



KHO SÁCH VỞ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN



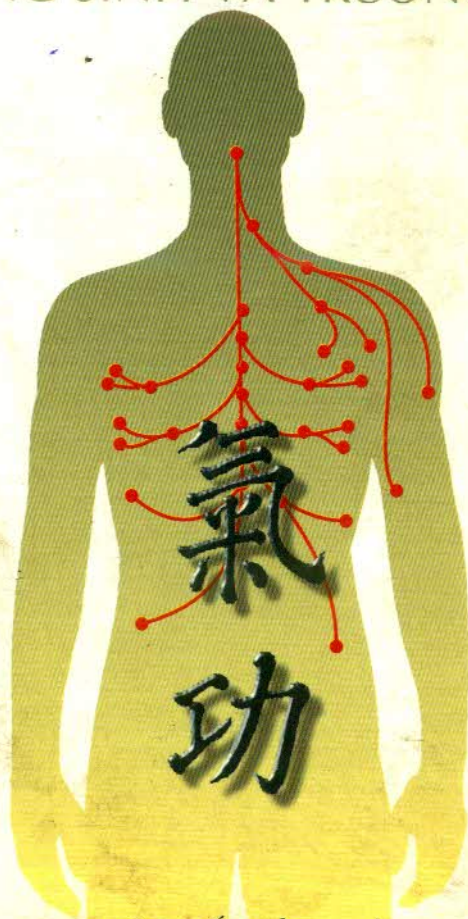
VĂN HOA

Bác sĩ TRẦN HUỲNH HUỆ
Bác sĩ NGUYỄN XUÂN HÙNG

trong
Hội Nghiên Cứu Đông Y ARMA tại PARIS

KHÍ CÔNG

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH VÀ TRƯỞNG THỌ



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Bác sĩ TRẦN HUỖNH HUỆ
Bác sĩ NGUYỄN XUÂN HÙNG
trong
Hội Nghiên Cứu Đông Y ARMA tại PARIS

Cam
Nguyễn Văn Hoa

KHÍ CÔNG
PHƯƠNG PHÁP
DƯỠNG SINH VÀ TRƯỞNG THỌ
TÁI BẢN LẦN THỨ NHẤT

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

BÁC SĨ TRẦN HUYNH HƯNG
BÁC SĨ NGUYỄN XUÂN HƯNG
Hội Nghiên Cứu Đông Y ARMA tại PARIS

KHÍ CÔNG

PHƯƠNG PHÁP

DƯỠNG SINH VÀ TRƯỞNG THỌ

TÀI BẢN LẦN THỨ NHẤT

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

LỜI NÓI ĐẦU

Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ trình bày cùng độc giả môn KHÍ CÔNG, một phương pháp tập luyện cơ thể của Trung Quốc, nhằm giúp chúng ta đạt được mục đích dưỡng sinh, phòng tránh bệnh tật, trị liệu các chứng bệnh mới phát sinh, nâng cao hiệu suất công tác và kéo dài tuổi thọ.

KHÍ CÔNG đã xuất hiện ở miền đất Á-Đông từ rất lâu đời, nó gắn liền với những kiến thức tối cổ của Trung Hoa nói riêng và với nền văn hóa Phương Đông nói chung. Từ ngàn xưa, những danh từ như khí công, vận khí, nội công, ngoại công v.v... đã trở nên quen thuộc đối với mọi người Á Đông.

KHÍ CÔNG bắt đầu được các nước Phương Tây biết đến vào khoảng thập niên 80, qua những phóng sự của các đài truyền hình và liên được nhiều người Âu Mỹ chăm chú theo dõi và tích cực theo học. Họ cũng đã hiểu rằng khí công khác hẳn với các phương pháp luyện tập cơ thể của Tây Âu, vì rằng muốn tập KHÍ CÔNG cho có hiệu quả, thực hiện các động tác cơ thể chỉ là một phần, phần quan trọng là những "động tác"

của tinh thần, ý nghĩ nội tâm. Người luyện KHÍ CÔNG cần phải nắm vững được những căn bản lý thuyết về dịch lý, triết lý, sinh lý, và y lý truyền thống của Trung Quốc để làm cơ sở cho các động tác nội tâm của mình.

Đối với dân Việt Nam, sau gần cả thế kỷ bị chìm vào lãng quên, KHÍ CÔNG học đang có những dấu hiệu tốt được phục hồi cùng với khuynh hướng "trở về nguồn" sự quan tâm thích đáng của đại chúng đến những tinh túy dân tộc của đất nước nghìn năm văn hiến. Nhưng tiếc rằng cho đến nay, số người am hiểu lý thuyết khí công còn lại quá ít ỏi và tài liệu, sách vở đề cập đến môn học thuật này còn quá hiếm hoi và tản lạc. Cho nên đối với người Việt Nam, ngành học thuật này vẫn còn mang nhiều tính cách huyền bí. Chúng tôi mong muốn rằng quyển sách này ra đời nhằm góp phần bổ khuyết những mặt còn hạn chế đó.

Trong quyển sách này, chúng tôi cố gắng trình bày với bạn đọc một cách cô đọng, giản dị, những cơ sở lý thuyết của khí công học, với hy vọng có thể phổ cập đến bạn đọc đông đảo. Sau phần lý thuyết, chúng tôi trình bày khía cạnh thực hành của khí công học, giúp bạn đọc ứng dụng được trong đời sống thường ngày.

Tác dụng của khí công trên cơ thể thật là rộng lớn, từ cơ thể lành mạnh cho đến cơ thể bệnh tật, với những người tuổi tác khác nhau. Trên cơ thể lành mạnh, khí công có khả năng tăng cường khí lượng của các tạng phủ, bồi bổ sinh lực và phòng ngừa bệnh tật gia tăng tuổi trẻ và kéo dài tuổi thọ. Đối với những người bệnh, khí công có khả năng trị liệu rất mạnh: từ điều hòa rối loạn thần kinh, đến trị các bệnh hiểm nghèo như ung

thư v.v... Trong cuốn sách này, chúng tôi tự giới hạn trong phạm vi những bệnh thông thường, liên quan đến số đông những người đang trong tuổi làm việc, khiến họ hoặc thiếu năng suất trong công việc hoặc là luôn luôn cảm thấy mệt mỏi, bất ổn. Tình trạng này càng ngày càng xảy ra nhiều trong xã hội, song song với sự căng thẳng thần kinh, đè nén dồn dập (stress) bởi sự phát triển của xã hội trong chiều hướng công nghiệp và kỹ nghệ. Chúng tôi không đề cập đến những bệnh nặng cần phải điều trị bởi những bác sĩ chuyên môn trong những bệnh viện chuyên khoa.

Khí công học cũng là một y thuật, dựa trên quan niệm khí huyết, kinh mạch, Âm Dương cùng một nguồn gốc với khoa Châm cứu học, Dược học... của Đông y.

Xuyên qua khí công học, chúng tôi hy vọng rằng bạn đọc ý thức được một vấn đề cơ bản: "Làm thế nào quản lý tốt nhất cái vốn sinh khí trong cơ thể?". Vì

không ý thức được sự vận chuyển của sinh khí trong cơ thể, chúng ta thường lãng phí sinh khí mà không biết phương cách hồi phục, hậu quả là xuất hiện nhiều bệnh tật, mà trong đó phổ biến nhất là các bệnh «âm thể» (maladies psychosomatiques) với các triệu chứng thường thấy như mệt mỏi liên miên, thần kinh suy nhược. Các biểu hiện này thường thường chỉ là phản ánh của các phản ứng của cơ thể, đáp lại tình trạng thiếu khí ở những mức độ khác nhau. Sinh khí cũng giống như cái bình điện xe hơi vậy. Nếu bình điện hết điện thì dù máy móc còn mới, xe cũng không thể chạy được. Nếu bình được nạp điện đầy đủ thì xe sẽ chạy bình thường. Khí chính là động cơ của sự sống, khi khí bị hao tổn thì các chức năng của cơ thể

sẽ bị đình trệ, xáo trộn, rồi các thương tích bắt đầu xuất hiện, dần dần tê liệt nghiêm trọng, và cuối cùng đi đến cái chết tất yếu.

Nhân dịp xuất bản cuốn sách này, chúng tôi bày tỏ lòng cảm ơn chân thành đến các quý vị đi trước đã không ngừng khuyến khích, chỉ dẫn chúng tôi trong việc đi sâu vào nghiên cứu lĩnh vực khoa học lý thú này:

- Ông TRẦN ĐẠI SỸ (Giảng-sư trong Hội nghiên cứu Đông y - ARMA Paris), người đã khuyến khích chúng tôi đi vào lĩnh vực khoa học này.

- Ông LAMY Bernard, Bác sĩ châm cứu, môn đệ của các nhà trứ danh YANG ZHEN DUO, TAN WEN BIN.

- Ông ZHOU JING HONG, môn đồ của ông PANG HE MING.

- Ông LI XIAO MING, giáo sư Viện y học cổ truyền Bắc Kinh (Trung Quốc).

- Ông WANG QIANG, giáo sư Viện nghiên cứu khoa học xã hội, Thượng Hải.

Chúng tôi cảm ơn các bậc song thân của chúng tôi, Ông Bà được sĩ TRẦN KIM QUAN, và Ông Bà NGUYỄN XUÂN GIAI đã luôn giáo dục và chỉ bảo trong cuộc sống và trong khoa học với truyền thống nhân ái của nền văn hóa Á Đông.

Chúng tôi cũng cảm ơn Tiến sĩ NGUYỄN XUÂN TẾ đã giúp cho việc thành hình cuốn sách này.

Hy vọng rằng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp cho bạn đọc thêm một số hiểu biết về môn khí công học, sản phẩm độc đáo của những tinh hoa kiến thức Á Đông, phương pháp đơn giản mà hợp với thiên nhiên mang

lại sức khỏe, niềm vui của thể xác và tinh thần cho mỗi con người. Do thời gian và những hiểu biết còn có hạn, cuốn sách không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong nhận được những sự chỉ dẫn của bạn đọc gần xa. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn.

Versailles - Mùa thu, 1995

Bác sĩ TRẦN HUỲNH HUỆ
và Bác sĩ NGUYỄN XUÂN HÙNG

CƠ SỞ LÝ THUYẾT
CỦA
KHÍ CÔNG HỌC

Tưởng niệm hai cụ

TRẦN KIM QUAN

và NGUYỄN XUÂN GIAI

đã khuyến khích chúng tôi

thực hiện quyển sách này

QUYỂN I

CƠ SỞ LÝ THUYẾT

CỦA

KHÍ CÔNG HỌC

CHƯƠNG I

KHÍ CÔNG LÀ GÌ ?

A. NGUỒN GỐC CỦA KHÍ CÔNG HỌC

Khí công đã có mặt từ hơn 5 ngàn năm trên đất Đông Á cùng với nền văn hóa Trung Hoa. Xuyên qua các thế kỷ, sự thấm nhuần vào xã hội Trung Hoa của các nguồn tư tưởng lớn của Đông Phương đã đem lại cho nền học thuật Trung Quốc và Khí Công học nói riêng những chiều sâu mới mẻ. Đó là tư tưởng LÃO GIÁO, KHỔNG GIÁO và PHẬT GIÁO. LÃO GIÁO triển khai các tương quan giữa con người với thiên nhiên, vũ trụ, mà trong đó con người phải sống hòa hợp với thiên nhiên, vũ trụ. KHỔNG GIÁO, tuy cùng nguồn gốc với LÃO GIÁO, nhưng chú trọng nhiều hơn đến tương quan giữa con người đối với thực tại xã hội. PHẬT GIÁO luận giải tương quan đối với bản thể tự nhiên của mỗi con người (Phật tính) trong các thứ nguyên về không gian và thời gian. Các trào lưu tư tưởng trên có những điểm khác nhau nhưng cũng có sự liên hệ mật thiết với nhau.

