tài nay chuyển vào trung Đan điền. Sự đổi thay ý niệm hoạt động đó phải dựa vào ba lần làm động tác đóng mở ở trung Đan điền để giúp cho việc hoàn thành chuyển ý niệm. Khi bước xong bước đi cuối cùng thì đưa chân sau tới trước một bước, hai chân đứng bằng nhau thành tư thế đứng “lông, tĩnh”.

2. Trung Đan điền “ba đóng mở”. Đứng xong hơi dừng lại một chút rồi làm ba đóng mở trung Đan điền.

Cách làm giống y như “trung Đan điền ba đóng mở” trong “công phu chuẩn bị” nhưng ý niệm hoạt động có khác. Khi thu công, lúc làm động tác “đóng” thì ý niệm tưởng tượng “nội khí” ở mọi chỗ trong toàn thân hướng cả về trung Đan điền, khi làm động tác “mở” thì tư tưởng lại “giữ vững khí” ở trung Đan điền, không theo động tác bàn tay “mở” mà làm khí dẫn tán đi các nơi. Có như thế mới tiện “dẫn khí về nguồn” được.

3. “Bóp” bụng. Tiếp theo thức trên sau khi làm xong động tác “đóng” (của ba thức đóng mở) cuối cùng thì đặt bàn tay ở trung Đan điền, bàn tay phải chồng lên lưng bàn tay trái (nữ thì ngược lại bàn tay trái ở ngoài). Sau đó lấy trung Đan điền làm trung tâm, dùng cả hai tay chậm chậm xoay vòng chung quanh trung Đan điền. Thoạt đầu thì thuận chiều kim đồng hồ mà xoay từ nhỏ dần to nhưng lớn nhất ở trên không vượt quá huyết Đản trung (nằm giữa và ngang hai núm vú) ở dưới không vượt quá xương mu. Xoay theo bội số của 9 vòng, ít nhất không dưới 9 vòng và nhiều nhất không quá $9 \times 4 = 36$ vòng. Khi xong, xoay ngược chiều kim đồng hồ từ to trở về nhỏ, số vòng như trên. Khi đổi vòng từ thuận sang ngược thì phải đổi tay (tay phải ở trong tay trái ở ngoài. Nữ thì ngược lại) nhưng muốn đổi tay phải đợi vòng cuối tay xoay lên phía trên (Đản trung) hoặc ở dưới hân (xương mu) thì đổi không đổi lưng chừng. Khi hai bàn tay xoay vòng phải rời cơ thể không phải dùng tay xoay

vòng thật sự trên bụng mà chỉ mượn dùng thức ngồi bóp bụng để đạo dẫn “nội khí” tiến thêm một bước nữa “về nguồn” (quy nguyên) và giữ vững ở đó tức Đan điền.

4. Ba hơi hít thở khí. Khi vòng cuối cùng “bóp” bụng xong, hai tay dừng trước trung Đan điền thì làm động tác ba hơi hít thở khí. Phương pháp làm động tác cũng giống như động tác của “công phu chuẩn bị” với tác dụng khiến cho “nội khí” ở chắc tại Đan điền đồng thời chuyển ý niệm trở lại trạng thái hoạt động bình thường. Làm xong “Đan điền ba hít thở khí” thì khôi phục lại tư thế đứng lỏng, tĩnh, hơi hơi dùng một cái, nếu muốn đứng như vậy thêm chốc lát cũng được, sau đó từ từ mở mắt và chậm chậm bước đi bình thường.

TIÊN THIÊN NHẤT NGUYÊN KHÍ CÔNG

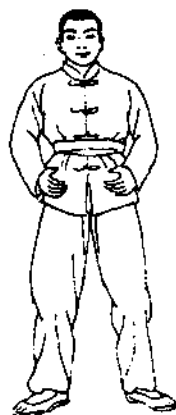
Tiên thiên nhất nguyên khí công (Khí công tiên thiên một đầu) là một bài luyện khí công động tĩnh hoàn chỉnh, trong đó có “Đan điền nội chuyển” và “Đan điền chính chuyển” thuộc khí công tĩnh, “cửu chuyển đại vận thiên”, “song ấn công” thuộc khí công động, động tĩnh kết hợp, rất có tác dụng làm cho thân thể khoẻ mạnh.

Tư thế

Tư thế đứng (nói chung thức này hay dùng nhất)

Hai chân dang ra, hai bàn chân “chữ bát ngoài” (chữ V in) đứng rộng bằng vai, đầu ngay thẳng đằng trước,

mắt hơi nhắm, môi hơi mím, đầu lưỡi đưa lên Nhân trung trong (giữa, sau môi trên), mặt tươi tắn như có vẻ cười, hóp ngực vươn lưng, trâm vai hở nách, hai tay như đang ôm quả cầu, lòng bàn tay hướng vào nhau đặt trước Đan điền (ở giữa rốn với xương mu) ngón tay hơi hơi gập tựa như dùng lực để giữ tư thế này là vừa độ. Thu bụng, thẳng hông lưng, hơi nâng hậu môn (nam đồng thời co bộ phận sinh dục luôn), nâng Hội âm, đầu gối hơi chùng, ngón chân bám đất nhẹ, toàn thân thả lỏng tự nhiên, trọng tâm nằm giữa hai chân (Hình 140). Làm tốt tư thế chuẩn bị rồi thì nhắm thẩm ca quyết



Hình 140

Ca quyết “Tiên thiên nhất nguyên khí công”

“Lòng trong, khí tĩnh, thêm trường thọ,

Mặt mũi vui tươi, mãi chẳng già.

Ta là không khí, (tưởng tượng mình như một cơn gió thoảng)

Ta là ánh sáng (tưởng tượng trước mắt có vàng sáng trắng, mình là ánh sáng)

Ta là mặt nước gợn sóng” (mùa Đông tưởng tượng ấm, mùa hè tưởng tượng mát, toàn thân như mặt nước lăn tăn rung động).

Khi niệm thâm ca quyết, mỗi câu niệm 4 lần, sao cho lòng thư thái, người thoải mái để tiến vào cõi yên tĩnh, sau đó mới tập công phu thở nạp (hít thở).

Thở nạp (còn gọi là “hít thở tiên thiên”)

Hít thở bụng. Hít khí thì bụng phình lên, thở khí ra thì bụng xẹp xuống. Khi hít thở thì dẫn khí vào Đan điền, một hơi thở ra một hơi hít vào là một lần hít thở, mới tập thì làm 8 lần.

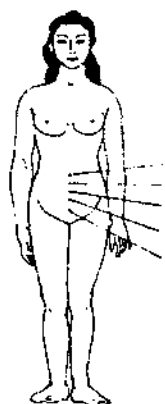
Khi luyện công phu này phải dụng tâm hít thở tức là dùng ý niệm để khống chế hít thở, tức là hít khí vào thì không đẩy, thở khí ra thì không kiệt, nghĩa là “hít vào 8 (thành), thở ra 6 (thành)” (hít vào 80% hơi, đẩy phổi là 100%: mười thành, thở ra 60% hơi) Thở nạp (thở ra, hít vào) không quá sâu, quá nhanh, không được đơn thuần cầu thở hít sâu mà chủ yếu là giúp cho “vào tĩnh” vẫn còn khí ở Đan điền, sau khi hoàn thành thở nạp thì chuyển vào Đan điền để “nội chuyển”.

ĐAN ĐIỀN NỘI CHUYỂN (CÔNG PHU CHỦ THỨ NHẤT)

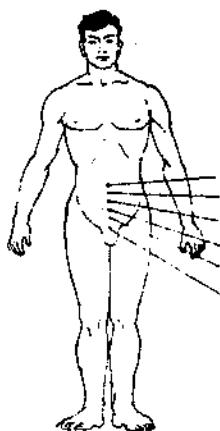
Đan điền nằm trong khoảng từ rốn xuống xương mu. Nữ chủ yếu nằm ở dưới rốn (Hình 141), nam chủ yếu nằm ở mé trên trái của xương mu, lớn bằng quả táo to (Hình 142).

Phép luyện Đan điền nội chuyển. Ý niệm giữ ở Đan điền, ý tưởng tượng ở Đan điền có một vầng khí chuyển động ven một vòng sáng trắng. Vòng sáng lớn hơn vầng

khí. Tốc độ chuyển động đều đặn, cứ khoảng một giây đồng hồ xoay chuyển được một vòng là vừa. Thoạt tiên xoay chuyển bên trái 36 vòng, sau lại xoay bên phải cũng 36 vòng. Mỗi lần luyện một tổ xong hơi dừng



Hình 141



Hình 142

trong 3 giây rồi lại luyện tổ khác, ý niệm chuyển động theo vòng xoay. Khi nội chuyển, cần chú ý là ý thủ Đan điền chớ nên quá mạnh mẽ mà phải “ý thủ mà không thủ”, vòng xoay chớ nên quá gấp, không được vòng này xoay chưa tròn đã nghĩ sang xoay vòng khác.

Tùy theo công phu nội chuyển cao sâu đến đâu thì Đan điền sẽ có cảm giác căng, ấm. Cuối cùng Đan điền cảm thấy căng mà đầy tràn, có khí tiết ra ngoài đó là công phu nội chuyển đã thành công, Đan điền đã được “cường hoá” đủ (làm cho đủ mạnh) và có thể giúp giai đoạn sau là “Đan điền chính chuyển”. Quá trình này dài ngắn tùy người mà thay đổi.

ĐAN ĐIỀN CHÍNH CHUYỂN (CÔNG PHU CHÍNH THỨ HAI)

Sau khi luyện thành công phu Đan điền nội chuyển



Hình 143



Hình 144

rồi, mỗi buổi luyện nên luyện bốn tổ công phu Đan điền nội chuyển rồi mới luyện sang chính chuyển. Cách làm công phu Đan điền chính chuyển. Ở bộ phận Đan điền (Hình 143, 144) lấy hai mạch Nhâm, Đốc của thân thể làm

mặt bằng rồi cho chuyển vòng sáng trắng lên mặt bằng này, trên nối Đan điền với đỉnh đầu, dưới nối Đan điền với Hội âm, sau đó ý niệm thủ ở vòng sáng này và cho vắng khí chuyển động ở mặt trước, xuống dưới, ra sau, rồi trở lên trên (đây là một cách giải thích vận khí tiểu Chu thiên. Khí đi từ mạch Nhâm xuống Hội âm, sang Vĩ lưu ở mạch Đốc rồi lên đỉnh đầu ở huyết Bách hội theo mạch Đốc - ND). Cứ chuyển 36 vòng là một tổ, yêu cầu cũng như với yêu cầu của nội chuyển nhưng không được chuyển ngược phương hướng. Mỗi tổ xoay xong, ngừng 3 giây, rồi lại xoay tiếp tổ khác.

Tác dụng của Đan điền chính chuyển là khi khí ở Đan điền đã đầy đủ rồi, đã thông suốt hai mạch Nhâm Đốc, lấy việc đánh thông Tiểu Chu thiên làm cơ sở tùy theo

công phu chính chuyển Đan điền thâm hậu đến đâu, nếu thấy khí cảm từ hai mạch Nhâm Đốc đi đúng đường đã kể trở lên trên là công phu Đan điền chính chuyển đã thành, nguyên khí đã bắt đầu thông Tiểu Chu thiên. Quá trình này dài ngắn ra sao cũng tùy người mà thay đổi và hiệu quả luyện công cũng đổi thay theo người.

Đạt tới Tiểu Chu thiên rồi đến Đại Chu thiên là có thể tiếp tục tới công phu ngoại phát (phát ra ngoài), công phu hư linh, thuộc giai đoạn cao của công phu “thiên nhiên nhất nguyên khí công”. Còn để phổ cập công phu này đạt tới công lực trung đẳng cũng vẫn thuộc giai đoạn cao của tiên thiên nhất nguyên khí công ngoài ra đã có vô số tác phẩm văn chương giới thiệu. Bài này của chúng tôi chủ yếu giới thiệu giai đoạn trung cấp của môn đan điền chính chuyển để phổ cập môn công phu tiên thiên nhất nguyên khí công để đạt tới công lực trung đẳng cũng đã đủ làm khoẻ mạnh cơ thể, ích lợi cũng đã vô cùng rồi.

Mỗi khi luyện xong Đan điền chính chuyển, người không tật bệnh có thể thu công. Nếu là người có bệnh thì nên nhằm vào bộ phận cơ thể có bệnh mà cho chuyển vòng vàng khí và quang sáng đến đó rồi sau hãy thu công.

XOAY CHUYỂN CHỖ BỆNH. CHÍNH CHUYỂN

Xoay chuyển ở nơi có bệnh. Chính chuyển, nguyên khí

đủ đầy, nếu thừa thể hướng vào bộ phận cơ thể có bệnh mà tấn công nhất định sẽ có tác dụng làm mạnh cơ thể, trị được bệnh.

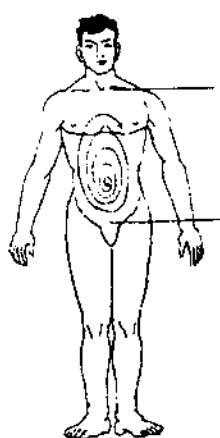
Nói chung, ở nơi nào có bệnh thì cho vàng khí tụ ở Đan điền dùng ý niệm dẫn tới xoay vòng ở nơi đau bệnh. Căn cứ vào tính chất của bệnh tật (chúng hư hay chúng thực) mà chọn dùng phương pháp tương ứng là bổ hay tả (xoay vòng sang trái là “bổ”, xoay vòng sang phải là “tả”) xoay 36 vòng là một tổ, mỗi khi xoay vòng xong một tổ lại ngừng 3 giây rồi lại làm tổ tiếp. Mỗi lượt điều trị nói chung làm 4 - 8 tổ là đủ, sau đó thu công.

PHÁP LUÂN TỰ CHUYỂN (THU CÔNG)

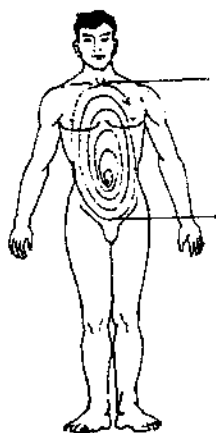
Cũng như phép trên, luyện công xong nguyên khí đã ngưng tụ lại, cường hoá lên (mạnh mẽ lên) tăng thêm năng lực chữa bệnh, để nguyên khí khỏi bị hao tổn không đủ năng lực tăng cường cho phủ tạng, nên sau khi luyện công xong, cần đem chân khí ngưng tụ về Đan điền để được tinh của hậu thiên nuôi dưỡng và bổ sung thêm.

Phương pháp luyện. Hơi ngừng trong 3 giây, trên mặt phẳng cơ thể từ mép trên xương mu tới huyết Thiên đột (ở chỗ lõm yết hầu, sát mép trên xương mỏ ác - ND) dùng ý niệm tưởng tượng đưa khí ra khỏi huyết Thần khuyết (rốn) cho xoay vòng từ phải sang trái, vòng càng xoay chuyển càng lớn thêm (Hình 145), khi chuyển xoay tới vòng thứ 36 thì đường kính đầu trên tới huyết Thiên đột,

đầu dưới tới mép
trên xương mu.
Sau đó cho khí
xoay vòng trở về
theo đúng đường
cũ vòng càng xoay
càng nhỏ lại (Hình
146), cũng xoay
chuyển 36 vòng
xong chui vào
huyệt



Thần Hình 145



Hình 146

Khuyết lập tức

dùng hai tay bịt chặt huyệt Thần Khuyết, mở to mắt
(trợn lên) vươn thẳng thân mình, thu công xong.

Trên đây là bộ phận của công phu chính trong phép
luyện Tiên thiên nhất nguyên khí công, đây là phép
luyện công lấy tĩnh làm chủ đạo.

Khí công Tiên thiên nhất nguyên còn phương pháp
lấy động làm chủ đạo, gồm có “cửu chuyển đại vận thiên”
(Trời chuyển lớn 9 lần), song ấn công (công phu hai ấn),
Lao cung hô hấp, Thái dương công, Nhãn công (công phu
mắt) v.v...

I. SÔNG ẮN CÔNG

Về tư thế có hai chương chống nhau hoặc hai chương
dụng. Môn song ấn công này chỉ khi luyện thành công

“Chính công - Tiên thiên nhất nguyên khí công” mới có thể luyện. Chỗ cơ thể luyện công là huyết Lao cung trong lòng bàn tay là cốt để chuẩn bị phát phóng ngoại khí. Vì trên ý niệm yêu cầu Đan điền và Lao cung phải in vào nhau nên mới có tên “Song ấn công”.

Phương pháp luyện công. Tư thế chuẩn bị cũng y như tư thế luyện “Tiên thiên nhất nguyên khí công. Chính công”.

1. Hai chưởng chống nhau (song điệp chưởng)

Phương pháp luyện công. Khi ý niệm đưa Đan điền nội chuyển thì các vòng xoay ở Đan điền được đưa tới trên huyết Lao cung ở lòng bàn tay mà tiếp tục xoay vòng, xoay sang trái 36 vòng, xoay chuyển bên phải 36 vòng là một tổ. Hơi ngừng trong 3 giây làm tiếp tổ sau. Làm 4 - 8 tổ thì chuyển sang “Hai chưởng dựng” (Hình 147).



Hình 147



Hình 148

2. Hai chưởng dựng

a) Phương pháp luyện công. Tư thế như trên, dùng hai tay chống lên nhau

trước Đan điền chấp lại thành chữ thập đặt trước ngực (Hình 148).

b) Ý niệm: Thả lỏng toàn thân, làm động tác Đan điền chính chuyển một thời gian ngắn xong cho vòng Đan điền chính chuyển dẫn đến huyệt Lao cung và tiếp tục xoay vòng nhưng chỉ được hướng ra trước, ra sau, lên trên (tức là cùng phương hướng với Đan điền chính chuyển) cứ xoay đủ 36 vòng là một tổ, xong dừng trong 3 giây, rồi lại làm tiếp tổ khác. Làm 4 - 8 tổ thì thu công. Dùng tư thế “ngũ chỉ triều nguyên” (năm ngón về nguồn đầu, xem trong công phu “cửu chuyển đại động”) rồi thu công.

c) Điểm trọng yếu trong song ấn công là cho vòng khí của Đan điền nội chuyển nối được với vòng xoay ở huyệt Lao cung. Sau giai đoạn một thì ở hai huyệt Lao cung trên bàn tay sẽ thấy cảm giác nhiệt, tiếp đó sẽ thấy khí tràn ra ngoài. Lúc này có thể cho lòng chuông (tức huyệt Lao cung) đối với bộ phận cơ thể nào nhạy cảm hoặc huyệt vị nào đó (như Đan điền, Đản trung, Túc tam lý, Dũng tuyến...) thủ dùng ý phóng khí vào đó, nếu thấy có cảm giác nóng, căng, chấn động... xuất hiện thì có thể tin là công phu này đã luyện thành, đã có khí phát phóng ra ngoài. Song ấn công làm tăng mạnh khí ở huyệt Lao cung, thường cảm thấy cảm giác căng mạnh ở huyệt Lao cung nhưng đến lúc phát phóng ra thì lại yếu, khi đó cần phải tiến thêm một bước nữa là luyện hít thở ở huyệt Lao cung.

II. HÍT THỞ LAO CUNG

Công phu này tiến hành luyện tập trên cơ sở đã luyện thành Đan điền chính công và Song ấn công, rất coi trọng việc luyện tập huyết Lao cung làm cho Đan điền với Lao cung thành một đường khí thông suốt, đồng thời có thể tự mình khống chế sự đóng mở của huyết Lao cung, đồng thời đạt được mục đích đưa khí ở Đan điền lên huyết Lao cung và có thể phát phóng ra ngoài để tự vệ hoặc để chữa bệnh cho người khác.

1. Phương pháp luyện công. Tư thế luyện công phu này giống như tư thế luyện môn chính công của Tiên thiên nhất nguyên khí công. Trước tiên phải luyện chính công và song ấn công trong một thời gian ngắn, sau đó sẽ:

a) Tay trái đưa ra trước giờ lên cao ngang vai, lòng bàn tay đưa ra trước, điều chỉnh hô hấp, thân thể thả lỏng, đưa cánh tay lên không dùng sức, khuỷu tay hạ gập xuống, cẳng tay thu lại sau, năm ngón tay chụm sát là ý muốn khí hít vào được thu trở về, đồng thời ý niệm Đan điền thở khí ra ở huyết Lao cung, một lần gập vào một lần duỗi ra là một lượt, làm tay trái 3 lần xong thì làm tay phải.

b) Bàn tay phải hướng ra trước, đưa lên cao ngang vai và làm cũng như tay trái.

2. Đặc điểm: Ý niệm tập trung ở huyết Lao cung, tay

thu vào duỗi ra phải phù hợp với thở ra hít vào, hít thở phải chậm chậm, bàn tay phải du đưa tự nhiên không được dùng sức (chỉ cần sức nâng được cánh tay lên là được) như con rắn bơi trong nước, thu về không hết, duỗi ra không thẳng hết, có vẻ hư vô là được.

Một lần bàn tay phải với một lần bàn tay trái là một tổ. Mỗi lần tập làm 4 - 8 tổ. Xong một tổ dừng lại chừng 3 giây rồi mới tiếp, luyện xong dùng “ngũ khí triệu nguyên” (năm khí về nguồn, xem ở “cửu chuyển đại vạn thiên”) thu công.

Luyện công phu này một thời gian cảm thấy có khí phát ra ngoài từ huyết Lao cung, đồng thời thấy huyết Lao cung nóng, căng, thì có thể đưa bàn tay (tức huyết Lao cung) dôi vào huyết đạo chạy cảm của cơ thể (như đã ví dụ ở trước) mà phát phóng ngoại khí, nếu thấy chỗ đó ấm nóng, căng, hay chấn động tức là công phu đã luyện thành, có thể phát phóng ngoại khí theo ý muốn.

III. PHÉP TẮM CẠN

Đây là dùng “khí” thừa sau khi luyện công để xoa xát các bộ phận cơ thể như đầu, mặt, tay, chân v.v... giúp các bộ phận đó được thêm nguyên khí bồi dưỡng, làm cho kinh lạc thông thoát, khí hành huyết chạy, khoẻ mạnh đẹp đẽ, có tác dụng chống da dễ bị lão hoá.

1. Chuẩn bị. Sau khi thu công, nhân lúc lòng bàn tay đang ấm nóng thì xát vào nhau cho càng nóng thêm.

a) “Rửa” tay. Hai bàn tay xoa sát nhau ở lòng bàn tay, lưng bàn tay, các ngón, kẽ tay khoảng 5 phút cho thông thoát kinh lạc, mạch máu tay.

b) “Gội” đầu. Bốn ngón tay chụm sát nhau sát từ hai thái dương ra sau gáy lên đỉnh đầu ra trước trán, huyệt Ấn đường, chuyển sang hai bên sát nhẹ huyệt Thái dương và tiếp tục. Làm như vậy khi nào da đầu, mặt, phát nóng lên là được.

c) “Rửa” mặt. Bốn ngón tay ép sát nhau sát ngang trước trán rồi hai bàn tay sát mặt từ trên trở xuống, dùng đốt giữa hai ngón trỏ sát từ khoé mắt trong ra khoé mắt ngoài, sát mi mắt trên, dưới, dùng hai ngón giữa sát hai bên sống mũi, sát lên gốc mũi, sát xuống huyệt Nghinh hương (ở hai bên cánh mũi). Tất cả đều 36 lần.

d) “Rửa” tai. Dùng ngón trỏ ngón cái kẹp lấy vành tai, rái tai, sát từ trên xuống dưới lên, dùng đầu ngón trỏ đè ấn vào chỗ hõm trong tai, kéo rái tai mấy lượt, dùng ngón giữa bập sau vành tai mấy lượt.

e) “Rửa” chân. Đầu tiên sát ở huyệt Túc tam lý 36 lượt, sát từ huyệt Túc tam lý xuôi cẳng chân đến gót chân cũng 36 lượt, sau đó sát huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân nóng lên là được.

IV. THÁI DƯƠNG CÔNG - NHÃN CÔNG

Đây là phép luyện mắt làm cho mắt tinh, sáng quắc, sức nhìn của mắt được nâng cao, lại có thể chữa được tật bệnh ở mắt như viễn thị, cận thị, tán quang, đục nhân

mắt, hoa mắt, quáng gà... nhưng phải lưu ý đau mắt đỏ, mắt bị đau không được luyện.

1. Yêu cầu. Hằng tháng mồng một, mồng hai (lúc khí quyển mạnh nhất, ngay nhất) đứng ngoảnh mặt hướng Đông, sao cho có thể nhìn thấy mặt trời mọc lên cao, tư thế như thức chuẩn bị của công phu “Tiên thiên nhất nguyên khí công”, khi mặt trời mọc thì bắt đầu luyện công.

2. Phương pháp luyện

a) Thả lỏng toàn thân, hít thở tự nhiên, mắt mở to nhìn thẳng vào mặt trời đang mọc, mắt không được chớp, không được dùng sức để mở trừng mắt lên. Mở mắt không chớp chừng đếm trên trăm số thì nhắm mắt lại, xoay mình đứng ngoảnh về hướng Tây, điều chỉnh thở hít.

b) Hai mắt hơi khép, liếc con mắt ngằm trong hốc mắt sang trái phải, lên xuống, từ trên bên trái liếc sang dưới bên phải, từ trên bên phải sang dưới bên trái. Xoay mắt thuận chiều kim đồng hồ. Tất cả đều 36 lần.

c) Xát nóng hai lòng bàn tay áp lên hai mắt mở, mắt mở to để con mắt tiếp nhận hơi ấm từ lòng bàn tay, làm 36 lần.

d) Hai tay dờ xa, hai mắt dõi nhìn ngọn cây ở tít xa trong một lát.

e) Dùng công phu “ngũ khí triều nguyên” (xem trong “cửu chuyển đại vận thiên công”) mà thu công.

V. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG KHI LUYỆN TẬP

1. Trước khi tập nên ăn một chút gì (điểm tâm) nhưng không được ăn no, nếu không có gì ăn, uống một chút gì cũng được. Nhưng trước và sau khi ăn cơm no không được luyện công (trước sau một giờ).

2. Sáng dậy phải đại tiểu tiện xong mới luyện công. Phải thở hít khí đục ra để hít khí trong lành mới.

3. Tâm tình phải ổn định, tránh câu kinh mà luyện tập. Sinh hoạt, công tác phải có quy luật điều độ, phải bảo đảm nghỉ ngơi đầy đủ. Luyện công ở nơi yên tĩnh, phòng ngừa bị kinh sợ bất ngờ.

4. Khi luyện công đứng ngoảnh hướng Nam là tốt, nhưng nếu không có điều kiện cũng không cần khe khát lắm, chỉ cần tránh không để gió thốc vào mặt là được.

5. Tránh ba “căng”: thân thể căng, ý niệm căng, hô hấp căng. Thân thể căng dễ làm khí động, ý niệm căng thì khó vào tĩnh dẫn khí, hít thở căng thì dễ nén khí, đứt khí, ảnh hưởng đến việc luyện công.

6. Tránh ba “luyện”: đồng thời luyện, luyện tạp nham, luyện mò. Đồng thời luyện là luyện nhiều môn cùng lúc. Luyện tạp nham là gộp những cái cần của các công phu khác hỗn hợp lại mà luyện. Luyện mò là chưa nắm vững phép luyện cũng đã luyện hoặc luyện vội luyện vàng cho mau thành công: luyện công bất kể thời gian, bất kể khoẻ mệt, luyện công quá dài thời gian và mong gấp phát phóng được ngoại khí.

NGUYÊN TẮC LUYỆN CÔNG

Nguyên tắc luyện công gồm những nguyên tắc cần phải tuân thủ khi luyện công, là nội dung chỉ đạo chính xác cho người luyện công. Đó là:

1. Chính, lỏng, tĩnh, không.

a) Chính là ngay thẳng, trung chính, đứng thẳng “đội trời đạp đất”, ba huyết đối thẳng. Đầu tiên phải là lòng dạ ngay thẳng, xác định rõ luyện công là để mạnh khỏe chứ không đơn thuần luyện cốt để phát phóng ngoại khí, mất nhìn xuyên vật. Luyện công thì tâm với ý phải nhất trí, tuân tự mà tiến, đến lúc công sẽ thành, “công đến tự thành”. Thứ hai là thân mình phải “chính” (ngay thẳng), ba điểm nối thành một đường thẳng (tức ba huyết Bách hội, Hội âm và Dũng tuyến) nhưng phải lỏng, không được cứng đờ.

b). Lỏng. Thân mình phải lỏng, ví như cành dương liễu từng đốt từng đốt rủ xuôi. Lòng dạ cũng phải thả lỏng không lo không nghĩ, không ao ước cầu mong, hạ mi khép mắt, mặt mang nét tươi vui, thân thể thả lỏng, không cứng đơ mà phải tự nhiên.

c) Tĩnh. Tâm phải như gốc tùng già chót vót không rung động, tình cảm phải yên tĩnh không chút gợn, xua bỏ hết mọi ý nghĩ lan man, tư tưởng tập trung.

d) Không. “Không” là nói “hoàn toàn không, tất cả đều

không". Không ao ước cầu mong, "không" đến độ quên cả mình, quên cả vật, có nghĩa là không có vật gì ở bên ngoài có thể quấy nhiễu lòng mình lúc luyện công, tiếng động ở ngay bên cạnh cũng không ảnh hưởng, phẳng phất dần mình vào một thế giới cao xa.

2. Không sợ. Không lo không nghĩ, trong môi trường luyện công có xảy ra xáo loạn gì cũng không nghe, không sợ. Trong quá trình luyện công thân thể có xuất hiện đụng chạm từ bên ngoài cũng chớ sợ, trong khi luyện công có xuất hiện những sai lệch cũng không sợ, thấy xuất hiện những hiện tượng khác thường cũng đừng sợ.

3. Không để ý tới. Đối với các ảnh hưởng chung quanh, những xung động khí trong cơ thể, các hiện tượng bất thường có xuất hiện... không những không sợ mà còn không thêm để ý tới, vẫn chỉ một lòng một dạ, toàn tâm toàn ý vào phương pháp luyện công chính xác để chọn luyện tập.

PHẬT CÔNG "TA HA TUNG"

Phật công Ta Ha Tung (công phu Phật "Đạt Cáp Động") bắt nguồn từ núi Ngũ Đài được tổng kết kinh nghiệm qua trăm, ngàn năm luyện tập nghiên cứu của giới Phật từ tổ sư đặt ra với động tác giản dị, dễ học, dễ tập. Quả là một môn công phu nhân dân rộng rãi dễ tiếp nhận và có công năng độc đáo trong việc làm mạnh khỏe

và chữa bệnh cho người. Học luyện công phu này có thể tự điều chỉnh cơ thể làm cho các chức năng hoạt động trở lại bình thường, cân bằng âm dương, tiến lên nữa thì làm thông thoáng kinh mạch khí huyết, thể chất tự nhiên linh hoạt cường tráng, tinh thần phấn chấn hoạt bát, đã thế còn có thể phòng trị một số bệnh mạn tính như cao huyết áp, suy nhược thần kinh, chất xương tăng trưởng mọc gai, bại liệt, xơ gan, bệnh mắt, bệnh thần kinh, di chứng não sau chấn động v.v...

Bài thứ nhất: CÔNG PHU ĐỘNG

Thức chuẩn bị

Hai bàn chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay thả xuôi tự nhiên, mắt nhìn phía trước hoặc nhắm hờ hai mắt, toàn thân thả lỏng, tâm thần yên tĩnh đạt tới trạng thái “vào tĩnh”, tưởng tượng trước mặt là biển lớn sóng vỗ dập dờn, vầng mặt trời buổi sớm đỏ ối đang dâng lên khỏi chân trời chiếu rọi khắp người làm con người vui tươi phấn khởi, dạt dào sức sống mạnh mẽ.

1. TIẾT MỘT. HAI BÀN TAY ĐỖ TRỜI

Tiếp theo thức chuẩn bị như trên, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón hai bàn tay đối nhau ở trước Đan điền chậm chậm đưa lên trên đỉnh đầu (vừa chuyển tay vừa xoay lòng bàn tay) cuối cùng hai lòng chưởng lật úp trở xuống theo đúng đường cũ chậm chậm dè trở xuống lại Đan điền, đẩy khí lên dè khí xuống cùng bốn lần. Khi

đẩy lên thì tướng tượng khí bệnh đẩy hết lên trời, khi đè xuống tướng tượng khí bệnh đẩy chui xuống ba thước đất không còn sinh lại được nữa. Tiết công phu này chủ trị cao huyết áp và đau đầu kiểu thần kinh.

II. TIẾT HAI. TIÊU TRỪ BỆNH TẬT ÔM CỔ THỤ

Hai bàn tay lòng chưởng úp xuống, từ hai bên thân mình chậm chậm đưa trở lên cao ngang vai, sau đó nắm tay lại thành quyền, hai quyền cao ngang tai khi gặp khuỷu, lòng quyền đối nhau, tướng tượng đang nắm chân khí trong các ngón tay nắm lại, tiếp đó duỗi bàn tay biến quyền thành chưởng đưa ra sau. Nam thì tay phải ở trên, nữ thì tay trái ở trên, hai chưởng chồng nhau nhằm đúng cột sống cổ vỗ đập một cái. Cả ba động tác trên khi làm đều tướng tượng là đang hít thu chân khí xua trừ khí bệnh. Sau đó cả hai cánh tay dang rộng hai bên, lòng chưởng đưa trước, hít thu khí trong của bầu trời rồi hai bàn tay thu vào trước huyệt Đan trung hợp lại. Khí đổ vào Đan trung, đồng thời chân trái nhích sang phải gần lại một chút rồi hai chân ngồi thụp xuống, cùng lúc hai lòng chưởng ngửa lên, chạm nhau, hướng ra trước, đẩy trở xuống, kèm một tiếng “khà” thật to, thổ (thở ra) khí thừa, nạp khí mới, xua bỏ hết khí bệnh đục trong cơ thể ra ngoài, nạp khí thiên lương của trời đất vào mình qua huyệt Lao cung. Luyện công xong toàn thân thư thái, thoải mái vô cùng. Tiết công phu này chủ yếu chữa trị bệnh ở cột sống cổ, viêm khớp, viêm khí

quần, đau lưng hông v.v..

III. TIẾT BA. THỨC ÔM CẦU

Tiếp theo thức trên, theo tay phải giơ lên thân mình cũng chậm chậm đứng dậy, chân phải đưa sang phải một bước, bàn tay phải lật lòng chưởng úp xuống đối nhau với lòng chưởng trái ngửa lên như đang ôm quả cầu. Sau đó bàn tay phải đè xuống đối với huyệt Lao cung tay trái, thành thức “Tiên nhân suy ma” (người tiên đẩy cối) tức là hai huyệt Lao cung ở hai tay đối nhau xoa xát, xoay chuyển, đổi tay phải ở trên tay trái ở dưới thành tay trái ở trên tay phải ở dưới. Cứ thế xoa xát, xoay chuyển, đổi tay liên tục 8 lần. Ý tưởng tượng mở rộng huyệt Lao cung để tiếp nhận khí thiên rót vào cơ thể qua huyệt Lao cung xoay vắn trong thức ôm cầu, đồng thời cũng qua thức “tiên nhân suy ma” mà đẩy hết khí đục khí bệnh ra khỏi cơ thể.

IV. TIẾT BỐN. THỨC KÉO CUNG MỞ MẮT TRỜI

Tiếp theo thức trên, tay phải đưa lên, thân trên cũng đồng thời xoay hướng sang phải, bàn tay phải duỗi thẳng lên phía trên bên phải, hình thành chân phải là cung chân trái giậm đất, bàn tay phải mở huyệt Lao cung đối vào huyệt Thiên mục (mắt trời, tức huyệt Ấn đường hay Mi tâm ở giữa hai đầu lông mày - ND chú) mắt nhìn vào huyệt Lao cung. Sau đó đổi sang bên trái, cũng làm với yếu lĩnh y như vậy, động tác y như vậy, tư thế cũng y

như vậy mà chỉ khác phương hướng. Trái phải thay đổi liên tục, làm 4 lần với ý niệm mở rộng mắt trời (tức huyết Thiên mục) thu hút tinh khí của đất trời vào đó. Tiết công phu này chủ yếu chữa trị bệnh đau đầu, cận thị.

V. TIẾT NĂM. CHIÊN TÝ CÔNG (RUNG ĐỘNG CÁN TAY)

Bàn chân phải bước sang bên cạnh một bước thành bộ pháp cung tiến bộ, cánh tay phải duỗi thẳng, lòng bàn tay ngửa lên cao ngang vai, bàn tay trái vạch một đường cong đưa sang phía trên bàn tay phải, hai huyết Lao cung ở hai tay đối nhau cách nhau chừng thước rưỡi ta (độ 45cm). Bàn tay trái rung động liên tục với ý tưởng mở rộng ba kinh thủ tam dương và ba kinh thủ tam âm, làm cho khí chân nguyên hoạt bát lên xua đuổi bệnh tà. Bàn tay trái rung động 3 - 5 giây xong đưa qua trước mình trở xuống, vẽ thành một đường cong sang mé trái, bàn tay đặt cao ngang vai, lòng bàn tay ngửa lên. Bàn tay phải cũng vạch đường đưa qua đầu sang bên trái, ở phía trên bàn tay trái, lòng bàn tay phải úp xuống sao cho hai huyết Lao cung trên hai tay đối nhau và khoảng cách cũng chừng thước rưỡi ta. Giờ đến lượt bàn tay phải rung động, động tác y như đối với tay trái đã nói ở trên, chỉ khác phương hướng và trái phải cũng đều làm 4 lần. Tác dụng của chiêu này là rung động bàn tay, cánh tay, có phân biệt hướng đối nhau để huyết Lao cung được rút chân khí vào xua hết khí bệnh ở trong người ra ngoài.

Tiết công phu này chủ yếu trị bệnh tê dại tứ chi, mạch máu não bị xơ cứng v.v...

VI. TIẾT SÁU. ÔM CẦU TRÚT KHÍ

Hai chân dang rộng bằng vai, hai bàn chân đứng xoạc ra, hai cánh tay dang ra sao cho hai bàn tay như đang ôm quả cầu lớn và hai huyết Lao cung đối nhau. Hai bàn tay mở ra khếp vào tám lần và trút khí vào theo huyết Lao cung với ý niệm tưởng tượng hai bàn chân đang hút khí của đất còn hai tay đang trút khí của bầu trời vào mình làm chân khí tràn trề, đẩy đẩy toàn thân đẩy khí bệnh ra khỏi cơ thể. Chiêu công phu này chủ yếu chữa những bệnh thuộc về tim.

VII. TIẾT BẢY. ĐẨY NÚI KÉO NÚI

Bàn chân trái bước một bước nhỏ sang phía trước mé phải, hai bàn tay ngang nhau, lòng chưởng đưa ra trước, các ngón tay cụp xuống, đẩy chưởng ra phía trước đồng thời chân trái làm cung, chân phải giậm xuống thành chân cung bộ trước. Sau đó hai lòng chưởng lật quay về phía trong, đầu ngón tay vẫn cụp xuống, hướng vào trong mà kéo về. Trọng lượng cơ thể dời sang chân phải, cứ thế một đẩy một kéo kể là một lần, làm liên tục 4 lần. Sau đó đổi phương hướng, bàn chân phải bước một bước nhỏ sang phía trước mé trái và làm lại động tác y như trên. Tiết công phu này có thể thúc đẩy khí huyết của các kinh thủ tam âm, thủ tam dương, túc tam âm và túc tam

dương, làm thông suốt các kinh lạc, điều chỉnh dòng khí. Ý tưởng khi tập là lôi thu vào mình khí trong mối của thiên nhiên, đẩy khí đục thoát hết ra khỏi mình.

Thu công

Chân phải bước ngang sang một bước hơi rộng bằng vai, hai lòng chưởng ngửa lên, đưa lên trên đầu thì lật lòng chưởng úp xuống, mười ngón tay đối nhau từ phía trước người từ từ dè trở xuống tới trước bụng dưới, lại lật lòng chưởng ngửa lên, dang hai cánh tay ra mé ngoài cao ngang vai, tiếp tục gập khuỷu tay lại, qua đầu ở hai bên mé rồi đưa vào trước mặt chắp tay đặt trước huyệt Thiên đột, điều chỉnh bình ổn khí huyết toàn thân và thu khí trở về Đan điền, toàn thân thả lỏng, khí trầm Đan điền, đó là thu công.

Bài thứ hai. KHÍ CÔNG TĨNH

Thức chuẩn bị

Toàn thân thả lỏng, hai cánh tay tự nhiên thả xuôi, hai bàn chân dang ra rộng bằng vai, mắt nhìn ngang trước mặt hoặc hơi nhắm, tâm tĩnh ổn, tĩnh, đạt trạng thái hoàn toàn vào tĩnh.

I. TIẾT MỘT. NHÌN NÚI ÔM VẾ

Hai cánh tay đưa lên phía trước, lòng chưởng úp xuống sau đó hai cánh tay gập lại, lôi hai bàn tay về lòng

chưởng đưa ra trước, hai chân, theo đó hơi ngồi xổm xuống, tiếp đó hai cánh tay lại đẩy ra phía trước, lòng chưởng đưa ra trước, đồng thời hai chân đứng thẳng dậy. Cứ như thế một đẩy một kéo, một ngồi xuống một đứng lên kể là một lần, làm liên tiếp 8 lần. Ý tưởng đẩy khí thô đục trong lồng ngực ra ngoài, lồng ngực ví như biển lớn mênh mông trong sạch. Tiết này chủ yếu trị chứng tức ngực, hen xuyên v.v...

II. TIẾT HAI. ĐẨY MẠNH NGÓNG TRĂNG

Hai cánh tay đưa lên vạch một vòng tròn trước người theo chiều kim đồng hồ sau đó dừng lại ở phía trên bên phải, hai hồ khẩu bàn tay đối nhau lòng chưởng hướng ra ngoài cùng lúc bàn chân phải bước tới một bước trước mé phải thành cung bộ trước. Làm động tác ngược lại, thân hình đứng thẳng rút chân phải về, hai tay đưa vòng trước thân mình ngược chiều kim đồng hồ đưa lên trên đầu mé trái. Hai hồ khẩu đối nhau, lòng chưởng quay ra ngoài, đồng thời chân trái bước tới một bước về phía trước mé trái thành cung bộ trước. Cả hai bên trái, phải đều làm 4 lần. Ý tưởng tượng đẩy hết khí đục trong lồng ngực ra, thu chân khí mới vào. Tiết công phu này không chỉ làm thông thoáng khí huyết, kinh lạc tứ chi mà còn làm hài hoà sự hoạt động của khớp vai và cột sống, có thể chữa trị được chứng viêm họng, viêm khớp vai, đau hông chân v.v...

III. TIẾT BA. ĐỨC PHẬT XUA TAY (PHẬT GIA BÀI THỦ)

Hai chân đứng mã bộ (trung bình tấn) rộng bằng vai, năm ngón tay trái chụm sát nhau đặt phía trước mũi, ngón cái đối với chót mũi; năm ngón tay phải cũng chụm sát, ngón cái chia ra phía trước, đặt trước bụng dưới. Bàn tay phải đưa lên tới lúc hai huyệt Lao cung đối với nhau, mũi ngón tay trái chia trở xuống, mũi ngón tay phải chia trở lên, thân mình cũng theo đó mà đứng lên; bàn tay phải vẫy xuống đặt trước bụng dưới (năm ngón tay chụm sát nhau, ngón cái chia ra trước thân mình) cũng theo đó mà ngồi sụp xuống. Cứ thế phối hợp tay ở trên vẫy trở xuống dưới, thân mình đứng lên ngồi xuống, đều 8 lần. Đan điền nâng khí, điều động dòng khí kéo thông hai mạch Nhâm, Đốc, khoẻ mình trừ bệnh. Tiết công phu này chủ yếu chữa trị viêm khớp vai, viêm khớp, bệnh ở cột sống cổ v.v..

IV. TIẾT BỐN. TIÊN NHÂN CHỈ LỘ (NGƯỜI TIÊN TRỎ ĐƯỜNG)

Tiếp theo thức trên không thay đổi tư thế, bàn tay phải ở trước bụng ngực vẽ một vòng tròn thuận chiều kim đồng hồ sang mé phải thân mình, cánh tay trái vươn ra, lòng bàn tay úp xuống rồi dựng chưởng trái trước ngực, ngón tay cái chia vào huyệt Thiên đột. Sau đó bàn tay trái ở trước ngực vạch một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ sang mé bên trái, cánh tay phải duỗi ra lòng chưởng cũng úp xuống, bàn tay phải dựng chưởng trước ngực và ngón tay cái cũng chia vào huyệt Thiên đột. Cứ

thế làm đi làm lại hai bên trái phải liên tục làm 4 lần. Công phu này làm thông suốt kinh mạch ở cánh tay, đưa khí trở lên cốt chữa trị bệnh đau răng, liệt thần kinh mặt và các tật bệnh về năm giác quan.

V. TIẾT NĂM. LẮC ĐẦU TRÁI PHẢI

Tiếp theo thức trên, hai cánh tay từ từ đưa xuống hai bên mình, thả xuôi tự nhiên, năm ngón tay thả lỏng đặt sát mé ngoài đùi. Thân trên ngay ngắn, cột sống lưng gồ lên tự nhiên, lỏng vai, lỏng háng, đầu cổ vững vàng, lắc sang trái phải cùng 4 lần. Ý niệm là cổ khoẻ không có bệnh, chân khí sinh từ trong, chủ yếu chữa trị bệnh đục nhân mắt, bệnh ở cột sống cổ, bệnh ở mũi v.v...

VI. TIẾT SÁU. ĐẨY KHÍ ẤM ỨC

Tiếp theo thức trên, không đổi tư thế hai bàn tay chồng nhau đặt trước ngực (nam tay trái ở trên, nữ tay phải ở trên), lòng chưởng quay trở vào áp sát ngực, từ xương mỏ ác đẩy trở xuống đến tận Đan điền. Đẩy như vậy tám lần với ý tưởng là đẩy hết khí đục, khí bệnh từ trong lục phủ, ngũ tạng ra ngoài. Tiết công phu này chủ yếu chữa trị các bệnh ở bụng và các chứng bệnh phụ nữ.

VII. TIẾT BẢY. ĐẨY THÔNG KINH LẠC

Hai chân đứng cách nhau độ 10cm, hai bàn tay từ phía trước đùi đẩy trở xuống đến tận bàn chân, cùng lúc hai chân ngồi thụp xuống, tiếp đó là hai bàn tay từ mé ngoài hai chân đưa trở lên tới háng, cùng lúc hai chân

đứng thẳng dậy, rồi cứ thế đẩy xát trở xuống rồi lại kéo xát trở lên, đều 2 lần. Thông Kinh hoạt lạc, cân bằng khí huyết, chủ yếu để chữa trị chứng viêm mạch máu, hông chân đau nhức...

VIII. TIẾT TÁM. PHẬT CƯỜI HA HẢ (PHẬT GIA HA HA ĐẠI TIỂU)

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay chậm chậm cất lên quá đầu với ý niệm là toàn thân không bệnh đang hít chân khí của đất trời, tâm tình cực kỳ khoan khoái bật ra tiếng cười ha hả. Khi phát ra tiếng cười “ha ha” phải thật khoái trá, thật vui tươi, với ý niệm cực kỳ hứng thú và thông qua âm thanh phát ra đẩy luôn khí đục ra khỏi thân mình làm cho Kinh, lạc toàn thân thông suốt. Chủ trị bệnh tức ngực.

IX. TIẾT CHÍN. NGƯỜI TIÊN XUỐNG BIỂN (TIÊN NHÂN HẠ HẢI)

Hai chân đứng như thức trên, hai cánh tay vươn sang bên đưa lên quá đầu, sau đó hai lưng bàn tay áp sát trước mặt, lòng chuổng úp trở xuống, ngón tay chúc xuống, tiếp đó hai bàn tay theo đường dọc chính giữa mặt trước thân mình đẩy xuống tận chỗ giáp xương mu, vươn cánh tay, hai lưng bàn tay áp sát nhau đâm trở xuống. Cứ thế làm đi làm lại 8 lần với ý niệm là trút khí từ trên, trút khí tinh hoa vào ở phía trên và tổng khí ra ở phía dưới đó là khí đục, khí bệnh.

X. TIẾT MƯỜI. CHIM ÉN LIỆNG BAY

Hai chân dang rộng bằng vai, hai cánh tay thoát đầu đưa ngang sang trái, hai chân và hai tay trên dưới đưa lên hạ xuống nhịp nhàng tựa chim én xoè cánh liệng bay, làm liên tục 4 lần, sau đó hai cánh tay lại đưa ngang sang phải, lặp lại động tác như trên. Ý niệm thân thể không bệnh tật, toàn thân khoẻ mạnh. Chuyên chữa cánh tay tê dại.

XI. TIẾT MƯỜI MỘT. CHIM NHẠN BAY MÚA

Hai cánh tay dang sang hai bên, lòng chưởng úp trở xuống, hai chân dang rộng bằng vai và theo hai cánh tay mà lên xuống, trên dưới hoà hợp mà ngồi xụp xuống, đứng lên, hợp điệu tựa như chim nhạn đang bay múa. Khi tay hạ xuống thì ý niệm tưởng tượng đang xua bỏ khí bệnh ra ngoài, và khi đưa lên thì nghĩ là đang hít thu chân khí trong lành.

Thu công

Lòng chưởng ngửa lên, hai cánh tay vươn trở ra cao đến ngang vai rồi thì gập khuỷu, hai bàn tay mười ngón đối nhau song song đặt trước huyệt Thiên môn, lòng chưởng úp xuống rồi từ từ đè ấn xuống tận Đan điền. Tiếp đó hai cánh tay lại vươn ra ngoài, lòng chưởng ngửa lên, chậm chậm nâng tay lên tới đầu, hai bàn tay chập lại trước mặt. Ý niệm khí đang trầm Đan điền, chân khí nội sinh, toàn thân thả lỏng.

Bài thứ ba. DƯỠNG THẦN CÔNG

(CÔNG PHU DƯỠNG THẦN)

I. TIẾT MỘT. NÂNG KHÍ TRÚT KHÍ

Hai chân đứng theo hình chữ “bát” (chữ V in), hai mắt hơi khép, hai bàn tay hướng ra trước đưa lên bằng bẹn, lòng chưởng ngửa lên. Cùng lúc, chân phải đưa sang bên phải một bước, lại lật chưởng đưa xuống. Chân trái đứng sát lại, hai bàn tay ấn xuống đến Đan điền rồi lật chưởng đỡ trở lên, cùng lúc bàn chân trái bước sang trái một bước và theo đúng yếu lĩnh như trên mà làm, đều 4 lần. Ý niệm tưởng tượng như đang đỡ trên tay một bông hoa nở, dùng mũi hít một cái, chủ trị động mạch vành.

II. TIẾT HAI. DƯỚI XUA BỆNH TÀ

Chân phải đưa ra trước mé phải một bước nhỏ, chân trái xoạc thành cung bộ phải. Hai tay theo chân phải bước tới mà men theo hai bên đẩy trở xuống căng chân. Sau đó hai tay đưa trở lên tới gốc đùi. Cứ theo đúng yếu lĩnh đó mà hai bên trái, phải đều làm 4 lần. Khi đẩy xuống, nâng lên, thì hai bàn tay không tiếp xúc với chân. Làm xong thì hai bàn tay thả xuôi tự nhiên thành đứng dạng háng. Ý niệm tưởng tượng xua bỏ đau đớn ở các khớp, làm thông Kinh lạc, chủ trị viêm khớp kiểu thấp khớp.

III. TIẾT BA. MỞ THÂM LÒNG DẠ

Hai bàn tay từ hai bên trái phải đưa trở lên, lòng chưởng ngửa lên, đến tận đỉnh đầu, ngón tay đối nhau, lòng chưởng lại úp xuống để trút khí vào huyết Bách hội. Tiếp đó hai lưng bàn tay đối nhau, ngón tay trở xuống cách nhau chừng nửa tấc ta (1,5cm) đưa cắm trở xuống đến bụng dưới thì hai cánh tay dang ra. Theo đúng động tác của thức trên, hai tay lại hướng lên Bách hội trút khí rồi lại đưa xuống, ngón cái đối nhau, bốn ngón trở xuống, đẩy từ ngực xuống đến Đan điền nhưng tay không chạm ngực. Hai loại động tác khác nhau kể trên đều làm 4 lần với ý niệm là trút khí vào Bách hội, đẩy khí đục ra đưa khí trong vào, khí bệnh tống ra chân khí trút vào, chữa trị bệnh đau đầu.

IV. TIẾT BỐN. NÂNG GÓT LÒNG VAI

Hai chân dang ra, hai cánh tay thả xuôi, bàn tay áp vào mé ngoài đùi, thân trên hơi đổ sang trái, trọng tâm dồn vào chân trái. Nhấc chân phải lên, hất gót chân lên, đồng thời hai bàn tay cũng theo thân mình đổ nghiêng mà vận theo. Theo đúng yếu lĩnh này làm trái trước phải sau, liên tiếp 8 lần. Ý niệm là khí đất theo huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân mà vào, qua 3 Kinh Túc tam âm mà xông lên Bách hội, chủ trị bệnh động kinh.

V. TIẾT NĂM. VỚT KHÍ TRÚT ĐỈNH

Hai chân dang rộng bằng vai. Hai tay đưa ra trước trở

lên, hai cánh tay đưa ra sau vẽ một vòng tròn lớn, lòng chưởng úp trở xuống hạ xuống phía trên đỉnh đầu cách chừng một tấc ta (3cm), hai tay vẩy động trút khí vào huyết Bách hội đồng thời hai chân ngồi xụp xuống, nắm hai tay lại thành quyền như đang nắm sợi chảo to dùng sức quăng lên cùng lúc hai chân theo đà đứng lên, làm liên tiếp 4 lần. Ý niệm tưởng tượng đang vớt khí của mặt đất, của không gian trút vào huyết Bách hội theo hai mạch Nhâm, Đốc ùa vào toàn thân, chủ trị các di chứng sau khi bị ứ huyết ở não.

VI. TIẾT SÁU. PHẬT GIA LẠY THỌ

Chân trái bước sang trái một bước, hai bàn tay chấp lại trước ngực, đầu ngón tay ngang với chót mũi. Hai chân ngồi xụp xuống, hai bàn tay đâm chúc xuống giữa hai chân, liền đó hai bàn tay đưa trở lên vượt qua đỉnh đầu, hai chân cũng đồng thời đứng bật dậy. Làm liên tiếp 8 lần. Ý niệm tưởng tượng có Phật tổ che chở, xua bệnh, trừ tai ương. Chủ trị viêm khớp.

VII. TIẾT BẢY. KÉO NGANG DỰNG HỢP

Hai chân đứng dang ra, hai tay nối nhau thành hình chữ nhân (chữ V in ngược) sau đó kéo hai bàn tay ra cho nằm ngang nhau, các ngón đối nhau, hai cánh tay kéo ra phía ngoài chừng một thước ta (30cm) rồi lại ập vào hợp trở lại (hai lòng chưởng không chạm nhau), làm liên tiếp 4 lần. Ý niệm trút khí vào huyết Lao cung, chủ trị chứng

lỏng. Tư thế cũng giống như tư thế thu công của hai bài trước là công phu động và công phu tĩnh.

PHÉP ĐIỀU NGŨ TẠNG THEO “THỌ NHÂN KINH”

Đây là môn công phu kiêm cả động, tĩnh với công năng điều hoà ngũ tạng, làm thông khí huyết, giúp thân thể khoẻ mạnh. Phép này được ghi lại trong bộ sách chuyên về khí công “Thọ nhân kinh” (Kinh người thọ). Muốn xem kỹ xin xem tham khảo ở “Phép tọa công Thọ nhân kinh”.

Phương pháp thao tác:

1. Phép thổ (đất) về tỳ (lá lách). Hai chân đứng ngay, hai bàn tay ve vẩy trái phải, tay sang trái mắt sang trái, tay sang phải mắt sang phải, ý niệm dồn xuống gót chân. Có thể thông tỳ thổ, đốt xương linh hoạt.

2. Công pháp kim (Kim loại) về phổi. Trước hết trái, phải từng tay xoay vào trong, chống xuống trước bàn chân 3 lần. Rồi lại trái, phải từng tay xoay ra ngoài, cũng chống xuống trước bàn chân 3 lần. Hai tay trái phải xoay vào trong đồng thời rồi lại xoay ra ngoài cùng lúc chống vào trước bàn chân đều 3 lần.

3. Phép điều thận thủy. Nắm chặt hai tay quyền đặt sát hai bên hông, lắc thân trên sang hai bên trái, phải cho khí thấu vào nội thận, lắc không kể số. Xong

tê liệt cánh tay.

VIII. TIẾT TÁM. TRÁI PHẢI ÔM CẦU

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai bàn tay đặt trước ngực cách nhau như đang ôm một quả cầu khí. Thân trên vặn sang bên trái, tay phải ở trên, tay trái ở dưới. Khi thân trên xoay sang phải thì hai tay tự nhiên lật chuyển, tay trái ở trên tay phải ở dưới. Hai bàn tay giữ nguyên khoảng cách, làm liên tiếp 8 lần. Ý niệm hấp thu khí của mặt đất, chữa cột sống cổ.

IX. TIẾT CHÍN. PHẬT NHƯ LAI KHOÁT TAY VỀ NHÀ

Tiếp theo thức trên, không thay đổi tư thế, cánh tay phải vung rộng ra trước, ra sau một vòng tròn lớn thuận chiều kim đồng hồ, trước bên phải sau bên trái. Khi hai cánh tay vung rộng thì hai chân hơi khuyu mà lay động theo tư thế của thân trên, làm liên tiếp 8 lần. Ý niệm tưởng tượng đang vui vẻ cười ha hả mà khoan khoái trở về nhà. Chủ trị tức khí.

Thu công

Hai cánh tay vươn ra ngoài cao đến ngang vai, lòng chưởng ngửa trở lên, sau đó gập khuỷu, hai bàn tay mười ngón đối nhau, song song đặt trước huyệt Thiên đột, lòng chưởng úp xuống chậm chậm đè xuống Đan điền, sau đó hai cánh tay lại vươn ra ngoài, chậm chậm đưa lên, lòng chưởng ngửa lên đưa qua hai bên đầu ra trước mặt rồi chắp lại. Ý niệm là khí trầm Đan điền, toàn thân thả

hai tay đặt trước dịch hoàn cũng lắc mình sang hai bên để khí thấu vào ngoại thận, cũng lắc không kể số.

4. Phép điều can (gan) mộc. Hai tay trái, phải thứ tự ấn xuống, ý niệm lệnh cho khí đạt ở lòng chưởng chạy ra đến đầu ngón là được, không kể số. Xong lại dùng hai tay như chim rũ cánh, trái phải đều 3 lượt. Hai tay đặt ở ngực đưa từ trên xuống, đặt ở bụng đưa từ dưới lên, cũng đều 3 lượt. Rồi hai tay đưa sang trái, sang phải, cũng đều 3 lượt, lại đưa trở lên, trở xuống cũng đều 3 lượt.

5. Phép điều tâm (tim) hoả. Đầu tiên chắp tay từ trước ngực đưa ra đến sau lưng (cột sống) đều 3 lần. Hai cánh tay đều ép vào vùng tim, cũng 3 lần. Hai tay vươn ra hết như kéo vật cứng lên từ trước ngực vớt ra sau lưng, đều 3 lần. Lại hai tay trái, phải hướng xuống mặt đất như giữ vật nặng cũng đưa lên tới trước ngực, trái giữ phải đẩy, phải giữ trái đẩy, cũng đều 3 lần.

CÔNG PHU HÌNH THÂN NGUYÊN THAI

“Hình thân nguyên thai” là công phu cơ bản của phái nội đan Huyền huyền môn thuộc đạo gia (đạo Lão), có công phu động và công phu tĩnh kết hợp thành, che hình lấy tâm làm nhà, thân là chế của tâm. Luyện công xong hình thịnh thân yên, nguyên khí dồi dào là thở thai có thể thành.

I. CÔNG PHU ĐỘNG "HÌNH THẦN"

Chia làm 4 thức, động tác bay bổng rộng rãi, khi luyện có thể tự cảm thấy thần thanh khí hoà, ý nghĩ lan man vút sạch, giúp cho việc luyện tiếp tĩnh công.

1. Thức một

Hai chân dang rộng bằng vai, thành chữ nhất bằng vai háng. Bắt đầu hít khí vào, hai chưởng ngửa lên, mười ngón tay chia ra trước, hướng trở lên từ từ dõ lên, khi tới ngực thì xoay chưởng ra ngoài, tới tai thì hở khẩu vừa dõi đúng tai, chậm chậm đưa lên đỉnh đầu. Cánh tay dõi thẳng, lòng chưởng dõi nhau. Bắt đầu thở khí ra, trảm vai xuôi khuỷu, hai bàn tay từ trên đưa trở xuống đúng vị trí ban đầu. Toàn cả thức làm 3 lần.

2. Thức hai

Bắt đầu hít khí, hai cánh tay từ hai bên đưa lên, cổ tay hơi hạ xuống, khớp khuỷu hơi gập lại, năm ngón tay xòe tự nhiên, cùng lúc đưa lên thì hai gót chân kiểng lên rời đất, tay đưa lên độ cao bằng vai. Bắt đầu thở khí ra, hai cánh tay từ từ hạ xuống đến ngang rốn, cổ tay hơi nghếch lên lòng chưởng quay ra ngoài, cùng lúc gót chân đập đất, hai đầu gối hơi chùng. Cả quá trình làm thức này phải nhẹ nhàng, mềm mại và ôn hoà, có cảm giác như đang đập trên bông. Làm 3 lượt.

3. Thức ba

Bắt đầu hít khí vào, hai cánh tay cất lên, hai chưởng

đặt trước ngực, lòng chuông quay ra trước, mười ngón tay hướng lên, cùng lúc bàn chân trái đưa ra trước, gót chân chạm đất. Bắt đầu thở khí ra, trọng tâm dời ra trước, bàn chân trái dẫm đất thành cung bộ trái (đỉnh tán), cùng lúc hai cánh tay đẩy ra trước, thẳng độ 9 phần (tức không thẳng hoàn toàn). Một đẩy ra, một thu về là một lượt. Làm 3 lần.

4. Thức bốn

Bắt đầu hít khí, lòng chuông ngửa lên hai cánh tay đưa vòng lên đến quá đầu thì xoay lòng chuông đối vào huyết Bách hội, mười ngón tay đối nhau.

Bắt đầu thở khí ra, hai chuông từ trước mặt theo đường chính giữa mình ấn trở xuống, hông cũng theo thế đó mà cúi xuống, hai chuông đè xuống tận mũi bàn chân nhưng đầu gối phải thẳng. Bắt đầu thở khí ra, xoay lòng chuông trở lên, nâng tay lên, mười ngón tay đối nhau, hông theo đó mà thẳng lên, hai chuông đặt trước rốn. Hít khí vào lại bắt đầu động tác (1). Cả quá trình động tác phải tự nhiên, liên mạch. Làm 3 lần.

Bốn thức trên hàng ngày đến giờ Mão, Dậu (6 - 7 giờ sáng và 18 - 19 giờ) chọn nơi không khí trong lành luyện một lượt (không nên làm quá nhiều).

II. TÌNH CÔNG NGUYÊN THAI ("THAI TỨC CÔNG", CÔNG PHU THỞ THAI)

Chia làm ba bước chỉ cần nhắm mắt tĩnh tâm, hàng ngày tập luyện thì việc đạt thành tựu thở thai (thai tức)

không phải là chuyện khó.

1. Vào hai giờ Tý, Ngọ (nửa đêm và giữa trưa) ngồi xếp bằng, mặt ngoảnh về Nam, tay nắm quyết Tý Ngọ (ngón cái tay trái bấm vào đầu ngón giữa tay trái, ngón cái tay phải cắm vào trong vòng bấm vào gốc ngón vô danh bên trái còn các ngón khác ôm lấy tay trái) tĩnh tâm tĩnh khí, ý thủ Đan điền (ở trước thận sau rốn) để ý niệm và tâm không thay đổi, lâu sẽ tự thấy đầu, tay như mất, duy cảm thấy trong rốn có luồng hơi thở liên miên qua lại, thân tâm thư thái, trăm bệnh tiêu tan, từ đó mà bước sang phép luyện sau.

2. Dẫn khí vào bụng (đan điền) lượng độ 8 phần 10 chứ không hít thở bằng đủ đầy, nín chặt lượng khí đó, ý thủ Đan điền, nếu thấy khí bí tức thì vẫn cứ phải không đổi thay tâm niệm, thả lỏng bụng dưới thì cảm giác bí tức tự tiêu đi, đôi khi xảy ra khó chịu thì lại đối phó y như vậy. Cách này lúc đầu cũng khó làm ngay được, lâu ngày ắt sẽ thành. Nếu thấy trong bụng như có lửa cháy tới lúc chịu không muốn nổi thì hít khí vào cho đủ, sau đó phóng khí bớt đi một ít, chậm chậm, rồi lại cho khí nén trầm xuống, cuối cùng cho bớt một ngụm khí ra, đến khi nào không chịu nổi nữa thì có thể cho khí ra hết và điều tức (điều hoà hít thở) cho hô hấp bình thường rồi lại tiếp tục. Nín, thả một lần ngày một hơi (tức), khi tu luyện thì phải lượng sức mà làm, đợi đến tập luyện không gáp không bí yên ổn ở trong (Đan điền) thì có thể tu luyện sang bước sau.

3. Trên cơ sở của bước luyện trên, thủ ý ở Đan điền, nạp đưa xuống khí tức (hơi thở) không để phù động, dần dà tâm, tức đều quên, dần dà chỉ còn mỗi hơi thở trong bụng thành một điểm thiêng, rất lâu không động, như trăm con sâu nằm ngủ, không mũi không miệng (tức hít thở qua miệng qua mũi - ND) chẳng ra chẳng vào (tức không còn hơi hít thở vào ra - ND), ngược gốc về nguồn, thở thai đã thành vậy.

CÔNG PHU DỜI CHUYỂN CHU THIÊN

Công phu dời chuyển Chu thiên là sử dụng các phương pháp như điểm huyết, suy nã (đẩy dè), day ấn... để khiến khí hậu thiên (khí do đồ ăn thức uống đưa lại) cùng với tiên thiên khí (nguyên khí ở trong Đan điền) hợp với nhau và quy vào làm một, ấp ủ sinh tụ. Sau đó lấy Kinh lạc làm đường đi, lấy hít thở làm động lực, lấy ý niệm làm chủ soái, dẫn khí vào mạch, tiến hành vận chuyển Chu thiên. “Khí tụ hội Đan trung, phủ (tạng phủ) hội tụ ở Trung quản”, có nghĩa là khí của đồ ăn uống tụ hội ở Đan trung, còn của chuyển vận biến hoá của lục phủ (Trung y gọi vị (dạ dày) đả (mật), bàng quang, đại trường, tiểu trường (ruột già, ruột non) và tam tiêu - ND), Trung quản lại còn là huyết mộ của vị (dạ dày) mà dạ dày là nơi chuyển hoá đồ ăn thức uống. Vì vậy dùng phương pháp điểm huyết để mở các huyết Đan trung và Trung quản, để khí của đồ ăn thức uống

cùng với khí của tạng phủ theo mạch Nhâm đi xuống đan điền mà hội hợp với khí tiên thiên nguyên khí ở đó. Ta lại vận dụng thuật day dè xoa ấn để tiên thiên khí và hậu thiên khí xoay chuyển tích tụ lại để rồi sẽ “sinh được” (sinh ra thuốc), “kết đan” (khí tụ thành nội đan). Dùng hít thở hậu thiên để sinh hoá, hâm nóng nguyên khí tiên thiên, khiến Đan điền như lửa trong lò, dần dà sinh ra cảm giác ấm áp, đợi khi Đan điền đủ sức rồi ta lại dùng hít thở, ý niệm, đạo dẫn kết hợp cùng nhau đưa khí vào trong mạch Đốc để vận hành đi lại trong cơ thể.

Bước một. TỤ KHÍ

1. Điểm huyết. Dùng một tay (nam trái, nữ phải), lấy ngón cái hay ngón giữa, ngón trỏ, dè vào huyết Đan trung (ở chính giữa đường nối hai đầu vú) day thuận rồi ngược chiều kim đồng hồ cùng 36 lần (vòng), sau đó điểm dè 7 lần (cái). Cũng dùng đúng cách đó day rồi dè huyết Trung quản (nằm ở chính giữa đường nối từ cuối xương mỏ ác với rốn). Nếu còn thời gian có thể day, ấn rốn (tức huyết Thần Khuyết) và huyết Khí hải dưới rốn. Tác dụng của điểm huyết chủ yếu là mở toang “kho” chứa khí hậu thiên và tiên thiên.

2. Đẩy dè. Dùng một tay (hoặc cả hai tay), lấy ngón cái từ huyết Đan trung đẩy đến tận huyết Khí hải dưới rốn theo mạch Nhâm, đẩy 24 lần. Đẩy dè có tác dụng chủ yếu giúp khí hậu thiên và khí tiên thiên hội hợp, lại dùng hậu thiên bồi dưỡng tiên thiên.

3. Day ấn. Hai tay chồng nhau đặt ở bụng (nam trái, nữ phải), dùng hồ khẩu đối ứng với rốn là chuẩn. Hai tay vỗ nhẹ bụng dưới, dè xoay thuận rồi ngược chiều kim đồng hồ, cùng 300 vòng (tùy người và tình hình thực tế, có thể tăng giảm) khiến bàn tay và da không phát sinh vận động tương đối; tác dụng của day ấn là “luyện tinh hoá khí”.

4. Thở hít. Sau khi day ấn, hai tay kết ấn (chập chuồng, chắp tay), khép mi nhắm mắt, lưỡi đưa lên hàm ếch, hít thở bằng mũi kiểu thở bụng, khi thở phải dần dà đạt được nhẹ, đều, chậm, dài, người tập chỉ cần không làm ngược lại nguyên tắc này còn thở thuận hay ngược thì tự định đoạt. Theo một hơi hít vào một hơi thở ra, ý niệm cũng theo bụng dưới phình lên xẹp xuống như có vàng khí đang hoạt động theo sự hít thở. Hô hấp thì phải cố hết sức làm sao cho hít thở thật tự nhiên không dùng sức, thông qua hô hấp bằng mũi (miệng) mà đánh động kiểu hít thở bụng, đóng mở thúc đẩy chân khí ở Đan điền sao cho đạt tới mức độ ngấm ngấm, dào dạt, ấm áp, rưng rưng.

5. Thụ công. Công phu này có thể tập theo ba kiểu đứng, ngồi, nằm, có thể luyện tùy lúc cho phép, nhất là trước khi đi ngủ hay khi vừa ngủ dậy, có thể ngồi xếp bằng trên giường, quán chân lại, chắp tay thu mình lại là tốt nhất. Đối với người yếu ớt hay bệnh tật luyện công kiểu nằm năng lực có hạn thì không nhất thiết phải làm ngay kiểu thở bụng và người luyện kiểu nằm cũng không

cần để ý đến việc day dè, bóp đẩy được nhiều hay ít là bao nhiêu, có thể cứ tập thậm chí ngủ thiếp đi nhưng khi chưa thiếp ngủ vẫn phải theo đúng từng bước mà tiếp tục hít thở kiểu bụng. Khi thu công phải gom nước dãi trong miệng lại, chia ba ngụm mà nuốt đi và dùng ý niệm tống nước dãi xuống Đan điền, sau đó đảo mắt ít lần, từ từ mở bụng mắt ra, vươn chân tay, duỗi lưng hông, thu công.

6. Chú ý: Điểm huyết, đẩy dè, day ấn... khi làm, thủ pháp phải nhẹ nhàng, đều đặn, không được dùng sức.

Bước hai. THÔNG MẠCH NHÂM

Bước một công phu đã thành thì có khi chân khí có thể tự phát đi xuống Hội âm, lên Mệnh môn, hoặc chạy thẳng xuống hai chân. Lúc này là lúc phải dùng phép đạo dẫn đưa chân khí vào mạch Nhâm chạy tuần hoàn thông Đan trung với Khí hải, tăng cường sự liên hệ giữa hậu thiên với tiên thiên, giúp tiên thiên thấm nhuần hậu thiên, dùng hậu thiên nuôi dưỡng tiên thiên, làm cho hai khí tiên và hậu thiên hỗn hợp thành một thể, biến thành có thể khống chế, có thể lợi dụng trở thành chân khí có tác dụng làm cường tráng cơ thể, giúp người trị bệnh tật.

I. PHÉP ĐẠO DẪN (DẪN DẮT)

1. Thở hít. Khi hít khí vào, bụng dưới thót vào, nhẹ co hậu môn lên với ý niệm dẫn chân khí theo mạch

Nhâm mà đi lên đến Đan trung. Bắt đầu thở khí ra thì bụng dưới phình lên, lỏng hậu môn ra và khí trầm đan điền.