B. ĐỊNH NGHĨA

KHÍ CÔNG gồm hai chữ :

KHÍ (氣) nghĩa là hơi, hơi thở, năng lực, cái khí của vũ trụ.
CÔNG (功) nghĩa là khó nhọc, thành quả, sự nghiệp.

KHÍ CÔNG có nghĩa là phương pháp luyện tập để sinh ra khí, duy trì, tăng cường và phân phát năng lượng của khí. Trong khi thực hành khí công, người tập (hành giả) hấp thụ khí của Trời Đất làm cho khí của cơ thể dồi dào và lưu thông cùng khắp, xuyên qua hệ thống kinh mạch, bằng cách tập trung tư tưởng và vận động cơ thể.

1. KHÍ CÔNG phối hợp sự tập trung tư tưởng, phương pháp hô hấp (thở hít), sự vận động thân thể, dựa vào các kiến thức sinh lý và y lý của Á Đông.

a) Tập trung tư tưởng :

Trong khi tập khí công, tinh thần được tập trung nhờ chăm chú vào một hình ảnh duy nhất, thường hay chú ý vào các đường kinh mạch, hay một chỗ của cơ thể (Ý DẪN KHÍ).

b) Sự hô hấp :

Trong khi luyện khí công, hơi thở đi cùng nhịp với các động tác theo các kỹ thuật đặc biệt.

c) Sự vận động thân thể :

Khí công chú trọng tìm sự mềm dẻo của các bắp thịt và khớp xương, với những động tác chậm rãi và điều hòa. Dưới sự điều khiển, hướng dẫn của tư tưởng, luồng ý nghĩ vận hành khí lưu thông, để rèn luyện được một thân thể tráng kiện, một tâm hồn bình thản. Thân và Thân trở thành một thực thể duy nhất, không thể phân chia (một tâm hồn lạnh mạnh trong một thân thể cường tráng).

d) Kiến thức sinh lý học :

Khí được vận động lưu thông trong khắp cơ thể, theo các đường KINH MẠCH, mà người luyện cần phải biết căn kẽ.

2. CÁC LOẠI KHÍ CÔNG

Có hai loại khí công khác nhau :

- KHÍ CÔNG CƯỜNG được dùng trong võ thuật.
- KHÍ CÔNG NHU được luyện tập để trị bệnh hoặc là để phòng ngừa bệnh, giữ gìn sức khỏe.

Trong sách này, chúng tôi chỉ đề cập đến khí công nhu được áp dụng trong y học.

Luyện khí có thể được thực hiện trên hai cấp bậc :

- Ngoại công (bậc 1)

Gồm toàn thể các động tác trong cơ thể nhằm điều hành khí tại một vùng của cơ thể.

Ngoại công đem lại kết quả khá nhanh chóng và cũng gần giống các môn thể dục của Âu Tây, chỉ khác là ngoại công cần phải tập trung tư tưởng vào các động tác thực hiện một cách mềm dẻo và chậm rãi. Ví dụ: Thái Cực quyền, hay những phương pháp: Phủng khí quán đỉnh pháp, Hình thần trang ...

Ngoại công có thể là *động* : luyện tập bằng những chuyển động của thân thể hoặc *tĩnh* : giữ yên thân thể một ít lâu trong các tư thế đứng, ngồi hoặc nằm.

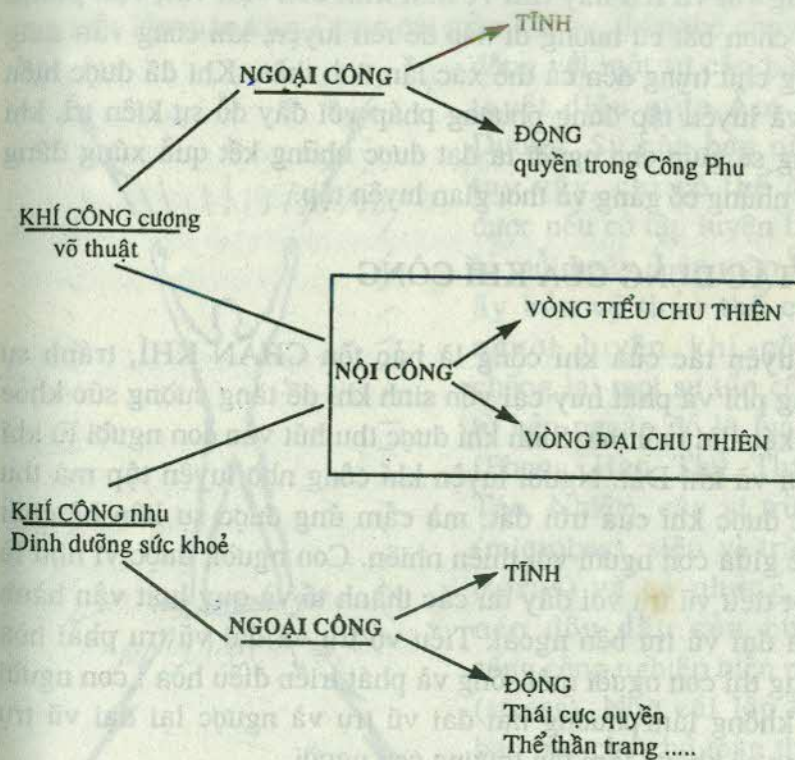
Ngoại công có thể được dùng như là một cách chuẩn bị cho cơ thể tiến lên bậc cao hơn, đó là luyện nội công.

Nội công (bậc 2)

Nội công có mục đích vận dụng toàn thể các phương cách hô hấp trong người để bằng tư tưởng đem khí ban đầu tập trung trong bụng ở HẠ ĐỒN ĐIỀN rồi lưu thông trong vòng TIỂU CHU THIÊN hay vòng ĐẠI CHU THIÊN. Như thế, nội công vận dụng chân khí của cơ thể, để hỗ trợ với khí do ngoại công

thu nạp.

Dù bằng phương pháp nào, khí công cũng đem đến kết quả là tăng cường cái vốn chân khí trong cơ thể để không những tăng cường sức khỏe, duy trì sự thoải mái thể xác và tinh thần mà còn để cải thiện một cách thích ứng các bệnh tật, và các chứng trạng kinh niên có hại cho sức khỏe con người.



Hình 1

Luyện tập **khí công** có thể được nhìn dưới những phương diện khác nhau, nhưng tựu chung chúng có mối liên hệ với nhau:

- **Một phương pháp trị liệu bệnh tật cho mình**
 - **Tìm sự an lạc cho tâm thần, thể xác.**
 - **Tạo thêm khí lực dự trữ lớn để dùng vào việc tập dượt võ thuật, hoặc để chữa bệnh cho người khác (trị liệu bằng khí công).**
 - **Một lối tu, một đạo sống để đưa người luyện đến hòa đồng với vũ trụ hay tìm về bản tính của vạn vật, vạn pháp.**
- Dù chọn bất cứ hướng đi nào để rèn luyện, khí công vẫn song song chú trọng đến cả thể xác lẫn tinh thần. Khi đã được hiểu rõ và luyện tập đúng phương pháp với đầy đủ sự kiên trì, khí công sẽ giúp cho người ta đạt được những kết quả xứng đáng với những cố gắng và thời gian luyện tập.

C. TÁC DỤNG CỦA KHÍ CÔNG

Nguyên tắc của khí công là bảo tồn CHÂN KHÍ, tránh sự lãng phí và phát huy cái vốn sinh khí để tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Sinh khí được thu hút vào con người từ khí Trời và khí Đất. Người luyện khí công nhờ luyện tập mà thu hút được khí của trời đất, mà cảm ứng được sự liên hệ chặt chẽ giữa con người với thiên nhiên. Con người, được ví như là một tiểu vũ trụ với đầy đủ các thành tố và quy luật vận hành của đại vũ trụ bên ngoài. Tiểu vũ trụ và đại vũ trụ phải hòa đồng thì con người mới sống và phát triển điều hòa : con người sẽ không làm phương hại đại vũ trụ và ngược lại đại vũ trụ cũng sẽ không làm tổn thương con người.

Khí của thiên nhiên được người luyện khí công hấp thụ vào người như thế để bù đắp và nếu có thể để tăng cường cái tiềm

năng chân khí của mình. Trong khi luyện khí, ta tập để gia tăng bội phần chân khí lưu thông trong khắp cơ thể, bằng cách dùng những động tác chậm rãi và nhịp nhàng dưới sự hướng dẫn chăm chú của tư tưởng và tinh thần. Các động tác này đưa khí lưu thông chậm rãi từ trên đầu xuống chân và từ trong ra ngoài hoặc ngược lại. **Khí đầy đủ lưu thông không gặp trở ngại là điều kiện cần thiết để tránh bệnh tật.** Sau một thời gian kiên trì tập luyện có kết quả, hành giả sẽ dần dần ý thức được rằng thân thể của mình không chỉ gồm có cái giới hạn vật chất của hình thể mà được bao bọc chung quanh bằng một lớp màn khí. Trong cái màn khí ấy, thân thể chuyển

động với một sự cân bằng tuyệt diệu giữa Âm và Dương. Sự hòa hợp này, tuy vậy, chỉ có thể đạt được nếu có tập luyện bền bỉ mỗi ngày. Lớp màn khí ấy bảo vệ thân thể của người luyện khí công chống lại mọi sự tấn công từ bên ngoài, đó là lục tà (Phong, Hàn, Thử, Thấp, Táo, Nhiệt), các vi trùng (microbes), siêu vi trùng (virus) và cả những đè nén dồn dập của cuộc sống công nghiệp hiện nay (stress). Nhờ cái lớp khí bao bọc che chở toàn thân và nhờ nội lực phụ trợ, con người có thể chống đỡ lại



một cách tích cực những phiền tạp của thể xác và tinh thần, những thăng trầm biến đổi không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

Chân khí lưu thông điều hòa trong toàn cơ thể khiến cho cơ năng miễn dịch (défenses immunitaires) được tăng cường, hệ thống thần kinh dinh dưỡng (système nerveux végétatif) và các tuyến nội phân tiết (glandes endocrines) được điều hòa. Não tủy cũng được bớt kích thích căng thẳng, khí không còn ứ đọng tại các khớp xương và các tạng phủ để gây ra bệnh tật.

Mọi người ở mọi lớp tuổi đều có thể tập khí công được, bắt đầu từ 5 tuổi cho đến người già yếu nhưng không liệt bại.

- Các thanh thiếu niên tập khí công sẽ tránh được tâm thần buồn nản, bực bội, trí óc sẽ sáng suốt, học đâu nhớ đó.

- Người trung niên, đang trong thời kỳ làm việc, tập khí công sẽ hết chứng mệt mỏi kinh niên, hồi hộp, mất ngủ, tay chân co quắp, chứng thần kinh suy nhược và các bệnh tâm thần khác, rất phổ biến trong các xã hội công nghiệp hiện nay.