2. Niệm thầm. Khi để khí cho dâng lên thì niệm thầm âm “xư”, khi khí trầm Đan điền thì niệm thầm âm “hư”.

3. Tư thế. Khi để khí dâng lên thì hai bàn tay theo mạch Nhâm để làm tư thế đạo dẫn (dắt dẫn) khí đến huyết Đan trung thì dừng. Khi khí trầm Đan điền thì đạo dẫn khí theo mạch Nhâm đi xuống dừng lại ở Đan điền.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Muốn thông mạch Nhâm thì phải đợi khi “Khí tự” đã có một căn cơ nhất định rồi thì mới được, không thể nào vội vã làm điều “khởi nguồn không có nước”. Thở khí ra, niệm thầm, tư thế đạo dẫn phải tiến hành đồng thời thở bụng ngược và nâng co hậu môn, không được dùng sức quá đáng. Khi niệm thầm có thể phát thành tiếng, khi “hư” khí có thể mở rộng miệng lưỡi bằng ngang. Khi làm thế đạo dẫn không được vận sức, toàn thân phải ở tư thế và trạng thái thả lỏng và vào tĩnh, hai bàn tay đưa lên thì phải áp vào mình để dẫn (khí) lên, khi đưa tay xuống có thể úp lòng chưởng xuống và khi để khí không được dâng vượt quá huyết Đan trung. Lỡ khi để khí dâng lên quá cao và khi giáng khí xuống không được, có thể thở khí ra mạnh phát ra âm “hư” thành tiếng to liền

mấy tiếng; nếu khí vẫn không hạ xuống có thể dùng phép đẩy, ép, day, đè để đẩy khí trở về nguồn (“quy nguyên” tức trở lại Đan điền). Khi khí chưa đủ thì không nhất thiết cứ đòi đề khí lên đến tận Đan trung. Khi thu công, thời gian dùng phương pháp day đè bao nhiêu lượt sao cho khí quy về Đan điền là được.

Bước ba. TÍCH KHÍ

Bước hai đã thành công thì có thể ứng dụng phương pháp này đưa khí dẫn vào mạch Nhâm, các tạng phủ, tứ chi, trăm mạch để luyện công hay chữa bệnh. Nhỡ gặp khi đó khí yếu, đang vội việc... thì phải tích khí lại, có thể vừa tích khí vừa chữa bệnh để tránh cho chân khí không đủ và việc tấn công tật bệnh không suy suyển gì.

I. PHÉP ĐAN ĐIỀN CHỨA KHÍ

Sau khi mạch Nhâm đã thông, khí lên xuống dễ dàng thì có thể bỏ qua hai khâu niệm thâm và tư thế đạo dẫn khí, khi thở ra thì ý niệm cho khí trăm Đan điền rồi như cố ý lại như không có ý, hơi để khí ngừng ở đó một chút, đồng thời như có ý mà cũng như vô ý, hơi mím miệng mũi để giữ khí tại đó.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Phép Đan điền chứa khí chủ yếu cốt đưa chân khí tiên thiên và hậu thiên hỗn hợp với nhau sau khi vận chuyển đi các Kinh mạch, tạng phủ xong trở lại Đan điền để sưởi ấm lại và nuôi dưỡng thân, cứ như thế làm đi làm lại việc

nuôi dưỡng và tích khí lại. Cả quá trình này phải thanh tĩnh, thả lỏng, dâng khí lên và giữ khí lại không được quên phần của ý niệm dắt dẫn, nhưng phải làm sao tựa hồ có ý mà lại như vô ý. Khi giữ khí lại chủ yếu là phải để tự nhiên chứ không được nín khí sau đó kéo dài thời gian giữ khí thích hợp, đây là điểm mấu chốt của việc tích khí, chứa khí. Có điều, gì thì gì cũng không nên đòi hỏi, cầu mong quá đáng, quá sức. Người yếu ớt, tuổi cao, sau khi giữ khí, tích khí thì nên hít thở tự nhiên.

Bước bốn. THÔNG MẠCH ĐỐC

Đã tích được khí hoặc có trình độ tương đương với người tích được khí đều thấy có hiện tượng chân khí tự phát vận hành trong cơ thể, lúc này hoặc có thể cứ để tự nhiên như vậy hoặc tốt nhất là chuyển chạy vào thông mạch Đốc.

I. TỰ NHIÊN THÔNG MẠCH ĐỐC

Người cơ thể khỏe mạnh, có khí cảm mạnh, thông qua rèn luyện một thời gian chứa khí nhất định, khí ở trung Đan điền đã đạt trình độ dồi dào nhất định thì tự sẽ cho chạy chậm qua Hội âm, qua “ba cửa quan” chạy thẳng lên đỉnh đầu (tức là các huyết Vĩ lưu ở cuối xương cùng, Mệnh môn ở ngang thắt lưng, Giáp tích ở trên cột sống lưng gọi là ba cửa quan - ND chú) rồi đi trở xuống theo mạch Nhâm mà trở lại đan điền. Vì khí chưa đủ nên khi vận hành có chạy chạy dừng dừng cũng dừng để ý lắm mà cứ làm theo điều gọi là “ý theo khí chạy”, “ý khí theo

nhau” không quên nhưng không thúc, mà cứ dễ như tự nhiên.

II. PHÉP ĐẠO DẪN THÔNG MẠCH ĐỐC

Luyện công, dù đã tích tụ được một lượng khí tương đối, nhưng “ba cửa quan” chật hẹp lại không dễ vượt, nên phải dùng thêm phép đạo dẫn thông mạch Đốc để bổ trợ cho nhau.

1. Thở hít. Khi hít khí vào thì bụng dưới phải thót vào đồng thời nâng co hậu môn lên và dẫn khí cho qua Hội âm sang mạch Đốc để chạy thẳng lên đỉnh đầu. Khi thở khí ra thì thả lỏng hậu môn, cho khí chạy qua mặt xuống Đản trung (khí chạy qua vòm miệng gọi là Thước Kiều mới xuống được mạch Nhâm, nên lúc này lưỡi phải đưa lên hàm ếch để nối hai mạch - ND chú) rồi trở lại Đan điền.

2. Niệm thần. Khi hít khí vào thì nhắm thâm âm “sư”, thở khí ra thì niệm thâm âm “hư”.

3. Tư thế. Khi hít khí vào thì hai tay dang ra ở hai bên chậm chậm đưa lên (để thúc khí chạy thẳng mạch Đốc lên đỉnh đầu) và khi thở khí ra thì nghĩ khí xuống mạch Nhâm, theo tư thế hai tay từ từ đưa xuống để trở về lại Đan điền.

Bước năm. KHÍ VẬN HÀNH CHU THIÊN

I. TUẦN HOÀN NHÂM, ĐỐC

Vừa hít (khí) vào thì chân khí từ mạch Đốc đã dâng

lên, thở (khí) ra thì chân khí theo mạch Nhâm đi xuống. Cứ tuần hoàn như vậy hết một vòng gọi là vận hành một Chu thiên. Vận hành Chu thiên là dùng miệng hít, thở khí (vào, ra) để dắt dẫn kiểu thở bụng, dùng lối thở bụng để thúc đẩy chân khí theo hai mạch Nhâm, Đốc mà lên xuống thành vòng kín.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Khi hít, thở (khí) phải nhỏ, nhẹ, đều, chậm và dài. Thở khí ra hoặc dài hơn hoặc bằng hơi hít khí vào là tốt và khí trầm Đan điền rồi thì phải dừng ở đó một chút. Chân khí vận hành Chu thiên đến một giai đoạn nhất định nào đó, nếu thấy trước mắt có xuất hiện đốm sáng có thể từ vận hành khí mạch mà chuyển vào luyện tĩnh công để diệt hoả tính và để dưỡng chân khí. “Khí như được dưỡng, trực tiếp mà không có hại”. Giai đoạn sơ cấp trong vận hành Chu thiên có thể từ khí mạch vận hành xong thì luyện công phu tĩnh.

2. Về vấn đề Khí cảm, phàm đã là một cơ thể sống tất phải có nội khí, chẳng qua chỉ vì tự mình không cảm giác để nhận biết thấy mà thôi. Trong quá trình luyện công vận khí nói chung, nếu thấy bốc nhiệt hoặc thấy hơi lạnh..., các cảm giác đó có người thấy rõ rệt có người không, nhưng nếu có cũng là hiện tượng bình thường của phản ứng cơ thể khi luyện công.

Công phu vận hành Chu thiên dựa trên cơ sở là lỏng,

tĩnh, lấy Kinh mạch làm căn cứ, lấy đan điền làm nguồn
suối, lấy đạo dẫn làm khuôn phép của luyện công.
Phương pháp luyện công vừa có thể tu luyện công phu
vừa có thể chữa bệnh, có thể uốn nắn lệch lạc, có thể đạt
khí cảm nhanh, thông Kinh mạch mau, trị bệnh lạ... thật
là hiệu quả đa dạng, một công năm bảy việc.

KHÍ CÔNG PHÁP MÔN

Khí công Pháp môn (của Phật) là một loại công phu
nằm trong phương pháp luyện khí công rất phức tạp lưu
truyền trong dân gian. Khí công Pháp môn lưu truyền
đã hơn sáu mươi năm nay ở huyện Đạt tỉnh Tứ Xuyên,
người luyện công trị bệnh không dưới số hàng ngàn.
Thực tiễn đã chứng tỏ, môn này không chỉ giúp tăng
cường thể chất, điều tiết chức năng sinh lý của cơ thể,
kéo dài tuổi thọ, mà còn là một phương pháp y học điều
trị có hiệu quả, nhất là đối với những chứng bệnh mạn
tính như cao huyết áp, bệnh về tim, sa dạ dày, suy thận,
viêm gan, bệnh tiểu đường, bệnh phụ khoa, thần kinh
suy nhược v.v... Người bị bệnh mạn tính trong khi chữa
trị bằng Đông y có thể căn cứ vào các bộ phận cơ thể cùng
lúc luyện tập công phu này theo một số công đoạn để đối
chứng sẽ thấy hiệu quả chữa trị tốt rõ rệt. Khí công của
Phật là môn công phu có động tác đơn giản, dễ học dễ
luyện, mười tám đoạn phương pháp luyện công đoạn nào

cũng có khẩu quyết nên rất dễ nhớ để tập. Ở sau mỗi đoạn phương pháp luyện công đều có chỉ dẫn trừ bệnh và các chứng trạng tương ứng, rất có lợi cho việc chọn lựa các đoạn công phu để luyện tập.

Phương pháp luyện tập

I. THĂNG CÔNG (CÔNG PHU DÂNG LÊN)

1. Khẩu quyết: “Thăng công chân tấn hình chữ bát,

Hai quyền ngang, phục hai bên ngực

Tay hạ ngang gối thì hô hấp,

Thăng lên, mở ngực, ba hợp xong.

Tay trái đẩy lên ngang tai trái,

Biến chưởng thành quyền thu về ngực

Tay' trái khi thở giống tay phải,

Hai quyền ngang đẩy, chia âm dương”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện thăng công bắt đầu đứng thẳng, hai chân dang hình chữ bát, gót chân đứng sòng ngang vai, hai nắm đấm đặt ở hai huyệt Nhũ căn bên dưới vú. Khuyu chân, hai quyền đưa xuống gối biến thành chưởng. Đây là tư thế chuẩn bị của thế đứng tấn. Lật chưởng, bắt đầu hít khí (vào) đưa lên đến ngực vẫn nắm lại thành quyền đặt dưới vú (huyệt Nhũ căn) và thở khí (ra). Vươn ngực hít khí, khi thở khí (ra) thì hai quyền lập tức thu vào trong hợp lại và cứ như thế ba mở ba hợp (hít khí mở quyền, thở khí

thu quyền) tức hít, thở 3 lần. Tay quyền trái để bên tai trái, đầu quyền đưa trở lên (lòng quyền quay vào đầu) hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra). Lại hít khí (vào), nắm chưởng thành quyền đưa trở về nguyên vị trí cũ ở ngực, lại thở khí (ra). Đến lượt tay phải thở cũng giống như tay trái, hai chưởng đẩy ra phía trước (âm chưởng đi) hít khí (vào), biến chưởng, thở khí (ra) lật chưởng hít khí (vào) thu trở về (dương chưởng về) đến ngực thì thở khí (ra). Biến chưởng thành quyền đưa trở xuống đến trên gối hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng hít khí (vào), đưa trở lên đến ngực nắm chưởng thành quyền thở khí (ra). Hai quyền lại đưa trở xuống đến trên gối hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng hít khí (vào) đưa trở lên đến ngực thì nắm quyền thở khí (ra), hai tay hạ trở xuống, hai chân đưa vào sát nhau thôi đứng tấn.

3. Nguyên lý luyện công trừ bệnh. Luyện công phu này chủ yếu để điều hoà chức năng của tỳ vị (lá lách, dạ dày), thứ hai là điều hoà quan hệ thổ - kim, quan hệ hoả - thủy, là nguồn sinh bệnh, nên điều hoà các quan hệ này có tác dụng nhất định. (Theo Đông y, ngũ tạng ứng với ngũ hành như sau: tỳ thuộc thổ, tâm thuộc hoả, thận thuộc thủy, phế (phổi) thuộc Kim, Can (gan) thuộc Mộc. Ngũ hành tương sinh tương khắc, nếu không hoà thì sinh bệnh, vì vậy điều hoà ngũ hành (ngũ tạng) để chữa bệnh, bớt bệnh - ND chú). Nếu dương khí không đủ thì

dẫn đến trung hư. Kim khí có thừa dẫn đến chứng ăn kém ho nhiều, lâu ngày còn dẫn tới chứng tỳ vị đầy đau, chán ăn, tiêu hoá không lành, nôn ọe nấc ngược, trong họng như cảm thấy có vật lạ, nấc hơi ợ chua, mặt vàng chân phù, trung khí sụt xuống, ho hen khò khè, nội tạng sa sút, đại tiện không đều. Vị khí không ổn, ngũ tạng yên giấc. Thổ không trị thủy, dẫn đến bệnh phụ nữ (đời hạ)... Các chứng này đều có thể luyện đoạn công phu này để chữa.

II. KỶ MÃ CÔNG (CÔNG PHU CUỐI NGỰA)

1. Khẩu quyết: “Đứng tấn Kỵ mã (cuối ngựa) là bước đầu,

Hai tay bằng nhau trước rốn bày,
Hai quyền hạ xuống trên đầu gối,
Hở khẩu tay trái đến bên phải,
Tay phải động thở giống tay trái,
Trái phải ba lần in hệt nhau.
Âm dương phân chia, hai quyền đẩy
Hai quyền hạ gối, thu bước chân”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Đầu tiên ở tư thế đứng nghiêm, hai quyền ngang nhau đặt ở mép sườn, hai bàn chân dang ra thành kiểu Kỵ mã (trung bình chảo mã tấn), hai bàn tay cùng đưa xuống đầu gối thành tư thế chuẩn bị. Biến chuyển đưa lên đến

cạnh sườn thì hít khí (vào), nắm chuồng thành quyền thở khí (ra), quyền trái vươn lên trên quyền phải rồi biến thành hồ chuồng đưa xuống bụng dưới, đưa qua Đan điền đến tận mé dưới sườn bên phải hít khí (vào), nắm chuồng thành quyền thở khí (ra), lòng quyền ngửa lên. Tay phải động thở cũng giống như bên tay trái. Trái, phải cứ thế thay nhau, đều làm 3 lượt. Sau đó hai quyền ngang đẩy ra, hít khí vào (âm đi ra). Biến quyền thành chuồng thở khí (ra), ngửa chuồng hít khí (vào), thu về (dương trở vào) đến dưới sườn thì nắm lại thành quyền, thở khí (ra). Hai quyền lại cùng hạ xuống đầu gối hít khí (vào), biến quyền thành chuồng thở khí (ra). Lật chuồng đưa lên hít khí (vào), về đến dưới sườn thì nắm lại thành quyền thở khí (ra). Lại thu chân phải trở về nửa bước, hai tay thả xuống, đứng nghiêm thành tư thế thu bước tấn.

3. Lý luận công phu trừ bệnh. Luyện công phu Kỵ mã chủ yếu là vận Đan điền. Đan điền là biến khí có quan hệ chặt chẽ với thận và bàng quang. Phàm người ta lớn lên phát dục, cơ năng sinh lý, nước dịch trao đổi chất có bình thường hay không, cả đến sự hô hấp, sinh lý, thính giác cũng cải biến tình trạng vốn có đều có liên quan đến thận và bàng quang (tức hai Kinh túc thái dương và túc thiếu âm). Những biến trạng bệnh thận và bàng quang xuất hiện như thận suy, liệt dương, đầu vầng mắt hoa, tai ù, mắt sầm tối, hay quên, thận không

nap khí hể động là hô hấp không điều hoà, hơi ngắn, ngủ ít hoặc thêm ngủ, tiểu tiện nhiều hoặc đái dầm, di tinh mộng tinh, đều có thể luyện công phu này.

III. LẬP MÃ CÔNG (CÔNG PHU ĐỨNG DẠNG CHÂN)

1. Khẩu quyết: “Ghìm ngựa đứng nghiêm, tấn luyện công,

Hai quyền đặt ngang hai bên hông,
Ngón cái chân phải treo chân trái,
Tay trái vòng đầu, trái phải vòng.
Chân trái tay phải đối cùng tiến
Cứ đổi trái phải ba lần liền
Hai tay đẩy bằng âm dương chưởng
Thu tấn, hai quyền về cạnh sườn”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Bắt đầu đứng tấn nghiêm để luyện lập mã công, hai quyền bằng đầu đặt hai bên sườn (gập hông) hai quyền đưa xuống đầu gối biến thành chưởng, lật chưởng hít khí (vào) đưa lại lên sườn biến thành quyền thở khí (ra), đưa ngón cái chân phải lên đặt vào sau huyệt Côn luân chân trái, bàn tay phải đổi thành hổ chưởng đưa sang trái, bàn tay trái cũng đổi thành hổ chưởng đưa sang phải, từ ngực đưa lên vòng quanh đỉnh đầu hít khí (vào), hạ xuống tai trái, nắm chưởng thành quyền trở về vị trí cũ thở khí (ra), cứ thế hai bên trái, phải hít thở đều 3 lần.

Hai chân đứng nghiêm, hai quyền bằng bần đưa ra hít khí (vào) là âm đi ra, biến quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng co trở về thở khí (ra) là dương trở về, trở lại nguyên chỗ cũ thở khí (ra). Lại đưa hai quyền xuống đầu gối hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra), ngửa chưởng hít khí vào co trở về nguyên chỗ, nắm chưởng thành quyền thở khí (ra) rồi hai tay thả xuống, thu tấn lại.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện lập mã công chủ yếu để tăng cường chức năng hoạt động của bàng quang, đối với những ai có chứng bệnh thuộc về bàng quang có thể luyện công phu này. Nếu đau đầu, đau hông lưng, đau nhân cầu (tròng mắt), đau rúc chân, thậm chí bị bán thân bất toại (liệt nửa người), cả đến tiểu tiện quá nhiều, quá ít, thậm chí bí đái, đường tiểu không kim nổi, đái dầm, nước tiểu đỏ, đục, trắng, đái buốt... đều nên luyện công phu này.

IV. CÁC LIÊN CÔNG (CÔNG PHU NỐI NHAU)

1. Khẩu quyết: “Các liên vẫn là thức Kỵ mã,

Hai quyền ngửa bằng, đặt trước rốn
Tay trái hổ chưởng dẫn tay phải,
Từ trái sang phải dựa Thái uyên,
Tay phải động thở cũng như trái,
Trái phải đổi nhau cũng lại ba,
Chỉ không đẩy chưởng ngang ra trước,

Thu tấn, hít thở cộng chín hơi.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Các liên công bắt đầu tư thế giống như Kỵ mã công, hai quyền ngửa, đầu sổng bằng nhau đặt trái phải ngang với rốn. Đưa hai quyền trở xuống đến gối thì biến thành chưởng, lật chưởng đưa trở lên thì hít khí (vào), đưa hai tay trở về nguyên chỗ nắm lại thành quyền thì thở khí (ra), cho quyền trái liên tiếp với quyền phải thì biến thành hổ chưởng từ phải sang trái hít khí (vào) cho lòng quyền tay phải dựa vào huyết Thái nguyên và huyết Liệt Khuyết ở cổ tay trái thì thở khí (ra). Đổi tay phải động, thở (ở hai huyết trên) cũng giống như tay trái. Cứ thế hai tay trái, phải đổi nhau làm, đều 3 lần. Sau đó đưa cả hai quyền xuống đầu gối hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra). Lật chưởng thu trở lên hít khí (vào), từ chưởng biến lại thành quyền đặt đầu quyền ngang với rốn thở khí (ra), thu hai chân lại sát nhau đứng nghiêm, thu tấn.

V. ĐẠI LA HÁN CÔNG

1. Khẩu quyết: Đại La hán công hình Kỵ mã (cưỡi ngựa)

Đứng tấn hít thở (tay) đỡ đỉnh đầu,

Thu tay cạnh sườn đẩy ngang ra

Âm ra dương vào, ba lần đều.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện

Đại La hán công bắt đầu từ tư thế đứng nghiêm, hai quyền bằng đầu đặt cạnh sườn, hai chân đứng dang ra thân mình ngồi xuống thành thế Kỵ mã (trung bình tấn thấp), hạ hai tay quyền xuống đầu gối biến thành chưởng, lật chưởng đưa lên hít khí (vào), khi hai chưởng đưa lên đến cạnh sườn thì nắm lại thành quyền, thở khí (ra). Hai quyền từ hai bên tai đưa thẳng lên như chiêu “đỡ trời” bằng hai tay hít khí (vào), biến quyền thành chưởng, thở khí (ra). Lại hít khí (vào) thu trở xuống cơ hai chưởng, về đến cạnh sườn thì nắm lại thành quyền thở khí (ra), hai quyền bằng bẹn đẩy ngang ra (âm đi) hít khí (vào) rồi duỗi thẳng tay quyền biến thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng thu trở về (dương về) hít khí (vào), nắm chưởng lại thành quyền đưa trở lại cạnh sườn thở khí (ra), cứ như thế duỗi lên, đẩy ngang ra đều 3 lần, hễ động thì hít vào, tĩnh thì thở ra. Rồi lại hạ hai quyền xuống đầu gối, hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra). Lật chưởng thu trở về hít khí (vào), đưa về đến cạnh sườn nắm chưởng lại thành quyền thở khí (ra). Sau đó hai chân thu về cạnh nhau thành tư thế đứng nghiêm, hai tay thả xuống, thu tấn lại.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Đại La hán công chủ yếu là tăng cường tác dụng của tâm bào. Tâm bào còn được gọi là tâm bào lạc là màng bảo vệ bên ngoài của tim, tác dụng chính là bảo vệ cho sự an toàn của tim, vì vậy tà khí khi phạm vào tim thì trước hết phải phạm

tâm bào đã. Thực tế tâm bào bị tà khí phạm vào thì xuất hiện triệu chứng bệnh ngay và thông thường là cùng bị triệu chứng như khi tim bị tà khí phạm vào. Vì vậy đôi với các chứng tim đập không đều, tim hồi hộp, tim đau nhói, tim đau ý loạn, giật mình sợ hãi, giật mình sợ ngã (nhất là khi lên cao), ngực sườn đau tức, tay tê dại đau nhức, thần trí thất thường, hay quên, mặt vàng mắt đỏ, tâm hỏa phiền nhiệt dời xuống tiểu trường (ruột non) dẫn tới di chứng sang bàng quang sinh tiểu tiện nước đỏ, đái buốt tức v.v... Nếu bị các triệu chứng như đã kể thì nên luyện công phu Đại La hán công này.

VI. THIÊN BÌNH CÔNG (CÔNG PHU CÂN TIỂU LY)

- 1. Khẩu quyết:** “Thiên bình chân đứng chữ bát ngoài,
Đứng nghiêm chống côn thúc “miệng đấu”,
Hai tay đỡ đỉnh rồi đẩy ra,
Đỡ đẩy ba lần tấn nẩy hoa”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện Thiên bình công, việc đầu tiên chân đứng kiểu chữ “bát” ngoài (chữ V in), lấy côn gỗ chống vào huyết Cưu Vĩ ở xương mổ ác vùng tim (gọi là “miệng đấu”), hai tay quyền đặt ở cạnh sườn, hạ tay xuống huyết Phục thổ thì biến quyền thành chưởng, lật chưởng đưa lên thì hít khí (vào), đến cạnh sườn thì nắm chưởng, thành quyền thở khí (ra), đưa hai quyền lên cạnh tai đẩy trở lên hít khí (vào) biến quyền thành chưởng thở khí (ra) rồi hít khí

(vào) thu trở xuống đến cạnh sườn nắm lại thành quyền thở khí (ra), hai quyền bằng bẹn đẩy ra hít khí (vào), duỗi thẳng tay biến quyền thành chưởng thở khí (ra). Lật chưởng thu trở về hít khí (vào), về đến cạnh sườn nắm lại thành quyền thở khí (ra). Cứ như thế hít thở lên xuống, đẩy ra, thu về, đều 3 lần rồi lại đưa hai quyền xuống huyết Phục thở hít khí (vào), biến quyền thành chưởng thở khí (ra), nghiêng chưởng đưa lên hít khí (vào) về đến cạnh sườn nắm tay thành quyền thở khí (ra), Vút côn hai tay hạ xuống, hai chân đứng sát nhau, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Thiên bình công chủ yếu là tăng mạnh tác dụng của mạch Nhâm chạy đúng dọc giữa bụng, ngực, nắm quyền chi phối tất cả các Kinh âm trong cơ thể nên được gọi là “bể chứa các Kinh âm”, ngoài ra còn mang ý nuôi dưỡng bào thai, có mạch bắt đầu từ nhau thai có tác dụng nuôi dưỡng thai nhi ở trong bụng sản phụ, chính vì thế mới có cách lập luận “mạch Nhâm chủ bào thai”. Người đau vị quản, bụng dưới sinh cục sưng đau, sưng đau tinh hoàn (sa đì), mặt vàng mắt đỏ, thậm chí tâm nhiệt lan xuống tiểu trường (ruột non) và bàng quang dẫn đến tiểu tiện đỏ nóng đau buốt... nên tập công phu này.

VII. CÔNG PHU CHỮ “NHẤT”

1. Khẩu quyết: “Chữ nhất Ky mã” hình chữ nhất

Hai quyền ngang sườn đẩy đỉnh đầu
Tuần hoàn lên xuống chín lần biến
Thu tán đứng nghiêm, công phu thành”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện công phu chữ “Nhất” thoát đầu đứng nghiêm hai chân đứng dẹt, hai tay nắm thành quyền đặt ở bên sườn, thân mình sụp xuống thành tư thế kỵ mã (trung bình tấn thấp), hai bàn chân dang đứng thành chữ nhất. Hai quyền hạ xuống đầu gối và biến thành chưởng, lật chưởng hít khí (vào), đưa chưởng lên đến cạnh sườn nắm lại thành quyền thở khí ra, đưa thẳng hai quyền lên cao như kiểu “đỡ trời” hít khí (vào) biến quyền thành chưởng duỗi thẳng thở khí (ra). Lại hít khí vào mà hạ xuống từ chưởng biến sang quyền đưa trở lại cạnh sườn thở khí (ra). Cứ như vậy hít thở lên xuống cộng 9 lần. Lại hít khí (vào) đưa hai quyền đi xuống đầu gối biến thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng hít khí vào đưa trở lên đến cạnh sườn thì nắm lại thành quyền và thở khí (ra) rồi thu hai chân về đặt cạnh nhau, đứng dậy, hai tay thả xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Công phu chữ “nhất” luyện nhằm tác dụng thông tam tiêu (Theo Trung y từ cuống lười xuống đến khoang ngực và khoang bụng gọi là tam tiêu, có thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu - ND chú). Trong lục phủ (sáu phủ) thì tam tiêu lớn nhất nên còn được gọi là “cô phủ”, “đại phủ” chủ trì các khí

trong cơ thể người, có tác dụng “khí hoá” toàn bộ trong cơ thể, là nơi nguyên khí đi lại, đồng thời là đường thông vận chuyển của nước dịch trong cơ thể, vì vậy khi tam tiêu xuất hiện triệu chứng bệnh như đau tai, ù tai, điếc tai, đau cuống họng, cẳng tay và ngón tay vô danh (đeo nhẫn) cử động thấy đau, đổ mồ hôi trộm, phù nước, bụng đau ruột sôi... đều nên luyện công phu này.

VIII. VỌNG THANH THIÊN CÔNG (CÔNG PHU NGÓNG TRỜI XANH)

1. Khẩu quyết: “Tám đoạn công phu ngắm trời xanh,

Bắt đầu chân phải sang bên phải,

Tay trái lại thêm tay phải lên.

Trước đẩy sau ôm về trước ngực,

Lại đổi chân phải bước trái bên,

Tay phải cũng dời như tay trái,

Trái phải cứ thế đổi ba phiên,

Công phu đã luyện xong đúng phép,

Rút tẩn ban đầu thế là yên”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện công phu “Ngóng trời xanh” (vọng thanh thiên) bắt đầu từ tư thế đứng nghiêm, hai quyền ôm hai bên sườn rồi đưa hai quyền xuống đầu gối biến thành chưởng, lật chưởng hít khí (vào) đưa trở lên đến cạnh sườn thì nắm thành quyền thở khí (ra), chân phải đưa qua mé ngoài

chân trái, hai quyền đối thành mai hoa chuông, tay trái đưa lên trên tay phải hít khí (vào) đẩy ngang ra phía trước, cúi đầu hông về phía trước, đầu ngược nhìn lên theo đó thở khí (ra) ngón tay phải đưa lên, ngón tay trái trở trở xuống. Hai tay thành hồ chuông ôm trở về hít khí (vào) đến ngực thì nắm thành quyền thở khí (ra). Lại đổi chân trái qua mé ngoài chân phải, tay phải đưa qua phía trên tay trái hít khí (vào) đẩy ngang ra phía trước, hông đổ về phía trước, đầu ngược trở lên theo đó thở khí (ra), ngón tay trái trở trở lên, ngón tay phải trở trở xuống. Hai tay thành hồ chuông ôm trở về, hít khí (vào), về đến ngực thì nắm lại thành quyền, thở khí (ra). Cứ thế trái, phải thay nhau hoạt động, thở hít, đều 3 lần. Hai chân đứng thẳng, hai quyền đưa xuống đến đầu gối hít khí vào, biến quyền thành chuông thở khí (ra), lật chuông đưa trở lên hít khí (vào) lên đến cạnh sườn biến chuông thành quyền thở khí (ra) hạ hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Đoạn khí công “Vọng thanh thiên” (ngóng trời xanh) này có thể tăng cường chức năng của tâm (tim) thận. Tâm chứa huyết, thận giữ tinh. Giữa tâm - thận, tinh - huyết có quan hệ bồi dưỡng cho nhau, vì vậy thận tinh suy, tâm huyết kém là chuyện thường gặp đi đôi với nhau. Tâm giấu thần, thận giấu tinh chủ ở tủy. Não là phủ của nguyên thần tổ thành tinh tủy. Người mà tâm thận tinh huyết không đủ, phần lớn xuất hiện những triệu chứng mất

ngủ, hay quên, ngủ mơ... Các sách y học cổ đã ghi: “tâm dương đi xuống giao nhau với thận để làm ấm thủy tạng (thận thuộc thủy - ND), đồng thời mượn khí hoá của bàng quang để thận thủy đưa lên tưới tắm cho tâm (tim) để dưỡng tâm hỏa (tâm thuộc hỏa - ND), tâm thận giao nhau, tức là thủy hỏa đỡ cho nhau...”. Vì vậy khi tâm, thận không giao tiếp được với nhau, người ta sẽ sinh những triệu chứng váng đầu, ù tai, tim hồi hộp, ưu phiền, mất ngủ, hông đau gối mỏi, mộng tinh di tinh, nóng sốt, đổ mồ hôi trộm, toát mồ hôi hột v.v... có thể luyện tập công phu này để trừ bỏ các chứng kể trên.

IX. HUYỀN CÔNG (CÔNG PHU CAO XA)

1. Khẩu quyết: “Bắt đầu huyền công là đứng nghiêm,

Chân phải nhắc bàn, chân trái tấn,
Tay trái vươn thẳng, tay phải co,
Thức như giường cung, căng sức kéo,
Tay chân, trái phải, đổi thay nhau,
Hít thở đi lại chia âm dương,
Âm đi dương về, nương theo chuông,
Kết hợp hít thở, tay chân cường”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Đứng nghiêm để bắt đầu luyện Huyền công, hai tay quyền đặt ngang cạnh sườn bắt đầu hạ xuống đầu gối biến thành chuông, lật chuông đưa trở lên hít khí (vào), chân phải

nhấc lên đặt trước chân trái (hoặc thành hình tam giác), chân trái đứng một chân, tay trái duỗi thẳng, nghiêng chưởng hướng ra sau, bàn tay phải nắm thành quyền, gập khuỷu đưa lên cao ngang vai và hít khí (vào) theo đó thở khí (ra). Lại để bàn tay trái nghiêng chưởng hướng về phía trước thu trở về hít khí (vào), chân phải hạ xuống thở khí (ra). Đổi chân trái đưa lên đặt phía trước chân phải (hoặc gác thành hình tam giác) chân phải đứng một mình (đứng 1 chân), tay phải duỗi thẳng, nghiêng chưởng đưa ra sau, tay trái nắm thành quyền, gập khuỷu giơ lên cao ngang vai hít khí (vào), chân trái hạ xuống đất thở khí (ra). Cứ như thế hai bên trái phải hoạt động hít thở ("động, tức") cùng 3 lần. Hai quyền đặt ngang bên sườn đưa xuống đầu gối hít khí (vào) biến quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng đưa trở lên hít khí (vào) đưa lên đến ngang sườn thì nắm chưởng thành quyền thở khí (ra), hai tay hạ xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Huyền công có thể khiến công năng của tỳ vị tăng mạnh. Tỳ là nguồn của sinh hoá, chủ về bốn chân tay, phế (phổi) chủ về khí của toàn thân, hoạt động truyền bá phát đi các chỗ. Tỳ (lá lách) không tán tân dịch (nước dãi), phế (phổi) nhân đó mà bị hư tổn, phế khí không truyền phát đi nên tỳ vị thế mà đọng tân dịch làm cho khí của cả tỳ lẫn phế cùng hư, do đó tân dịch không sao tán phát đi được, đờm dãi từ đó mà sinh sôi làm cho cả tỳ lẫn phế cùng hư thêm và

hiện trạng chính là biểu hiện tỳ không vận chuyển mạnh mẽ, phế mất truyền phát rộng, tân dịch không phân bố được, đờm thấp tắc ở trong đến nỗi tỳ âm không đủ nên làm cho phổi ráo khô, nguồn nước dịch ở trên không đủ nên xuất hiện tỳ âm hư. Vì thế ho lâu đờm dãi nhiều, hơi ngắn sức yếu chán chẳng thèm ăn, tiêu hoá không tốt. Nếu ăn nhiều hay đói, sức tiêu hoá quá lớn, đại tiện táo bón, hoặc nhiệt kết bên cạnh, cổ họng khô ráo, ho khạc chẳng ra, mạch nhỏ chìm, lưỡi đỏ hồng... đó là tỳ phế âm hư. Tuy vậy dù là tỳ phế âm hư hay khí hư thì các chứng này vẫn có thể luyện công phu này để điều trị bệnh.

X. TIỂU LA HÁN CÔNG

1. Khẩu quyết: “Tiểu La hán công đứng thức kỵ mã,

Hai ngón chân cái bấm xuống đất.

Chưởng hâu (khỉ) qua lại, phải sang trái,

Quyên trái che tai, khuỷu phải thấp,

Mé trái sang phải, cũng tương đồng.

Cứ thế đổi thay ba hơi thở,

Hai tay nắm quyên về bên sườn,

Hít thở chín lần buổi tập xong”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Đầu tiên đứng tấn Kỵ mã, hai ngón chân cái bấm đất, hai quyên đặt ngang bên sườn, hạ quyên xuống gối thì biến thành chưởng, lật chưởng đưa trở lên hít khí (vào) đến

ngang sườn thì nắm chuồng thành quyền thở khí (ra). Tay trái chạm vào bên tay phải, hai bàn tay biến thành chuồng nắm ngón (như tay chuồng trong hầu quyền) từ phải đưa sang trái hít khí (vào), dùng lòng chuồng tay trái đỡ trước tai trái, lòng chuồng tay phải đỡ dưới khuỷu tay trái, thở khí (ra). Lại dùng tay chuồng của hầu quyền từ bên trái đưa sang phải hít khí (vào), lòng chuồng tay phải đỡ phía trước tai phải, lòng chuồng tay trái đỡ dưới khuỷu tay phải thở khí (ra). Cứ thế “động tức” (động tác động thì hít vào) trái phải thay đổi, đều 3 lần. Hai tay nắm quyền đưa trở về cạnh sườn, lại hạ hai quyền xuống đầu gối hít khí (vào) biến quyền thành chuồng thở khí (ra) lật chuồng đưa lên hít khí (vào) biến quyền từ chuồng thu trở về cạnh sườn thở khí (ra) đứng thẳng, thả hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Tiểu La hán công có thể tăng cường công năng của tâm và tỳ. Tâm chủ về thần trí, chủ về huyết, còn tỳ chủ về thống lĩnh huyết và là nguồn của huyết. Tỳ hư thì nguồn sinh huyết, quyền thống lĩnh huyết cũng bằng không, có thể dẫn tới tâm huyết hao tổn. Nếu tư lự lo lắng quá độ sẽ tổn hao tâm huyết có thể ảnh hưởng xấu đến sự vận chuyển mạnh mẽ và công năng thống lĩnh huyết của tỳ. Mà nguồn của tâm hoá cũng là nước gương thêm sáng và sự vận động của tỳ dương có nhờ sự tương sinh của hoá, thổ do đó mà xuất hiện sự hư tổn khí huyết của tâm, tỳ.