- Người lớn tuổi sẽ tránh được các bệnh phong thấp ở khớp xương, sẽ mạnh khỏe, sống thọ, ít đau yếu.

Như vậy, khí công chính là một phương pháp trị liệu toàn diện, chú trọng tới con người cả về thể xác lẫn tinh thần và môi trường sinh sống: Thiên, Địa (environnement). Đặc biệt, trong điều kiện công nghiệp phát triển mạnh mẽ hiện nay, máy móc làm mất đi sự thăng bằng giữa thể xác và tinh thần, khí công đem đến những kết quả thật là nhanh chóng.

CHƯƠNG II

CƠ SỞ TRIẾT LÝ CỦA KHÍ CÔNG HỌC

Như ở chương đầu, chúng tôi đã có dịp trình bày rằng Khí công học là kết quả của sự tổng hợp ba trào lưu tư tưởng lớn của Á Đông : LÃO HỌC, KHỔNG HỌC và PHẬT HỌC : LÃO HỌC và KHỔNG HỌC đều bắt nguồn từ Dịch học của Phục Hy, Văn Vương, nghĩa là từ tinh hoa của nền văn minh Trung Quốc. PHẬT HỌC xuất phát từ Ấn Độ, đồng thời với Lão, Khổng. Có thể khẳng định rằng Khí Công học là sản phẩm tổng hợp của hai nền văn minh Hoa - Ấn, là tinh túy của các dân tộc Đông Á.

A- DỊCH HỌC

DỊCH HỌC là học thuật sâu xa nhất của Trung Hoa, phát xuất từ thời Phục Hy, vị vua đầu tiên và là vị thủy tổ của nền văn minh Trung Quốc. Dịch học nghiên cứu cái lẽ cấu tạo hình thành của Vũ Trụ, Trời Đất, Vạn Vật và các quy luật biến hóa, sinh diệt của vạn sự, vạn vật, giải đáp những băn khoăn khắc khoải của sự sống.

Nghiên cứu Dịch học, cụ PHAN BỘI CHÂU đã viết : "Chúng ta tham khảo chiết trung ở trong các nhà Triết Học Đông Phương, vừa tinh vi vừa thiết thực vừa thấu lý vừa thiết dụng thời chẳng gì bằng Dịch Học ...". "Đã nghiên cứu Dịch Học, thời Phật Học, Lão Học, cũng có thể nhất dĩ quán chi".



Hình 3 : ĐẠO

a/ HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG :

Khổng Tử nói : "Nhất Âm nhất Dương chi vị Đạo" (một Âm, một Dương đó là Đạo). Lão Tử cũng nói : "Đạo sinh nhất, nhất sinh Nhị, Nhị sinh Tam, Tam sinh vạn vật" (Đạo sinh ra Một, Một sinh Hai, Hai sinh Ba, Ba sinh ra tất cả). Số Một ở đây để chỉ ĐẠO được hình dung bằng cái hình thức thuần khiết của cái vòng tròn trống không (hình 3), số Hai để chỉ Âm và Dương, hai thành tố căn bản để cấu tạo vạn vật. Cả vũ trụ, vạn vật từ cái lớn nhất đến cái nhỏ nhất, từ cái hữu hình cụ thể nhất đến cái vô hình trừu tượng nhất đều chứa đựng cả ÂM lẫn DƯƠNG, hai cực tính này, hoặc nhiều hoặc ít. Âm trái ngược Dương, Dương ngược với Âm, Âm nhờ Dương và Dương cũng dựa vào Âm, hai thái cực này tuy chống đối nhau nhưng luôn luôn bổ túc cho nhau để giữ được quân bình. Sự quân bình đó không phải cố định mà luôn luôn linh động. Âm và Dương không thể tách rời riêng rẽ với nhau được mà luôn luôn gắn chặt với nhau để duy trì sự sống để sinh hóa, phát triển (Âm Dương tương thối, tương khắc, tương sinh, sinh sinh hóa hóa vô cùng tận). Trong Dương đã có Âm và trong Âm có sẵn Dương.



Hình 4 : THÁI CỰC

b/ VŨ TRỤ HÌNH HỌC (Univers géométrique)

Từ căn bản Đạo và Âm Dương, người Trung Hoa ấn định quan niệm về vũ trụ theo kỹ hà học (Univers Géométrique):

Trên là TRỜI có luân chuyển biến hóa sinh ra các mùa, một cách tuần hoàn. Trời có tính cách vòng tròn, mang màu xanh. TRỜI là DƯƠNG.

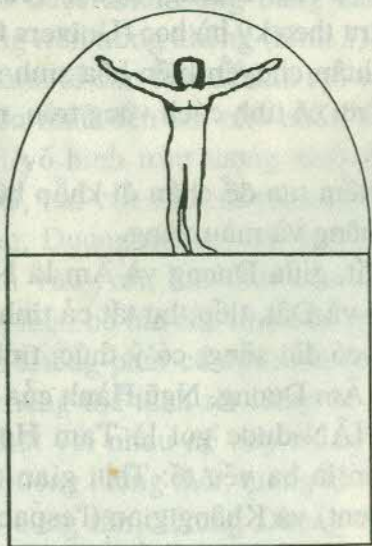
Dưới là ĐẤT là điểm tựa để chân đi khắp bốn phương. ĐẤT là ÂM, có dạng vuông và màu vàng.

Ở giữa Trời và Đất, giữa Dương và Âm là NGƯỜI giữ vị trí môi giới giữa Trời và Đất, tiếp thụ tất cả tinh khí của Trời và Đất, Người do đó có đời sống, có ý thức, tinh thần sinh hoạt theo các định luật Âm Dương, Ngũ Hành của Trời Đất.

THIÊN, ĐỊA, NHÂN được gọi là Tam Hợp. Suy rộng ra, Tam Hợp cũng còn là ba yếu tố: Thời gian (Le temps), Vận động (Le mouvement) và Không gian (l'espace).

Người là môi giới giữa Trời và Đất, mang tính cách của một

quan sát viên (observateur). Trong thế giới hữu hình hóa một cách tượng trưng (visualisé symboliquement), Người ở vị trí trung tâm, đóng vai trò tối quan trọng. Người cũng được kết hợp bởi Âm và Dương với đầu là Dương (Trời) và chân là Âm (Đất). Nhờ Đất, Người thu hút khí lực qua thức ăn, thức uống và nhờ Trời, Người hấp thụ khí qua sự hô hấp. Trong cuộc sống, Người là nơi tiếp nhận một cách đều hòa các năng lực của Trời Đất, là nơi hội tụ của vũ trụ. Thân người là một tiểu vũ trụ, một mảnh của vũ trụ; vì thế con người cũng chịu ảnh hưởng, sự chi phối của định luật tương thối, tương khắc, tương sinh của Âm Dương. Sự biến đổi của Âm Dương uốn nắn đời sống của con người và ảnh hưởng tới sức khỏe, nhân sinh. Vì vậy, phép sống của Con Người là sống phù hợp với các biến chuyển không ngừng này. Đã ý thức được đứng đắn, Con Người cần phải biết hòa đồng với Đạo.



Hình 5 : Vũ trụ hình học

c/ THUYẾT NGŨ HÀNH

Hai sinh lực nguyên thủy của Âm Dương vận động qua lại tạo ra ngũ hành là : MỘC, HOẢ, THỔ, KIM, THỦY (cây, lửa, đất, kim, nước).

Thuyết ngũ hành được vận động theo các luật sau :

- Luật tương sinh (hình 6):

Thổ sinh Kim

Kim sinh Thủy

Thủy sinh Mộc

Mộc sinh Hoả

Hoả sinh Thổ

- Luật tương khắc (hình 7):

Thổ khắc Thủy

Thủy khắc Hoả

Hoả khắc Kim

Kim khắc Mộc

Mộc khắc Thổ

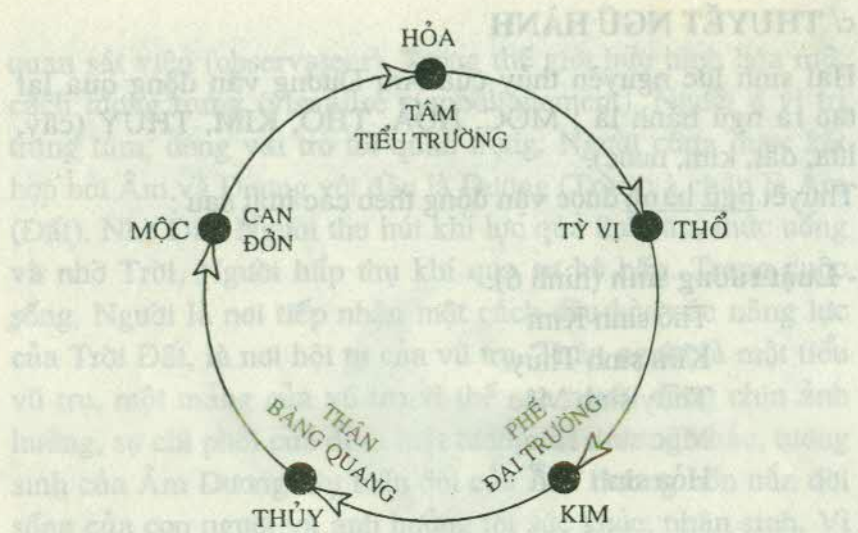
Nhờ hệ thống tương quan rất đầy đủ, ngũ hành tương sinh tương khắc, ta có thể áp dụng quy luật ngũ hành cho người và vũ trụ.

Một hệ thống đối chiếu được trình bày ở trang 23.

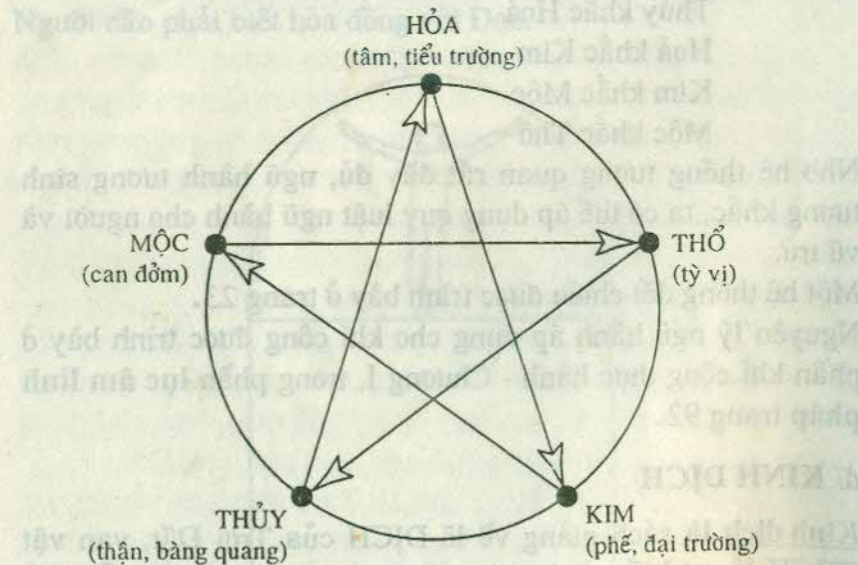
Nguyên lý ngũ hành áp dụng cho khí công được trình bày ở phần khí công thực hành - Chương I, trong phần lục âm linh pháp trang 92.