Vì vậy đối với các chứng bệnh thần trí bàng hoàng, tim hồi hộp, hay quên, mất ngủ, ngủ mê lảm mông, ăn uống sút kém, bụng trướng phân lỏng, mệt mỏi rã rời, sắc mặt vàng vọt, xuất huyết dưới da, đại tiện lẫn máu, cả đến chứng kinh nguyệt không đều của phụ nữ đều có thể luyện công phu này.

XI. ĐỘC CƯỚC CÔNG (CÔNG PHU MỘT CHÂN)

1. Khẩu quyết: “Một chân đứng nghiêm thức mở đầu,

Chân phải thêm cho chân trái (ở) trên,

Tay trái ôm (tay) phải như vái lạy,

Hai tay thả xuống mu bàn chân.

Dưới trên “động, tức”, một chân đứng,

Hít thở khí dâng tới Ấn đường.

Chân tay hai mé cùng thay đổi,

Trái, phải ba lần thế mới yên”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Bắt đầu đứng nghiêm để luyện độc cước công, hai tay nắm thành quyền đặt hai bên sườn, hạ hai quyền xuống đầu gối và biến thành chưởng, lật chưởng đưa trở lên hít khí (vào), đưa lên đến cạnh sườn thì nắm chưởng thành quyền thở khí (ra), chân phải co lên trên mu chân trái, bàn tay trái chạm bàn tay phải hợp chưởng trước ngực, hai tay hạ xuống mu bàn chân hít khí (vào) và khi nắm quyền chạm vào mu bàn chân thì thở khí (ra), lại hít khí

(vào) và đưa tay quyền lên, đến Ấn đường thì thở khí (ra). Đổi chân trái đặt lên mu chân phải, đổi tay phải ôm tay trái đưa trở xuống đến mu bàn chân hít khí (vào), mặt dưới quyền chạm chân thì thở khí (ra). Lại hít khí, đưa hai tay lên đến Ấn đường thì thở khí (ra). Cứ thế “động túc” trên dưới, trái phải thay đổi đều 3 lần. Cuối cùng đứng nghiêm, lỏng quyền biến thành chưởng đưa trở lên hít khí (vào), đưa lên tới cạnh sườn thì biến chưởng thành quyền và thở khí (ra), hạ hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện độc cước công để tăng cường công năng của gan, mật, vì gan là nguồn của mật, là “phủ chứa trung tinh”. Người ta thường bảo trong mật có chứa nước mật sắc vàng vị đắng mà nguồn gốc lại từ gan, nhận khí dư của gan mà thành, nhờ gan tiết dịch ra mà rót xuống ruột, mượn vị đắng của mật để tiêu hoá đồ ăn. Gan giấu huyết, chuyên tiết và tiếp, ưa thẩu, ghét uất ức, chủ về gân, mở khiếu ở mắt, tận cùng ở móng (chân, tay), đối với mật có quan hệ biểu lý. Vì vậy khi ở gan mật xuất hiện biểu hiện bệnh lý đa phần do can phong có bệnh ở trong, đầu vàng mắt hoa, kinh mạch bó gập, việc thông, tiết bế tắc, khí thì trệ, huyết thì ứ, sưng tấy đau đớn, phiền muộn dễ cáu, đã thế còn dẫn tới nhiều loại tật bệnh về mắt, ở vú, mất ngủ, mạng sườn tức, nhói, gan tiết dịch thất thường làm ảnh hưởng đến việc tiêu hoá của lá lách, dạ dày và

ruột không tốt, thậm chí có khi làm vị quản và bụng dưới
trướng đau. Các chứng bệnh kể trên đều nên luyện công
phu này.

XII. PHẢN BỐI CÔNG (CÔNG PHU LẬT LƯNG)

1. Khẩu quyết: “Phản bối công đứng tay nắm quyền,

Lòng quyền úp rốn phía bên trên.

Lật tay đưa lên trên đỉnh thượng,

Hai tay đưa xuống tựa bên sườn.

Đầu ngoài ra sau đổi ba lượt,

Sau đó đứng thẳng để tay nguyên.

Hai tay lật cổ đằng sau gó,

Cứ vậy ba lần thu công luôn”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Phản
bối công cũng tiến hành từ thế đứng nghiêm, bắt đầu hai
quyển đặt ngang hai bên sườn, đưa quyền xuống đầu gối
thì biến thành chưởng, lật chưởng hít khí (vào), đưa
chưởng trở lên đến cạnh sườn nắm lại thành quyền thở
khí (ra), hai tay trái phải cùng lúc biến thành chưởng,
hai ngón tay đối nhau, lòng chưởng úp xuống, đưa sát
rốn thì hít khí (vào). Hai tay thành vòng đưa lên đỉnh
đầu, lòng chưởng ngửa lên, hai ngón cái đối nhau, thở
khí (ra), hai tay rời nhau, lòng chưởng úp xuống đưa
thành vòng, hít khí (vào). Lật chưởng đưa về huyết Yêu
nhân (tức vùng huyết Thận du ở hai bên cột sống, ngang

thắt lưng, thuộc Kinh bàng quang - ND) đầu ngửa ra sau hít khí (vào), đầu thẳng trở lại, thở khí (ra). Cứ làm như vậy “động, tức” 3 lần. Rồi đứng thẳng, hai tay nắm quyền lòng quyền hướng về bụng trên đưa ra sau lưng, hít khí (vào), đầu quay lại tay quyền xoay thu lại thở khí (ra). Cứ làm như vậy “động, tức” ba lần. Thu hai quyền về cạnh sườn đưa xuống gối hít khí (vào) biến quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng hít khí (vào), hai tay thu trở về cạnh sườn thở khí (ra), hạ hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện “phản bối công” có thể tăng cường công năng của Kỳ Kinh bát mạch. (Bát mạch - tám mạch - là các mạch Đốc, Nhâm, Xung, Đới, Âm duy, Dương duy, Âm kiều, Dương kiều - ND chú). Vì các Kinh mạch này không có quan hệ liên lạc trực tiếp giúp đỡ nhau và sự giúp đỡ nhau cũng không có sự phối hợp “biểu lý”, khác hẳn với 12 kinh chính (tức là 3 kinh thủ tam dương và 3 kinh thủ tam âm ở tạng, 3 kinh túc tam âm và 3 kinh túc tam dương ở chân - ND chú). Trong “kỳ kinh, bát mạch” thì mạch Đốc là “biển của mạch dương” có tác dụng đốc xuất toàn bộ các kinh dương toàn thân và chạy ở chính giữa sống lưng vì vậy khi ở mạch Đốc xuất hiện những triệu chứng bệnh sẽ động Kinh, Kinh phong, cột sống đau nhức, tinh thần thất thường, lưng hông đau, đầu vầng v.v... Mạch Nhâm chạy dọc chính giữa vùng bụng, ngực quản lý toàn

bộ các Kinh âm của cơ thể gọi là “biển của các mạch âm”. Người xưa gọi là Nhâm còn mang ý “nuôi dưỡng thai nhi” vì mạch này bắt đầu từ nhau thai, có tác dụng nuôi thai nhi trong bụng người đàn bà có mang. Bệnh trạng ở mạch Nhâm phần lớn là bệnh về sinh dục, sa tinh hoàn (sa đì), đới hạ, bụng dưới sưng trướng có hòn, kinh nguyệt không đều, sảy thai hay không đậu thai... Mạch Xung thống lĩnh các Kinh khí huyết cần “xung”. Mạch này trên thì tới đầu, dưới thì xuống chân, có tác dụng điều tiết “biển khí” và “biển máu” của 12 Kinh. Nếu mạch Xung bị bệnh chủ yếu là khí ngược đẩy trở lên, thổ huyết, khạc ra máu hoặc kinh nguyệt phụ nữ không đều, tắc kinh, băng huyết, rong kinh, thiếu sữa, tắc sữa v.v... Mạch Đới chạy quanh lưng một vòng như cái thắt lưng, bắt đầu từ mạch Nhâm và kết thúc cũng ở mạch Nhâm, nên mọi kinh đều thuộc sự liên hệ của mạch Đới. Bệnh ở mạch Đới phần lớn là các triệu chứng trướng bụng, lưng mềm không có sức, đới hạ, sa tử cung (sa dạ con). Mạch Kiêu mang ý là nhẹ nhõm khoẻ khoắn, công năng sinh lý chủ yếu của mạch Kiêu là Dương Kiêu chủ phần dương trái, phải cơ thể, Âm kiêu chủ phần âm trái phải cơ thể. Đồng thời còn nuôi dưỡng mắt, đóng mở mí mắt và vận động chi dưới cũng là tác dụng của mạch Kiêu. Dương Kiêu bị bệnh thì mé trong cơ bắp bớt căng còn mé ngoài cơ bắp lại co rút, mất ngủ, điên cuồng, mắt đỏ đau nhức. Âm Kiêu bị bệnh thì cơ bắp mé ngoài chân tay cơ thể bị

nhão còn cơ bắp bên trong lại căng co, đau họng, thích ngủ... Mạch Duy mang ý là duy trì, giữ gìn. Mạch Âm duy duy trì hệ 3 Kinh âm, Dương duy duy trì hệ 3 Kinh dương. Nếu Âm duy bị bệnh thì hay đau tức ngực, đau tim, đau dạ dày v.v.. Dương duy bị bệnh thì nóng rét bất kỳ, sốt tái đi tái lại. Ai bị các triệu chứng bệnh ở kỳ kinh bát mạch như đã kể có thể luyện công phu này để chữa bệnh.

XIII. CHƯ THIÊN CÔNG (CÔNG PHU MỌI TRỜI)

- 1. Khẩu quyết:** “Chư thiên ngón cái, đứng chữ bát,
Côn chống “miệng dấu” thúc đứng tấn.
Hai quyền gập lên, hướng ra ngoài,
Hổ chưởng kéo xuống, về đứng chỗ.
Hai tay âm đi, dương thu về,
Ba lần cứ vậy chẳng hề sai.
Quăng côn, thu tấn, như cân đứng,
Không luyện số chẵn, lẻ mới hay”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Chống côn đứng tập, hai quyền đặt ngang bên sườn đưa trở xuống đầu gối thì biến thành chưởng, lật chưởng đưa trở lên hít khí (vào), đưa tới cạnh sườn thì nắm chưởng thành quyền thở khí (ra). Hai quyền ngang nhau chống đất (khoảng cách giữa hai quyền rộng bằng vai), tay trái chống đất, tay phải thừa cơ đưa lên, hít khí (vào), ngực

hơi uốn lên lại lật mình, quyền phải chống xuống đất, tay trái theo đó đưa trở lên thở khí (ra). Cứ thế “động tức” trái, phải thay nhau làm 3 lần, đứng trở lên, hai quyền chống nẹ vào sườn rồi hạ trở xuống đầu gối biến quyền thành chưởng, hít khí (vào), lật chưởng thở khí (ra), đưa trở lên tới cạnh sườn thì nắm tay quyền lại, thở khí (ra), hạ hai tay xuống, bỏ côn, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Chu thiên công có thể tụ hội khí ở khắp toàn thân về thông hai mạch Nhâm Đốc, ở trước ngực theo mạch Nhâm mà lên tận họng, vòm họng, nhân trung, Chuẩn đầu, Đại đình, Bách hội, Nào hậu (tức Ngọc Chẩm) rồi đi xuống mạch Đốc cho đến tận Trường Cường, Hội âm và trở lại mạch Nhâm và cứ thế chạy mãi không ngừng như cái vòng tròn không có đầu mối, đó là thuyết “Khí thông Chu thiên”. Vì vậy đối với người đỉnh đầu thường xuyên choáng váng, đầu óc đau nhức, trong đầu có tiếng u u, ngực bụng trướng đau, lưng hông nhức mỏi, sa di đau đốn, cả đến phụ nữ kinh nguyệt không đều, băng huyết, rong kinh, đới hạ (khí hư), sẩy thai thành quen, không thụ thai, thậm chí đến chứng ngực lưng đau tức, choáng đầu, tim hồi hộp, bụng dưới trướng đau lúc đau lúc không, lưng tê gối mỏi v.v... đều nên luyện công phu này.

XIV. XANH CÔNG (CÔNG PHU CHỐNG ĐỖ)

1. Khẩu quyết: “Luyện Xanh công hai tay chấp ngang,

Hai quyền bằng bặn phải đều, bằng,
Trái chống, phải nâng, thân hơi ngửa,
Phải chống, trái nâng, cùng ba lần”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Đứng thẳng, hai quyền bằng bặn hai bên sườn, hạ quyền xuống gối đổi thành chưởng, lật chưởng đưa lên hít khí (vào), đưa chưởng tới cạnh sườn nắm lại thành quyền, thở khí (ra), hai quyền bằng nhau chống xuống đất (khoảng cách hai quyền rộng bằng vai) rồi tay trái chống đất tay phải đưa trở lên, hít khí (vào), ngực hơi ngửa lên, lại xoay nghiêng người, tay phải chống đất, tay trái lại đưa trở lên cao, thở khí ra. Cứ như thế “động tức” (cử động thì hít, ngừng thì thở) đổi tay làm, đều 3 lần. Đứng lên hai quyền đặt ngang sườn bằng nhau, hạ quyền xuống đầu gối thì hít khí (vào), đổi quyền thành chưởng thở khí (ra), lật chưởng hít khí (vào), đưa chưởng trở lên đến ngang sườn nắm chưởng thành quyền thở khí (ra), hạ hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Xanh công có tác dụng thúc đẩy công năng cùng lúc cả ba kinh ở tay là Thủ Thái dương tiểu trường, Thủ Thiếu dương Tam tiêu, Thủ dương minh đại trường. Trong sách y học cổ “Tố Vấn”, thiên “Linh lan mật điển” có nói: “Tiểu trường (ruột non), cơ quan nhận các thức, hoá các vật mà xuất vậy”. Ruột non trên thì nối dạ dày, dưới thông với ruột già, được dạ dày chuyển cho các thức ăn đồ uống đã được

tiêu hoá một bước, đã chia trong, đục. Thứ trong được vận chuyển đi nuôi toàn thân, thứ đục tổng xuống ruột già, những thứ nước đục vô dụng thì đưa đến bàng quang (bọng đái). Lại nói: “Ruột già (đại trường), cơ quan chuyển dẫn, hoá vật xuất ra vậy”. Ruột già trên nối ruột non trút các vật đục xuống, lại hấp thu thêm nước thừa trong đó, khiến các chất bã thải của đồ ăn thức uống biến thành phân theo đường ruột mà tổng ra ngoài. Sách lại nói: “Tam tiêu là cơ quan lưu thông, đường nước ra vậy”. Tam tiêu có tác dụng chủ trì các khí trong cơ thể người và tổng quản việc khí hoá đó, để thông suốt được con đường vận hành nguyên khí và những chất tinh tú của thức ăn đồ uống mà nguồn nguyên khí bắt nguồn từ thận, và thận cũng là nguồn của tam tiêu nên thận phải nhờ con đường của tam tiêu mới đưa được nguyên khí đi khắp cơ thể để kích phát, thúc đẩy sự hoạt động chức năng của lục phủ, ngũ tạng cũng như những tổ chức cơ quan trong thân thể. Vì thế khi xuất hiện những triệu chứng bệnh ở tiểu trường, đại trường, tam tiêu tất sẽ ảnh hưởng đến cơ quan tiêu hoá, hô hấp... dẫn đến những bệnh trạng điếc tai, đau họng, đau cổ, đau chi trên (tay), đau vai lưng, hoặc các chứng thấp, thủy thũng (phù), đại, tiểu tiện thất thường v.v... đều có thể luyện công phu này.

XV. QUAN KINH CÔNG (CÔNG PHU XEM KINH)

1. Khẩu quyết: “Luyện Quan Kinh đầu tiên hợp chương,

Dưới thì đến gối, trên Ấn đường.

Làm đi làm lại đủ chín lượt,

Hít thở nhẹ, dài đều tự mình”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện “Quan Kinh công” bắt đầu từ tư thế đứng tấn nghiêm, hai quyền đặt hai bên sườn, sau đó quyền đổi thành chưởng và dùng sức đưa hai tay chưởng về hợp lại ngang nhau, đưa lên đến huyệt Ấn đường theo đó thở khí (ra), rồi hai tay vãn hợp chưởng, lại hít khí (vào). Rồi lại từ phía trên gối đưa lên Ấn đường hít khí (vào) sau đó lại thở khí (ra). Cứ thế “động, tức” lên xuống cộng 9 lần. Cuối cùng hạ hai Chưởng xuống đầu gối, lại tách rời hai chưởng sang hai bên, tiếp đó đưa chưởng trở lên, hít khí (vào), đến cạnh sườn thì biến chưởng thành quyền, thở khí (ra). Thả hai tay xuống, đứng nghiêm, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. “Quan Kinh công” thích hợp luyện tập với người cao tuổi hay người thể trạng yếu ớt, người hay quên (sức ghi nhớ đã suy giảm). Phàm những động tác khí công phức tạp thì rất khó ghi nhớ kỹ nên luyện không đúng hay bị sai lệch, còn Quan Kinh công thì động tác giản đơn vì thế những người thần trí hốt hoảng, tinh thần thất thường, tâm trí phiền muộn, hồi hộp, tim đau nhói, lưng ngực đau nhức, đau nách, lòng bàn tay nóng, mặt vàng, mắt đỏ..., thậm chí bị choáng đầu, cứng gáy, tim đập mạnh kéo dài, đi tả lỏng hoặc đại tiện xong bị thoát khí một cách không tự

giác, tâm lý buồn bực... đều có thể luyện công phu này.

XVI. TOẢ HẦU CÔNG (CÔNG PHU BÓP HỌNG)

1. Khẩu quyết: “Toả hầu tay trái chống xuống đất,

Tay phải vòng đầu nửa vầng trăng,

Tay phải đổi chống, tay trái vòng,

Ba lần thay đổi luyện công xong”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Luyện “Toả hầu công” cũng ban đầu đứng nghiêm, hai tay quyền đặt hai bên sườn, hạ hai quyền xuống đến đầu gối thì biến thành chưởng, lật chưởng đưa lên hít khí (vào), đưa chưởng lên đến cạnh sườn thì nắm lại thành quyền, thở khí (ra), cúi thân trước xuống đất, tay trái xoè thành chưởng chống xuống đất, hai chân duỗi thẳng như lúc nằm nghiêng, tay phải cũng đổi quyền thành chưởng vòng trên đầu nửa vòng tròn, hít khí (vào), sau đó thở khí (ra). Đổi tay phải xoè chưởng chống đất, thân mình cũng xoay nghiêng sang phải, vung chưởng trái vòng trên đầu nửa vòng tròn, hít khí (vào), liền đó thở khí (ra). Cứ thế đổi hai tay trái, phải, đều làm 3 lần, rồi đứng thẳng dậy. Hai tay theo đầu gối thẳng lên mà đưa trở lên và hít khí (vào), hai chưởng từ từ biến thành quyền đưa trở về cạnh sườn thở khí (ra). Thả hai tay, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. “Toả hầu công” có tác dụng tăng cường công năng hoạt động của các Kinh Thủ thái âm phế, Thủ âm tâm và Thủ quyết âm tâm

bào, vì vậy người bị các chứng bệnh gồ xương ngực, bướu lưng, ngực đầy hơi tức, ho hen khó thở, hầu họng sưng đau có cảm giác như có vướng vật lạ, đau tim, tim hồi hộp, cổ gáy cứng đau, tay đau tê dại, tinh thần hốt hoảng bâng hoàng, hay quên, ngủ mê, di tinh, mộng tinh... đều nên tập công phu này.

XVII. ĐỈNH TÂM CÔNG (CÔNG PHU CHỐNG TIM)

1. Khẩu quyết: “Đỉnh tâm đứng nghiêm, côn chống ngực,

Hai tay đỡ trời, đầu thẳng vươn,

Lòng quyền lên đầu, hổ chưởng về

Ba lần liên tiếp thu công”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. “Đỉnh tâm công” còn gọi là “đỉnh công” (công phu chống đỡ), đầu tiên đứng theo tư thế nghiêm, dùng côn chống vào huyết xương Cưu Vĩ (còn gọi là “đấu khẩu”, miệng đấu), hai tay nắm quyền đặt hai bên sườn, hạ hai quyền xuống huyết Phục thổ và đổi quyền thành chưởng, lật chưởng đưa trở lên hít khí (vào), lên đến cạnh sườn thì nắm chưởng thành quyền thở khí (ra), hai tay “đỡ trời” đẩy lên đỉnh đầu hít khí (vào), hai lòng quyền chiếu vào huyết Bách hội và theo động tác đó thở khí (ra), xoè quyền thành hổ chưởng đưa trở xuống hít khí (vào), đưa chưởng xuống đến cạnh sườn thì nắm lại thành quyền, thở khí (ra). Cứ làm như vậy 3 lần. Xong lại đưa hai quyền xuống huyết Phục thổ hít khí (vào), biến quyền

thành chuông thở khí (ra), lật chuông đưa trở lên hít khí (vào), lên tới cạnh sườn thở khí (ra), bỏ côn chống ra, thả hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện Đỉnh tâm công có thể khiến cho khí của gan và thận dâng lên tận chót đỉnh, theo sự quan sát khi luyện công thấy rõ ràng có tác dụng đó. Vì gan (can) có lạc mạch thông với mật (dâm), lạc của thận thông bàng quang, mà Kinh mạch của bàng quang với mật đều chạy lên đầu (tức Kinh túc Thái dương và túc Thiếu dương - ND). Khi thông qua luyện công có thành tựu sẽ thấy rõ rệt trên đỉnh đầu có khí ấm áp từ từ dâng khí lên. Nếu cứ luyện tập lâu ngày, đỉnh đầu sẽ tự cảm thấy như căng phồng lên để đạt hiệu quả lúc vỡ đá, vỡ gạch... vì vậy các chứng đầu choáng mắt hoa, hơi thở hỗn hển, ho hen, khạc ra máu, lồng ngực đau tức, lưng hông đau mỏi, đi tả lỏng, đau bụng, chân mềm không có sức, miệng đắng, hít thở mạnh đau mạng sườn, thiên đầu thống, đau đùi mỗi gối, đau rúc mé ngoài cẳng chân xuống đến bàn chân, ngón chân hoặc đi lại khó khăn... đều nên luyện công phu này.

XVIII. THIẾT NGƯU CÔNG (CÔNG PHU TRÂU SẮT)

1. Khẩu quyết: Luyện “Thiết ngưu”, mười ngón tay
chống đất,

Ngón chân phải cặp gót trái chân,

Toàn thân vận động thức “hổ nằm”

(ngọa hổ thức),

Hít thở một lượt lại đổi ngay

Trái, phải thay nhau cùng ba lượt.

Trái, phải bấm đất, hình chống đất,

Trái phải ba lần đổi ngón chân,

Mũi chân sóng bằng, công phu dừng”.

2. Thuyết minh phương pháp luyện công. Đứng tấn nghiêm, luyện Thiết ngư công hai quyền đặt ngang nhau ở cạnh sườn, đưa quyền xuống gối thì biến thành chưởng, lật chưởng đưa lên hít khí (vào), đưa đến cạnh sườn nắm tay thành quyền thở khí (ra), thân trên đổ ra trước, mười ngón tay chống xuống đất, toé ngón chân cái và ngón chân trở đưa lên cặp vào sau gót chân trái, lại hít khí (vào), làm cho toàn thân vận động như thức “ngọa hổ” (hổ nằm), đầu và thân “xông” về phía trước thở khí (ra), khi co mình trở lại sau thì hít khí (vào), trái phải đổi nhau làm như vậy đều 3 lượt. Ngón bàn tay trái chống đất, bàn tay phải đưa lên tới cạnh sườn thì nắm lại thành quyền, hít khí (vào), đổi tay xoay mình thở khí (ra), làm như vậy cùng 3 lần. Xong đứng chụm hai chân bằng nhau, cả mười ngón hai tay cùng chống đất, lại làm như tư thế “ngọa hổ thức” (tức đầu và thân “xông” về phía trước) thở khí (ra), co đầu và thân lại hít khí (vào), có thể thay đổi ngón chân. Cứ làm như vậy cùng ba lượt rồi đứng dậy, hai tay chưởng đưa trở lên hít khí (vào), về đến cạnh sườn thì nắm chưởng thành quyền thở khí (ra),

xong thả hai tay xuống, thu công.

3. Lý luận công phu chữa bệnh. Luyện “Thiết ngư công” nói chung đều đạt thành tựu có thể tăng cường được hoạt động công năng của lục phủ, ngũ tạng, đặc biệt là tăng cường sức mạnh của mười ngón tay, vì đây là tuyệt chiêu công phu của nhà Phật còn tác dụng làm mạnh khoẻ thân mình, lưu thông khí huyết. Môn này ứng dụng vào trong võ thuật rất rộng rãi và đạt hiệu quả đặc biệt tốt. Ngoài ra công phu này còn tác dụng tốt đến hoạt động của tì, vị với hiệu quả rõ rệt, vì tỳ (lá lách) chủ về tứ chi mà trọng điểm của Thiết ngư công lại chuyên nhiều về tứ chi.

Những điều cần lưu ý

1. Khi luyện môn công phu này, điều đầu tiên là phải duy trì ba “của báu” của thân thể là “Tinh - khí - thần”. Đông y cho rằng tinh, khí, thần là gốc của cuộc sống. “Kinh” Linh khu - Thiên Bản tạng” nói: “Người ta là khí, huyết, tinh, thần, vì vậy trọng cuộc sống là giúp cho sinh mệnh vậy”. Chính vì quan niệm như vậy nên người xưa cực kỳ coi trọng việc săn sóc chu đáo “tinh, khí, thần”. “Sách Tố Vấn” - Thiên “luận về Thiên chân thượng cổ” cũng nói: “Hô hấp tinh khí, độc lập giữ thân” để đạt tới độ “tích tinh, bảo toàn thần” đều là những yếu tố gốc để giúp cơ thể khoẻ mạnh kéo dài tuổi thọ. “Tinh, khí, thần” là ba loại “vật chất” của cơ thể người, về thực chất không thể phân tách riêng rẽ khỏi cả chính thể được. Tinh là

thức ăn của thân, có tinh thì mới có thân vì vậy tích (trữ) tinh thì có thể (bảo) toàn thân. Tinh đã bị thương tất thân khó mà giữ yên. Tinh lại là mẹ của khí, tinh đã hư thì chẳng còn Khí, người mà không có khí thì sinh mạng tiêu vong. Tinh là cơ sở của cuộc sống, giữ gìn ở tiên thiên là vật chất khởi nguồn cho sinh mệnh. “Kinh Linh - Khu - Thiên Bản thân” bảo: “Gốc gác cuộc sống là nhờ tinh” Vạn vật sinh hoá, tất bắt đầu từ tinh. Trong quá trình sinh sống của đời người, tinh không ngừng bị tiêu hao nhưng cũng không ngừng được nuôi dưỡng, bổ sung, do đó mới duy trì được sinh mệnh.

Khí là động lực của sự sống. Lục phủ, ngũ tạng, tứ chi thân thể, có thể duy trì hoạt động bình thường cũng nhờ vào nguồn năng lực do khí nuôi dưỡng và chuyển giao nên mới có thể phát huy hết mọi năng lực hoạt động, bằng không đã chẳng có sự tái sinh của tinh, thân cũng vì đó mà chẳng còn và thân tất cũng bị tiêu vong. Trong sự sinh hoạt của hậu thiên để giữ gìn được sự khoẻ mạnh của cơ thể, để có thể tích (tụ) tinh, (bảo) toàn thân, việc đầu tiên phải luyện khí là chủ, chính là vì lẽ đó mà người xưa nói: “Luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thân, luyện thân hoá hư” chính là dựa vào đạo lý trừ bệnh để kéo dài cuộc sống vậy.

Thần là tinh thần, thần trí, thần thái, cảm giác và là sự vận động chủ tế mọi hoạt động của sinh mệnh, là phản ứng của công năng các nội tạng, là cơ sở của vật

chất do tinh của tiên thiên hoá thành, đồng thời lại cần đến sự nuôi dưỡng hoá sinh của hậu thiên, thành “tinh” để quy trở xuống Đan điền và không ngừng được bổ sung lớn mạnh.

2. Trước khi luyện công phải trừ bỏ hết những gì sẽ làm phiền mình, không để một chút ý nghĩ vẩn vơ nào tồn tại, hình (tức thân mình) như vô sự, hai mắt nhìn ngang trước mặt, ý thủ Đan điền, nói chung trước khi luyện công bao giờ cũng phải đều như vậy tức là phải làm cho tĩnh trước động sau. Đại khái phải luyện công chừng 4 tháng sẽ tự thấy khí giữ ở bụng dưới (tức Đan điền), có cảm giác nóng lên rõ rệt, dần dần sẽ hình thành nên “Vàng khí”. Thời gian luyện công càng dài, vàng khí càng lớn hoặc vẩn quanh hông cũng lớn thêm, chỉ cần duy trì tập luyện lâu dài sẽ dần dà cảm thấy Kinh lạc toàn thân sẽ thông suốt theo khí lưu thông, có cảm giác nóng ấm, khí lực cũng theo đó mà tăng mạnh lên nhiều. Luyện công xong phải nhớ là nuốt nước dãi trong miệng xuống Đan điền, càng lâu sẽ thấy hương vị nước dãi nuốt xuống thật ngọt thơm và nuốt vào nghe trong bụng có tiếng rong róc vang từ trên xuống, hoặc thấy có hiện tượng “vọt khí”, cá biệt có người khi nuốt nước dãi thấy đi tả lỏng nhưng không cần uống thuốc, cứ tiếp tục luyện như vậy vài hôm sẽ khỏi.

3. Khi luyện công hình thành nên vàng khí thì chớ nên tắm bằng nước lạnh vì đó là lúc luyện khí công đã

bắt đầu có hiệu quả, khí huyết trong kinh mạch toàn thân sắp lưu thông, nếu dùng nước lạnh tắm ngay rất dễ ảnh hưởng đến thành tựu luyện công, công phu đang tăng tiến sẽ bị đình trệ không tiến nữa. Điều trọng yếu hơn nữa là khi khí huyết trong kinh mạch sắp sửa lưu thông bất ngờ bị nước lạnh dội vào sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự trao đổi chất của cơ thể, tạo nên hiện tượng âm dương bất hoà, dễ xảy ra hiện tượng khí huyết bị ngưng trệ ở một số bộ phận cơ thể nào đó, khí tắc, huyết ứ sẽ đọng thành khối hoặc gây tê cứng hay loét lở, tê liệt... Chẳng may bất ngờ gặp phải hiện tượng như đã kể cũng đừng sợ hãi hay lo lắng thái quá, có thể đem các chiêu thức khí công đã luyện thành thạo trước khi bị hiện tượng bất ngờ đó luyện trở lại ít lần nữa, mỗi lần luyện cố gắng sao cho ra mồ hôi khắp mình và cứ luyện như vậy mấy ngày (khoảng dăm ba ngày) các hiện tượng không hay và chẳng may bị sẽ mất đi, thành tựu được phục hồi.

4. Việc hít thở của khí công Phật môn cùng với các môn khí công khác có chỗ khác nhau, nói chung khi luyện công phần lớn hít vào thở ra bằng mũi hoặc hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng. Riêng khí công Pháp môn (của Phật) lại dùng miệng hít vào dùng mũi thở ra. Lý do là mũi thông thiên khí (khí của trời) miệng thông địa khí (khí của đất), dùng miệng hít mũi thở là luyện khí mà không luyện. Khí trời là dương, khí đất là âm. Âm

dương điều hoà vạn vật nảy nở, để cho dương tuyệt tất không còn khí trời, khí còn ngấm lại về âm đó tức là luyện cho “âm bình dương mật” (âm bằng dương kín) là cái lý để cho tinh thần tới được. Mũi thông với khí tiên thiên, miệng thông với khí hậu thiên, tiên thiên mà không đủ tất phải lấy hậu thiên để bù vào. Có người bảo: “miệng hít khí (vào), vì khuẩn dễ xâm nhập vào nội tạng”. Nhưng khí công Pháp môn (của Phật) hít khí vào đằng miệng thì đã dùng đầu lưỡi chặn ở “cửa ải” răng, lưỡi là mầm mống của tâm thuộc hỏa, hỏa có thể “hoá” vạn vật (đốt) do đó mầm bệnh đâu có thể vào nội tạng được, vì vậy có thể hít khí đằng miệng thở khí đằng mũi lâu dài luyện tập là lý phải như vậy.

Việc hít thở luyện khí công của toàn bài luyện công phu Pháp môn cần chú ý một điều là thở nhẹ, dài, chậm và phối hợp hài hoà đúng với động tác là được.

CÔNG PHU DƯỠNG KHÍ KHOẺ THÂN

Công phu dưỡng khí khoẻ mình (Dưỡng khí kiện thân công) là một loại công phu kết hợp động tĩnh, nhằm mục đích làm cơ thể khoẻ mạnh, gồm có hai phần: thụ công (công phu ngủ) và ngoại công (công phu nằm).

1. Công phu ngủ

Còn tên gọi là “trắc ngoại công” (công phu nằm nghiêng) khi luyện là trước lúc ngủ thì nằm nghiêng

trên giường, bàn tay trái ép dưới huyệt Thái dương, bàn tay phải đặt trên giường, chân trái đặt bằng ở dưới, chân phải đặt bằng dè trên chân trái. Còn một tư thế nằm khác là cũng nằm nghiêng trên giường, bàn tay phải đặt dưới huyệt Thái dương lòng bàn tay ngửa lên, năm ngón tay sát nhau, bàn tay trái nắm thành quyền đặt thẳng dọc theo đùi, chân phải ở dưới cong gối như hình cung, chân trái duỗi bằng đặt ở trên chân phải, cự ly hai bàn chân cách nhau chừng một thước ta (30cm). Công phu này của Đạo gia gọi là “cố tinh công” (công phu giữ chắc tinh), luyện lâu ngày có thể cố tinh dưỡng khí, ngưng thần khoẻ sức.

2. Trắc ngọa công (công phu nằm nghiêng)

Khi luyện công hai chân bằng nhau, ngón chân hơi gập lại, toàn thân uốn thẳng, hai chưởng áp trên Đan điền chậm chậm thu về trên vú rồi theo đúng đường cũ trở lại Đan điền. Khi luyện hơi dùng sức, máu chốt ở chỗ khí động theo ý, ý dẫn khí đi.

Hai môn thụ công và trắc ngọa công kể trên luyện vào sáng tối, ngày luyện không quá 3 lần. Lúc mới tập luyện, động tác phải thật thư thả chậm rãi, từ từ mà dùng sức. Sau một tháng, nếu có tăng cũng không bị tổn hại. Khi mới luyện, mỗi lần tập khoảng 40 “tức” (bốn mươi lượt hít thở kèm động tác) là được. Sau 1 tháng tăng lên 60 lần hít thở. Sau trăm ngày tăng lên 80 lần, sau đó không cần tăng thêm nữa sợ bị tổn thương. Mỗi

thức chưa đến nửa năm sẽ luyện thành, không thành cũng không luyện thức kia nữa. Nếu luyện cả hai thức trên cùng lúc sẽ hại khí hại huyết, chỉ có hại chứ không có lợi gì nên không nên tham luyện.

PHÉP THÁI PHI CẦN

Đây là công phu kiêm cả động tĩnh còn có tên là “Chuyên đoàn ngự cảnh”. Phương pháp này thấy trong bộ sách chuyên về khí công dưỡng sinh “Hoàng đình nội cảnh kinh” trong chương “Quỳnh thất”. Công phu này bổ dương của cơ thể, điều tiết âm dương trong toàn thân, những người mắc chứng dương hư có thể luyện phép này.

Phương pháp thao tác

Thường khi mặt trời mới mọc đứng ngoảnh mặt hướng Đông, gõ răng 9 lượt. Gõ xong thì niệm thầm trong bụng: “Zhu fǐng Zhào tào, lù yìng húi xía, chì tóng xuán yán, biao xiàng Zhù hu” (đọc theo âm phổ thông Quốc Quốc) “Châu cảnh chiếu thao, lục ánh hồi hà, xích đồng huyền viêm, tiêu tượng chúc hô” (âm Hán - Việt) “Cảnh ngọc chiếu tua, biếc ánh ráng về, con đỏ đen nóng, tiêu tượng chúc đi” (dịch nghĩa). Niệm thầm xong mười sáu chữ trên, nhắm mắt, nắm chặt tay, tưởng tượng ráng chiếu năm sắc tới tiếp thân mình. Thế rồi ánh mặt trời rực rỡ luồn vào trong miệng tên gọi là “hoa nắng”, hướng theo

mặt trời nuốt hoa nắng màu ráng trời 45 ngụm, tiếp đó nuốt dịch (tức nuốt dãi) 9 lần. Phép này chuyên nhện tình dục, toàn “uống” ánh mặt trời.

THÁN HOẢ CÔNG

Thán hoá công (công phu lửa than) là một loại công phu kết hợp cả động tĩnh, gồm thổ nạp (hít thở), đạo dẫn ấn, nâng là hai bộ phận kết hợp tạo thành. Xin đem phương pháp luyện công giới thiệu dưới đây:

I. CÁC HOẠT ĐỘNG CHUẨN BỊ

1. Đứng thẳng thân mình, hai chưởng đẩy lên, hai cánh tay duỗi thẳng, đồng thời kiễng gót hít khí (vào). Rồi lùi chưởng trở xuống ngực cùng với thở khí (ra), hạ gót chân chạm đất. Làm 3 lần.

Tác dụng: Điều khí ở tam tiêu và đẩy khí đục trong người ra.

2. Hai chưởng từ ngực tách ra, nghiêng ngực, đẩy vuốt vai, tay 7 - 8 lần.

Tác dụng: Để thả lỏng cơ bắp, để thuận tiện cho việc nạp khí.

II. THỔ NẠP (THỞ HÍT)

1. Yếu lĩnh cơ bản: Sáng sớm phải đứng thật thẳng ngay, thần ý thu vào trong, treo hồ kinh trên đỉnh, co ngực, vươn lưng, trầm vai, hạ khuỷu tay, thả lỏng hông

háng, hô hấp phải thở nạp (thở khí) sâu dài, từ tốn chậm rãi, đều đặn và mảnh không được bí bách, vội vã, sao cho khí xuống tận Đan điền là được.

2. Phương pháp thở nạp. Sáng sớm thoát tiên phải chuẩn bị sẵn một bồn than lửa cháy và một bồn hình dáng giống vại đựng nước trong, đặt trong phòng. Sau đó đối diện với bồn than, phối hợp các loại động tác tiến hành thở hít (thở nạp). Nói chung nên dùng tư thế đứng nhưng căn cứ tình hình sức khỏe, bệnh trạng... có thể dùng tư thế ngồi, nằm cũng được. Người bị bệnh nhẹ hoặc không có bệnh có thể không dùng lửa than, đứng đối mặt với hướng Đông mặt trời sẽ mọc mà tiến hành thở nạp.

3. Nạp khí. Tức là hít khí (vào), dùng phần trên xoang mũi tương đương với huyết Mi tâm hướng vào trong mà nạp khí (còn gọi là huyết Ấn đường, ở giữa hai đầu lông mày, một số nhà khí công coi đây là thượng Đan điền - ND). Dùng ý dẫn khí đẩy vào Đan điền ở bụng dưới sao cho bụng dưới dần dần phình lên. Nạp khí phải thư thả, sâu, dài, đều và nhẹ, lâu dần khí chân nguyên sẽ được tăng cường.

4. Thở khí. Tức là thở khí (ra), lỗ mũi hơi hơi phình lên và cho khí từ xoang mũi thở ra ngoài. Lúc này bụng dưới phải từ từ xẹp xuống, Vi lưu thu vào.

Thở nạp chia ra động, tĩnh. Nạp khí chủ tĩnh, thở khí chủ về động. Khi động tác ngừng thì nạp (khí), lúc cử

động thì thổ (khí). (khác với cách luyện một số môn khí công khác: Khi động thì nạp khí, khi tĩnh thì thổ (khí). Cách luyện khác nhau, cần lưu ý - ND chú).

a) Mặt quay về bốn nước, đứng hai chân dang ra rộng bằng vai, mũi bàn chân quay trở vào trong, mắt nhìn ngang. Hai tay từ hai bên mình giơ lên quá đỉnh đầu, vẽ thành vòng tròn, từ dưới đưa lên, từ ngoài vào trong, dừng ở đỉnh đầu. Xong đưa tay vòng từ trong ra, từ trên xuống, đến hai bên chân thì dừng, lòng chưởng đưa ra trước, cùng lúc thổ khí (ra). Thổ khí xong hướng vào trong (hướng nội, dùng ý dẫn khí - ND chú) nạp khí (vào) hơi đầu tiên. Nạp khí xong hai chưởng chia sang hai bên trái phải mình, từ dưới đưa lên vẽ nửa vòng tròn, qua đỉnh đầu thì gập khuỷu, lòng chưởng úp xuống đè trở xuống đến ngang mũi thì thổ khí (ra) đè xuống nữa, đến háng thì dừng, tiếp nạp khí lần thứ hai.

b) Nạp khí xong thì vẫn tiếp theo thức trên, duỗi thẳng hai cánh tay ra trước, phân biệt từ hai bên trái phải, từ sau đưa ra trước thành vòng tròn, khi lòng chưởng đưa trở lên tới trước ngực thì nắm tay lại thành quyền, thổ khí (ra) đồng thời gập khuỷu tay kéo về đến háng thì dừng, lòng quyền ngửa lên. Nạp khí (vào).

c) Nạp khí xong mở lỏng các ngón tay quyền, biến thành chưởng. Sau đó lại thổ khí (ra) giống như ở thức nạp khí lần thứ nhất ở trên (a).

d) Giống thổ nạp thứ 2 (b)

e) Giống thổ nạp thứ 3 (c)

f) Giống thổ nạp thứ 3 (c)

g) Giống thổ nạp thứ 2 (b) chỉ khác là khi nắm thành quyền xong thì kéo trở về đến ngực mà thôi.

h) Nạp khí (vào) xong mở quyền hợp chưởng, hai cánh tay hướng xiên xuống dưới duỗi thẳng ra thì bắt đầu thổ khí (ra), đồng thời hai chưởng phân chia sang hai bên trái, phải thân mình xong thì ngừng, lòng chưởng đưa ra trước.

i) Nạp khí xong hai chưởng hợp nhau lại ở trên đỉnh đầu, cùng lúc thổ khí (ra).

k) Nạp khí xong hợp chưởng lại đưa trở xuống đến ngực, cùng lúc thổ khí (ra).

l) Nạp khí xong hợp chưởng lại đưa lên ngang mặt, đầu ngón tay quay trở vào trong mà xoay chuyển, khi đến ngang với miệng thì ngừng, cùng lúc thổ khí (ra).

m) Nạp khí xong, mũi ngón tay chỉ vào trong ở cùng một điểm, hai bàn tay rời nhau, hướng ra trước đẩy trở ra, mũi ngón tay hướng lên, lòng chưởng hướng ra ngoài, cùng lúc thổ khí (ra).

n) Nạp khí xong, mũi bàn tay chia ra ngoài rồi chia vào trong mà chuyển động, khi lưng bàn tay đối nhau thì thổ khí (ra), đồng thời hai tay trái, phải tách rời nhau thành đưa ngang sang hai bên, lòng chưởng úp xuống.

o) Nạp khí (vào) xong hai tay đưa xuống hai bên mình,

sau đó hai cánh tay lại cất lên, lòng chuông ngửa lên thành kiếu đưa ngang hai bên, cùng lúc thổ khí (ra).

p) Nạp khí (vào) xong hai cánh tay gấp khuỷu, lật cổ tay, đưa vào đến trước ngực, thổ khí (ra), đồng thời đè ấn hai chuông đến háng thì dừng.

q) Nạp khí xong hai bàn tay đẩy ngang ra phía trước, hai cánh tay duỗi thẳng thổ khí (ra), sau đó hai bàn tay nắm lại thành quyền (nhưng ngón cái duỗi thẳng) kéo trở về trước ngực, lòng quyền ngửa lên.

r) Nạp khí xong, hai mặt quyền áp dính vào nhau hướng trở vào, xoay cổ tay, thổ khí (ra), khi hai mặt quyền hướng vào vùng vú (ngực giữa) thì dừng (lòng quyền úp xuống, hai đầu ngón cái dính chạm nhau).

s) Nạp khí (vào) xoay cổ tay ra ngoài, lòng chuông xoay ngửa lên, hái quyền tách nhau thành kiếu giờ ngang hai bên (ngón cái chĩa ra trước), thổ khí (ra).

t) Nạp khí (vào) xong kiểng hai gót chân lên, ngồi xổm ba lần rồi thổ khí (ra), cùng lúc gấp khuỷu tay, thu hai quyền về trước bụng (lòng quyền ngửa lên).

u) Nạp khí (vào) xong hai quyền đẩy bằng ra phía trước, hai cánh tay duỗi thẳng, xoay cổ tay vào trong, khi lòng quyền úp xuống thì thổ khí (ra), tiếp đó lại xoay cổ tay ra ngoài, thu trở về trước bụng.

v) Nạp khí xong mở quyền, xoay cổ tay vào trong đồng, thời đẩy ra phía trước thành kiếu giờ ngang

chuông phía trước, lòng chuông đưa ra trước và thở khí (ra).

5. Hiệu quả luyện công. Tu luyện chân khí, thân đầy khí đủ, giúp cho việc điều chỉnh công năng “khí hoá” của cơ thể, đẩy mạnh đẩy nhanh sự tuần hoàn của huyết dịch, thúc đẩy việc trao đổi chất để khoẻ người trừ bệnh, kéo dài tuổi thọ.

III. ĐẠO DẪN ÁN KIỂU

1. Yếu lĩnh cơ bản: Võ đập xoay để hít thở ngược, phát lực hoàn chỉnh, Kinh lực xuyên thấu, trước nhẹ sau nặng, từ chậm sang nhanh, tuần hoàn theo quy tắc, đạo dẫn khắp cơ thể.

Tám huyết trước võ đập thân thể theo trình tự:

a) Võ đập Vị hải (túc huyết Trung quản, thượng vị đầu trên dạ dày): Mắt nhìn ngang, miệng hơi mím, lưỡi đưa lên hàm ếch, hai chân đứng thành tấn chữ đinh bên trái, hai tay nắm thành quyền, cánh tay trái ép sát sườn trái, cẳng tay trái duỗi thẳng, quyền trái vận trở vào, lòng quyền ngửa lên, dùng ý dẫn khí vào Vị hải. Sau đó dùng quyền phải võ đập vào Vị hải 7 lần đồng thời thở khí (ra), tiếp đó lại đập 7 lần nữa. Võ đập nặng nhẹ tùy sức, miễn chịu đựng được là được. Sau đó lại đè bóp 4 lần, đồng thời hơi hơi hít thở. (Số lần võ đập các chỗ đều như nhau).

Tác dụng: Trung quản là huyết Mộ của dạ dày (vị). Huyết này giữ chức năng hoà Vị khí, hoá giải các ứ đọng,

điều hoà trung tiêu, điều hoà đường khí lên xuống của cơ thể. Thường xuyên vỗ đập huyết này giúp cho sự vận hành, tiêu hoá của dạ dày.

2. Vỗ đập Đan điền Khí hải. Tư thế ngược lại với vỗ đập Vị hải nhưng số lượng như nhau.

Tác dụng. Đan điền là gốc của sự khí hoá các tạng, phủ. Người xưa nói: “Hô hấp vào ra ở chốn này, âm dương mở đóng cũng từ đây, làm lạnh Thiên hoả cơ thể ấm, không nước mà tưới tạng phủ tươi, quan hệ đến toàn thân sống chết, con đường ở đây dài không hết, nhưng đường cuộc sống dứt từ đây”. Thường xuyên vỗ đập Đan điền Khí hải (biển Khí) giúp cho nội tạng khí hoá tốt, cơ thể càng mạnh mẽ.

3. Vỗ đập huyết Trung phủ. Cách thức vỗ đập huyết Trung phủ trái giống như kiểu vỗ đập Vị hải, vỗ đập huyết Trung phủ phải lại giống kiểu vỗ đập Đan điền Khí hải.

Tác dụng. Trung phủ là huyết Mộ của phổi, có tác dụng làm trong sạch thượng tiêu, lưu thông phế Khí. Thường xuyên vỗ đập Trung phủ có tác dụng bảo vệ và làm khoẻ phế tạng (phổi).

4. Vỗ đập huyết Đại bao. Vỗ đập huyết Đại bao thì đứng thành đinh tấn phải, tay phải nắm thành quyền, gập cánh tay đưa lên ngang trán (lòng quyền quay ra ngoài) cách trán chừng một tấc ta (độ 3cm). Lúc này dùng ý dẫn khí chạy đến huyết Đại bao phải, rồi dùng

quyển trái vỗ đập huyết Đại bao phải. Xong làm bên trái, cũng như vậy.

Tác dụng. Huyết Đại bao là con đường lớn ra đi của Tỳ (lá lách) có nhiệm vụ thống lĩnh các lạc, làm thông gân cốt. Thường vỗ đập huyết này trừ được chứng đau ngực sườn, đau mình mẩy, uể oải rã rời.

5. Vỗ đập mười hai Kinh hải (còn gọi là “Vùng Huyết hải”). Hai chân dang ra rộng bằng vai, đầu ngay cổ thẳng, mắt nhìn ngang, dùng ý dẫn khí vào vùng bụng dưới (tức nơi tụ hội của 12 Kinh hải). Nắm hai tay lại thành quyền vỗ đập vào đây.

Tác dụng. Mười hai Kinh hải là mạch Xung của bụng dưới cũng là “biển máu” (huyết hải). Thường xuyên vỗ đập vào đây, mở các mối gân, làm tan phế khí, điều hoà bàng quang và nuôi dưỡng huyết.

6. Vỗ đập huyết Nhật nguyệt. Đứng thẳng người, ngực ưỡn, mắt nhìn ngang, hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay vỗ đập vào huyết Nhật nguyệt. Sau đó hai tay bắt chéo vỗ đập vào ngực, bụng 3, 4 chục lần đồng thời khe khẽ thở khí (ra). Sau đó lại dùng hai tay đẩy sát hai bên sườn, cùng lúc thở khí ra một lần.

Tác dụng. Huyết Nhật nguyệt là huyết Mộ của gan. Vỗ đập huyết này để lưu thông can khí, hoá giải thấp nhiệt, điều hoà trung tiêu. Có thể làm cho khỏi đau tức sườn ngực, nấc, khó thở.

7. Vỗ cánh tay, vỗ chân. Dùng bàn tay vỗ từ vai

theo mé ngoài cánh tay võ xuống tận cổ tay sau đó lại bắt đầu võ từ cổ tay theo mé trong cánh tay mà võ lên đến vai, đi lại 3 lượt.

Lại dùng tay bắt đầu từ hông, theo mé ngoài chân võ đập xuống tận cổ chân, rồi lại từ cổ chân theo mé trong chân võ ngược trở lên đến tận háng, cũng xuống lên đủ 3 lần.

8. Võ đập huyết hậu Du (nhờ phụ đạo viên võ đập hộ)

Người luyện công đứng theo thức kỵ mã (mã bộ, tức trung bình tấn) cho khí trầm Đan điền, uốn ngực hóp bụng, thân mình hơi đổ ra trước, lưỡi đưa lên hàm ếch, hai tay nắm quyền, mặt quyền dính nhau hai cổ tay chéo nhau cao ngang đầu yà cách đầu độ một thước ta (30cm). Người phụ đạo đứng sau lưng người luyện công dùng chưởng phải, đầu tiên võ vào huyết Đại chùy người luyện công (ở cuối đốt sống cổ) võ 3 lần và người luyện công cũng thở khí (ra) 3 lần. Người phụ đạo dùng cả hai chưởng võ từ trên trở xuống theo Kinh Bàng quang (tức Túc thái dương Kinh, qua các huyết Phế du, Can du, Đả du, Tỳ du, Vị du, Thận du... ở hai bên cột sống qua hông, chậu, xuống chân và đến đầu mút ở ngón út - ND chú) xuống đến tận cuối xương chậu rồi võ ngược mạch Đốc lên lại huyết Đại chùy (Kinh bàng quang ở hai bên cột sống võ bằng hai tay, mạch Đốc ở dọc sống lưng võ 1 tay - ND chú), đi lên đi xuống đều võ 3 lần, xong thì

người phụ đạo dùng cả hai tay xát hai bên mạng sườn từ trên trở xuống cũng 3 lần. Tiếp đó dùng cườm tay đè huyết Kinh môn 3 lần (ở bên sườn dưới nách, người luyện thổ khí (ra) 3 lần. Tiếp đó người phụ đạo lại dùng tay phải đè xát từ huyết Đại chùy xuống đến huyết Vĩ lư (ở cuối xương cụt) đây là xát mạch Đốc từ cổ xuống - ND chú) đến đó thừa thế vỗ liên 3 chuông, người luyện công cũng đồng thời thổ khí (ra) 3 lần. Cuối cùng người phụ đạo dùng tay phải vỗ vào huyết Đại chùy người luyện công 3 chuông còn người luyện công cũng ho khan 3 tiếng.

Tác dụng:

Tám huyết phía trước mình phần lớn là huyết Mộ, nơi tụ hội các Kinh mạch và Khí mạch, các huyết Du ở sau lưng cũng là nơi chuyển vận của các Kinh mạch, Khí mạch. Thường xuyên vỗ đập các huyết này không chỉ làm thông suốt huyết mạch toàn cơ thể, khai thông những nơi ứ tắc và điều chỉnh cơ năng của các cơ quan nội tạng mà còn làm cho mạnh gân chắt xương tăng cường được sức chịu đựng lực tác dụng từ ngoài lên cơ bắp của cơ thể.

IV. LUYỆN GIÁ

1. Thức vươn gân

Thân mình đứng thẳng, hai bàn tay mười ngón đan nhau đặt trước ngực, lật chuyển ra phía ngoài, lòng

chưởng ngửa lên, rồi đẩy tay đưa lên cao quá đầu, sau đó hướng sang hai bên trái, phải thay nhau lắc động đều 6 lần, thân dưới đứng im không động, khuỷu tay thật thẳng, hai tay bắt chéo trước ngực, thân cúi ra trước, lật chưởng đẩy thẳng xuống đất, sau đó dùng tay tóm lấy gót chân hoặc ôm lấy chân cẳng, cố hết sức áp đầu vào chân thật sát, đầu gối không được cong.

Tác dụng. Bổ thận giữ tinh, gân cốt cứng mạnh, tăng cường sức căng-kéo của cơ bắp ở hông lưng, vùng mông chậu và vùng bụng.

2. Lưu hành khí huyết

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, mũi chân quay vào trong, ngẩng đầu, mắt nhìn ngang, thân hơi đổ ra trước, uốn ngực, co bụng, hai cánh tay duỗi thẳng ra sau, các ngón tay quắp lại thành móc câu đưa ngược trở lên phía trên mông, sau đó tay phải từ phía sau đưa ra trước vắt sang bên vai trái biến thành chưởng, lòng chưởng quay sang trái, sau đó tay trái cũng từ phía sau đưa ra trước, vắt sang vai phải và biến thành chưởng, lòng chưởng quay sang phải. Cùng lúc ấy bàn tay phải cũng làm như vậy vắt ra sau lưng, năm ngón tay quắp lại thành móc câu đặt trên mông. Hai tay trái, phải cứ thứ tự như vậy thay đổi, liên tục làm đều 21 lần.

Tác dụng: Tăng mạnh lượng máu chảy trong cơ thể, giúp đại não thu nạp được nhiều huyết dịch chứa ôxy,

thúc đẩy cơ năng hoạt động của đại não, xua bỏ tà khí ở vùng vai, đồng thời đối với các chứng ở phế tạng (phổi), huyết quản tim, viêm quanh vai, đầu thần kinh liên sườn cũng có tác dụng chữa trị rất tốt.

3. Phong bãi hà diệp (gió tạt lá sen)

Đứng tấn mã bộ (trung bình tấn), hai tay đưa ngang ra trước, lòng chưởng đưa ra trước. Tiếp đó mắt dõi theo hai tay chuyển sang mé phải, đồng thời gập khuỷu đẩy trở ra, thở khí (ra) một hơi, sau đó lại chuyển tay sang mé trái, động tác làm giống y như ở trên. Hai bên đều làm sáu lần.

Tác dụng. Hạ hoả bốc lên, làm tan khí uất kết trong ngực, điều hoà dạ dày, làm thoáng trung tiêu, ổn định tâm thần, làm thông thoáng khí huyết toàn thân. Đối với những bệnh như suy nhược thần kinh, bệnh ở động mạch vành, tim đập quá nhanh, các chứng bệnh về hông lưng vai tay chân... rất có hiệu quả khi luyện chiêu này để chữa trị.

4. Biến dao động (Dao động hải)

Hai chân mở rộng bằng vai, hai tay giơ ngang hai bên, lòng chưởng úp xuống rồi theo thân trên xoay hết sang phía phải, cùng lúc hai tay nắm lại thành quyền, tay quyền trái giơ lên cách đầu chừng một nắm tay, lòng quyền quay ra ngoài, quyền phải đặt sau lưng, cách hông chừng một nắm tay, lòng quyền quay ra sau. Cứ

thế hai bên trái phải thay nhau đều 3 lượt.

Tác dụng: Chiêu này có tác động đến tử hải (tử), khí hải (biển khí), vị hải (dạ dày), huyết hải (máu), cột sống, đồng thời còn trừ được phong tà trong lồng ngực và thận tả ở thận.

5. Thao thiên giá (giá nắm trời)

Hai chân đứng dang rộng, hai tay từ hai bên mình đưa lên khỏi đầu võ chưởng, tiếp đó hai cánh tay chặt mạnh ra phía sau, đồng thời ngồi xổm xuống, ngực uốn bụng co. Sau đó hai tay từ phía sau dưới thấp vùng mạnh về phía trước, lên cao bằng vai, hai tay thành thức ưng trảo (ngón tay cong quắp lại như vuốt chim ưng) trong lúc này hai chân đứng thẳng lên, uốn ngực co bụng, mắt nhìn phía trước. Làm liền 3 - 5 lần.

Tác dụng: Luyện tình hoá khí, khoẻ thận giữ tinh, có hiệu quả chữa trị viêm nhánh phế quản mạn tính, liệt dương, di tinh, suy nhược thần kinh.

6. Chưởng phách (Chưởng bổ, còn gọi là “mở trời đuổi đất”)

Đứng thành cung bộ phải trước, mắt nhìn ngang, hai cánh tay xuôi thẳng, tay phải từ phía trước đưa lên phía trên đầu bên phải, tay không được cong, gập, lòng chưởng quay sang trái. Khi cánh tay phải chặt thẳng ra sau mình thì tay trái lại cất lên phía trên đầu bên trái, lòng chưởng quay sang phải. Hai tay trái phải thay nhau

đều làm 10 lần chặt.

Tác dụng: Nhằm để lưu hành khí huyết.

7. Bắt chéo lớn

Hai chân đứng dang ra, gập khuỷu nắm quyền bắt chéo trước ngực, chân phải gập gối nhấc lên xiên xiên giậm xuống, tay phải cùng lúc thuận theo chân phải mà vung quyền ra, quyền trái cùng lúc lật ra ngoài mé vai, chân trụ hơi khuỵu xuống. Sau đó cứ thế trái phải thay nhau đều làm 6 lần, làm trước 3 lần thì thở khí (ra).

Tác dụng: Có thể làm thông gan, khoẻ tỳ, lợi mật, ích lợi cho chân tay, thân thể. Những tật bệnh về 3 tạng can, tỳ, đả, cả đến cột sống hông và xương chậu mọc gai xương đều chữa có hiệu quả.

8. Bắt chéo nhỏ

Thân đứng thẳng, gập khuỷu tay, lòng chưởng hướng ra ngoài, mười ngón tay đối nhau đặt trước trán, tiếp đó chân trái gập gối, bàn chân trái đặt ngang nhấc lên, lòng bàn chân quay sang phải, dùng lưng bàn tay phải đập vào mũi bàn chân trái, cần hết sức giữ cho thân mình đứng thẳng, vững. Sau đó đổi chân, đổi tay trái đập vào mũi chân phải. Trái phải thay nhau, đều từ 5 -10 lượt.

Tác dụng: Chân, gối sưng đau, đau thần kinh tọa và các khớp chân tay hoạt động khó khăn tập rất hiệu quả.

9. Xoè vuốt

Thân đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay nắm thành quyền, lưng quyền úp xuống, lòng quyền ngửa lên, đặt ở bên hông, co duỗi tay quyền 5 lần. Tiếp đó lần cuối đổi quyền thành chưởng, hai chưởng đẩy ra thành chưởng đẩy ngang phía trước, cũng co duỗi tay quyền 5 lần. Sau đó vai tay vận lực đưa rẽ sang hai bên thành giờ quyền ngang trái phải, cũng nắm mở tay quyền 5 lần. Đổi tay chưởng giờ lên quá đầu, lòng chưởng đối nhau, đổi chưởng hành quyền, nắm mở 5 lần. Cuối cùng gập khuỷu, hai tay đặt trước ngực cao bằng vai, lòng chưởng úp xuống, nắm mở tay quyền cũng 5 lần.

Tác dụng: Giữ yên định tâm thần. Đối với chứng tê dai bàn tay ngón tay, mất ngủ, tim hồi hộp v.v... tập có tác dụng điều trị tốt.

10. Kim Kê độc lập (gà vàng đứng một chân)

Thân đứng thẳng, co gối phải nhấc chân lên, hai chưởng vận sức đẩy ra phía trước, sau đó thu hai tay trở lại đặt bên sườn, đồng thời chậm chậm đạp thẳng chân phải tới trước. Xong đổi chân, cùng làm 5 - 10 lần.

Tác dụng: Có tác dụng mát gan, khoẻ tỳ, đối với các chứng bệnh về hệ tiêu hoá như sa dạ dày, viêm gan... có tác dụng chữa trị nhất định.

11. Kim Kê đơn triển xỉ (gà vàng vươn một cánh)

Dạng hai chân ra hết sức, tay phải gập khuỷu rồi

dùng lòng bàn tay trái đập vào lưng tay phải. Tay phải xoay cổ tay, lòng bàn tay ngửa lên ngón cái chĩa ra sau, thuận theo hông vươn ra phía ngoài, từ mạng sườn phải theo xương sườn, mé ngoài hông, mé ngoài cẳng chân đến gót chân đưa ra sau. Chân phải vẫn không gập gối, chân trái gập gối thân trên giữ thẳng theo chân trái song song mà di động sang bên trái, lưng bàn tay trái dựa vào mé phải cổ, lòng chưởng trái quay ra ngoài, sau đó lại làm động tác y như vậy ngược lại ở mé bên kia. Trái phải làm đều 3 lần.

Tác dụng. Có tác dụng chữa các chứng đau hông, háng, chân.

12. Tê ngư vọng nguyệt (Tê giác ngóng trăng)

Chân trái bước ra trước một bước, hai tay nắm quyền đặt cạnh hai tai, lòng quyền đưa ra trước. Thân trên từ dưới đưa sang phải, đưa lên, đưa ra sau hết tầm, mắt nhìn ra mé sau thân mình. Làm bên trái cũng y như vậy.

Tác dụng. Đối với chân, gối, hông, lưng đau mỗi có tác dụng chữa trị tốt.

13. Thôi song vọng nguyệt (Đẩy cửa sổ nhòm trăng)

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, mũi chân quay vào trong, hai tay dang ngang hai bên, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi ngón tay chĩa ra trước. Sau đó hai cánh tay từ hai bên từ từ đưa về phía trước sát vào nhau,

khủy thẳng, cổ tay gập, mắt nhìn vào cả hai bàn tay thành giờ ngang phía trước, mười ngón tay dùng sức kéo ra ngoài lưng vẫn đối vào nhau, mắt nhìn vào kẽ tay, lòng nhắm thắm từng số sau đó hai cánh tay quay trở về và vẫn thành giờ ngang hai bên, mắt vẫn chia ra nhìn các kẽ tay, đồng thời chân phải thu về cũng rộng bằng vai.

Tác dụng: Có tác dụng tĩnh tâm, sáng mắt, dưỡng thần, nhất là đối với thị lực (sức nhìn) mờ rất có hiệu quả.

14. Hận thiên vô bả (Trời hận không chừng)

Hai tay gập khuỷu đặt bên hông, lòng bàn tay hướng ra trước, sau đó chuyển phải giờ lên cao thành thức “đỡ trời”, rồi nắm chuyển thành quyền rút trở về bên hông, đồng thời thở khí (ra). Tay trái cũng làm động tác như tay phải, và cứ thế làm mỗi bên sáu lần.

Tác dụng: Điều chỉnh công năng của tỳ vị, đối với việc tiêu hoá không tốt trong dạ dày hay đau v.v... rất có hiệu quả chữa trị.

15. Bá Vương cử đỉnh

Hai chân đứng rộng bằng vai, gập gối ngồi xổm cùng lúc hai chuyển đề trở xuống. Thân thể từ từ đứng dậy, hai tay như đang quắp vật đưa lên đến nách thì lật cổ tay đưa trở lên, thân mình ngửa ra sau hai tay cũng dùng sức quắp trở về đến nách lại lật chuyển đề trở

xuống, thân mình cũng theo đó mà ngồi xổm xuống. Cứ thế làm 3 lần.

Tác dụng. Có phần công phu dăng trong hạ đục, điều hoà tỷ vị, an thần, định tâm, tĩnh trí.

16. Cố tinh giá (Kiểu cố định tinh)

Hai chân hơi dang ra, mũi bàn chân quay trở vào, hai tay nắm quyền, mặt quyền đối vào nhau, lòng quyền ngửa lên, tay quyền đặt trên đỉnh đầu cách đầu khoảng một nắm tay, đồng thời gập gối ngồi xổm nửa chừng, thân trên giữ thẳng, gót chân kiểng lên, thu huyết Vĩ lưu lại, Khí trầm Đan điền.

Tác dụng: Ích thận giữ tinh nâng dăng trung khí. Đối với các chứng di tinh, liệt dương, sa dạ dày, sa tử cung v.v... có tác dụng điều trị nhất định.

17. Hoảng kỳ lân (Kỳ lân thoảng qua)

Đứng theo thế Kỵ mã thấp, mắt nhìn ngang, hai tay thả xuôi, trước tiên vẩy động ngang, song song, từ trái sang phải 3 lần, lòng chưởng úp xuống. Sau đó nhấc hai cánh tay lên, tiếp đó thân trên đảo vòng tròn từ phải sang trái 3 vòng, rồi lại đảo từ trái sang phải y như vậy cũng 3 vòng. Tiếp thúc trên, hai cánh tay thả lỏng hạ xuống, thân hình liên tiếp lay động 7 lần, rồi lật chưởng nắm thành quyền đưa lên đến ngang lưng thì dừng, lòng quyền ngửa lên. Cùng lúc phát âm “i” ba lần.

Tác dụng. Bổ gan lợi thận, có lợi cho xương cốt, chân

tay, dễ hạ hỏa, thuận khí, dễ đại tiểu tiện, lưu thông khí huyết toàn thân, ổn định tốt hệ thống tiêu hoá. Các bệnh di tinh, liệt dương, đau lưng hông, đau nhói vùng chậu cũng có tác dụng chữa trị nhất định khi luyện tập.

18. Lắc vai tiết hỏa

Đứng dạng hai chân, hai tay bắt chéo dưới rốn, xoay lắc vai 21 lần, lại xoay lắc vai ra sau cũng 21 lần, sau đó ngồi xuống đứng lên 7 lần.

Tác dụng. Cho thoát (tiết) hỏa ở thượng tiêu cho Khí trầm được xuống.

19. Nhắc sau

Thân đứng thẳng, hai tay thả xuôi, hai chân thay nhau gập gối hất gót chân đá vào mông đều 21 lần.

Tác dụng. Điều hoà khí huyết toàn thân, xua bỏ mệt mỏi.

V. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI LUYỆN CÔNG

1. Cứ luyện tập rồi công phu sẽ thành tựu. Không nên ham hố chuyện ái ân, nên bớt, tránh tổn hại tinh khí.

2. Tuyệt đối chớ nên nhô vai bành ngực, làm thân tan thân lỏng lẻo, thân vẹo vọ, mình nghiêng đổ, hoặc người cứng đờ, vội vã hấp tấp. Cũng chớ nên dùng ý dẫn khí, vận lực thô làm thương tổn khí, thậm chí có thể tạo nên lệch lạc có hại. Ngoài ra người đang xuất huyết hoặc có thai không được luyện công phu này.

HƯƠNG TUYỀN CÔNG

Hương tuyền công (Công phu “suối thơm”) theo truyền lại là do nhà thơ lừng tiếng đời Tống (960 - 1279), Tô Đông Pha sáng tạo ra và đã lưu truyền trong dân gian gần 800 năm. Vì phương pháp luyện công giản dị, thực dụng, lại có hiệu quả, nên đến nay môn này còn nhiều người tập.

Thức một: PHÉP VẬN KHÍ “BA TRONG”

Ngồi thẳng xếp bằng, cổ thẳng thả lỏng, mắt nhắm hờ nhìn về phía trước, trầm vai, cho hai huyệt Lao cung (ở bàn tay) đối với huyệt Túc tam lý ở cẳng chân. Phải ngồi như chuông (ý nói vững chắc không bị lắc lư - ND) bắt đầu vận khí mũi hít (vào) mũi thở (ra). Bốn hơi hít (vào) ba hơi thở (ra) là một “túc” (một lần thở), tức là: hít - hít - hít - hít - thở - thở - thở và một lần thở (ra) tương đối dài hơn. Khí trầm ý thủ vào huyệt vị, hít thở phải thành tiếng, mình có thể nghe thấy tiếng là được. Nếu là người cao huyết áp hoặc bị chứng động mạch vành thì cho khí trầm ở Đan trung. Công năng chủ yếu là chữa trị chứng xung huyết, suy tim.

Thức hai: PHÉP ĐỨNG TĨNH VẬN KHÍ

Đứng thả lỏng tĩnh, hai chân dang rộng bằng vai, gối hơi chùng, huyệt Bách hội thẳng lên trời, mắt khép nửa chừng, miệng hơi khép, trầm vai thả khuỷu, ngón tay hơi quắp, co ngực, thót bụng, hông lỏng, háng tròn, cần

đứng như thông (ý vững vàng như cây thông không lay động nổi. Theo bí quyết võ học “lập như tùng, tọa như chung, hành như phong” (tức là: đứng như thông, ngồi như chuông, đi như gió - ND chú). Bắt đầu vận khí hít mũi thở mũi, cũng “bốn hít ba thở” là một “tức” (lần thở) nói chung là khí trầm huyết Dũng tuyên. Mỗi phút từ 15 - 20 “tức” là vừa (một lần “bốn hít - ba thở” chừng 3, 4 giây). Công năng là thúc đẩy thần trí, tỉnh não nâng thần.

Thức ba: PHÉP VẬN KHÍ THEO BƯỚC CHÂN

Đứng tư thế như trên (thức hai). Bắt đầu sải bước, vận khí, vẫy cánh tay 3 phía phải hoà hợp như bắt đầu bước chân trái đồng thời hít hít, bước chân phải cũng hít hít, lại bước chân trái thở thở, bước chân phải thở. Khi bước gót chân phải đặt xuống đất trước, cánh tay ve vẩy tự nhiên, huyết Trung xung ở đầu ngón giữa phải đối chuẩn với huyết nội Lao cung trong lòng bàn tay.

Thức bốn: PHÉP VẬN KHÍ NẪM NGŨA

Nằm ngửa không gối đầu, hai cánh tay vươn khỏi đầu, hai huyết Trung xung ở hai tay chạm nhau (tức chạm đầu ngón giữa với nhau), mắt nhắm hé nhìn trời (ở trong phòng có thể nhìn trần nhà cũng được), hai huyết Đại đôn ở chân đối nhau. Bắt đầu điều tức (thở) dài, sâu, êm, nhẹ, đều, chậm, mỗi phút mười “tức” (lần hít và thở) là được (ước chừng mỗi tức 6 giây) dùng cách thở ngực (ngược với cách thở bụng tức là hít vào ngực phồng bụng

xẹp, thở ra bụng xẹp ngực xẹp - ND chú), nói chung là cho khí trầm Đản trung và cho khí huyết vận chuyển xuống khoang bụng để rồi từ khoang bụng xuống đến hạ chân, khí huyết vận chuyển bình thường. Công phu này đối với các chứng sưng phồng tĩnh mạch, búi trĩ, viêm tĩnh mạch và viêm nút huyết quản có tác dụng chữa trị rất độc đáo.

Thức năm: PHÉP VẬN KHÍ NẪM NGHIÊNG

Thức này gồm nằm nghiêng bên trái và nằm nghiêng bên phải, tùy theo bệnh mà chọn cách nằm. Viêm gan, viêm túi mật, đọng dịch màng ngực phải... thì chọn cách nằm nghiêng trái, bệnh về tim, dạ dày, lá lách... thì nằm nghiêng phải. Phải nằm như cung (cong mình, chân co chân duỗi - ND) hít thở tự nhiên nhưng phải dài, sâu, dùng ý dẫn khí, thúc đẩy chân khí vận hành sao cho mỗi "tức" (lần tính một hơi hít thở) đều có thể chấn động đến lục phủ ngũ tạng, nhưng về sức mạnh yếu, số lần nhiều ít bao nhiêu đều phải tự nhiên, hợp với bản thân, chớ có cưỡng cầu, quá dùng sức. Khi thu công phải nhớ cho Khí trầm Đản trung.