d/ KINH DỊCH

Kinh dịch là sách giảng về lẽ DỊCH của Trời Đất, vạn vật (DỊCH là sự biến dịch, giao dịch, nhưng tựu trung vẫn bất dịch). Kinh Dịch là quyển sách đã ra đời từ lâu nhất trong các



Hình 6 : Luật tương sinh



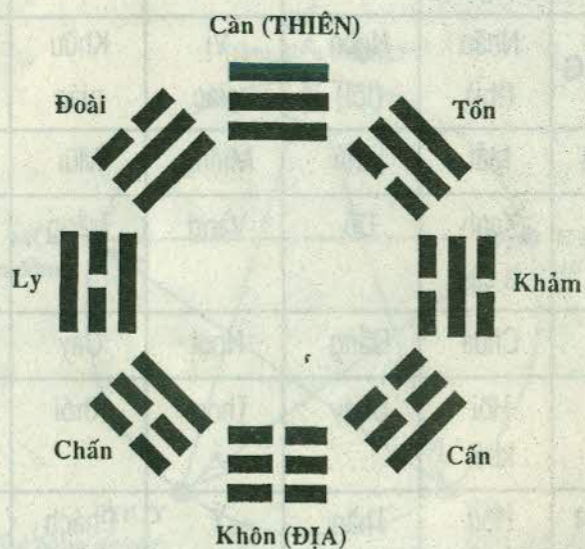
Hình 7 : Luật tương khắc

BẢN TƯƠNG QUAN NGŨ HÀNH

HÀNH	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
HƯỚNG	Đông	Nam	Trung	Tây	Bắc
MÙA	Xuân	Hạ	Cuối Hạ	Thu	Đông
PHONG THỔ	Phong	Nhiệt	Thử Thấp	Táo	Hàn
TẠNG	Gan	Tim	Lá Lách	Phổi	Thận
PHỦ	Túi mật	Ruột non	Dạ dày	Ruột già	Bàng quang
CÂN NHỤC	Cân (bắp thịt gân)	Mạch máu	Thịt	Da	Xương, răng, tóc
CHỨC NĂNG	Nhãn (thị)	Ngôn (lời)	Vị giác	Khứu giác	Thính giác
CƠ QUAN	Mắt	Lưỡi	Miệng	Mũi	Tai
MÀU SẮC	Xanh lá cây	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
VỊ	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
MÙI	Hôi khét	Cháy	Thơm	Khói	Tanh Thối
TINH THẦN	Hồn	Thần	Ý	Phách	Chí
TÌNH CẢM	Giận	Vui	Lo lắng	Buồn	Sợ

diễn thư của Trung Quốc, ra đời từ vua PHỤC HY rồi được truyền khẩu cho đến đời CHU VĂN VƯƠNG. PHỤC HY xem xét Trời Đất và sự việc mà theo HÀ ĐÔ đặt các ngôi vị của các quẻ thành TIÊN THIÊN BÁT QUÁI. Vua VĂN VƯƠNG đặt thêm các lời Thoán từ để làm rõ ý nghĩa của PHỤC HY. Nhân vì có Lạc Thư, VĂN VƯƠNG đặt ngôi vị của tám quẻ lại mà định thành HẬU THIÊN BÁT QUÁI. CHU CÔNG ĐÁN (con của vua VĂN VƯƠNG) lại đặt thêm các lời Hào Từ để làm rõ thêm ý nghĩa. Sau này KHỔNG TỬ khi san định lại sách vở đã soạn lại Kinh Dịch thành mười quyển gọi là Thập Dục.

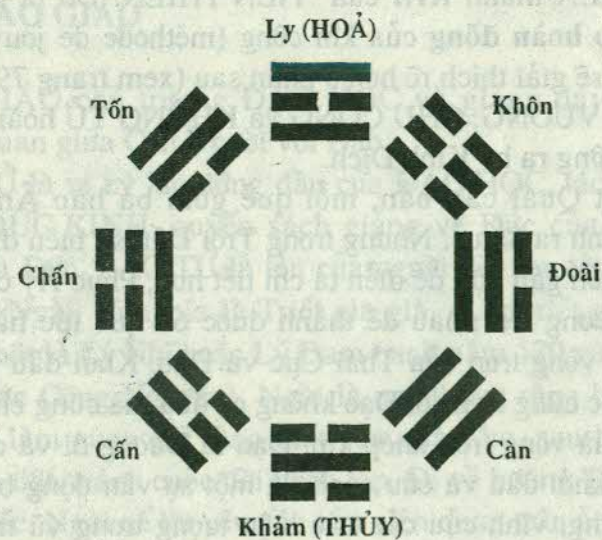
Kinh Dịch giảng tất cả tư tưởng về lẽ cấu tạo của Trời Đất, vũ trụ, các qui luật của sự Biến Dịch, tuần hoàn của vũ trụ, nhân sinh, vạn vật. Đó là Thánh Kinh của người Trung Hoa



Hình 8. Tiên Thiên Bát Quái đồ của vua Phục Hy.

làm nền tảng cho tất cả mọi học thuật: Chiêm tinh bói toán (astrologie), Y khoa, Chính trị xã hội, Quân sự, Võ học, Khí công..v.v... Kinh Dịch lý giải những tương quan giữa Âm Dương được tượng trưng bằng những gạch liền (— hào Dương) và những gạch đứt quãng (--- hào Âm). Âm và Dương phối hợp với nhau thành tám quái, mỗi quái gồm ba hào chồng lên nhau theo những thứ tự khác nhau. Đó là các quẻ Càn ☰ Khôn ☷ Ly ☲ Khảm ☵ Cấn ☶ Chấn ☳ ☳ Đoài ☱ Tốn ☴

PHỤC HY chiêm ngưỡng Trời Đất, xem xét vạn vật và ngay cả bản thân Ngài để tìm ra kết luận về phương thức căn bản của sự tạo lập vũ trụ bắt nguồn từ sự kết hợp giữa Âm và Dương trước khi Trời Đất, vạn vật và con người được sinh ra. Ngài diễn tả bằng sự sắp xếp tám quẻ gọi là TIÊN THIÊN



Hình 9 : Hậu Thiên Bát Quái Đồ của Vua Văn Vương

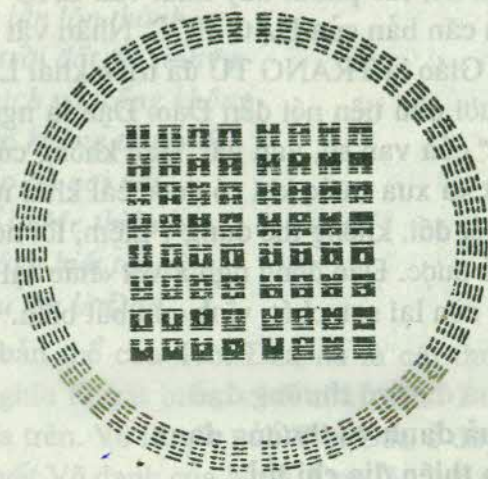
BÁT QUÁI ĐỒ, trong đó tám quẻ (quái) dùng để tượng trưng các hiện tượng tự nhiên và trục CÀN-KHÔN tức là TRỜI-ĐẤT là trục chính.

Về sau, vua VĂN VUÔNG (1231-1135) xem xét sự biến hóa của Trời Đất, Vạn Vật và Con Người sau khi đã tạo Thiên lập Địa mà bố tức bát quái đồ của PHỤC HY.

Sự biến hóa này muốn có được thì phải dựa cả trên luật tương sinh và tương khắc. Ngài do vì tìm được Lạc Thư mà xếp các quẻ lại thành HẬU THIÊN Bát Quái Đồ (sau khi đã tạo Thiên lập Địa và có Con Người). Trong , HẬU THIÊN Bát Quái, Trục LY-KHẨM tức là (HỎA-THỦY) là trục chính.

Mục đích luyện khí công là tập để Con Người giữ được quân bình, hòa hợp với trục LY ☲ KHẨM ☵ tức là với HỎA-THỦY, rồi từ đó biến trục LY-KHẨM thành trục CÀN ☰ KHÔN ☷ (THIÊN ĐỊA). Nói cách khác, là biến KHÍ của HẬU THIÊN thành KHÍ của TIÊN THIÊN. Đó là nguyên tắc cải lão hoàn đồng của khí công (méthode de jouvence). Chúng tôi sẽ giải thích rõ hơn ở phần sau (xem trang 79, 80). Sau VĂN VUÔNG, CHU CÔNG và KHỔNG TỬ hoàn chỉnh và giảng rộng ra bộ Kinh Dịch.

Trong Bát Quái căn bản, mỗi quẻ gồm ba hào Âm hoặc Dương thành ra 8 quẻ. Nhưng trong Trời Đất, sự biến dịch còn phức tạp hơn gấp bội, để diễn tả chi tiết hơn, Phục Hy chồng 6 hào âm dương lên nhau để thành được 64 quẻ lục hào biến dịch trong vòng tròn của Thái Cực và Đạo. Khởi đầu là Đạo mà kết thúc cũng là Đạo, Đạo không có đầu mà cũng chẳng có cuối, Đạo là vòng tròn khép kín, Đạo là Đường đi và cũng là mục tiêu, khởi đầu và cứu cánh, là một sự vận động biến đổi không ngừng, vĩnh cửu của các hiện tượng trong vũ trụ. Các hiện tượng trong vũ trụ được hình dung bằng những kết hợp và thay đổi mà chúng ta tìm thấy trọn vẹn trong Kinh Dịch.



Hình 10 : Quái đồ 64 quẻ lục hào

B. LÃO GIÁO

LÃO GIÁO chủ trương ĐẠO HỌC và giảng dạy các mối tương quan giữa Con Người với Đạo.

LÃO TỬ là vị kỳ lão đứng đầu của ĐẠO HỌC, tác giả cuốn ĐẠO ĐỨC KINH, quyển sách giảng về Đức của Đạo hay Đạo của Đức. LÃO TỬ là tên của người đời sau tôn kính mà đặt cho Ngài, có nghĩa là Triết gia già, «Lão triết gia». Ngài có tên thật là Lý Nhĩ hoặc Lý Đam (sinh năm 570 và mất năm 490 trước Công Nguyên). Ngài là người học rộng biết nhiều, nguyên làm quan giữ tàng thất của nhà Chu, sau từ quan đi sống ẩn dật, tránh cuộc đời phồn tạp. Đi về hướng Tây, đến ải Hàm Cốc, Ngài nể lời yêu cầu của viên quan trấn ải, ở lại viết xong quyển ĐẠO ĐỨC KINH trên các thẻ tre trước khi bỏ đi không để lại dấu tích gì, đúng như giáo lý của Ngài.

ĐẠO ĐỨC KINH, tác phẩm duy nhất của LÃO TỬ, sau này trở thành sách căn bản của ĐẠO HỌC. Nhân vật sau này nổi tiếng của Lão Giáo là TRANG TỬ đã triển khai Lão học.

Lão Tử là người đầu tiên nói đến Đạo. Đạo là nguyên lý của vũ trụ, là "Mẹ" của vạn sự, vạn vật. Đạo không có nguồn gốc, nó hiện hữu từ xa xưa trước khi có được cái khái niệm «Đạo». Đạo là cái tuyệt đối, không thể dùng ý niệm, lời nói của tương đối mà diễn tả được. Đạo đồng nghĩa với «hữu tại vô tại», cái có đầu tiên và còn lại sau chót, vĩnh cửu bất biến.