Thức sáu: PHÉP VẬN KHÍ NUỐT DỊCH

Ngồi thẳng xếp bằng, cũng có thể ngồi trên ghế, bàn tay úp che đầu gối, lưỡi đưa lên hàm ếch, gõ răng 36 lần, dùng lưỡi lia quét vòng trong miệng 5 - 10 lần sao cho nước dãi ứa ra đầy miệng. Chia ra làm 5 ngụm mà nuốt xuống sao cho có tiếng "ực, ực" mới được. Cách này đối

với bệnh dạ dày viêm, bệnh van tim mạn tính, thần kinh suy nhược có hiệu quả chữa trị rất độc đáo.

Thức bảy: PHÉP VẬN KHÍ TRÔNG TRẮNG

Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả xuôi tự nhiên, quay đầu ngược lên phía trên cao bên trái trong tư thế “ngoái nhìn trắng”, tay trái duỗi thẳng lên trên cao bên trái, cùng lúc tay phải gấp khuỷu sao cho bàn tay duỗi xuống dưới cổ, hít khí (vào), trở lại tư thế ban đầu, thở khí (ra). Cứ như thế làm 5 - 10 lần. Đối với những chứng bệnh tổng hợp ở vùng cổ, viêm khớp vai, viêm quanh vai, tổn thương cơ tam giác... phép này có hiệu quả nhất định.

Thức tám: PHÉP VẬN KHÍ HAI HUYỆT

Đứng thẳng, hai huyệt Trung xung ở hai tay điểm vào huyệt Đản trung, đồng thời hít khí (vào), xoay hai tay ra phía sau cho hai huyệt ngoại Lao cung đối thẳng vào huyệt Thận du, đồng thời thở khí (ra). Cứ làm như vậy 10 - 15 lần. Cách này luyện có thể giúp chân khí vận hành dồi dào ở hai huyệt (Đản trung, Thận du) tăng cường được công năng của võ tuyến thượng thận và tăng được tính miễn dịch cho cơ thể.

Thức chín: PHÉP VẬN KHÍ XEM TRỜI

Đứng thẳng rồi bước chân phải tới một bước, cùng lúc hai tay vươn thẳng trở lên cao phía ngoài, lòng chưởng

ngửa lên, thân trên hơi ngửa, trọng tâm dồn vào chân sau, chân trước đứng hờ (hư bộ), hai mắt nhìn trời đồng thời hít khí (vào). Xong trở lại tư thế ban đầu, thở khí (ra). Đổi chân trái, động tác cũng y như vậy. Cứ thế hai bên trái, phải đều làm 10 - 15 lần. Mỗi phút làm 5 - 8 lần là được. Có công hiệu chữa trị sút lưng, rẽ khí, đau vận mình v.v...

Thức mười: PHÉP VẬN KHÍ VÀO ĐẤT

Đứng thẳng rồi dang chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm hờ quyền thả hai bên mình, lòng quyền quay ra sau. Ngồi xồm xuống, đồng thời thở khí (ra). Khí trầm Đan điền, hai tay ra sức vận lực đưa xuống nhưng không chạm đất. Trở lại tư thế ban đầu hít khí (vào). Làm 10 - 15 lần mỗi bên. Mỗi phút làm từ 5 - 8 lần là được. Luyện cách này giúp tăng vẻ đẹp thể hình và sự linh hoạt của thân thể. Chữa chứng đầu nặng trĩch chân nhẹ tênh.

Mười cách luyện trên có thể tập chừng 30 phút là được.

PHÉP LUYỆN CÔNG KIỂU NGỒI KẾT GIÁ

Phép luyện công kiểu ngồi kết giá (còn gọi là “kiết giá”) là một loại khí công nhà Phật, do tiên sinh Nguyễn Ấn Trường sáng tác ra. Phương pháp này lấy tư thế ngồi là chính, khi ngồi thì mu của cả hai bàn chân phải gác lên đùi của chân bên kia, gọi là kiểu ngồi “toàn giá” hay

“kết giá”; còn một kiểu là mu một bàn chân trái hoặc phải gác lên đùi bên kia thôi, kiểu này gọi là ngồi “bán giá” (nửa giá, còn gọi là “bán già”). Kiểu ngồi toàn giá hay kết giá (kiết già) còn gọi là “cát tường tọa” (ngồi kiểu cát tường, kiểu may mắn) hay “hàng ma tọa” (ngồi hàng phục ma) hai kiểu. Bàn chân phải đặt lên đùi trái trước rồi đến bàn chân trái lên đùi phải gọi là “hàng ma tọa”, nếu đặt bàn chân trái đặt lên đùi phải trước rồi mới đặt bàn chân phải lên đùi trái thì gọi là “cát tường tọa”. Cách ngồi toàn giá được tục gọi là “thiên bàn tọa” hay “song bàn tọa” (xếp bằng cả hai chân). Cách ngồi này vững chắc ở phần dưới đế, còn phần thân trên thì “hư linh” (trống rỗng, linh động) có hiệu quả khoẻ mạnh, tốt nhưng khó ngồi. Người mới tập không dễ ngồi nổi hoặc ngồi lâu một chút thì cổ chân, gối, đùi đau nhức, chân căng tê dại, nhất là người cao tuổi hoặc yếu sức càng khó ngồi nổi. Vì vậy người mới tập nên ngồi “nhân bàn tọa” (ngồi xếp bằng kiểu chữ nhân) tức là xếp bằng tự nhiên để ngồi cho quen rồi mới “ngồi địa bàn tọa” (túc chân trái gác lên cẳng phải hoặc cẳng trái gác lên cẳng phải là kiểu ngồi “bán giá” tục gọi là “đơn bàn tọa”. Khi đã có cơ sở tốt rồi sẽ ngồi kiểu “toàn giá”, ngồi “toàn giá” đúng và thoải mái cũng phải mất 2 - 3 năm luyện tập.

Người ngồi “toàn giá” tốt rồi thì yêu cầu ngồi xong là phải yên, định, vững, chắc, núi Thái Sơn đổ trước mặt cũng không biến sắc, sắc đẹp bày ngay bên mình tâm

cũng không rung động, tinh thần trấn định như không, để dốc hết tâm ý vào việc kiên trì luyện công. Về tư tưởng thì đầu óc sạch không một ý nghĩ lan man, đầu óc tập trung cao độ vào luyện tập và yêu cầu luyện công phải dần dà đi vào tới ba loại “cõi” (trình độ): “được khỉ” (còn nguyên bản tính, không vì ngoại vật (đổi) thay”, thứ hai là “một niệm thay muôn niệm, trong sáng khí như thần”, thứ ba là “tiêu dao ở cõi ngoài (đời), lột xác rời trần ai” tức là đạt tới cõi “không sắc không tướng”, “không sắc không hình”, “cực hư cực tĩnh”. Ba cõi (“cảnh giới”) trên xin tường thuật như sau:

Công phu này về mặt tư tưởng thì đầu tiên phải để cho con mắt “rời dục” (tức là vứt bỏ hết mọi dục vọng tự thân vốn có), coi trọng việc chế ngự mọi ý nghĩ vẩn vơ phiến não ở nội tâm, sao cho nội tâm cắt đứt không còn hệ lụy gì đến ngoại cảnh, không còn vẩn vương trần tục, không còn kể gì đến ta đến người, không thiết gì đến chuyện được mất, tức là khiến nội tâm được hoá tĩnh đến cao độ và trên cơ sở điều tâm rời dục đến cao độ là có thể tiến vào bước luyện công.

Phương pháp luyện công. Công phu này thoát tiên phải điều khiển được ba điều: thân, tức (hơi thở), tâm. Về điều thân (có “chính” là chính bàn chân, “giá” là lòng bàn chân, “điệt” là mu bàn chân) thì ngồi toàn giá hay bán giá. Về tay thì có yên tay, có lòng bàn tay trái đặt trên lòng bàn tay phải hoặc ngược lại, phải trên trái dưới,

như mười ngón tay hợp với nhau, tức gọi là “phép tắc như nhất” để biểu thị ý chí của người luyện công là nhất quán. Có “chính thân” tức là thân thể phải bình ổn, thẳng ngay, thư thái, yên bình, khắc phục hết mọi cảm giác hồi hộp, sốt ruột. Có “Chính đầu cổ” tức là đầu ngay, cổ thẳng, sao cho chót mũi đối với rốn, không lệch lạc, không dựa dẫm, không ngẩng lên, không gục xuống. Có “Chính miệng mắt” là nhắm mắt, khép miệng, lưỡi đưa lên hàm ếch, thư thái không cần phải dùng sức. Có “điều tức” là không cưỡng điệu không dùng sáu diệu phép môn của phái Thiên Đài nhà Phật là: “số” (đếm), “tùy” (theo), “chỉ” (dừng), “quan” (nhìn), “hoàn” (lại), “tịch” (sạch), mà yêu cầu làm thế nào đạt được sự hô hấp nhỏ nhẹ, như có như không, dằng dặc không dứt, như còn như mất, không nghe tiếng gió, không được hỗn hển, không được nghẹn tắc, không được có khí thành luồng hơi. Ba loại “điều tức” đều chỉ là một, có “tức” mà không phải “điều”, “điều tức” phải lỏng thân thể, hít thở tùy thuận, dạng “tức” miên man dằng dặc, thông suốt, không bị cản ngăn trở ngại tất ý nghĩ lan man sẽ không sinh, tâm thần dễ ổn định. “Điều tâm” là điều chỉnh ý nghĩ loạn xạ lung tung, toàn bộ không được sinh ra, nổi lên hoặc nổi ý nghĩ với chót mũi hoặc nổi ý nghĩ với rốn (tức ý thủ đan điền) khiến cho tâm trí không tán loạn, không mê mẩn, không rơi rớt, nổi tâm vào một cảnh (cõi) thật trong sáng không còn ý nghĩ lan man. Luyện công tuần tự tiến dần, nói

chung phải thông qua ba giai đoạn để từ sơ cấp tiến lên trình độ tương đối cao, đạt được hiệu quả phòng bệnh chữa bệnh, khoẻ mạnh thân thể, kéo dài tuổi thọ.

I. ĐƯỢC KHÍ NGUYÊN BẢN TÍNH, KHÔNG VÌ NGOẠI VẬT THAY

Ngồi kết giá, chính thân giữ ấn, giữ tâm trong trí sáng, làm “tĩnh thủy tẩy thân pháp”, (“phép nước sạch tắm mình”, xưa còn gọi là “Quan Âm tửu tịnh thân pháp” - “phép Quan Âm dùng rượu tắm sạch mình”): tưởng tượng trên trời có một dòng nước trong ấm áp, từ trên cao đổ xuống, từ đầu đến chân, từ trên xuống dưới, tắm sạch toàn thân, phối hợp hít thở (khi hít vào có thể không cần để ý) và tưởng tượng mọi bệnh tật, phiền não, đau khổ, bần thủ... bị dòng nước thiêng dội từ đầu xuống chân cuốn sạch. Cứ thế làm lại ba lần. “Tắm” xong từ đầu đến chân có cảm giác nhẹ nhõm, thư thái, vui vẻ, ấm áp. Sau đó dồn ý xuống dưới rốn hai tấc ta (khoảng 5, 6cm) giữa huyết Khí hải và Thạch môn còn gọi là Đan điền mà phối hợp hô hấp. Khi hít khí (vào) thì tưởng tượng thấy khí từ Đan điền lan toả ấm áp ra phía trước xoang bụng, đồng thời làm cho thành bụng phình ra ngoài; khi thở khí (ra) thì tưởng tượng khí từ vách trước thành bụng co trở về phía lưng, đồng thời thành bụng cũng xẹp vào. Thế rồi cứ hít thở mềm mại, chậm chạp, mảnh nhẹ, đều đặn, một thở một hít, một co một phình và ý niệm như tưởng tượng theo hít thở mà nhất trí hoà

hợp. Cứ thế một thở (ra) một hít (vào) là một hơi (“tức”) sao cho việc hô hấp hoàn toàn tự nhiên không chút nào vướng mắc, miễn cưỡng, để rồi dần dà điều khiển hô hấp sâu, dài, tĩnh, thực, tức làm sao tưởng tượng con đường đi của “tức” (hơi thở) phải vào sâu, khi hít thở phải để ý sao cho thu bụng, thân ngưng ở Đan điền, khi hít thở phải chậm chậm thả lỏng bụng dưới, tự giác để khí lan rộng trong khắp xoang bụng, hơi có cảm giác căng lên, tư thế “điều tức” (hít thở khí ra vào) thì thời gian phải dài, khi hít thở phải nhìn vào (“nội thị” tức “ý thủ”) Đan điền, hít (vào) chậm thở (ra) nhỏ nhẹ, giữ cho bụng ấm chứ không lạnh, khí ấm mà không ráo, không gò ép, không vội vã, tư thế “điều tức” phải tĩnh, miệng mím mũi co, “chậm - tĩnh - nhẹ - đều”, đặt kính gương vào mà không thấy mờ, đặt mảnh lông bên cạnh mà không lay động. Lực vận động của “tức” phải thực, khí tụ Đan điền phải có cảm giác tràn trề rõ rệt, tự cảm thấy thân trên nhẹ nhõm, trống rỗng, linh hoạt (hư linh), thân dưới thì trầm ổn, chắc thực, hơi thở thì cứ triển miên dằng dặc, như có như không. Đó gọi là “hư (trống rỗng) ở tâm, thực ở bụng”. Điều tức giữ ở khiêu mà “dài - sâu - tĩnh - thực” là “tâm - thận giao nhau”, âm dương tự nhiên hoà hợp, nguyên khí tiên thiên bốc mạnh và người xưa gọi đây là “thai tức” (thở thai). Luyện đến độ này thì mỗi “tức” đã tự thấy khí dày đặc mật mờ lên xuống, tuy mím miệng mũi ngừng hít thở, không cố ý hít thở mà khí vẫn ra vào

tự động, khí vào mà không tích tụ, khí ra mà không phân tán, thân thể thư thái, sáng tỏ, thanh tịnh, toàn thân thấy lâng lâng vui sướng, nhẹ nhõm bay bổng. Từ đó trở đi nguyên khí cứ dần dà dâng lên cung Nê hoàn ở đại não, tựa hồ có luồng khí thiêng xông thẳng lên tổ Khiếu, tai mắt thoát bỗng tinh sáng khác hẳn bình thường. Sau khi “thở thai” đã phát động được, nguyên khí sẽ tương hợp tương hoá cùng hô hấp, một hơi nguyên khí vào Đan điền một hơi nguyên khí vào “não hải” (tức đại não), một hơi nguyên khí đã hình thành nên sự tuần hoàn của khí trong hai mạch Nhâm, Đốc, người xưa đặt tên là “Tiểu Chu thiên” (vòm trời nhỏ) đó tức là khôi phục lại vòng tuần hoàn của nguyên khí thiên nhiên vốn có sẵn. Sau khi công phu đã thành thực nguyên khí sẽ chạy thấu tới tứ chi bách cốt tức là khắp toàn thân, mọi cơ khớp, mọi khiếu, lúc đó toàn thân từ trên xuống dưới luồng khí lưu chuyển, cơ khớp lưu thông, không ngõ ngách nào khí không tới, không một lỗ chân lông nào khí không vào, phạm những chỗ nào của cơ thể bị tật bệnh làm cho tổn hại thì nguyên khí sẽ dồn tới bù đắp để rồi dần dần khôi phục lại sức khoẻ như cũ. Cứ thế khí vận chuyển Chu thiên tuần hoàn không ngừng không nghỉ, xưa gọi là Đại Chu thiên (vòm trời lớn) để tiếp tục luyện thành nền tảng vững chắc cho các công phu khác nên “công phu ngồi kết giá” là bước thứ nhất công phu cơ bản vô cùng trọng yếu.

II. MỘT NIỆM THAY VẠN NIỆM, KHÍ TRONG SÁNG NHƯ THẦN

Tư thế vẫn là ngồi đả tọa bán giá nhưng chân ở phía trên phải cố hết sức đưa hẳn sang trái hoặc sang phải, qua huyết Huyền trung (ba tấc ta phía trên cổ chân) gác hẳn lên trên, vào trong đùi là cơ sở cho việc ngồi toàn giá, còn các tư thế khác như đã thuật ở trước. Sau khi đã ngồi “điệt tọa” xong thì làm công phu “thả lỏng thanh tĩnh” để rồi tiếp tục luyện công phu khác.

1. Phép “Bạch vân cái đỉnh” (mây trắng che đỉnh)

Tưởng tượng trên trời cao có vầng mây trắng tinh, trong sạch, sáng sữa ụp xuống đầu, trùm khắp bốn bề, che phủ kín mít cả năm giác quan (tức mắt, mũi, tai, miệng, thân - ND) và bảy khiếu (tức là các lỗ thông với ngoài gồm hai lỗ mắt, lỗ tai, lỗ mũi và miệng của các giác quan - ND chú) rồi dần dà khắp trên dưới, trái phải, trước sau thấm xuyên vào thân thể và tích tụ vào Đan điền ở dưới rốn, ngưng tụ lại thành một vầng khí nhỏ, ý niệm “ý thủ ở Đan điền” một lát rồi vầng khí từ Đan điền lan toả ra bốn phía, lan ra khắp cơ thể và ngưng ở cơ thể một lát, trong lúc đó ý niệm nghĩ là thân mình nhờ mây trắng, nhờ khí mà trong trắng, thông minh, thấu triệt mọi điều, tiếp tục không hề gián đoạn, ngay sau đó ngưng thân giữ khí, nạp trở lại Đan điền, giữ gìn cẩn mật không lọt ra một chút nào, giữ gìn tâm tĩnh không

tan, khí kết không tràn, tinh giữ chắc không tiết vì chỉ nghĩ là giữ lại bên trong không xuất ra ngoài, ở ngoài chỉ nghĩ đến chuyện vào, kèm trạng thái ức chế bên trong khiến cho thần, tức (hơi thở, khí) dựa nhau, ý khí hợp nhất.

Dạng của “tức” là “sâu, dài, tĩnh, thực”, thu liễm trở vào theo bốn dạng trên và ngưng đọng rót vào Đan điền, từ đó nguyên khí dẫn truyền, cảm giác thấy khí thông mạch Nhâm thâu sang mạch Đốc mà tuần hoàn tiểu Chu thiên, đến được cõi đó đã đạt tới yêu cầu của công phu để tiếp tục luyện hai công phu nói tới ở dưới.

2. Phép “khai hợp” (mở đóng) lỗ chân lông”

Ngưng thần “ý thủ” nạp khí (hít vào) quy về gốc ở rốn tức hạ Đan điền. Khi hít khí (vào), ý niệm tưởng tượng nguyên khí từ khắp các bộ phận cơ thể hướng về Đan điền mà tích tụ, ngưng kết (bộ phận Đan điền tự nhiên thu hợp tất cả vào trong), tiếp đó tự nhiên nín khí giây lát sau đó tiến hành thở khí (ra), đồng thời ý tưởng là nguyên khí từ Đan điền dưới rốn hướng ra các bộ phận toàn thân mà phát tán rộng ra tràn trề (nhưng không khuếch tán lên đầu là tốt, cốt để đầu vẫn giữ nguyên trạng thái “hư linh” (trống rỗng linh hoạt). Thở khí (ra) xong cũng hơi nín khí một cách tự nhiên một chút. Lâu ngày chỉ cần một “tức” (một lần thở, hít) tựa hồ có từng trận, từng đợt khí ấm đều đặn lan toả ra khắp toàn thân, mềm mại, ấm áp, êm ái, vô cùng thư thái. Trên nền cơ sở

đó, tiến thêm một bước cho “tâm - tức” điều hoà, dung hợp với nhau, lắng nghe được tiếng tim (tiếng tim đập), một thở một hít phối hợp ăn nhịp với tiết tấu của nhịp tim (hoặc một thở một hít ăn nhịp với 2 hoặc 3 lần tim đập nhưng đều đặn, như thế cũng được). Khi thở khí ra, ý niệm tưởng như nguyên khí đang xuyên qua các lỗ chân lông trên toàn thân, khi hít khí vào tưởng tượng các lỗ chân lông trên toàn thân nạp khí trong tự nhiên vào cơ thể và quy tụ vào Đan điền, các lỗ chân lông của toàn thân theo tiếng tim đập mà rung động, một lần mở ra một lần khép lại, một ra một vào, một xuất một nạp (lúc này hít thở chỉ là hoạt động nhỏ nhẹ theo ý niệm mà thôi), tâm “tức” im lìm yên ổn, khí huyết dâng trào có thể nghe thấy mà xưa kia cho là: “Phép nhìn lâu trường sinh”. Khi ngừng luyện thì dùng phép “cho khí, tức về nguồn” để thu công, tức là lấy Đan điền làm trung tâm, từ trái sang phải, từ nhỏ ra to cho xoay 36 vòng khí, rồi lại từ to về nhỏ từ phải sang trái cũng cho xoay 36 vòng khí, rồi lại từ to về nhỏ từ phải sang trái cũng xoay 36 vòng dẫn khí tụ vào Đan điền.

3. Phép “Khí thấu xương tủy”

Ninh thần giữ khí ở hạ Đan điền rồi dẫn nội khí xuống Vĩ cốt (xương cụt tức xương cùng) theo cột sống mà đưa khí dâng huyết Bách hội trên đỉnh đầu, hơi dừng ở đây một lát, nhìn trở vào (“nội thị”) bộ xương giải phẫu ính lý của cơ thể, dùng ý dẫn khí (kết hợp lúc này thở ra) từ

đỉnh đầu tức là từ trên đi xuống theo trung tâm cột tủy, chậm chậm đi trở xuống tới hai đầu mũi bàn chân, sau đó lại cho “ý - khí” từ đầu mũi chân theo đúng đường cũ qua cột tủy đi trở lên đỉnh đầu và cứ thế xuống lên, đi lại, khiến cho hô hấp dần dà càng thêm dài, sâu. Luyện lâu ngày khí tức sẽ xuyên thấu sâu vào cột tủy, đánh thông các ải, khiếu của toàn thân khiến khắp trên dưới, trong ngoài cơ thể đều thông thoáng, không chút vướng mắc có thể thanh trừ mọi ẩn họa, rất có ích cho sức khỏe. Khi dùng công phu thì dùng phép “dựng trụ vòng bằng” để thu công, tức là dùng ý niệm tưởng tượng dùng ý dẫn khí từ đỉnh đầu đi xuống Đan điền dưới rốn thu vào trung tâm và theo vòng tròn hông lấy Đan điền làm trung tâm vẽ một vòng tròn làm trục, đỉnh lên đến huyệt, dưới xuống tận Hội âm thành một cột trụ tròn, từ trái sang phải chuyển 50 lần rồi theo chiều ngược lại cũng 50 lần xoay. Khi xoay chuyển tựa hồ có một cột trụ tròn xoay ở trung tâm, xoay xong ý niệm tưởng tượng hai đầu trên, dưới của cây cột trụ này đồng thời đè ép vào trung tâm rốn hoá thành một điểm, chui vào Đan điền ở dưới rốn, cố giữ ba “tức” (lần hít thở) tức là làm phép thu công.

Hai loại phép luyện công kể trên đều tăng cường nguyên khí, khiến nguyên khí từ loãng thành đặc lại, từ nông chuyển vào sâu, đạt hiệu quả khí thu liễm vào cột tủy để làm cơ sở cho việc luyện tập bước công phu cao cấp hơn.

III. TIÊU ĐẠO Ở CÔI NGOÀI, LỘT XÁC RỜI TRẦN AI

Tư thế: Kết hợp kiểu ngồi kết giá (toàn giá hay kiết già), hai lòng bàn chân ngửa lên trời, treo đầu gác mặt, bịt miệng hạ rèm (tức đầu thẳng lỏng như treo để huyết Bách hội hướng thẳng lên trời, miệng ngậm, hai mi hạ mắt xuống - ND), ngưng thần “nội thị” (nhìn trở vào trong), hai chưởng chấp ấn đặt ở trước Đan điền (trước rốn) kết thành “ngũ tâm” (còn gọi là “ngũ hướng”: năm thứ hướng lên trời là hai lòng bàn chân, đỉnh đầu, hai lòng bàn tay tức là các huyết Bách hội, Dũng tuyền, Lao cung ngửa lên trời - ND chú).

1. Phép ôm tròn minh châu

Sau khi làm xong phép “thả lỏng thanh tịnh dụ dẫn” thì ngưng thần giữ khí ở Đan điền dưới rốn khiến cho “khí - tức giao hoà”, thở hít cực kỳ êm, nhẹ, mảnh. Tưởng tượng xung quanh bản thân bao bọc bởi một quả cầu tròn lớn màu xanh biếc, bản thân treo lơ lửng ở trung tâm quả cầu, sắc biếc xanh vây bọc cả bốn bề. Lúc này trăm mạch tràn trề một vầng sáng, trừ có tiếng tim đập và tiếng hô hấp cực kỳ êm nhẹ ra không còn một thứ gì khác, để tiến vào cõi yên tĩnh cao độ. Dùng ý tưởng tượng là khi thở ra, khí trong từ phía đỉnh quả cầu xanh theo “đỉnh môn” (cửa đỉnh, đây chỉ huyết Bách hội - ND) thấu thẳng vào trung cung mà xuống đầu kia, khi hít khí (vào) thì tưởng tượng khí trong của quả cầu từ hai bên trái phải xuyên vào trung cung mà hợp với nhau. Một

xuyên một hợp, trên dưới, trái phải xuyên qua không vướng vấp, linh động nhẹ nhàng mà bay bổng, thần hư (trống rỗng) thể tĩnh, thoáng chốc trước mắt có một vầng sáng trắng hợp với thân mình thành một khối, thoáng cái lại có một quả cầu lửa sắc vàng rực rỡ bay bổng lấp lánh dưới trên ở ngay trước mắt mà người xưa gọi là “giác minh” (hiếu được ánh sáng). Hiện tượng này nói chung xuất hiện không lâu, lúc hiện lúc ẩn, có lúc lại xuất hiện hơi lâu... đều dựa vào độ sâu nông của người luyện công nhưng không được cố ý cầu mà có. Khi ngừng luyện công thì dùng thức vòng tròn ngang mà thu công (như đã thuật ở trên) là được.

2. Phép bình bấu giữ khí

Tư thế lỏng tĩnh dụ dẫn như đã nói ở trên, khi luyện công thì tưởng tượng có một vầng trắng tròn vành vạnh sáng quắc treo trên đỉnh đầu toả chiếu ánh sáng lạng lẽ, lạnh lùng khắp người, một lát hoá thành ánh sáng cầu vòng bảy sắc ngưng đọng thành sương giọt long lanh, ngọt lành, theo đỉnh đầu tràn vào cơ thể, chảy thẳng xuống trung cung, thấm xuống đến Hội âm, rồi rẽ thành hai dòng theo hai chân chảy xuống tận huyết Dũng tuyến, lại tưởng tượng sương ngọt đó đi tới đâu thì mọi thứ bệnh tật, đau khổ, ưu phiền, uất ức đều theo các lỗ chân lông trên toàn thân mà đẩy ra khỏi mình, toàn thân lúc ấy sạch sẽ, sáng suốt, trong sáng, một hạt bụi trần không chút gợn. Lúc này lại tưởng tượng nước cam

lộ đó từ đỉnh đầu đi xuống đến tận đầu ngón chân, xong lại dâng ngược trở lên theo đường cũ về tích tụ ở Đan điền và Hội âm. Cho khí hít vào xong đóng kín cả hai miệng trên dưới (ngậm miệng và co hậu môn lên - ND chú) không để cho khí tiết ra ngoài, cũng không cho khí ở ngoài lọt vào nên ngừng cả hít thở bằng mũi miệng, càng ngừng hít thở càng lâu bao nhiêu càng tốt, tới khi không nhịn được nữa thì để mũi hơi hơi cho khí thở ra bằng ý dẫn nhưng cũng không thở ra thật kiệt. Lúc này tưởng tượng trong cột sống có một ống dẫn cho khí còn dư chưa cho ra hết chui vào trong ống mà tiêu tan đi dần dần trong ống chứ không tán ra ngoài. Phép luyện này yêu cầu tương đối cao, toàn dựa vào Đan điền thở hít khí ở trong cực kỳ miên man, mảnh nhỏ, luyện lâu ngày có thể đạt tới thân thanh khí tĩnh, hư linh, không còn nghĩ tới thân mình, đạt tới cõi cao độ không cần hít thở lâu.

Phương pháp luyện tập ngừng nín thở cần phải tuân tự tiến dần dần, thời gian mới tập chớ nên quá dài, nếu sau khi luyện thấy đầu váng mắt hoa thì phải dừng ngay “phép quán khí” (bổ sung khí khắp toàn thân) để sửa chữa, chăm chỉ tập luyện lâu ngày thì đường khí cũng sẽ mỗi ngày một cao sâu thêm.

IV. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Công phu này tuy động tác đơn giản nhưng như yêu cầu “năm tâm châu trời” cũng phải tập từ đơn giản đến khó. Đầu tiên phải ngồi kết giá đơn cho tốt đã rồi tuân

tự mà tiến, không thể chốc lát đã thành. Nếu sau khi luyện công thấy chân tê gối mỏi thì có thể tự mình làm các động tác như day ấn, xoa bóp, điểm huyết ở chỗ đau mỏi, hoặc có thể dùng tay bóp chặt gối, tay kia điểm, gõ từ từ có thể hoá giải. Luyện tập đều đặn, lâu ngày các hiện tượng đau đớn, tê mỏi... sẽ dần dần mất và tứ chi sẽ lại như thường và sau đó ngồi xuống sẽ thấy nhẹ nhõm nhanh nhẹn, có cảm giác như muốn bay bổng lên.

2. Các phương pháp luyện công kể trên có thể luyện tập theo thứ tự, cũng có thể chọn lọc một hai môn trong số đó mà luyện tập kiên trì cũng đều có thành tựu.

3. Nói chung luyện công vài tháng hoặc dài hơn sẽ thấy xuất hiện nước dãi tăng nhiều, ngọt khí, bụng kêu òng ọc ọc khí, ngứa ngáy, nhưng đó toàn là những hiện tượng bình thường khi luyện công gây phản ứng chớ nên lo ngại mà cứ để tự nhiên rồi sẽ mất.

4. Công phu này có thể kết hợp với các tư thế ngồi, đứng đi mà luyện

PHÉP ĐẠO DẪN THẦN TIÊN DÙNG HÀNG NGÀY

Đây là phương pháp luyện công tĩnh kiêm cả động. Phương pháp này thấy ghi trong bộ sách chuyên môn về khí công “Tam động xu cơ tập thuyết” (bản lan man về then máy ba động), tên tác giả, năm tháng sáng tạo đều

không rõ. Luận thuyết chủ đạo trong việc luyện tập khí công nhấn mạnh: “nghĩ đến thân ở trong chỗ không có thân, giữ tâm ở trong cõi vô vi (tùy theo tự nhiên)”, nhận định rằng ở trong trạng thái khí công, ý thức hoạt động tương đối ngừng lại, quên cả sự tồn tại của thân mình mà chỉ tập trung sự hoạt động của ý thức vào bên trong thân mình và đó là cơ sở của môn khí công. Có luận thuyết “mười hai ban đạo dẫn” tùy theo yêu cầu mà tập luyện để thư giãn gân xương, có lợi cho sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Luyện công phu này lâu ngày có thể làm cho gân dẻo, xương cứng mà khí lại điều hoà, có bệnh thì trừ được bệnh, không có bệnh thì tinh thần sáng khoái, thân thể khỏe mạnh đồng thời lại có thể không thấy đói, giảm ăn uống, tự lành bệnh tật ở trong cơ thể.

PHƯƠNG PHÁP THAO THÁC

1. Chuẩn bị trước khi luyện công. Sáng tinh mơ hàng ngày hay lúc canh 5 (mà cũng có thể không câu nệ sớm tối cũng được) thả lỏng cơ thể, mở áo cởi thắt lưng.

2. Điều thần. Tâm trong sáng, lặng mọi nghĩ suy, giữ vững tâm thần, ngồi ngay ngắn, bài trừ sắc dục, tuyệt không nghĩ ngợi gì. Coi như thân mình ở trong chỗ chẳng có thân mình, giữ lòng mình ở trong cảnh chẳng có một chút gì, gõ răng bảy lượt. Khi nuốt thì tưởng tượng “khí dịch” (đây là nước dãi trong miệng - ND) trôi thẳng xuống Đan điền.

3. Đạo dẫn. Vươn thả thân thể xương cốt, đạo dẫn mười hai kiểu. Một là thông trăm ải: Hai tay vít đầu hai bàn chân ba độ (lượt), ba lượt nạp nuốt (tức hít vào), không được cho khí ra (tức thở ra). Hai là đẩy trái đẩy phải: Dùng tay vuốt ống chân, đẩy mặt chân, còn tay kia đẩy lòng bàn chân. Cứ thế đổi thay, ba lần là vừa độ, từng độ (lượt) từng độ lại nuốt, nạp (nuốt dài, hít khí vào - ND). Ba là vươn chân đơn: Dùng một tay chống xuống giường, một tay vịn đầu mũi bàn chân, cứ thế thay đổi, đều 3 lần. Lăn, lăn, nuốt, nạp. Bốn là cùng vịn chân: Dùng cả hai tay vịn một chân, cứ thế đổi thay ba độ, độ độ đều nuốt, nạp. Năm là trái phải chống không: hai tay khoá nhau, hất ra khỏi khuỷu, chậm chậm giải tán, một tay vịn vào bên vú, một tay chống vào chỗ hư không, tưởng tượng như đẩy vật nặng. Cứ thế thay nhau, lấy ba là số, độ độ nuốt, nạp. Sáu là chống trời dựa đất: Hai tay khoá nhau, ngửa ngược chống trời, chậm chậm cùng đầu hướng ra trước, có thể cách đất độ 1 - 2 tấc ta (3 - 6cm). Cũng lấy 3 làm số, độ độ nuốt, nạp. Bảy là rồng cuộn phượng mổ: Dùng tay trái xâu vào tay phải nắm lẫn cổ tay, đầu tay chống miệng, cứ thế thay nhau, lấy ba làm số, độ độ nuốt, nạp. Tám là phượng hoàng giơ cánh: Thoạt đầu hai tay hất ra sau, như cánh phượng dang ra tức là hướng về phía trước. Cứ thế thay đổi ba độ, độ độ nuốt nạp. Chín là hất trái, hất phải: Cho hai tay khoá lẫn nhau, ôm đầu mặt, hất trái hất phải. Lấy ba là số, độ

độ nuốt, nạp. Mười là đẩy Đông đẩy Tây: Hai tay khoá nhau chống ra trước, hất Đông hất Tây, lấy ba là độ, độ độ nuốt, nạp. Mười một là Lục thiên môn: Hai tay khoá nhau. Xoa mũi, mỗi bảy lần xoa là một độ. Nuốt, nạp một nuốt như vậy, cũng lấy 21 nuốt là đủ. Mười hai là “người tiên tắm rửa”: Xát hai tay vào nhau đến lúc như có khí nóng toả ra thì xoa vào hai mắt, rồi đến cả mặt, tai, cổ, gáy. Như kiểu tắm khan vậy. Càng nhiều càng tốt. (Ghi chú: Bài này viết theo lối cổ, văn phạm và từ ngữ trúc trắc, cổ kính - ND chú).

CÔNG PHU VUNG TAY PHÁI NGA MI

Công phu vung tay phái Nga Mi là loại phương pháp luyện công giản dị, kiêm cả động tĩnh, động tác giản đơn, dễ học dễ luyện, già trẻ đều hợp.

1. Thức chuẩn bị. Hai chân đứng rộng bằng vai, mũi bàn chân thẳng phía trước, toàn thân thả lỏng tự nhiên với ý niệm thả lỏng dần dần từ cổ vai, ngực (lưng), bụng, đùi, cẳng đến gót chân, bàn chân. Hai tay thả xuôi lòng bàn tay hơi khum lại, ngón giữa ép sát chỉ quán bên đùi, miệng hơi khép, lưỡi nhẹ đưa lên hàm ếch, hai mắt rũ mi, nhìn vào trong (“nội thị”) huyền quan. Thở mũi hít mũi, thở nạp (thở ra, hít vào) tự nhiên, khí trầm Đan điền, tĩnh dưỡng khoảng dăm ba phút, đợi khi nước dãi ứa ra đầy miệng thì chia ba ngụm, chậm chậm nuốt xuống.

Khi thở hít yêu cầu phải nhẹ, chậm, đều, dài, bụng phình bụng xẹp phải tự nhiên, nhẹ nhàng mềm dẻo, không được cố ý vận sức để phình xẹp bụng. Tất cả các kiểu thở hít nói ở dưới đều như vậy.