"Đạo khả đạo vô thường đạo

Danh khả danh vô thường danh

Vô danh thiên địa chi thủ

Hữu danh vạn vật chi mẫu"...

(Đạo Đức Kinh, chương 1)

Giải nghĩa :

Đạo mà có thể đạt được không phải là Đạo thường,

Danh mà có thể gọi tên được không phải là Danh thường

Vô là tên cái gốc của Trời Đất

Có là tên mẹ của vạn vật.

" Hữu vật hỗn thành

Tiên Thiên Địa sanh

Tịch hề lưu hề

Độc lập bất cải

Chu hành nhi bất đãi

Khả dĩ thiên hạ vi mẫu

Ngô bất tri kỳ danh

Tự chi viết Đạo "

(Đạo Đức Kinh, chương 25)

Giải nghĩa :

Có vật lẫn lộn thành

Trước trời đất đã sinh ra

Tịch tịch và trống không

Độc lập không thay đổi.

Đi khắp đủ nơi nơi

Có thể là Mẹ thiên hạ.

Tôi không biết tên gì

Nên kêu tên là Đạo

Đạo là cái bản thể của Trời Đất, nó là cái thường còn (chữ thường có nghĩa là bất biến, vĩnh cửu). Chữ Danh cũng vậy, cũng ý nghĩa trên. Vô là gốc của Trời Đất, ở đây Lão Tử biện minh về thuyết Vô danh của Ngài. Đạo là vĩnh cửu, bất cứ cái gì ngoại thể đều không thể ảnh hưởng tới nó được. Đạo chỉ là cái tên cưỡng đặt cho cái nguyên lý ấy thôi. Đạo là hình thức của vô hình thức. Nguyên lý này được tượng trưng bằng một vòng tròn trống không. (xem hình 3)

" Đạo sinh Nhất, Nhất sinh Nhị,

Nhị sinh Tam, Tam sinh vạn vật "

Giải nghĩa:

Đạo sinh ra Một, Một sinh Hai, Hai sinh Ba, Ba sinh tất cả.

Số Một ở đây để chỉ ĐẠO, Hai là Âm Dương, Ba là cái lý vô hình để Âm Dương theo đó mà kết hợp với nhau sinh ra vạn vật.

Đạo là nguyên lý lớn lao của Trời Đất, bất biến. Đã là bất biến thì dù biến dịch thế nào, Đạo cũng trở về với cội nguồn. Cái tính "phản hồi" này được trình bày trong đoạn sau:

" Ngô bất tri kỳ danh

Tự chi viết Đạo

Cương vi chi danh viết Đại

Đại viết thệ

Thệ viết viễn

Viễn viết phản

Cố, Đạo đại, Thiên đại

Địa đạo, Vương diệc đại

Vực trung hữu tứ đại

Như vương cư kỳ nhất yên

Nhân pháp Địa

Địa pháp Thiên

Thiên pháp Đạo

Đạo pháp Tự nhiên "

(Đạo Đức Kinh, chương 25)

Giải nghĩa :

Ta không biết tên là gì

Nên tam gọi là Đạo vậy

Nói gương cho Đạo là lớn

Lớn tất lan tràn ra xa

Đi khắp ắt sẽ có về

Đạo lớn Trời cũng lớn

Trên đời có bốn cái lớn

Trong đó Người là một

Người học phép Đất

Đất học phép Trời

Trời học phép Đạo

Đạo học nơi Tự nhiên.

Chúng ta lưu ý cái hay của Đạo là sự trở về cội nguồn, nguyên thủy. Cho nên ta cũng có thể hiểu đạo Lão như là đạo của sự đi về, phản hồi. Tìm Đạo là tìm cái bản thể của Con

Người, của Vũ Trụ, Vạn Vật. Con người cần phải sống hợp với thiên nhiên, hòa đồng cùng bản thể với Đạo. Trở về với Đạo, con người sẽ đạt được cõi "Cốc Thần", "Huyền Tấn" nghĩa là đạt được trường sinh cửu thị.

Làm thế nào để trở về với Đạo ? Lão giáo khuyên người ta hãy vun trồng lòng TỬ, bỏ lòng ham muốn, dục vọng, cái dư thừa phiền toái, bồi bổ cái thiếu, luôn luôn giữ được sự Thiên quân (lễ quân bình) và chế ngự cái bản ngã. Trên bình diện hành xử, Lão giáo khuyên Người ta nên lấy thái độ VÔ VI (không làm) để thuận theo với Đạo. VÔ VI có nghĩa là không làm gì ngược lẽ của Đạo, nói một cách khác là chỉ làm cho thuận với Đạo. Do đó, VÔ VI tuy không làm gì nhưng cũng là làm tất cả ("Vô vi nhi vô bất vi"). VÔ VI là nhu thuận, là đạo "nhu nhược thắng cương cường", cái quan niệm bất cập lý (concept paradoxal) này lại là một trong những căn bản của Khí Công, và Võ Đạo. Trên phương diện nhiếp sinh, Lão Tử khuyên lấy bổ khí, dưỡng tâm làm căn bản, học cách hô hấp hoá khí và tích tụ tại Đôn điền để giữ vững sự "bảo nhất" hồn phách của cơ thể sơ sinh.

Biết hòa hợp tinh thần với thể xác cùng với Đạo, con người sẽ trở thành hoàn thiện, người CHÂN NHÂN lý tưởng của Lão Trang. Đó cũng là mục đích của Khí Công.

C. KHỔNG GIÁO

KHỔNG GIÁO là học thuyết xuất phát từ tư tưởng của KHỔNG TỬ. KHỔNG TỬ tên là KHÂU, tự là TRỌNG NI, sinh thời Chu Linh Vương, năm Canh Tuất (551 trước Công Nguyên) tại làng Xương Bình, huyện Khúc Phụ, tỉnh Sơn Đông (nước Lỗ thời ấy). Thân phụ của Ngài là Thúc Lương Ngột, một võ quan đã già, từ trần khi Ngài mới đầy 3 tuổi.

Cảnh nhà nghèo nhưng KHỔNG TỬ đã tỏ ra có quý tướng, rất ham học và thông minh xuất chúng. Năm 19 tuổi, Ngài lập gia đình và năm sau mở trường dạy cho cả trẻ con nhà giàu lẫn nhà nghèo. Ngài học rộng biết nhiều và rất chú trọng khảo cứu về lễ nghĩa, tế tự. Tài cao Đức rộng, nhưng không vua chúa nào biết dùng Ngài. Năm 51 tuổi, vua nước Lỗ dùng Ngài làm quan Trung Đô Tế, rồi Đại tư Khấu, nước Lỗ được thịnh trị thái bình, nhưng thấy vua nước Lỗ không hoàn toàn tin dùng, Ngài bỏ đi. Trong 14 năm sau, Ngài du hành qua mọi nước chư hầu để tìm cách áp dụng Đạo của Ngài, nhưng không thành công. Ngài trở về nước Lỗ mở trường dạy học và san định lại sách vở của thời trước: soạn Ngũ Kinh, làm sách Xuân Thu và san định lại kinh dịch gọi là Thập Dục. Học trò của Ngài có hơn 3000 người, rất giỏi. Ngài mất năm Nhâm Tuất (478 trước Công Nguyên). Các môn đệ ghi chép lại những lời dạy của Ngài mà soạn ra các sách Luận Ngữ, Đại Học và Trung Dung. MẠNH TỬ sau này viết sách gộp ghém tất cả tinh hoa của Khổng Học và triển khai giáo lý của Ngài. KHỔNG TỬ sống đồng thời với LÃO TỬ nhưng trẻ tuổi hơn và hai nhà hiền triết đã có lần gặp nhau đàm đạo.

Học thuyết của KHỔNG TỬ có thể tóm tắt trên chữ NHÂN. NHÂN là Đạo của con người đối đãi với nhau cho hợp với tình nhân loại, với lễ phải. Theo Khổng Tử, NHÂN là bản tính của Trời Đất, hợp với bản thể. Đó đó Con Người phải cư xử trong đời sống cá nhân cho đúng ĐẠO NHÂN, các luân lý, lễ nghĩa, đời sống xã hội và tổ chức chính trị đều phải hợp với ĐẠO NHÂN.

Theo Khổng Học, Con người vốn có sẵn tính tốt từ ban đầu ("Nhân chi sơ tính bản thiện"). Tính Thiện là tính thích những điều hợp với Đức Sinh, Đức lớn nhất của Đạo Trời. Tính bẩm sinh của Con người là tốt và Con người mới sinh ra đã có sẵn

cái trí sáng suốt tự nhiên gọi là Minh Đức (hay là lương tri), nhưng Minh Đức có thể bị dục vọng che mờ và Người ta có thể vì thế nhiễm phải những tính xấu của môi trường và xã hội xung quanh mà trở thành ác ("Tính tương cận, tập tương viễn"). Đạo của người Hiền, của Thánh nhân nằm trong sự tu luyện Đức Hạnh để tu thân làm sáng cái lương tri, minh đức, rồi để cảm hóa người khác, phải luôn luôn hướng về sự toàn thiện. "Đại học chi Đạo tại minh minh đức, tại thân dân, tại chỉ ư chí thiện". Cái Đạo của KHỔNG TỬ cốt là để sửa trị con người để trở về với cái Bản Tính, mà Bản Tính và Thiên Lý chỉ là một. KHỔNG TỬ nói rằng: "Đạo không xa với Bản tính của Con người ta, nếu theo Đạo để đi xa với Bản Tính của người ta thì không phải là Đạo".

Để đạt được các mục đích đó, Con người phải tự đặt mình trong những nguyên tắc luân lý, tự tu luyện và phải trải qua nhiều giai đoạn.

1. Giai đoạn đầu : Tu Thân

Tu thân là giai đoạn cực kỳ trọng yếu, là căn bản của các giai đoạn sau. Tu thân là sửa trị, tự uốn nắn cho nên Con người, phải luôn luôn tự biết mình, thành thật và không lừa dối chính bản thân mình, phải biết tự cải để thành "Nhân". Thành Nhân nghĩa là thành con người có đủ năm đức tính (ngũ thường) : NHÂN - NGHĨA - LỄ - TRÍ - TÍN. Do vì cái tính Thiện bẩm sinh của con người dễ bị hoàn cảnh xã hội, môi trường sống làm lu mờ, thay đổi đi cho nên sự tu thân của người quân tử là sự cố gắng liên tục và giáo dục là sự tối cần thiết trong xã hội để uốn nắn con người, sửa đổi các thói hư tật xấu. Giáo dục dạy cho con người có đủ NHÂN - TRÍ - DŨNG. Học tập đức hạnh (NHÂN) là quan trọng hơn cả, thứ đến là học mở mang trí tuệ hiểu biết các ngành chuyên môn, lục nghệ để có khả

năng làm việc trong đời (TRÍ) và sau hết là học tập lấy sức mạnh, lòng kiên quyết, quả cảm (DŨNG). KHỔNG TỬ còn đưa ra những phương pháp để học và hành được hiệu năng tối đa trong mọi lãnh vực và mọi mức độ: Cách vật (nghiên cứu sự vật cho đến từng chi tiết), trí tri (hiểu biết tường tận), thành ý (ý thành thực, không dối trá), chính tâm (tâm phải được giữ ngay thẳng, không bị giao động).