2. Vung tay trước, sau. Sau khi làm xong thức chuẩn bị, hai tay chậm chậm đưa lên trước ngực rộng bằng vai, lòng chuông úp xuống, hất vung từ phía trước ra sau. Khi vung hất phải hất tới cùng hạn, hất ra sau xong lại hất ra trước, cũng cực hạn y như vậy. Khi hất ra trước thì hít khí (vào) hất vung ra sau thì thở ra. Làm nhiều lần. Yêu cầu lòng không nghĩ vẩn vơ, ý thủ Đan điền, đạt được trạng thái vào tĩnh, chỉ biết có luyện tập. Người mới tập có thể đếm nhẩm số lần hất để giúp cho dễ vào tĩnh. Số lần hất tập, nói chung từ bắt đầu tới kết thúc, từ 2 ba trăm lượt đến vài ba ngàn lượt, dần dà mà tăng tiến. Người già, người yếu, tùy sức mà làm.

Khi hất tay, yêu cầu lòng chuông úp xuống năm ngón tay lỏng xoè ra các đốt ngón tay thả lỏng để cho huyết Lao cung, huyết Lục khí trên tay được tiếp xúc với khí bên ngoài. Khi hất tay ra trước thì tưởng tượng khí trong lành qua huyết Lao cung ủa vào cơ thể, hất tay ra sau thì tưởng tượng khí độc hại từ trong cơ thể theo huyết Lao cung mà hất ra ngoài (bước này người mới tập có thể chưa cần làm, sau hãy hay).

Yêu cầu khi hất tay trước sau: “Trên phải hư (trống rỗng), dưới phải thực (vững), đầu phải treo (lỏng như

treo), lưỡi lên đỉnh (vòm họng), ngực phải hợp (khép vào), lưng phải uốn, tay phải lắc, khuỷu (tay) phải trầm (chìm), cổ tay phải nặng, bàn tay phải vạch, bụng phải thực, háng phải lỏng, ngón chân phải bấm (đắt)".

3. Vung tay bướm vờn. Xong thức hất trước sau thì trở lại thức chuẩn bị vào tĩnh độ 2 phút thì vung tay phải: chân phải bước sang ngang khuỷu gối, bàn chân trái hơi nhấc, khớp cổ chân dời vào trong, đầu, cổ, vai, hông, háng đều xoay sang bên trái. Bàn tay phải từ cạnh háng phải bên ngoài vạch đường cong vung lên trên cao bên trái, lòng chưởng hướng ra ngoài hướng trở lên, năm ngón tay xòe, lỏng, giống như chiêu "Bạch hạc lượng xỉ" (hạc trắng vẩy cánh) trong Thái cực quyền. Cùng lúc bàn tay trái nắm quyền từ cạnh háng trái đưa vòng ra sau hông, lòng quyền đưa ra sau và đưa trở lên.

Vung tay như vậy 12 lần, trở lại vị trí ban đầu. Đổi tay trái, động tác y như vậy, cũng vung 12 lần theo hướng ngược lại.

4. Thu thức. Làm xong thức trên, hai tay thu về để cạnh háng, hai mắt hơi khép, thở hít tự nhiên. Sau 3 phút nước dãi trong miệng ứa ra thì chia làm 3 ngụm mà nuốt xuống. Sau đó bàn tay phải đặt ở Đan điền, lòng chưởng quay trở vào, bàn tay trái đặt úp lên lưng bàn tay phải, hai bàn tay thoát đầu theo chiều kim đồng hồ xoay vòng tròn từ trong trở ra ngoài, vòng càng lâu càng rộng ra đến bụng. Sau đó lại quay hai tay vòng ngược

chiều kim đồng hồ cùng 24 lần. Ý niệm tưởng tượng là khí quy về Đan điền, cuối cùng hơi trừng mắt, bước chậm chậm ít bước, thu công.

Công phu luyện tập này sức vận động nhỏ, kiêm cả động tĩnh, không dễ bị sai lệch, vô cùng thích hợp với sự luyện tập của người bị tật bệnh, kém sức khoẻ và người cao tuổi. Ngày có thể luyện một hai lần, tốt nhất là sáng tinh sương và đêm khuya, chọn nơi không khí thoáng mát yên tĩnh. Sức lực bỏ ra luyện tập chớ ép uống quá mức, làm sao sau khi tập thấy thoải mái là tốt nhất. Công phu này có thể luyện toàn bộ, cũng có thể chọn một vài thức trong toàn bài mà tập. Kinh nghiệm thực tiễn đã chứng tỏ công phu này đối với nhiều loại bệnh tật như cao huyết áp, bệnh gan, thận, tim, suy nhược thần kinh, phong thấp sưng các khớp v.v... có tác dụng chữa trị hiệu quả rõ rệt, nên mọi người xin đừng ngại, cứ tập thử xem.

HỖN NGUYÊN TRANG

Hỗn nguyên trang (đứng tấn kiểu Hỗn nguyên) là công phu luyện tập yêu cầu phải nắm vững âm dương hoà hợp, động kiêm tĩnh, nội ngoại liên nhau, cương nhu (cứng mềm) đỡ nhau. Đó là những yêu cầu về nguyên tắc khi tập luyện làm cho toàn thể (cơ thể) chỉ một khí là thông suốt, từ trong phát ra tới ngoài, đạt tới mức "toàn thân một khí hỗn nguyên" nên mới gọi là Hỗn nguyên

trang. Đây là môn công phu cơ bản của Hình Ý quyền, có hai tác dụng: giao đấu và chữa trị bệnh. Tương truyền do Từ Bi thiền sư ở chùa Đại Phật Thang Dương thuộc thời Nam Tống (1127 - 1279) truyền lại.

Phương pháp luyện công chủ yếu

I. ĐỊNH BỘ TRANG (CÔNG PHU ĐỨNG, "ĐỊNH BƯỚC TẤN")

Hai chân song song, cự ly bằng hông, đầu ngay cổ lỏng, hai vai phải ngang, ngực trống bụng thực (chắc), lưng sau phải tròn (nhưng không được gù lưng tôm), cơ hoành hạ xuống, xương sống, hông ngay thẳng, bụng dưới nhô (phình) tự nhiên, khi lỏng hông lưng thì cùng lúc xương cùng trầm xuống, hai gối cong gấp trở xuống, mông xệ xuống như ngồi, hai cánh tay thả xuôi tự nhiên, lòng bàn tay quay trở vào đặt trước đùi phía trên đầu gối (Hình 149). Cơ bắp toàn thân thả lỏng, hô hấp kiểu thở bụng, ý thủ Đan điền, tinh thần ngưng tĩnh, hai mắt khép nửa chừng, miệng mở và không hẳn là mở, răng như cắn vào nhau mà không cắn, đầu lưỡi đưa lên vòm họng, đưa lia quét lưỡi trong miệng, nước dãi ứa ra thì nuốt đi. Hít thở đều bằng mũi, khí vào tận Đan điền, hai mắt nhìn ngược (đây là "nội thị", nhìn ngược "vào trong", tức ý thủ Đan điền - ND chú). Hơi thở dần dà dài, sâu thêm, tuy không làm công phu "điền tức" nhưng tiết tấu hít thở rõ ràng, khi hít vào thì cơ hoành hạ xuống bụng dưới hơi phình, khi thở ra thì bụng dưới xẹp xuống hơi co lại (luyện công qua một giai đoạn, sau đó hít thở cùng lúc

sẽ thấy tiếng bụng sôi), xuôi tay mà đứng, cảm thấy toàn thân hơi nóng nóng, khi thấy cảm giác như nội khí đang chuyển động thì đưa hai cánh tay lên (Hình 150), mũi bàn tay đối nhau rộng bằng bề ngang đầu, lòng bàn tay quay vào trong, trâm vai hạ khuỷu, hai cánh tay ôm vòng ở sau lưng và hai cánh tay thành một đường tròn. Độ cao của bàn tay ngang với miệng, giờ tay lên rồi thì chú ý thả lỏng, ý dẫn trở xuống, hai chân như mọc rễ tưởng chừng chân đã ngập sâu ba thước ta (gần 1 mét) vào trong đất, trước mặt như ôm một cột trụ tròn, khí trâm toàn thân, toàn cơ thể thư thái, đầu óc tỉnh táo mới mẻ. Lại cho hai bàn tay lật chuyển, đưa ra trước, các yếu lĩnh khác không thay đổi. Cuối cùng hai lưng bàn tay chống vào hông (Hình 151), hai khuỷu tay hơi khuỳnh vào nhau ở phía trước, công phu định bộ, trạm công



Hình 149



Hình 150



Hình 151

(công phu tấn) kết thúc, chuyển sang “tấn công”.

II. TRẠM CÔNG, HOÁN BỘ TRANG (CÔNG PHU ĐÚNG, THAY ĐỔI BƯỚC TẤN)

Tất cả các yếu lĩnh khác cũng như ở “định bộ trang” (định bước tấn) ở trên. Chỉ có hai chi dưới thì hai bàn chân tách ra đứng trước sau, mũi bàn chân sau mở ra ngoài một góc 30 độ, bàn chân trước dống thẳng, gót chân kiểng lên, chân trước chịu khoảng 4 phần 10 sức nặng cơ thể, chân sau chịu 6 phần (một dạng hư bộ trước). Phải nhất thiết làm cho được yêu cầu của phép hỗn nguyên nhất khí (Hình 151). Khi đổi bước thì gót chân trước tiếp đất, mũi bàn chân mở ra ngoài, chân sau bước lên, nhắc ngang xuống (ngang bàn chân) và cứ thế mà đổi bước đi. Hai bàn tay giơ lên, lòng bàn tay lúc đầu



Hình 152



Hình 153



Hình 154

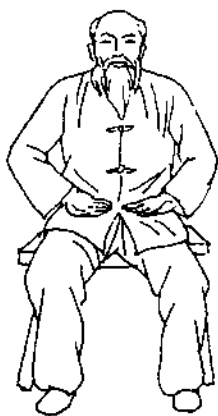
tiên quay vào sau lật chuyển đưa ra trước (Hình 152), cuối cùng hai lưng bàn tay chống vào hông, quay trở lại (Hình 153) tức là có thể tiếp tục “tẩu công”.

III. TẨU CÔNG, TỰ DO BỘ (CÔNG PHU BƯỚC, BƯỚC TỰ DO)

“Tự do bộ” (bước tự do) là một loại “tẩu công” (công phu đi), thân trên làm giống như các yếu lĩnh đã nói ở trước, hai lưng bàn tay chống mạnh vào hông. Khi bước đi, hai chân đồng thời cong khuỵu xuống, hai đầu gối như quỳ xuống, các cơ bắp ở chân thả lỏng hết, tùy theo thế mà trầm khí xuống, một bàn chân cất ngang lên cao trên cổ chân (Hình 154) sau đó hạ ngang xuống mé trong mũi chân trước, hai chân hơi thẳng lại (tuy vậy vẫn giữ một mức độ khuỵu gối nào đó) rồi cứ thế cất bước theo kiểu như vậy đi về phía trước, bước đi (bộ pháp) phải chậm, tốc độ phải đều. Khi kết thúc luyện công, hai tay thả xuống, tản bộ từ từ rồi dừng bước.

IV. TỌA CÔNG (CÔNG PHU NGỒI). Ngồi như đi, yếu lĩnh cơ bản về tấn y như nhau. Ngồi trên ghế đầu, hai chân song song, hai cánh tay hạ xuống, lưng bàn tay đặt trước mình nơi gập của háng, phía trước bụng dưới, lòng bàn tay ngửa lên, ngồi thả lỏng, vào tĩnh điều tức (như Hình 155). “Vào tĩnh” xong, nâng (kiễng) hai gót chân lên chừng 1 tấc ta (3cm) huyết Dũng tuyên chạm đất, không được dùng sức mà hít thở tự nhiên, đợi đến khi hai chân phát công (run rẩy đều đều) thì nhấc hai cánh tay lên, lòng bàn tay hướng trở vào trong (Hình 156), phải thiết

thực làm
bằng được các
yêu cầu yếu
linh của Hồn
nguyên nhất
khí công và
phải nắm
chắc được thả
lỏng, vào tĩnh
rồi lật chuyển
hai bàn tay,
lòng bàn tay



Hình 155



Hình 156

đưa ra trước, đợi khi nội khí đã điều hoà rồi thì tâm, thần dựa nhau lại cho hai lòng bàn tay chống vào hông, chân trái hơi rút lại sau, chậm chậm đứng lên, tiến vào “tẩu công”.

VỀ VẤN ĐỀ “NỘI KHÍ PHÁT CÔNG”

Hiện tượng nội khí phát công trong Hồn nguyên trạng ở cơ thể biểu hiện ở sự chấn động, đó là vì nội khí tràn trề đầy dẫy thông suốt toàn thân, đó là hiện tượng sinh ra trong tình huống “cực tĩnh thì sinh động” nội khí phát động ra bên ngoài cần phải là hiện tượng xuất hiện trong tình trạng không bị ý niệm (tưởng tượng, điều khiển) chi phối. Khi đã phát động thì khí tràn thông Đan điền nhưng tư thế lại không tán loạn, trọng tâm vẫn ổn định, do các vi động mà dần dà dẫn tới như vậy. Nói chung khi

luyện “tọa công” hoặc “hoán bộ trang” (công phu ngồi và công phu đứng) hiện tượng này chỉ xuất hiện trong điều kiện gót chân kiểng lên, chỉ cần hạ gót chân giảm đất một lúc là hết.

Những điều cần chú ý

1. Luyện tập nội công Hồn nguyên trang phải tiến hành trong phòng thông thoáng khí và tĩnh mịch để tránh những ảnh hưởng không tốt do ngoại cảnh kích thích đến sự luyện tập.

2. Bắt đầu từ “tọa công” (công phu ngồi), tiếp đó là “tẩu công” (công phu đi) trạm công (công phu đứng) sau đó là tản bộ nghỉ ngơi, cuối cùng làm tĩnh công của tọa công. Tọa công xong xuôi thì tự mình xát tay, xoa ấn đầu, mặt, cổ, gáy rồi kết thúc tập luyện.

3. Phương pháp chữa trị kiểu luyện công này khác hẳn với cách chữa bệnh bằng uống thuốc hay tiêm thuốc, chỉ giản dị là ứng dụng tập luyện sẽ có thể đưa tới hiệu quả vì mang nhân tố kích thích có ý nghĩa sinh vật học thúc đẩy sự thay đổi các cơ năng của cơ thể để khôi phục sức khỏe, vì vậy sự kích thích về chất và lượng chính là mấu chốt của phương pháp này. Cần phải “luyện dưỡng kiêm thi” (vun trồng và thực hành) nên lượng vận động phải lấy chuẩn mực là sức lực cơ thể có thể gánh vác được chứ không được vượt quá. Dưới sự chỉ dẫn của thầy thuốc tùy theo tình hình đặc biệt và tình trạng thể chất của từng người có khác nhau nên việc luyện tập phải từ

nhỏ tới lớn từ nhẹ tới nặng, tuần tự mà tiến, kiên trì lâu dài, không thể vội vã đòi thành công ngay được. Bắt đầu chuyện chữa trị thì chỉ nên tập tọa công và tẩu công (ngồi và đi) sau nữa rồi hãy tập thêm hai loại trạm công kia (đứng).

4. Mỗi ngày một lần tập, 100 ngày là một đợt chữa trị. Nói chung nếu là bệnh mạn tính thì chỉ một đợt chữa trị đã có thể hồi phục phần lớn, hơn nữa sức khoẻ còn có thể tăng tiến.

PHÉP VẬN “TINH” CỦA TIÊU DAO TỬ

Phép này là công phu kiêm cả động tĩnh, được ghi trong bộ sách chuyên về khí công “Tiêu Dao Tử đạo dẫn quyết” (khẩu quyết đạo diễn của Tiêu Dao Tử), tuy vậy năm tháng cũng như tên tuổi tác giả lại không được biết.

Phương pháp luyện giới thiệu vắn tắt như sau:

1. Điều thân. Ngồi hay đứng tự nhiên đều được. Tư thế ổn định thì khép mắt hạ mi, thân thể ngay ngắn, thay nhau xoay chuyển hai mắt từ trái sang phải 7 lần, rồi lại xoay chuyển từ phải sang trái cũng 7 lần. Sau đó nhắm thật chặt hai mắt, rồi mở bừng mắt, trợn to lên. Hàng ngày cứ sáng sớm thì làm, tối trước khi đi ngủ cũng làm, ngày làm hai lượt.

2. Điều khí, điều thần. Khi xoay chuyển con mắt, ý thức tập trung vào sự luyện tập xoay chuyển con mắt.

Sau khi điều hoà hít thở đều đặn xong lại tiếp tục luân chuyển vận tinh (mắt), thời gian hành công 10 - 20 phút.

PHÉP BỊT TAI CỦA TIÊU DAO TỬ

Công phu này cũng là loại khí công kiêm động tĩnh, được thấy ghi trong “Tiêu Dao Tử đạo dẫn quyết” (Phần giới thiệu về người viết xin xem trong “Phép vận ý của Tiêu Dao Tử”).

Phương pháp thao tác. Ngồi vào tĩnh, vươn thẳng người, nín thở (“bế thức” tức dùng ý thức để khống chế hơi hít thở). Dùng hai tay bịt tai, từ từ xoay đầu cổ sang trái 5, 7 lần rồi xoay sang phải cũng dăm bảy lần. Tưởng tượng nguyên thần (tức hoạt động ý thức, tư duy của đại não) ngược với thượng Nê hoàn để xua đuổi não tà.

Công hiệu và chủ trị: Trị phong tà nhập não, hư hoá xông lên làm đầu váng mắt hoa, bệnh thiên đầu thống (tăng nhãn áp, glôcôm - ND chú).

PHÉP HƯ BỘ THÔNG MẠCH ĐỐC

Thông mạch Đốc là một bước công phu trọng yếu trong luyện nội công của Đạo gia. Thiên “Kim dịch hoàn đan ấn chứng đồ” (Tranh vẽ ấn chứng dịch vàng trả lại đan) trong bộ Kinh “Đạo Tạng” đã giới thiệu một loại hư bộ thông mạch Đốc.

I. PHƯƠNG PHÁP

1. Tư thế dự bị. Toàn thân thả lỏng, đứng thẳng tự nhiên, hai gót chân sát nhau, mũi bàn chân xa nhau, hai mắt ngưng thần nhìn phía trước, hít thở bụng theo lối thuận, co ngực vươn lên, lỏng hông, lỏng háng, hai tay thả xuôi, lòng chưởng đối nhau, lưỡi đưa lên hàm ếch (vòm họng), ý thủ Đan điền, thời gian dự bị chừng 1 phút.

2. Hư bộ trái. Tiếp tư thế dự bị, hai chân ngồi xổm xuống, sao cho dần dần trọng tâm cơ thể chậm chậm chuyển sang bàn chân phải, gót chân dè chặt. Bàn chân trái nhè nhẹ nhấc lên đưa ra phía trước bên trái nửa bước, ngón chân chạm đất, đùi và cẳng chân trái tạo thành một góc 140 độ. Đùi và cẳng chân phải tạo thành một góc rộng 165 độ. Khi nhấc chân trái lên thì cả hai cẳng tay trái, phải cùng lúc nhấc đưa lên, lòng bàn tay úp xuống, xê xê đối với bụng dưới, nâng lên đến lúc bàn tay trái ép chặt cổ tay trái lên trước cẳng trái, ngón tay lỏng xoè ra. Chưởng phải đưa qua trước bụng dưới, năm ngón tay dè nhẹ lên lưng bàn tay trái. Thời gian dè tay dè chân như vậy kéo dài bao lâu tùy sức chịu đựng của mình, đến lúc thì chuyển sang hư bộ phải.

3. Hư bộ phải. Tiếp theo hư bộ trái, hạ gót chân trái xuống, đứng dậy, đưa bàn chân phải ra phía trước bên phải nửa bước, thành hư bộ phải. Hai lòng bàn tay cũng làm y như thức trên, dời sang cẳng chân phải, khác là

bàn tay trái đè trên lưng tay phải. Thời gian kéo dài cũng như đối với hư bộ trái.

4. Thu thế. Đứng dậy, thu bàn chân phải về thành tư thế đứng nghiêm. Cùng lúc vừa hít khí vào vừa lật chuyển hai bàn tay, lòng chưởng ngửa lên, từ từ dựng lên đến trên xương đòn gánh. Tiếp đó lại lật chuyển bàn tay, lòng chưởng úp xuống theo trước ngực (cách mạch Nhâm, ở hai bên, chừng 5 tấc ta, độ 15cm) từ từ đè trở xuống. Miệng mở hé, chậm chậm nhả khí ra thật mảnh, khi tay chưởng đã đè đến bụng thì hơi khí thở ra chấm dứt. Hai tay theo mạch Đối tách sang hai bên mình rồi trở lại bên mé đùi, trở lại tư thế đứng nghiêm.

II. CÔNG HIỆU. Thường xuyên đứng kiểu hư bộ cảm thấy gót chân như nặng thêm, một luồng khí ấm theo cẳng chân phải (trái) hướng lên đùi phải (trái) mà đưa lên và cảm thấy khắp cả lưng ấm nóng. Vì lư cẳng đây (nếu thấy quá căng thì thót hậu môn lên như khi nén nhện không đi đại tiện). Khí qua Vĩ lư (ở xương cùg) lên thẳng Mệnh môn, xông lên Giáp tích (các huyết thuộc mạch Đốc ở lưng) lúc này sẽ thấy khắp lưng nóng ấm sức lực tăng mạnh. Rồi đến huyết Ngọc Chẩm (ở sau ót) phát nhiệt, huyết Bách hội hơi máy động. Hơi dừng một chút từ từ hạ xuống Ấn đường (trước trán), qua thước Kiêu (trong miệng) nối gặp mạch Nhâm, như thế là hai mạch Đốc, Nhâm đã nối thông.

NGA MI TRANG ĐƠN GIẢN HOÁ

“Nga mi thập nhị trang”, mười hai “trang” (bài luyện công) của Nga Mi, theo truyền lại là có từ đời Nam Tống. Bắt nguồn từ Lâm Tế trên Kim Đỉnh núi Nga Mi, có 12 phương pháp luyện công phu hoàn chỉnh, vì vậy mới có tên là “Nga Mi thập nhị trang”. Nhưng vì phái võ này vô cùng bảo thủ, giữ bí mật không truyền ra ngoài, đã thế lý luận công phu thì cổ kính khó hiểu, phương pháp luyện công lại khó tập, ít được lưu truyền ngoài đời. Với ý nguyện hiến dâng vì sự nghiệp luyện tập nâng cao sức khoẻ cho nhân dân Trung Quốc, nên phó Hội trưởng Hội Phật giáo Trung Quốc là Cụ Tán pháp sư qua nhiều năm tích lũy nghiên cứu, thể nghiệm đã sửa “Nga Mi thập nhị trang” dồn vào một bài gọi “Nga Mi thập nhị trang mới” đưa ra cho quảng đại nhân dân tập luyện.

Khẩu quyết: “Xem Kim thổ nạp điều âm dương,

Can hoả thường tiết, dương thịnh xuống.

Dâm dãi hạ đục, năm tạng nhuần,

Thận khí mở đóng, biểu lý tường.

Tam bảo đủ đầy, thần về lại,

Nhâm Đốc luyện cùng, về Đan điền.

Động tĩnh kèm nhau, hư thực đủ,

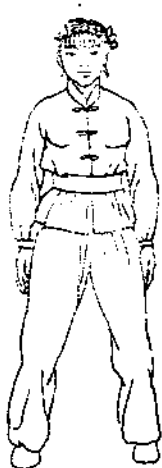
Năm tạng, trăm khớp thấy an khang”.

I. THỨC CHUẨN BỊ

Thân mình đứng thẳng, hai gối hơi chùng đứng dạng ra, hai bàn chân song song rộng bằng vai, hai chũng thả xuôi tự nhiên bên cạnh mình, cổ thẳng, cằm thu về, co ngực, vươn lưng, lỏng hông, lỏng háng, khí trầm Đan



Hình 157



Hình 158

điền, hai mắt khép lại nhưng còn để hé một khe nhỏ cho ánh sáng lọt qua, tinh thần thu vào trong (Hình 157). Đứng “vào tĩnh” 3 - 5 phút.

II. THỨC MỞ ĐẦU

Hít thở tự nhiên, vai phải đẩy khuỷu, khuỷu đẩy bàn tay theo chân phải đi xuống trầm, lỏng, đợi khi đã trầm xong, lỏng hết thì lại dùng vai lôi khuỷu. Khuỷu lôi tay làm cho trên dưới đều hơi động, nâng, trầm, đồng thời các ngón ở bàn tay phải đều co, duỗi, rung động các khớp ngón (Hình 158). Nâng, trầm, rung động (lắc) một số lần xong thì trở lại tư thế ban đầu (thức chuẩn bị) ý niệm từ đầu đến cuối đều dồn cả vào việc rung lắc tứ chi.

Yêu cầu của yếu lĩnh: vai, khuỷu, cổ tay, ngón tay khi hướng trở xuống lỏng, trầm phải làm thật chậm chạp.

Gọi là “hoàn toàn trầm xuống” là nói khớp vai đã thả lỏng lồi ra là vừa độ chứ không nhất thiết phải cưỡng ép trầm mạnh, khuỷu tay cũng không cần ép thẳng dẳng, ngón tay cũng không được dùng sức ép ngửa lên. Khi nâng, trầm không được nhô vai so ngực, hông không được theo đó mà xiêu đổ theo, toàn bộ cử động của vai, tay, ngón phải uốn éo như rắn bò, ngón tay cử động như tằm bò (nên thức này có tên gọi là “Bạch xà hành thôn dũng”, (rắn trắng bò nuốt nhộng tằm). Tất cả động tác không được dùng sức.

III. QUAN TƯỚNG THIẾU THƯƠNG (TƯỚNG TƯỢNG VỀ THIẾU THƯƠNG);

Thở hít tự nhiên, hai lòng chuông hướng vào nhau, từ mé bên hướng vào phía trước mình mà nâng lên, khi nâng thì vai khuỷu phải hơi rung động theo kiểu trên dưới nâng, trầm (Hình 159), cho tới khi ngón hai bàn tay còn ở thấp chưa đưa qua bụng dưới và cao không vượt quá lông mày thì hai chuông lật ra ngoài, lòng chuông xiên xiên hướng đối vào nhau, ngón cái dựng lên để im không động, lúc này hai



Hình 159



Hình 160

mắt hơi hé ra thành một khe sáng nhìn vào huyết Thiếu thương ở mé trong ngón cái, ý niệm tưởng tượng hai huyết Thiếu thương ở hai tay tựa hồ dính kết vào với nhau, lâu sau mắt vẫn nhìn vào đó tưởng tượng như hai ngón tay cái trắng bệch ra rồi phát ra quang sáng, ngón tay tựa hồ biến ra to, hợp vào nhau. Đến lúc này kéo cho hai tay xa ra chút nữa, mắt vẫn dõi nhìn với ý niệm tương tự như trên (Hình 160).

Yếu linh và yêu cầu. Toàn bộ động tác liền một mạch không được khi chậm khi nhanh, sức yêu cầu tự nhiên, làm động tác như nước trôi, như mây bay, khuỷu tay cong theo hai cánh tay khi giờ lên, góc độ ở khuỷu dần dà thu nhỏ lại tới khi “vào tĩnh” dùng ý niệm (quán tưởng), thì hai khuỷu tay thu thành góc chừng 135 độ, khi dùng ý niệm, ở người cao huyết áp thì tay nên hạ thấp hơn chút nữa mới dừng, người huyết áp thấp thì dừng tay cao hơn một chút, người bình thường khỏe mạnh thì tay để thế nào cũng được.

IV. TAM HOÀN (BA VÒNG TRÒN)

Động tác. Hai đầu gối khuyu ngồi xổm xuống, hai chưởng hạ thấp xuống phía trước cơ thể, miệng hít vào “xi” thành khẩu quyết chữ “xi”, hai đầu gối hơi nhấc dậy, cùng lúc hai lòng chưởng đối vào nhau, rồi từ mé ngoài phía trước thân mình đưa trở vào phía trước mình thành một vòng tròn chính diện, cao ngang mày thấp bằng rốn, lòng chưởng cách nhau chừng 1 gang tay (20cm) miệng

thở ra theo khẩu quyết “sang” (Hình 161), hai gối lại hơi chùng trở xuống, hai chưởng lại từ phía trước trên cơ thể vẽ đường cong đưa trở xuống hai bên mình (Hình 162). Làm đi làm lại 3 lần (tức là cộng thổ nạp đều 3 lần). Ý niệm dồn cả vào sự rung động của tay.



Hình 161



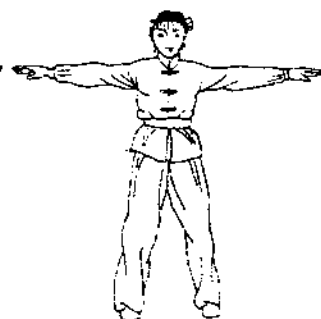
Hình 162

V. TAM THỔ NẠP (BA THỔ HÍT)

Động tác: Hai cánh tay ở hai bên mình cử động theo sự dẫn dụ của hai ngón giữa, lòng chưởng úp xuống, cử động kiểu rắn bò khi hai tay đã dang ra thành hình chữ nhất thì dùng ngón cái đặt vào đốt đầu của ngón vô danh (đeo nhẫn) và ngón út, hai ngón giữa và trở duỗi thẳng ra, thành ngón tay kiếm quyết. Hai vai co lên (như lúc rút so vai rút cổ vậy) ý khí ở huyệt Đan trung (Hình 163), miệng thở ra theo quyết chữ “xuy”, khí trầm Đan điền, đồng thời hai vai lại duỗi ra bật ngón tay (các ngón quặp khi nẩy) xoè ra thành chưởng, ngửa đầu, trợn mắt như lúc hú dài (Hình 164). Hít vào bằng mũi, đầu ngay ngắn, trở lại tư thế so vai rút cổ, tiếp tục làm động tác thổ nạp, làm 3 lượt, tới khi động tác thở ra theo quyết chữ “xuy”



Hình 163



Hình 164

thì thở hắt khí thừa ra thành âm “suỷ”, đồng thời mau lẹ cho đầu ngay cổ thẳng trở lại, tay lại dang ra thành hình chữ “nhất” thì theo yếu quyết chữ “xung” thở khí ra. Tùy theo việc thở, nạp mà ngực bụng xẹp hóp lỏng vào và dùng ý niệm tưởng tượng hơi thở từ ngực xuống Đan điền như một đồng ấm nóng.

Yêu cầu và yếu lĩnh. Tam thở nạp là lối thở ngược, thở khí (ra) phải kiệt, hít khí (vào) phải đầy, nhưng không được cố ý dùng sức để thở hít, phải làm động tác so vai rụt cổ như rết thật chính xác, thở hít không phải nín khí, cứ thấy thoải mái là được.

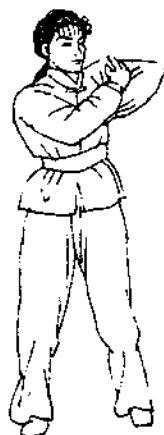
VI. ÔM CÁNH TAY

Động tác. Thở khí (ra) bằng mũi, hai cánh tay làm động tác tay ôm cánh tay ở phía trước thân mình, tay trái ở dưới ở trong, tay phải ở ngoài ở trên, cao ngang vai (Hình 165). Miệng thở ra chữ “xuy”, xoay hông lưng sang

trái, khuỷu trái lật trở lên, khuỷu phải dè trở xuống, mũi khuỷu tay phải đối đứng với mũi nhọn bàn chân trái, hai khuỷu tay có mặt bằng chênh nhau khoảng 45 độ (Hình 166). Mũi hít khí (vào), rồi trở lại tư thế như Hình 3-165, xong làm lại động tác như Hình 166 nhưng ở hướng ngược lại, rồi trở lại Hình 165 thành thức ôm cánh tay; trái, phải đều làm 3 lần.



Hình 165

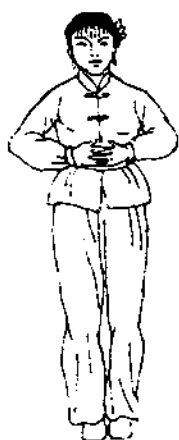


Hình 166

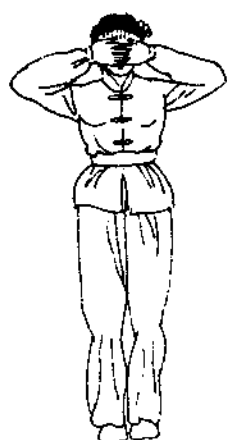
VII. NUỐT NHÀ DÒ BIỂN

Động tác: Mũi thở ra, hai chưởng xoè ngang trước mình rồi đưa sang mé bên ngang độ 120 độ, hai bàn tay vạch vòng tròn hạ trầm xuống, đồng thời nhấc chân trái lên đặt ngang mé trong chân phải, hai bàn tay đan ngón vào nhau trước bụng rồi hơi hé miệng nuốt chữ “hải” vào (một chữ đơn âm) và cho cổ tay rung ra phía ngoài một cái (Hình 167). Khép miệng, hít vào bằng mũi, khí trầm Đan điền, đồng thời ngửa chưởng đưa lên tới ngang huyết Nhân trung (ở giữa chót mũi và môi), lật chưởng úp xuống, đặt ngang trước miệng cách khoảng hai ngón tay, bàn tay và khuỷu tay nằm ngang nhau (Hình 168),

miệng thở ra theo yếu quyết chữ “hài”, hai bàn tay tựa hồ bị khí trong miệng như sóng chậm chậm xô tới trước thân mình cùng lúc vươn lưng, thẳng cánh tay, uốn gối, thót hạ bộ, co mông lại (Hình 169), thở hơi ra thành tiếng “hài”, đẩy chuồng liên ba



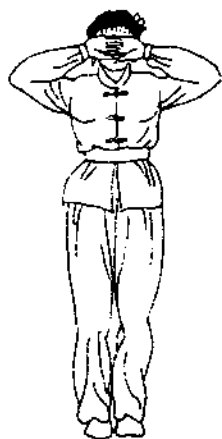
Hình 167



Hình 168

lượt, ý niệm đặt ở rốn co vào trong (tức “ý thủ Đan điền” cùng lúc xếp bụng xuống - ND).

a) Thúc bên trái. Hít vào bằng mũi, chuồng phải hạ



Hình 169



Hình 170



Hình 171

xuống bên mình, chuồng trái thu trở lại trước miệng (Hình 170). Miệng thở khí (ra) theo quyết chữ “hài”, chuồng trái tựa hồ bị sóng khí

trong miệng xô tới phía trước mình cùng lúc vươn lưng, co rốn (tức xẹp bụng lại) vươn gối, thót hậu môn, co hông (Hình 171), mũi hít vào, cánh tay trái hơi gập khuỷu đưa trở lên tới phía ngoài tai, lòng chưởng ngửa lên, ngón tay chia sang phải (Hình 172).



Hình 172



Hình 173

Xoay mình sang phải, mũi thở (ra) cong hông sang bên (Hình 173), cánh tay trái đưa trở xuống, ra sau, sang bên phải, chưởng trái đưa các ngón tay từ mé ngoài gót chân phải theo đường vòng sang mé ngoài gót chân trái (Hình 174, 175).



Hình 174



Hình 175



Hình 176

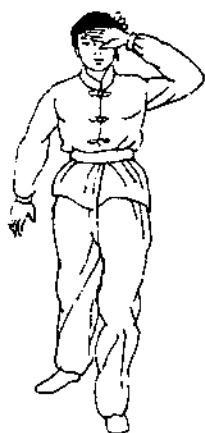
b) Thức bên phải. Mũi hít vào vươn hông thẳng dậy, chưởng trái tự nhiên hạ xuống cạnh mình đồng thời chưởng phải lật ra ngoài đặt trước miệng, làm động tác ngược lại với thức bên trái đã nói ở trên (Hình 170 đến 175).

VIII. NỘI THỊ (NHÌN TRỞ VÀO) THẬN DU

Động tác. Chân trái bước sang thành mã bộ cao (dạng chân trung bình tấn cao) đồng thời hai quyền thuận thế biến thành hai chưởng chống vào hông, bốn ngón chia ra trước, hổ khẩu áp sát huyết Chí thất ở cạnh hông (phía lưng) ngón tay cái chọc vào huyết Thận du (hai bên cột sống độ 2,5cm ngang thắt lưng) khuỷu tay khuynh sang cạnh mình (Hình 176). Mũi hít vào, hai ngón cái hơi lỏng ra đồng thời nhìn trở vào ("nội thị") tưởng tượng như thấy hai huyết Thận du như hai giếng nước lặng tờ, miệng thở ra theo yếu quyết chữ "hài" cho khí dời xuống tận huyết Thận du, hai ngón cái lại ấn vào, tưởng tượng (nội thị) như vừa đập xuống giếng nước làm cho nước bắn lên tung toé. Cứ như vậy, thở nạp 8, 9 lần để luyện thận.