2. Giai đoạn thứ hai : Tề Gia

Tề gia là quản trị tốt gia đình, công việc nhà. Gia đình là tế bào căn bản của xã hội, gia đình phải được êm ấm, nề nếp thì xã hội mới được yên ổn, thịnh trị. Hiểu một cách khác: phải quản trị đầy đủ việc nhà trước rồi mới đủ khả năng lo việc xã hội. Quản trị, giáo dục gia đình phải dựa trên Đạo Đức. Các tương quan giữa vợ chồng (Phu-Phụ), cha con (Phụ-Tử), anh em (Huynh-Đệ) phải tuân theo tôn ti, lễ giáo.

3. Giai đoạn thứ ba : Trị Quốc

Nghĩa là quản trị xã hội quốc gia. Trị quốc cũng không ngoài năm đức tính căn bản của mẫu người quân tử (Ngũ thường) : Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín và ba cái giếng mối của các tương quan trong xã hội (Tam Cương) : *Quân-Thần* (vua tôi), *Phụ-Tử* (cha con), *Phu-Phụ* (chồng vợ).

Điều kiện tiên quyết để có hòa bình trật tự xã hội là phải có Chính Danh (quân quân, thần thần, phụ phụ, tử tử nghĩa là vua phải xứng đáng ra vua, tôi phải ra tôi, cha phải ra cha, con phải ra con). Hòa bình, trật tự là những điều kiện của nước giàu, dân mạnh.

4. Giai đoạn thứ tư : Bình Thiên Hạ

Đó cũng là giai đoạn cuối cùng : hòa bình an vui sẽ ngự trị

khắp nơi khi nào đạo đức được hiểu rõ và áp dụng khắp nơi trong mọi tầng lớp xã hội. Khi ấy lý tưởng đại đồng của Khổng giáo cũng được đạt tới.

Trong tất cả mọi giai đoạn, ở trong mọi địa vị, người quân tử, (mẫu người lý tưởng của Khổng Mạnh) luôn luôn hành động, giữ mình trong Đạo TRUNG DUNG. Trung Dung là con đường dung hòa, đi giữa, không thái quá không bất cập. Sự hài hòa, dung hợp là căn bản của thiên nhiên, là Đạo của Trời Đất, Con người. Người quân tử phải hành động theo Đạo Trời Đất phải TRUNG DUNG trong mọi hành vi, ý nghĩ : "*Quân tử trung dung, Tiểu nhân phản trung dung*". ĐẠO TRUNG DUNG rất dễ hiểu nhưng rất khó áp dụng, muốn theo được nó, cần phải hội đủ 3 đức tính : Trí sáng suốt để thông hiểu vấn đề, sự việc, Lòng nhân ái để làm cơ sở cho hành động và Ý chí kiên quyết để đưa hành động tới đích.

MẠNH TỬ, môn sinh sống hai thế kỷ sau KHỔNG TỬ đã có công làm sáng rực thêm học thuyết của KHỔNG TỬ. Ngài đã đề cập rõ ràng hơn đến KHÍ và vai trò của CHÍ như sau :

Khí hạo nhiên bao trùm cả không gian, khí là năng lực của Trời Đất, khí lưu thông khắp tất cả mọi nơi, chỗ nào ngưng tụ lại thì thành hình thành vật. Khí làm cho có sinh hoạt, có nảy nở. Khí của cơ thể và khí hạo nhiên chỉ là một. Trong cơ thể Chí là tướng điều khiển khí : ("Phù chí, khí chi sủy giã"). "Chí chí yên, khí thứ yên" (Chí đến vậy, khí cũng đến vậy). Khí là sự vận dụng của Lý (lý của Trời Đất) và Chí là ý-hướng của Tâm (tâm do Trời Đất phú cho người ta). Phải có cả Chí lẫn Khí thì sinh hoạt mới được điều hòa, bởi thế, người ta phải biết giữ cho bền Chí và không làm hại Khí : "Trì kỳ Chí, vô bạo kỳ Khí". Người ta phải theo lẽ tự nhiên mà nuôi cái khí hạo nhiên ("dưỡng khí") để cho tính và khí điều hòa với nhau thì mới hành động được và sự hành động mới phù hợp với

thiên lý. Song song với Trì Chí, Dưỡng Khí, con người còn phải biết giữ Tâm ("Tồn Tâm") đừng để vật dục làm mờ ám đi. Có như thế mới thành được "đại trượng phu" (quân tử). Tồn Tâm, Dưỡng Khí, Trì Chí là cốt tủy của học thuật Mạnh Tử và cũng là căn bản của Khí Công học.

D. PHẬT GIÁO

Đức PHẬT THÍCH CA MÂU NI, vị Giáo chủ khai sáng ĐẠO PHẬT, sinh ra ở Ấn Độ vào năm 577 trước Công Nguyên. Ngài là Thái Tử, con vua Tịnh Phạn và hoàng hậu Tịnh Diệu của tiểu quốc Kapilavastu. Vua cha ban tên cho Ngài là Thái tử Sidharta của dòng Thích Ca, một đại quý tộc của Ấn Độ lúc bấy giờ. Mẹ mất sớm, Thái Tử được vua cha và mẹ nuôi chăm sóc hết mực trong cung vàng điện ngọc, được dạy bảo bởi những thầy tài giỏi nhất và chẳng bao lâu, với thiên tư siêu phàm Ngài đã trở thành một bậc văn võ toàn tài xuất chúng.

Xã hội Ấn Độ thời bấy giờ được tổ chức hoàn toàn theo khuôn mẫu Bà La Môn giáo, được phân chia thành nhiều giai cấp với tất cả các bất công, áp bức và đau khổ đè nặng trên vai của hạng tiện dân. Thái Tử Sidharta tuy sống sung sướng trong nhung lụa, nhưng trong lòng luôn luôn buồn rầu vì nỗi khổ của thế gian mà Ngài đã tận mắt chứng kiến qua những lần du ngoạn ngoài cấm thành và đầu óc Ngài không ngừng bị ám ảnh bởi tư tưởng giải thoát khỏi nỗi khổ trầm luân của kiếp sống. Năm 29 tuổi, Thái Tử nhất quyết rời gia đình bỏ cung điện ra đi sống cuộc đời đạo sĩ để tìm thuốc cứu khổ cho chúng sinh. Chí đã quyết, đến bờ sông A-Nô-Ma, Thái Tử đoạn tuyệt với quá khứ của mình, xén mớ tóc, vứt bỏ cấm bào và khoác lên mình mảnh y vàng của bậc xuất trần. Ngài

tuyên bố với người hầu cận : "Chính vì đêm tối nên ta mới đi tìm ánh sáng". Thái tử đi hết đó đây tìm học với các đấng tiên hiền đạo sĩ, nhưng Ngài không được thỏa mãn vì triết lý của vị nào cũng chưa đủ siêu thoát.

Ngài quyết tự mình tìm Chân lý, đến rừng Khổ Hạnh Lâm (Dukarakrya) tu theo phương pháp khổ hạnh trong 6 năm trời cùng với năm người khác. Bồ Tát tu ép xác cho đến nổi quá gầy gò ốm yếu, có khi tưởng gần đi theo tử thần, nhưng vẫn không được hiệu quả gì. Một hôm, một nàng thôn nữ thấy Bồ Tát đã kiệt sức bèn dâng cúng sữa khuấy với mật ong. Bồ Tát thụ xong thấy trong người khỏe mạnh, trí óc minh mẫn. Ngài nghĩ : "Thân thể có cường tráng thì tinh thần mới sáng khoái. Quá sướng hay quá khổ đều không phải là lối tu chân chính. Con đường dẫn đến giải thoát phải tránh xa hai thái cực ấy". Ngài quyết định bỏ lối tu khổ hạnh, năm người bạn đồng tu thấy thế bất bình, bỏ đi. Bồ Tát một mình đến xứ Gaya, trải nệm cỏ bên gốc cây Bồ Đề và ngồi thiền định. Ngài thệ nguyện : "Nếu ta không tìm ra đạo lý nhiệm mầu, không tìm ra lẽ huyền bí của vũ trụ vạn pháp thì dù thịt nát xương tan, ta cũng quyết không rời chỗ này". Suốt 49 ngày thiền định suy tưởng, sau đêm cuối cùng, Ngài cảm thấy thân tâm vắng lặng và sáng suốt, bao nhiêu phiền não trong khoảng khắc rũ sạch. Trong cùng lúc, Ngài thấy rõ những lẽ huyền bí của vũ trụ, vạn pháp của cuộc sống và con người cả về tâm linh lẫn vật thể. Ngài đã trở thành đấng Toàn Giác, thành Phật với danh hiệu Thích Ca Mâu Ni. Năm ấy Ngài được 35 tuổi.

Sau đó trong gần nửa thế kỷ, Ngài đi truyền dạy Phật Pháp trong toàn cõi Ấn Độ. Qua 5 thời kỳ thuyết pháp, giáo lý của Ngài từ từ dẫn dắt Phật tử đi từ những quan niệm tương đối cụ thể dễ hiểu cho đến những giáo lý khó hiểu, trừu tượng, đi từ giáo lý Tứ Diệu Đế, nhân quả, luân hồi, thập nhị nhân duyên

cho đến giáo lý về Tính Không và cuối cùng đến Bình đẳng quan, Tam Quán luận vượt ra khỏi khả năng suy luận của cái trí biện biệt thông thường của thế giới nhị nguyên. Sau khi ngài nhập diệt vào tuổi 80, giáo lý của Ngài được đệ tử biên chép lại trong 3 tập gọi là TAM TẠNG KINH.

Theo giáo lý Tứ Diệu Đế của Đức Phật, sống trên đời là khổ, nguyên nhân sâu xa của khổ là lòng tham dục, tính vị ngã và chỉ có đạo diệt dục, vô ngã mới giải thoát chúng sinh khỏi cảnh khổ. Giáo lý Thập Nhị Nhân Duyên giải thích nguyên nhân của sự sinh tử luân hồi. Mọi chuyện, vạn pháp, vũ trụ đều do Tâm mà ra. Tất cả không phải bỗng dưng mà phát sinh ra, nó là kết quả của sự kết hợp của các nhân duyên và vì như thế tất cả các pháp đều là không có thực, chúng ta tưởng lầm rằng có thực chỉ vì trí óc ta bị Vô minh che lấp. Vô minh khiến cho người ta tạo ra Nghiệp và Nghiệp lực lôi cuốn con người luẩn quẩn trong vòng nhân quả luân hồi qua sáu cõi (lục đạo) : 3 cõi lành là Thiên Đạo, Nhân Đạo, A Tu La Đạo và ba cõi khổ là Súc Sinh Đạo, Ngạ Quỷ Đạo và Địa Ngục Đạo.

Luân hồi vừa là nhân vừa là quả của sự khổ. Muốn thoát khổ thì phải tu tập để xa lìa những ảo ảnh của thế gian mà sợi dây ràng buộc chúng ta với nó là Lục Căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và Ngũ Uẩn (Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn). Người tu hành nào diệt được dục vọng, đạt được tinh thần vô ngã từ bi và chứng được rằng vạn pháp là Không có thật thì sẽ đạt được Chân Như Giác Ngộ, giải thoát được đau khổ luân hồi để nhập Niết Bàn, cũng còn được gọi là Cõi Hư Vô, Chân Không.

Giáo lý Đại Thừa Phật Giáo có quan niệm viên mãn hơn về Niết Bàn, xuyên qua TRUNG ĐẠO với Tam Quán luận, không còn chấp có Niết Bàn như một cõi riêng biệt ngoài thế

gian mà cũng chẳng chấp không, mà vừa có vừa không. Niết Bàn có thể tìm thấy ngay trong nội tâm của mỗi người sống trong cõi ta bà phiền não này ngay khi người ta có được TRÍ HUỆ (TRÍ TUỆ) hay TRÍ BÁT NHÃ để đạt được sự Giác Ngộ, nhận chân được bản thể của vũ trụ vạn pháp là không "CHÂN KHÔNG DIỆU HỮU". Muốn sớm "ngộ" được Đạo, Đại Thừa Phật Giáo Thiền Tông nhấn mạnh trên "tu Huệ" song song với "tu Phước" và đề nghị phương pháp THIỀN để làm nảy nở Trí Tuệ Bát Nhã.

Con đường dẫn tới Giác ngộ là con đường TRUNG ĐẠO tránh xa hai thái cực vì thái cực chỉ là sản phẩm của cái trí biện biệt tầm thường giam hãm con người trong vô minh.

Phật học được truyền bá khắp Á Châu, Việt Nam, và Trung Hoa từ thế kỷ thứ 2 trước Công Nguyên, nhưng mãi đến thế kỷ thứ 6, đời Tùy Văn Đế mới bước sang một giai đoạn mới với sự kiện BỒ ĐỀ ĐẠT MA nhập Trung Quốc. Ngài BỒ ĐỀ ĐẠT MA là tổ đời thứ 28 của dòng Thiền từ thời PHẬT THÍCH CA và cũng là tổ thứ nhất của Thiền Tông tại Trung Hoa. Ngài tu ở Chùa Thiếu Lâm và dạy tu Thiền trong 9 năm ở đó, mất vào năm 535. Phép tu Thiền chủ yếu tập luyện cho tâm thần được tĩnh, đạt đến trạng thái Định và trở nên trong sáng, nhờ tâm định thì TRÍ HUỆ mới phát triển, PHẬT TÍNH mới nảy nở để đi đến GIÁC NGỘ.

Ở Chùa Thiếu Lâm, BỒ ĐỀ ĐẠT MA nhận thấy thể chất yếu đuối xanh xao của giới tu hành, khó thành công trong Tu Thiền, Ngài bèn tìm phương pháp để bổ khuyết. Sau nhiều năm trời nhìn tường suy tưởng (có lẽ Ngài cũng nghiên cứu tu tưởng Dịch, Lão, Khổng và Đông y trong thời gian ấy), Ngài dạy cho đệ tử phương pháp luyện Khí Công hoàn hảo, kết hợp luyện tâm thần với luyện thể xác (luyện tinh và luyện khí) gồm các động tác nội công và ngoại động. Ngài để lại sách

DỊCH CÂN KINH căn bản của Khí công và Võ thuật. Chùa Thiếu Lâm đến ngày nay vẫn còn là Chùa Tổ của Thiền Tông Phật Giáo và "Thánh địa" của trường phái Võ Thiếu Lâm nổi tiếng trên thế giới.

Nhờ BỒ ĐỀ ĐẠT MA, chúng ta có thể nói rằng Khí Công Học cũng như Võ Học là sản phẩm của sự tổng hợp giữa Phật, Lão, Khổng Học và Đông Y Học, và là sự kết hợp của hai nền văn minh Hoa-Ấn để nhằm mục đích phục vụ con người cho đến toàn thiện cả về tinh thần lẫn thể xác.

E. LUẬN BÀN

Chúng tôi đã trình bày một cách đại cương ba trào lưu triết học Đông Phương: Lão, Khổng, Phật. Tuy ba nguồn tư tưởng này xuất phát đồng thời ở ba nơi trên đất Đông Á và trong những hoàn cảnh xã hội khác nhau, tuy chúng khác nhau nhưng suy xét kỹ, chúng ta cũng tìm thấy được nhiều điểm tương đồng trên phương diện giáo lý.

Điểm tương đồng căn bản nhất và to lớn nhất là quan niệm về bản thể của vũ trụ vạn vật hay vạn pháp. Dịch Học, Khổng, Lão cho rằng bản thể vũ trụ là ĐẠO. Âm Dương là những hình thái của Đạo, chúng kết hợp với nhau mà theo Đạo Dịch biến hóa ra vạn vật. Phật Giáo thì gọi bản thể ấy là TÂM và vạn pháp sinh ra đều do TÂM, do Lục Đại duyên khởi (đất, nước, gió, lửa : Tứ đại và hư không, linh thức) kết hợp theo nhân duyên mà thành. Tất cả các tư tưởng này đều cho rằng vũ trụ vạn vật là vô thủ, vô chung, trái ngược với các tôn giáo duy thần của Tây Phương.

Không hoàn toàn Duy Tâm cũng chẳng Duy Vật mà cả duy Tâm lẫn duy Vật ("Tâm Vật đồng nhất khởi" nghĩa là Tâm và Vật cùng xuất hiện đồng thời "Tâm Vật nhị nguyên Đồng

nhất thể" nghĩa là Tâm với Vật là hai cái cùng một bản thể), các giáo lý này đều lấy giáo huấn, tu tâm làm căn bản cho sự uốn nắn con người.

Lão Giáo mang nhiều tính cách tự nhiên và cá nhân, lấy trung điểm là cá nhân biệt lập, dành cho cá nhân nhiều tự do để hành động theo Vô-Vi cho đồng nhịp với vũ trụ, hợp với Đạo. Khổng Giáo, ngược lại, thực tế hơn, đặt trung điểm của học thuyết của mình vào những tương quan của cá nhân với xã hội thực tại. Khổng Giáo dạy cho con người cách vui sống xứng đáng theo gương của các bậc quân tử, thánh nhân và hành động theo Thiên Mệnh để xây dựng xã hội tốt đẹp theo những mẫu mực đạo đức lý tưởng, dựa trên Tính Thiện và Lòng Nhân. Đó là một học thuyết Hữu Vi.

Xét qua, hai học thuyết Lão, Khổng có vẻ tương phản nhau nhưng suy cho cùng thì chúng đều cùng một căn bản chung về quan niệm bản thể của vũ trụ, vạn vật xuất phát từ Dịch học và cùng cứu cánh : đó là ĐẠO.

Chúng chỉ khác nhau trên phương diện nhân sinh, phương cách cư xử ở đời : Lão chủ trương VÔ VI, Khổng chủ trương HỮU VI. Trên thực tế, hai học thuyết này bổ túc cho nhau thành một khối hòa đồng giống như hình ảnh của Âm Dương trong vòng Thái Cực. Chúng mâu thuẫn, tương khắc nhưng cũng tương thời và tương sinh để cùng nhau tạo nên tâm hồn của người Á Đông.

Lão Tử và Khổng Tử sống cùng thời (Lão Tử 570-490 trước C.N. và Khổng Tử 552-479 trước C.N) và hai Ngài đã có dịp hội đàm với nhau. Sử Ký Tư Mã Thiên chép câu chuyện sau đây phản ánh rất rõ sự tương phản tư tưởng giữa hai người và đồng thời sự tương kính dành cho nhau : "Khổng Tử đến hỏi Lão Tử về Lễ. Lão Tử đáp rằng : Người quân tử gặp thời thì đi xe, không gặp thời thì đội nón lá mà đi chân. Ta từng nghe :

người buồn giỏi, kho chứa đầy của coi như người không có gì, người quân tử có đức tốt, coi diện mạo như người ngu dại. Ông nên bỏ cái khí kiêu căng, cái lòng ham muốn cùng cái sắc dục và dâm chí đi, những cái đó đều vô ích cho ông". Khổng Tử về báo với học trò rằng : "Chim bay thì ta biết được, cá lội thì ta biết được, giống như thú chạy thì ta cũng biết được, nhưng rồng cỡi gió cuốn mây trên trời cao thì ta không thể biết được. Hôm nay gặp Lão Tử ta như được thấy rồng vậy".

Giữa Lão và Phật tuy hai vị Giáo chủ không bao giờ gặp nhau nhưng có rất nhiều điểm tương đồng. ĐẠO là bản thể của vạn vật có khác gì TÂM (chân không diệu hữu) là bản thể của vạn pháp ? Ngũ Hành có khác chi Tứ Đại ? Cặp Âm Dương cũng chẳng khác nào sự mâu thuẫn giữa Vô Minh và Trí Tuệ? Cõi Niết Bàn chẳng xa cõi Cốc Thần, Huyền Tẩn của Lão Trang. Con người đạt Đạo, Chân nhân của Lão Trang với đầy đủ từ ái, vô vi, vô ngã, thoát tục diệt dục cũng chính là con người Giải thoát của đạo Phật. Cái khác nhau giữa Lão và Phật nằm trong phương cách tu hành. Lão giáo chưa vạch rõ các tầng bậc của con đường đi tìm Đạo, trong khi Phật Giáo, tuy chủ trương tự do tư tưởng nhưng đã vạch rõ các con đường đi tới đích với đầy đủ chi tiết. Đại Thừa Phật giáo, đặc biệt là Thiền Tông còn dạy rõ phương cách triển khai trí huệ và tận dụng các khả năng vượt bậc của Con người. Cho nên, không lạ gì mà ở Trung Hoa một số lớn tín đồ của Lão giáo cũng đồng thời là Phật tử hoặc ngược lại.

Giữa Khổng học và giáo lý Phật giáo Đại Thừa cũng có nhiều tư tưởng hữu vi nhập thế giống nhau. Hình ảnh Bồ Tát, mẫu người lý tưởng của Đại Thừa và học thuyết Tam Quán, Bình Đẳng Quan cho phép Phật tử quan niệm rằng thực tại xã hội là cái không thể chối bỏ được và chủ trương tu hành tìm giải

thoát cho mình và cứu khổ cho chúng sinh ngay trong cuộc đời ta bà phiền não là lối tu chân chính, viên mãn. Người Phật tử vì thế tích cực nhập thế để dùng Lục Độ (Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định, Trí tuệ) cải thiện nghiệp lực (của biệt nghiệp và của cộng nghiệp), tiêu trừ phiền não, vui vẻ giúp đời. Tư tưởng nhập thế Đại Thừa có vẻ mâu thuẫn với tư tưởng xuất thế của Tiểu Thừa và Lão giáo nhưng cứu cánh cuối cùng vẫn là giải thoát để tìm về Chân Như một cách viên mãn. Do đó, Tiểu Thừa hay Đại Thừa, Lão, hay Khổng phải được hiểu như là những con đường khác nhau để dẫn con người đến một mục đích : tìm về BẢN THỂ. Bản Thể vừa là căn bản, vừa là cứu cánh của Tam Giáo, có lẽ là lý do cho sự hiện hữu của quan niệm "TAM GIÁO ĐỒNG NGUYÊN" của người Á Đông, đặc biệt là của người Việt Nam.

Con đường đúng đắn nhất dẫn tới mục đích giải thoát là TRUNG ĐẠO của Phật giáo không khác xa đạo TRUNG DUNG của Khổng Tử. Lão Tử cũng khuyên nên tránh các thái quá hay bất cập và nêu rõ nguyên lý QUÂN BÌNH (Thiên Quân) nghĩa là tồn hữu dư, bỏ bất túc (bỏ bớt chỗ dư thừa, bồi bổ chỗ còn thiếu).