IX. QUÁN TƯỚNG CHÍ ĐƯỜNG (DÙNG Ý NIỆM TƯỚNG TƯỢNG)

Thức bên phải. Miệng hít khí theo quyết chữ "sử" cho Khí nâng nhẹ lên huyết Đản trung, đồng thời bàn chân phải đưa vòng ra trước, mở sang bên cạnh thành cung bộ



Hình 177



Hình 178



Hình 179



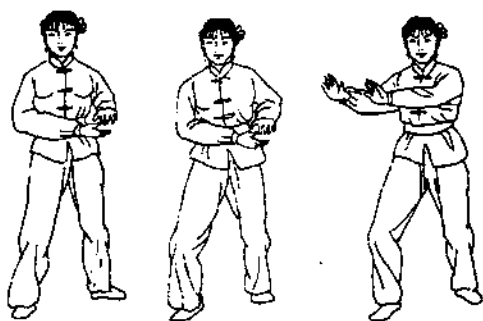
Hình 180

(đỉnh tấn, Hình 177, 178), miệng thở ra theo yếu quyết chữ “hây”, cánh tay phải gấp khuỷu, thẳng cổ tay đưa lên tới cánh tay sao cho vai, cánh tay, bàn tay nằm trên một đường ngang thì hạ khuỷu xuống, dựng nghiêng cẳng tay, bàn tay trái, ngón cái vòng vào hợp với ngón giữa như hình miệng chai (tròn), miệng chai xiên trở lên đặt trước và trên mặt, cánh tay trái gấp khuỷu, bàn tay trái cũng khoanh tròn như miệng chai, ngón tay chéo trở xuống, huyết ngoại Lao cung áp vào huyết Chí đường ở sau lưng (Hình 179) hít thở tự nhiên, đổi cung bộ trước, sau 8, 9 lần, làm động tác cúi trước ngửa sau 8, 9 lần, đồng thời khi đổi cung bộ cúi mình thì lưng bàn tay áp chặt vào huyết Yêu nhân ở cạnh hông, hai miệng chai tức thì khép chặt lại, khi biến hư bộ ngửa mình ra thì lưng chũng tức thì thả khỏi Yêu nhân, hai miệng chai

lại tức thì mở ra. Những lúc như thế dùng ý tưởng điều khiển huyết Chí đường (tức yêu nhân) đóng mở thật tài tình (xem kỹ các hình 177, 178, 179, 180).

X. NÃ VÂN (VƠ MÂY)

• **Thức bên phải.** Chân phải giậm tới trước rồi nhấc chân phải lên, ngón chân cái bên phải chạm đất thành chân chữ đinh bộ phải, cùng lúc hai tay trái phải chập ở bên ngoài háng trái, trái trên phải dưới, lòng chưởng đối nhau cách nhau khoảng một gang (20cm) như hình ôm ấn quyết (Hình 181). Mũi thở ra, chân phải hướng xiên phía trước mé ngoài bên phải, mở chân ra tiếp đất, thân thể phối hợp dời ra trước thành cung bộ phải, đồng thời hai chưởng như kiểu ôm cầu từ dưới đưa lên hướng phía trước đẩy tới (Hình 182, 183). Mũi hít vào, chân thành hư bộ phải (chân phải giẫm hờ, chân trái chịu lực), đồng thời hai chưởng tiếp tục từ trên đưa vòng ra phía sau



Hình 181 Hình 182 Hình 183

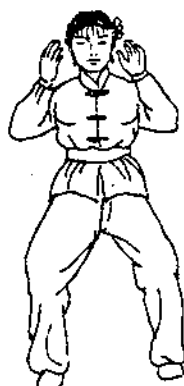
• **Thức bên trái.** Bàn chân trái thu vào trong thành bộ pháp chữ đinh trái, làm động tác ngược lại với thức bên phải đã nói ở trên, tức là thay đổi vị trí trái phải, xem kỹ các hình 182, 183, 184 để làm động tác, không làm các động tác ba lần lên ba lần xuống kèm ba lần thở, nập (Thức luyện này ý niệm rất phức tạp, ở đây chỉ giới thiệu vắn tắt như vậy).

XI. GIƯƠNG CUNG BẮN TRẮNG (UYÊN CUNG XẠ NGUYỆT)

• **Thức bên trái.** Mũi hít vào, bước chân trái sang thành mã bộ, hai tay ngược nhau theo thức luyện từ dưới đưa sang phải, đưa lên sang bên trái, rồi chuyển trở về cao bằng vai trái, mũi thở ra hai tay giờ thành “kiếm quyết” (còn gọi là “ngón kiếm”: hai ngón trỏ, giữa chia thẳng, ba ngón còn lại quặp sát nhau - ND), lòng chuồng



Hình 187



Hình 188

trái quay ra ngoài hướng sang cạnh mình mà duỗi trở xuống, lòng chuồng phải quay vào trong hướng về bên phải mình kéo ngay ra như kiểu kéo cung bắn (Hình 187 đến 190).

(Hình 184). Tính từ một lần đẩy xuống trở đi, động tác cộng thành 6 lần đẩy vòng tròn, khi tư thế vừa xong đã thành, miệng hít khí gấp gấp (vào) rồi lại dùng mũi thở (ra) từ cung bộ phải lại trở về hư bộ phải, đồng thời hai chưởng từ phía trên trước thân mình kéo đưa trở xuống (xem Hình 182, 183, 184) với hướng ngược lại, làm 3 động tác kéo vòng tròn. Sau đó dùng thân mình đưa bàn chân phải quay trở vào biến thành mã bộ, đồng thời hai chưởng đưa tới trước hạ bộ, chưởng phải úp xuống, chưởng trái ngửa lên cũng vẫn kiểu ôm cầu (Hình 185). Mũi hít vào, khí đến huyết Đản trung (hoặc Ngọc đường) đồng thời thẳng gối lên đứng thẳng (Hình 186), miệng thở ra yếu quyết chữ “ha”, khí xuống tận Đan điền, đồng thời gập hai gối xuống thành mã bộ (trung bình tấn, Hình 185). Như vậy thân mình lên ba lần xuống ba lần, theo đó cũng thở nạp 3 lần theo tư thế động tác nói ở trên.



Hình 184



Hình 185

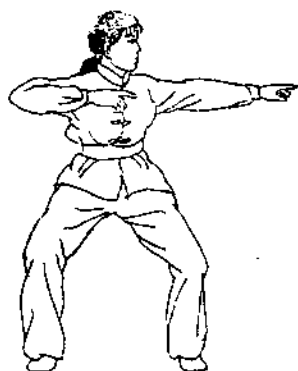


Hình 186

• Thức bên
phải. Mũi hít
vào, hai tay
“ngón kiếm”
xoè thành
chũng hợp lại
trước vai trái,
hướng lên,
hướng phải,
hướng xuống,



Hình 189



Hình 190

hướng sang trái, hướng trở lên lại hướng sang phải, vạch
một vòng rưỡi dừng trước vai phải; mũi thở ra, làm động
tác tương phản với thức bên trái, tức là thức bên phải.

XII. TAM THÔNG TỬ (BA THÔNG TAY)

Thở hít tự nhiên, đỡ trời chống đất, tay phải “ngón
kiếm” trở xuống qua háng trở về trước thân mình, biến
“ngón kiếm” thành chũng, lòng chũng ngửa lên như đỡ
vật gì đó và dừng trước ngực, đồng thời bàn chân phải
đưa ra ngoài thành nửa hư bộ (trọng tâm dồn 3 trước 7
sau), tay trái “ngón kiếm” đưa qua trước thân mình,
hướng trở xuống cắt vòng dưới khuỷu trái, biến “ngón
kiếm” thành chũng, lòng chũng úp xuống, tiếp tục
quay trở về từ mé trong chũng phải đưa xuống dưới
khuỷu tay phải độ 10cm. Thức đã thành (Hình 191, 192).

• Thông tay lần

1. Thở hít tự nhiên, bàn chân trái lên nửa bước thành bước chân chuẩn bị, đồng thời lòng chưởng quay vào trong, qua trước ngực đi xuống, lại từ bên mình rung



Hình 191



Hình 192

lắc như rần bò, tầm bò, mà đưa trở lên thành hai tay dang hình chữ “nhất”, khớp đầu vai trái nhô lên co lại khớp vai phải lại lỏng duỗi ra (Hình 193). Làm động tác rần uốn, tầm bò mấy lượt xong thì đổi vai, biến thành phải co trái duỗi, cũng lại làm động tác rần uốn tầm bò mấy lượt xong thì khôi phục trở lại hai tay dang ngang

thành chữ “nhất”.



Hình 193



Hình 194

• Thông tay lần 2. Thở hít tự nhiên và tiếp tục động tác như sau:

a) Bài sơn chưởng (chưởng đời non). Hai

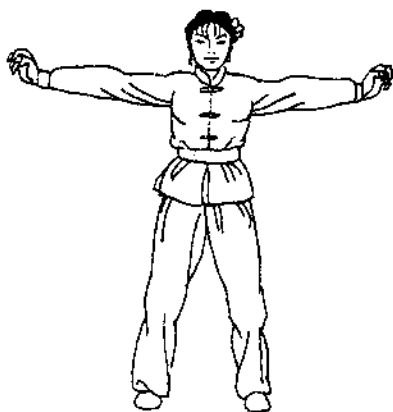
chưởng năm ngón chụm sát nhau, chậm chậm dựng chưởng thành hai chưởng với tư thế hai lòng chưởng hết sức đẩy ra ngoài, ý dồn vào huyết nội Lao cung (Hình 194).

b) Ung trảo (vuốt ung). Hai chưởng để ngón giữa không động còn bốn ngón kia hết sức toé ra, sau đó lại chậm chậm chụm trở lại, làm 3 lượt, dồn ý ở 10 đầu ngón tay (Hình 195).

c) Hổ trảo (móng hổ). Ngón tay cái gập đốt thứ nhất lại, còn 4 ngón kia gập đốt thứ nhất và thứ hai lại thành ngón vuốt hổ (hổ trảo, Hình 196). Sau đó duỗi thẳng cả 5 ngón tay (Hình 194) rồi lại làm thành hổ trảo. Làm như vậy 3 lượt, ý dồn vào huyết ngoại Lao cung (ở lưng bàn tay).



Hình 195

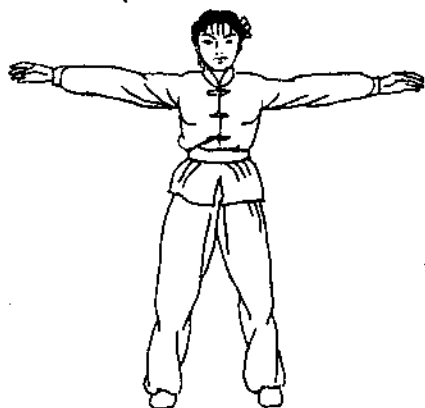


Hình 196

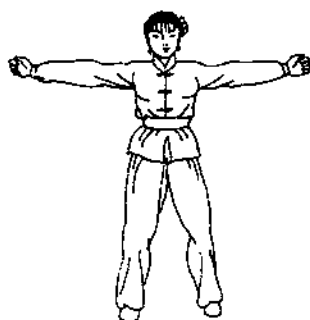
d) Thông tay. Không dùng động tác, làm thành chưởng ngang, lòng chưởng úp xuống. Làm vai trái, phải thông tay một lượt (xem động tác thông tay lần thứ nhất). Vãn thành hai cánh tay dang hình chữ “nhất”.

• Thông tay lần ba

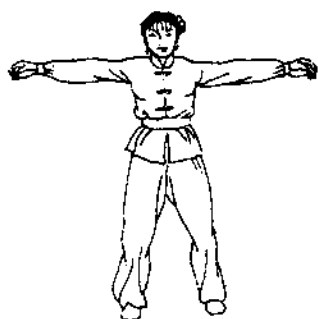
a) Chính, vẽ ngược thái cực. Thở hít tự nhiên, hai chưởng thì ngón út gập trước tiên rồi đến ngón vô danh, ngón giữa, ngón trỏ theo thứ tự gập lại thành quả dấm rỗng (không tâm quyền) như đang nắm quả trứng trong lòng bàn tay, vừa nắm quyền vừa lật ra ngoài ngón cái chĩa thẳng lên trên và khi lòng quyền đưa ra trước thì hai ngón cái cụp đột thứ 2 lại kéo luôn cả đột thứ nhất, cụp đuôi ba lần (Hình 197, 198). Sau đó ngón cái động trước, hướng ra trước đè xuống, tiếp tục hai quyền chầm



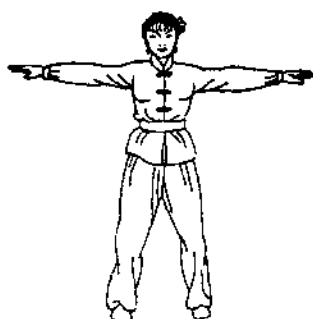
Hình 197



Hình 198



Hình 199



Hình 200

chậm lật trở vào, đồng thời ngón út, ngón vô danh, ngón giữa, ngón trở theo thứ tự lần lượt duỗi thẳng ra, thành chưởng ngang, lòng chưởng úp trở xuống, lại trở thành hai tay dang hình chữ “nhất” (Hình 199, 200).

b) Thông tay. Không dừng động tác, lại làm thông tay trái, phải một lượt (như kiểu thông tay lần thứ nhất) cuối cùng lại thành hai tay dang thành chữ “nhất”.

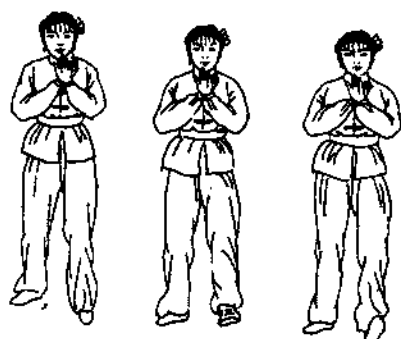
XIII. TÁM PHÉP LUYỆN VỚI BÀN CHÂN, HÍT THỞ TỰ NHIÊN

• Thức bên trái

a) Đinh bộ. Hai chưởng hợp lại trước ngực, hai cổ tay chéo nhau, huyết Hậu Khê chưởng phải áp vào trên huyết Đương Khê chưởng trái, đồng thời trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải, mũi bàn chân trái điểm xuống đất thành đinh bộ trái, ý dồn giữa huyết Hành gian và huyết Thái xung ở mé trong ngón chân cái (Hình 201).

b) Đá giữa thấp. Chân trái nhấc lên đá ra trước, mũi bàn chân duỗi thẳng bằng, lòng bàn chân cách mặt đất từ nửa tới một thước ta (từ 15 - 30cm), đầu gối hơi chùng (Hình 202).

c) Vẽnh kéo. Hết sức vẽnh ngón chân lên, giậm gót chân, dời ý niệm xuống huyết Dũng tuyến. Cách thứ 5 ở sau cũng vậy (Hình 203).



Hình 201 Hình 202 Hình 203

d) Kim đáy biển. Uốn gối, gót chân sau đưa ra trước, dùng sức giậm xuống thật mạnh (Hình 204).

e) Phượng gập đầu. Đầu mũi bàn chân mau lẹ điểm xuống, gót chân co lại, chân trái xoay trở vào thành ngón cái mổ xuống, ngón út vẽnh lên trời (Hình 205, 206).

f) Chuyển trong vòng Thái cực. Khớp cổ chân đưa trở về trong thành tư thế chân trái đưa ra ngoài (Hình 207).

g) Chân thu vào. Chân trái thu trở vào (Hình 208).



Hình 204



Hình 205



Hình 206



Hình 207

• Thức bên phải

Hít thở tự nhiên, chân trái duỗi, bằng bàn tiếp đất ở phía trước, chân phải bước theo nửa bước, mũi bàn chân điểm đất thành đỉnh bộ chân phải, rồi đứng thành chữ bát, phải trái thay đổi. Xong thu chân phải về, trở lại tư thế chuẩn bị.



Hình 208

XIV. DÂNG MỞ HẠ ĐÓNG

1. Thức đạo dẫn “dâng mở”. Mũi hít khí vào, hai bàn tay qua trước thân mình đi xuống, rồi từ hai bên mình dâng trở lên theo kiểu rần trườn tầm bò, lòng chưởng úp xuống, khi hai cánh tay đã dâng ngang thành chữ “nhất” thì chuyển lòng chưởng ngửa lên, tiếp tục “rần trườn tầm bò” (Hình 209) và hai tay tiếp tục dâng

lên nữa, đến khi hai cánh tay lập thành góc 90 độ thì ngừng động tác rần trườn tầm bò mà biến chuyển thành quyền (Hình 210), lòng quyền đối nhau, chập ở trong cho tới khi tay và mình hợp thành một đường thẳng thì ngừng (Hình 211).



Hình 209



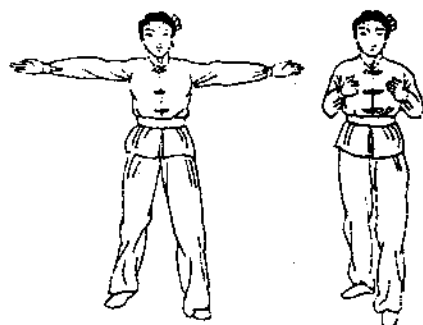
Hình 210



Hình 211

2. Thức đạo dẫn “hạ đóng” trái. Ví dụ làm thức bên trái. Miệng thở khí (ra) theo yếu quyết chữ “ha”, hai quyền lật chuyển ra phía ngoài, chia sang hai bên, đến khi hai tay tạo thành góc 90 độ thì biến quyền thành chưởng, rung động kiểu rần trườn tầm bò, trọng tâm cơ thể dời sang chân phải, thân chân đứng dính bộ trái. Chân trái duỗi ra phía trước, mũi bàn chân ghéch lên, rồi mũi chân lại tiếp đất thành chân đứng hư bộ trái, đồng thời hai tay rần trườn tầm bò cho đến khi ngang

tâm vai thì hai tay hướng vào phía trước cơ thể rồi rần trườn tầm bò mà hợp lại sát nhau, lòng chưởng đối nhau (Hình 212, 213).



Hình 212

Hình 213

3. Thức “dâng mở” đạo dẫn. Thân mình chậm chậm đứng

thẳng lại, chân phải bước tới rửa bước thành chân đứng tư thế chuẩn bị, đồng thời mũi hít vào làm động tác đạo dẫn “dâng mở” (xem 1) ở trên.

4. Thức “hạ đóng” đạo dẫn phải. Giống như thức “hạ đóng” trái, chỉ có thay đổi vị trí trái phải.

XV. HẠC THỨC

1. Thức “Hạ trắng mở ăn” phải. Mũi hít vào, khí trầm Đan điền, chân phải bước tới trước nửa bước thành cung bộ phải, đồng thời cúi mình, hai chưởng đưa trở xuống, lại đưa lên ngang hai bên mình thành hai tay dang chữ nhất (Xem hình 214). Mũi hít khí, hai tay hạ xuống, các ngón chưởng chĩa xuống đất như kiểu đang ôm quả cầu ở phía trên, trước chân phải. (Hình 215). Mũi hít vào, khí trầm Đan điền đồng thời rũ vai, hạ khuỷu, vươn lưng tiếp tục miệng thổ khí ra theo quyết chữ “hây” dùng ý

niệm cho khí thông xuống hai huyết Yêu nhân (tức huyết Chí đường) và dùng ý thấm nhuần là hai huyết Yêu nhân theo đó có cảm giác hơi hơi mở ra ngoài, cùng lúc rũ vai, hạ khuỷu, biến vươn lưng thành gập hông (cúi xuống).

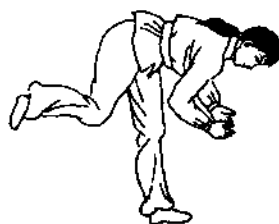
2. Thức “hạc nằm” bên phải. Mũi hít khí, hai chưởng hướng phía trước thu về cạnh nhau cho tới khi ngón chưởng song song đối nhau như chạm mà lại không chạm thì ngừng không động, đồng thời gập chân trái lên sao cho gót chân hết sức đưa lên sát mông, ngón chân trái chĩa ra phía sau (Hình 216).



Hình 214



Hình 215



Hình 216

3. Thức “vẩy cánh ngó nghê” bên phải. Mũi hít vào, thân trên nâng lên, đầu gối trái thẳng ra theo thân vươn dẩy, vắn móc chân đồng thời hai chưởng đưa lên, hai ngón trở chĩa vào ở ngoài hai huyết Thái dương, lòng chưởng đưa ra trước, đầu ngón tay chĩa lên, mũi hít vào,

đồng thời co ngực, vươn lưng gập hông, cố hết sức đưa gối chạm vào ngực, thân mình như cuộn lại thành một cục (Hình 217). Miệng thở khí ra theo chữ “ha”, khí trầm Đan điền, hai tay dựng chưởng đẩy ra trước, thân mình theo đó



Hình 217



Hình 218

ngửa ra sau thành góc 45 độ, đồng thời gót bàn chân trái đưa ra trước giậm xuống, khi gối đã uốn thẳng thì dùng mũi bàn chân điểm đất hoặc còn cách đất chừng mười cm và dừng ở đó không động (Hình 218).

4. Thức “Hạc trắng mổ ăn” bên trái. Mũi hít vào, bàn chân trái đưa ra ngoài nửa bước, hạ xuống đất, làm động tác y như thức bên phải nhưng ngược chiều, thành thức bên trái.

5. Thức “Hạc nằm” bên trái. Như thức bên phải nhưng đổi trái thay phải.

6. Thức “liệng cao ngó nghiêng” bên trái. Như bên phải, chỉ đổi trái thay phải.

XVI. GIAO LONG VỌT LÊN TRỜI (GIAO LONG ĐẰNG THIÊN)

1. “Rồng lớn ba lần lên xuống”. Thức bên trái.

Hít thở tự nhiên, thân ngay, hông thẳng, nhắc chân



Hình 219



Hình 220

trái khỏi đất 20 - 30cm, đồng thời hai tay chưởng từ phía trước thân mình mở sang hai bên thành hai cánh tay dang hình chữ “nhất”, lòng chưởng úp xuống (Hình 219), gối trái khời khuỵu rồi thụp xuống, chân phải theo đó hạ xuống, một lần lên một lần xuống là một lượt. Làm 3 lượt, ý dồn vào huyết Lao cung nội ở trong lòng bàn tay. Thức bên phải: bàn chân phải hạ đất, bàn chân trái giơ cách mặt đất 20 - 30cm, làm động tác ngược với thức bên trái thành thức bên phải.

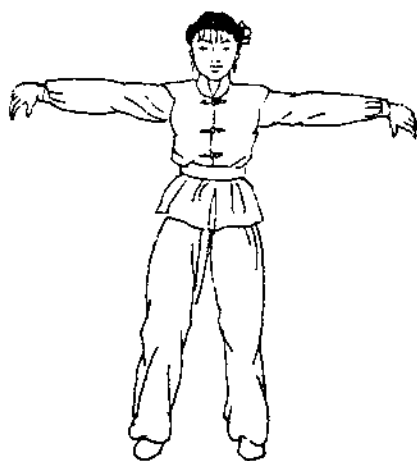
2. Giao long dẫn nước. Thức bên trái. Hít vào bằng mũi, khí nạp vào huyết Đản trung hoặc huyết Ngọc đường, chân phải đứng giơ lên xong thì chân trái hạ xuống đất thành cung bộ trái, cùng lúc chậm chậm cúi mình xuống, cột sống nằm ngang với hông và thân mình (động tác tương phản với hình 214). Mũi thở ra, khí nạp

Đan điền, xuống hai cánh tay, chưởng trái đặt trên chưởng phải, lòng bàn tay đối nhau, ngón tay ngược nhau, như kiểu ôm quả cầu dừng lại trên và trước chân trái, không động (Hình 220). Mũi hít vào, khí nạp vào Đản trung, Ngọc đường đồng thời xuôi vai hạ khuỷu, ghéch đầu, Kinh đưa lên gốc tai, uốn ngực, hóp bụng, hạ hông, lưng xuống.

3. Giao long dõn nước. Thúc bên phải. Mũi hít vào, khí nạp huyết Đản trung hoặc Ngọc đường, đưa thân mình lên, chân phải đưa ra trước tiếp đất thành cung bộ phải, làm động tác ngược lại với thúc “dõn nước” bên trái thành thúc bên phải.

4. Giao long bay lên không.

a) Thúc bên phải: Thở hít tự nhiên, chân trái đưa lên phía trước rồi tiếp đất thành tư thế chuẩn bị, đồng thời thẳng mình lên, hai chưởng đưa lên cao đến ngang vai thì trầm vai, gập khuỷu, lòng chưởng úp xuống ở mé ngoài rồi đưa ra sau, xiên trở xuống ngang đằng sau lưng (Hình 221), khi hai cánh tay đưa ra sau tạo thành góc 90 độ thì lật chưởng, lòng chưởng ngửa lên các ngón gập lại để sát nhau, luồn từ dưới nách ra (Hình 222). Mũi hít vào, khí nạp vào dưới ngực, trọng tâm dời sang chân phải, gót chân trái kiểng lên, mũi chân điểm đất, thân thể chuyển hướng xiên phía trước bên phải, đồng



Hình 221



Hình 222

thời ngón út bàn tay phải xoay ra ngoài vạn Kinh từ trước ngực quá đầu, đầu ngón tay chĩa lên trời, luồn lên trên rồi duỗi thẳng ra, bàn tay trái đợi chưởng phải luồn vươn ra trước miệng thì xoay ngón út ra ngoài Vạn Kinh, theo bàn tay phải luồn lên tới đỉnh điểm và luồn duỗi ra thì mọi khớp, đốt cột sống, dây chằng, cạnh sườn, mạng mỡ, cơ bắp... toàn thân đều vươn thẳng trở lên cao, với ý là vọt cao lên (Hình 223, 224, 225).

Miệng thở (thở ra) theo quyết chữ “xuy”, hai lòng chưởng lật ra ngoài hướng ra trước, hai chưởng xoay chuyển, phải trước trái sau, khoảng cách gần không phải gần, xa chẳng phải xa (Hình 226). Toàn thân thả lỏng,



Hình 223



Hình 224



Hình 225

chưởng phải đưa duỗi thật xa ra trước rồi chậm chậm hạ xuống, đồng thời chưởng trái đang ở trên cách chưởng phải độ 2 - 3cm, theo đó mà từ từ hạ xuống (Hình 227), đồng thời theo đà xoay mình sang trái tới khi hai chưởng đưa xuống đến ngang ngực thì lòng chưởng hoàn toàn úp xuống, trái trước phải sau gần như là một chưởng (Hình 228), hai chưởng hạ xuống đến mé trái thân mình phía trên của phần đùi thì gót bàn chân trái đã hoàn toàn tiếp đất, trọng tâm vẫn ở trên hai chân.

b) Thức bên trái. Mũi hít khí (vào), khí nạp dưới ngực, trọng tâm dời sang chân trái, gót chân phải kiểng lên, mũi bàn chân điểm đất, thân thể xoay xiên sang phía



Hình 226



Hình 227



Hình 228

trước mé trái, đồng thời ngón út chưởng trái xoay ra mé ngoài vận Kinh từ phía trước xương mu đi qua bụng dưới qua trước ngực, qua đầu, đầu ngón tay chĩa lên trời, luôn duỗi thẳng (Hình 229), làm động tác ngược lại với thức bên phải. Cứ thế làm đi làm lại, hai thức trái phải đều làm 3 lượt. Lúc làm mắt dõi theo động tác của tay.

XVII. ĐỒNG TỬ LẠY PHẬT

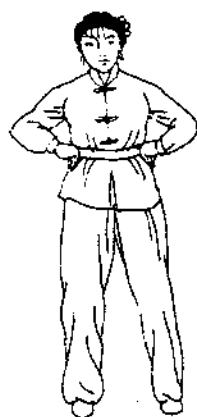
Hít thở tự nhiên, nhắm mắt hoặc khép rử mi, hai chưởng đặt ở phía trước xương mu, qua bụng dưới đưa trở lên, lòng chưởng ngửa lên, mũi khuỷu tay chĩa ra ngoài, khi tới ngang tầm ngực (Hình 230) thì hai chưởng tách ra, vận cổ tay, mũi ngón tay chĩa ra sau từ dưới



Hình 229



Hình 230



Hình 231

nách đưa về sau lưng (Hình 231) cho tới khi hai tay dang thành chữ “nhất” thì hai lòng chuông đang quay ra sau đổi thành úp trở xuống, tiếp tục quay trở về trước ngực dừng lại trước huyệt Đản trung, bàn tay phải ở trên bàn tay trái ở dưới, hai huyệt nội, ngoại Lao cung đối vào nhau từ xa và vai, khuỷu, bàn tay cùng trên một mặt phẳng, có thể đứng lặng (tĩnh) từ 3 - 5 phút. Ý ở các huyệt nội, ngoại Lao cung (Hình 232).



Hình 232



Hình 233

XVIII. THU THỨC

Hai chưởng chậm chậm đè ấn xuống, lòng chưởng từ từ xoay vào trong, hai ngón giữa tựa hồ điểm mà không phải điểm đưa qua Đan trung, đi xuống Đan điền, huyết Thạch môn ở cách xa khoảng chừng 10cm (Hình 233) tiếp tục chậm chậm xuống nữa, tách chưởng đưa trở về bên mình thành tư thế chuẩn bị. Lúc này sẽ cảm thấy hai chưởng căng lên và phát nhiệt, tùy hình tích như có khí thành dòng chảy ulla vào chưởng, chỉ (bàn tay và ngón tay), ý niệm có thể tùy mà ý thủ. Cũng có thể từ chưởng khi qua hạ Đan điền thì dừng lại ở đó độ nửa phút, ý niệm có thể tùy từ trung Đan điền hạ xuống hạ Đan điền, thu hồi khí ở hai chưởng xong lại trở thành thức chuẩn bị.

CÔNG PHU ĐÓNG MỞ ĐẢN TRUNG

Công phu đóng mở (khai hợp) Đản trung là một loại phương pháp luyện khí công kết hợp cả luyện và dưỡng, kết hợp cử động lẫn tĩnh, rất lâu đời. Đối với việc phòng trừ tật bệnh tim và huyết quản, môn này có hiệu quả tốt.

Huyết Đản trung nằm ở chính điểm giữa hai đầu vú, là nơi phát nguyên (nguồn) của dòng khí hội tụ. Đản trung còn có tên gọi là Tâm bào lạc (lò tim) nằm ở vòng ngoài của tim. Người xưa cho rằng công năng hoạt động

của tim có thể do tâm bào lạc làm đỡ vì quan hệ giúp đỡ lẫn nhau của tim với Đản trung rất chặt chẽ. Rèn luyện Đản trung lên xuống, đóng mở, có thể thúc đẩy sự thông suốt của khí huyết trong toàn thân, làm cho tâm khí thêm hưng vượng để đạt tới cõi “chúa sáng thì dưới yên, lấy đây để dưỡng sinh thì tất thọ”.

1. Công phu chuẩn bị

Hai chân đứng song song rộng bằng vai, thân ngay, đầu thẳng, lỏng ngực, vươn lưng, trâm vai, xuôi khuỷu, hai cánh tay dang sang hai bên, hai mắt nhắm nhẹ nhàng.

2. Chuyển vai đóng mở Đản trung. Tiếp theo thức trên, lật chuởng, xoay cổ tay, xoay vai, cùng lúc khuỷu gối ngồi xỏm nửa chừng, hai lưng bàn tay hợp lại trước Đan điền (bụng dưới), mười ngón tay dùng nội Kinh (súc ngầm bên trong) vênh ra ngoài. Giữ nguyên tư thế, từ từ đứng dậy, đồng thời đưa hai cánh tay cao lên tới ngang vai, lưng bàn tay đối nhau. Sau đó lật chuởng để lòng chuởng từ ngoài quay vào trong và để lòng chuởng đối nhau, hai cánh tay từ từ kéo ra xa ngực, lòng chuởng quay ra trước, thành tư thế giờ bằng hai bên, ngón tay thả lỏng.

3. Mức Đản trung đóng mở ngang. Tiếp theo thức trên, hai cánh tay hợp lại, hai huyệt Lao cung đối nhau, đồng thời gập gối, ngồi xỏm nửa chừng, hai cánh tay giờ

ngang phía trước, các ngón tay dùng nội Kinh vận ra đầu ngón. Sau đó hai cánh tay từ từ dang ra, lòng chưởng thành giờ ngang xa ngực và xoay ra ngoài phía trước, cùng lúc người từ từ đứng dậy, lại cho hai cánh tay xấp vào nhau, hai huyết Lao cung đối nhau đồng thời gập gối ngồi xổm xuống nửa chừng, hai cánh tay thành giờ ngang phía trước, lòng chưởng đối nhau. Giữ nguyên tư thế một chút rồi hai cánh tay chậm chậm tự nhiên đưa về hai bên mình.

4. Thông thẳng Đản trung đóng mở. Tiếp theo thức trên, lưng bàn tay đối nhau, ngón giữa dùng nội Kinh chĩa thẳng xuống đất, đặt trước và dưới Đan điền, đồng thời gập gối ngồi xổm nửa chừng. Giữ nguyên tư thế, rồi nâng vai đứng dậy, hai cánh tay đưa lên đặt phía trước mũi, rồi lại đưa hai cánh tay ra phía ngoài, đưa trở lên, hai ngón giữa đối nhau, lòng chưởng úp xuống, đặt phía trên huyết Bách hội (trên đỉnh đầu) và đưa qua huyết Ngọc Chẩm xong hai cánh tay tách ra men theo cổ từ từ đưa về phía trước hàm dưới vẫn lòng chưởng úp xuống. Giữ tư thế đó và gập gối ngồi xổm nửa chừng, sau đó hai chưởng (bàn tay) nhẹ nhẹ đề trở xuống đặt trước Đan điền, các ngón tay nhẹ nhẹ đưa vòng cung tách sang hai bên mình, đồng thời thân mình đứng dậy. Lại tiếp theo thức trên, hai bàn tay áp chặt vào hông, đồng thời gập gối ngồi xổm xuống, nâng vai từ từ đứng dậy, hai

lưng bàn tay đưa qua vùng thận áp chặt vào hông, lại đưa qua dưới nách, trước nách vòng qua sau ót (hậu não) đồng thời lật chưởng đưa trở lên qua Bách hội, lại qua trước mặt mà xuống hàm dưới. Giữ nguyên tư thế, gấp gối ngồi xổm nửa chừng, hai chưởng ấn xuống đến Đan điền rồi chậm chậm đưa vòng rẽ sang hai bên, đồng thời thân thể từ từ đứng lên, hai lòng chưởng quay trở vào đặt ở hai bên mình, ngón tay giữa đối với chỉ quân, khôi phục lại tư thế chuẩn bị.

5. Thu công. Huyệt Lao cung tay phải đối với Đan điền, ngón cái tay trái đè trên huyệt Đản trung đè bóp 36 lần rồi lại đổi tay đè bóp 36 lần nữa, thu công.

MỤC LỤC

	Trang
- Lời giới thiệu.....	5
- Lời tác giả.....	7
* <i>Phần III</i> - KHÍ CÔNG KIÊM ĐỘNG TĨNH (tiếp).....	10
- Thuật mềm thân hình rồng.....	11
- Phép đạo dẫn lão quân.....	31
- Ca quyết đạo dẫn trừ bệnh.....	33
- Phép đạo dẫn Lã Công Thành.....	40
- Phép thở nạp khí.....	42
- Phép điều khí thổ cũ nạp mới.....	46
- Phép thổ nạp đạo dẫn nắm nín hít thở.....	47
- Công phu sáu bước hành khí thông kinh.....	50
- Phép hít thở tự nhiên chậm bước hành công.....	64
- Tiên thiên nhất nguyên khí công.....	72

- Phật Công “Ta ha tung”.....	88
- Phép điều ngũ tạng theo “Thọ nhân kinh”.....	104
- Công phu hình thần nguyên thai.....	105
- Công phu dời chuyển chu thiên.....	109
- Khí công pháp môn.....	118
- Công phu dưỡng khí khoẻ thân.....	154
- Phép thái phi căn.....	156
- Thán hoá công.....	157
- Hương tuyến công.....	176
- Phép luyện công kiểu ngồi kết giá.....	180
- Phép đạo dẫn thần tiên dùng hàng ngày.....	194
- Công phu vung tay phái Nga Mi.....	197
- Hồn nguyên trang.....	200
- Phép vận “tinh” của Tiêu Dao Tử.....	207
- Phép bịt tai của Tiêu Dao Tử.....	208
- Phép hư bộ thông mạch Đốc.....	208
- Nga Mi trang đơn giản hóa.....	211
- Công phu đóng mở Đan trung.....	242

KHÍ CÔNG TOÀN THỂ KHÍ CÔNG KIỂM ĐỘNG TỈNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1
TP Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HẠNH

Biên tập và sửa bản in : **TRỊNH XUÂN ĐỘ**

Trình bày : **PHẠM HÀ**

Trình bày bìa : **HOA NIÊN DESIGN**

Số đăng ký KHXB: 92aKH/TDĐT-1336/CXB-QLXB-12.11.2002

In 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm tại Xí Nghiệp In Tân Bình.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2003.

Phát Hành Tại

Nhà Sách HOA NIÊN

494 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP HCM

ĐT: 830.6462 - Fax: 830.6246

56A Bà Triệu, Hà Nội - ĐT : 04.8267207

0513 464

GIÁ: 24.000đ