Trên phương diện thực hành, Lão giáo và Phật giáo Tiểu thừa mang nặng tính cách cá nhân, xuất thế để tìm siêu thoát, an lạc và Khổng giáo mang nặng tính cách nhập thế tích cực và vị tha, những đức tính cần thiết trong thực tế xã hội. Phật giáo Đại Thừa thì lại chấp nhập đời sống xã hội và chủ trương sự siêu thoát cá nhân đồng nhịp với sự siêu thoát xã hội. Xét như thế, Phật giáo lại là một lần nữa làm gạch nối giữa Lão với Khổng.

Đạo Phật chủ trương giáo hóa và áp dụng Phật Pháp tùy theo căn cơ hoàn cảnh của mỗi người. Người Á Đông đã triệt để

khai thác quan niệm này và đã tự ngàn xưa mở rộng cửa đón nhận Phật giáo như một nguồn tư tưởng tương đồng để làm mẫu số chung cho Lão và Khổng. Phật giáo Đại Thừa và Thiền Tông cũng tìm thấy ở đất Đông Độ những điều kiện văn hóa xã hội thuận lợi để phát triển lâu dài. Tam giáo đồng nguyên phối hợp hài hòa để tạo nên tâm hồn của người Á Đông. Sự tổng hợp hài hòa giữa Khổng, Phật, Lão được thể hiện trên cao độ bằng Khí Công học, phương pháp luyện thể xác và tinh thần đưa lại sự thăng bằng cho bản thân đối với xã hội và với thiên nhiên vũ trụ.

CHƯƠNG III

CƠ SỞ SINH LÝ VÀ Y LÝ CỦA KHÍ CÔNG HỌC ĐÔNG Y HỌC CỔ TRUYỀN

A. BA THÀNH TỐ CĂN BẢN CỦA CON NGƯỜI

Sinh lý học và tâm lý học (physiologie et psychologie) của nền Đông y quan niệm rằng con người được cấu tạo bởi ba thành tố : TINH, KHÍ và THẦN. Mỗi thành tố này có một công năng khác biệt, nhưng chúng thường kết hợp với nhau thành một thực thể không thể phân chia được để điều khiển các công năng của cơ thể. Lão giáo gọi ba thành tố này là "TAM TÀI" ở trong người ta, tương ứng với THIÊN - NHÂN - ĐỊA của vũ trụ.

1/ TINH

TINH là năng lực sinh đẻ của con người, được cụ thể hóa bằng tinh dịch và noãn cầu. TINH là phần tinh túy nhất của hạt giống, là năng lực di truyền từ cha mẹ, một nửa mang khí dương của cha, một nửa mang khí âm của mẹ. Vai trò của TINH là sinh nở duy trì giống nòi. TINH thuộc về phần ĐỊA và được tích tụ tại bụng dưới : HẠ ĐÓN ĐIỀN (chúng ta sẽ đi vào chi tiết sau này).

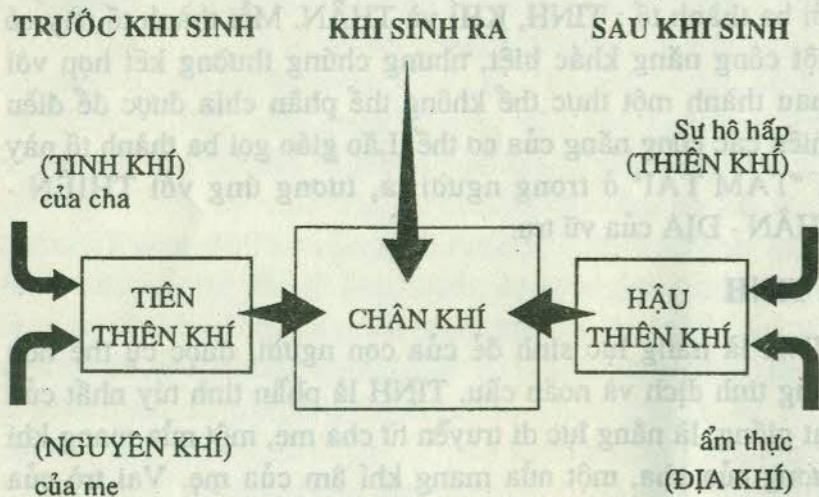
2/ KHÍ

KHÍ nghĩa là hơi thở, năng lực sống, sinh khí.

Lão tử nói : "Khí là chất không thể thấy được cũng như không khí là chất mà ta không thấy".

Tuy thế, KHÍ là yếu tố tối cần cho sức khỏe, cho đời sống của mọi sinh vật và nếu không có KHÍ thì sự sống sẽ không còn.

Thực ra, chữ KHÍ mang nghĩa rộng : KHÍ vừa là năng lực của vũ trụ (cái năng lực chi phối cả đời sống của thiên nhiên), vừa là sinh khí của con người. Trong con người, cái sinh khí này được gọi là **CHÂN KHÍ**. **CHÂN KHÍ** lưu thông trong khắp cơ thể, qua cả hệ thống KINH MẠCH chằng chịt đến tận mỗi tế bào để nuôi dưỡng và thúc đẩy chất sống hoạt động điều hòa.



Hình 11 : Các loại khí trong người

CHÂN KHÍ được cấu tạo bởi :

a/ TIÊN THIÊN KHÍ :

TIÊN THIÊN KHÍ là sinh khí của bào thai, được tạo thành ngay từ khi thụ thai bởi sự hỗn hợp giữa hai nguồn khí tinh trùng của người cha (**TINH KHÍ**) và noãn cầu của người mẹ (**NGUYÊN KHÍ**). Sinh khí có mặt trước khi hài nhi ra đời, mang tính cách di truyền nên được gọi là **TIÊN THIÊN KHÍ**.

b/ HẬU THIÊN KHÍ

Sau khi chào đời, đứa bé bắt đầu thở và ăn, và bắt đầu hấp thụ **THIÊN KHÍ** (khí của trời) do sự hô hấp mang lại và **ĐỊA KHÍ** (khí của đất) do thực vật.

Thiên khí và địa khí được hình thành sau khi đứa bé chào đời nên được gọi là **HẬU THIÊN KHÍ**.

HẬU THIÊN KHÍ tăng cường và phối hợp với **TIÊN THIÊN KHÍ** để cấu tạo nên **CHÂN KHÍ** (hình 11).

KHÍ tương ứng với **NHÂN** và được tích tụ tại **TRUNG ĐÓN ĐIỀN** ở vùng thượng phúc (bụng trên) tương trưng bằng huyết **TRUNG UYỂN VC12** (hình 12).

3/ THẦN

THẦN chính là cái phần vô hình vô xác của con người, cái linh hồn nó đảm bảo tất cả các công năng của tri thức (conscience), tiềm thức (subconscience) và vô thức (in-conscience) của con người. **THẦN** tương ứng với phần **THIÊN** và nằm trong **THƯỢNG ĐÓN ĐIỀN** (đầu óc) mà tụ huyết là **ẤN ĐƯỜNG** ở giữa hai lông mày.

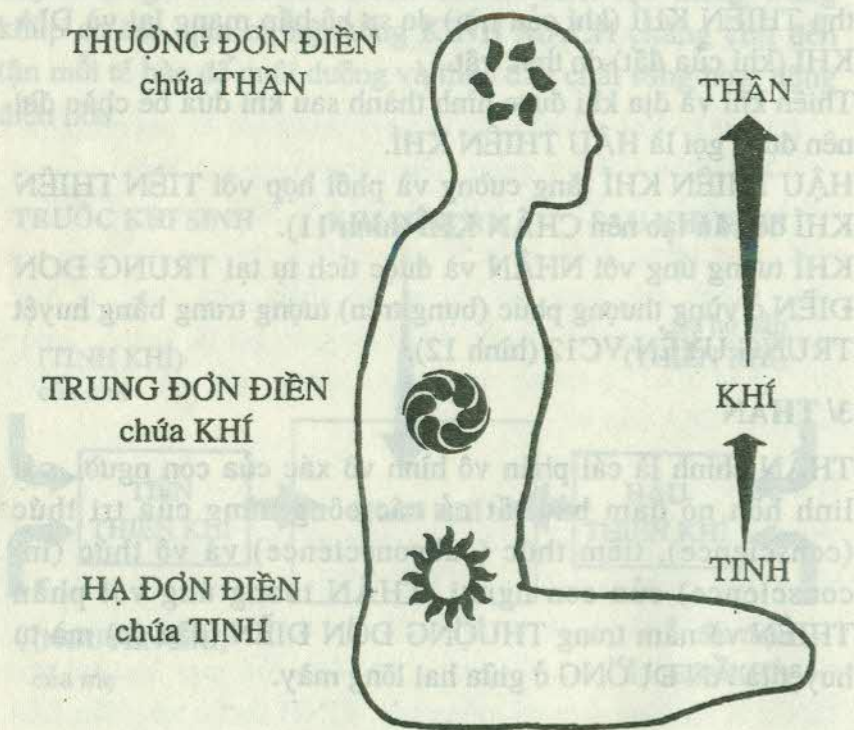
B. BA ĐÓN ĐIỀN (hình 12)

Trong cơ thể con người có ba khu vực gọi là **ĐÓN ĐIỀN** trong

đó chân khí lưu chuyển đến để được biến đổi và chuyển hóa. Ba khu ấy có thể được ví như ba lò luyện linh đơn.

1/ HẠ ĐÓN ĐIỀN

Nằm trong vùng bụng dưới rốn. Tụ điểm của hạ đơn điền là huyết KHÍ HẢI VC6 (biển của khí) nằm dưới rốn 1 tấc rưỡi (khoảng 3cm). HẠ ĐÓN ĐIỀN rất quan trọng vì nó tàng trữ các năng lực sinh sản và phát triển của con người : TINH KHÍ của đàn ông và NGUYÊN KHÍ của đàn bà (tinh trùng



Hình 12: 3 Đón Điền

và noãn cầu).

HẠ ĐÓN ĐIỀN còn bao gồm cả :

– **Thận thượng tuyến** thống lĩnh cả hệ thống tự vệ (système de défenses immunitaires) : cơ năng miễn dịch, chống lại các phiền tạp cho cơ thể và cho tinh thần (stress physique et psychique) và can thiệp vào các cơ cấu nội tiết (système endocrinien).

– **Thận** giữ vai trò thanh lọc huyết dịch.

HẠ ĐÓN ĐIỀN là một trung tâm của thân thể tối quan trọng, nơi tàng chứa **CHÂN KHÍ** của cơ thể, trung tâm linh thiêng và cũng là trọng tâm của thân thể, từ đây xuất phát mọi cử động của tay chân và thân trong các động tác của võ thuật, Thái cực quyền hoặc Khí công... Cũng như TINH, HẠ ĐÓN ĐIỀN thuộc về ĐỊA.

2/ TRUNG ĐÓN ĐIỀN

Nằm ở vùng Thượng phúc (bụng trên), điểm tụ của nó là huyết TRUNG UYÊN VC 12 trên rốn 4 tấc (khoảng 6 cm). TRUNG ĐÓN ĐIỀN tàng trữ khí và nhất là HẬU THIÊN KHÍ: THIÊN KHÍ do hô hấp và ĐỊA KHÍ do thực vật. Nó tương ứng với NHÂN của Tam Tài.

3/ THƯỢNG ĐÓN ĐIỀN

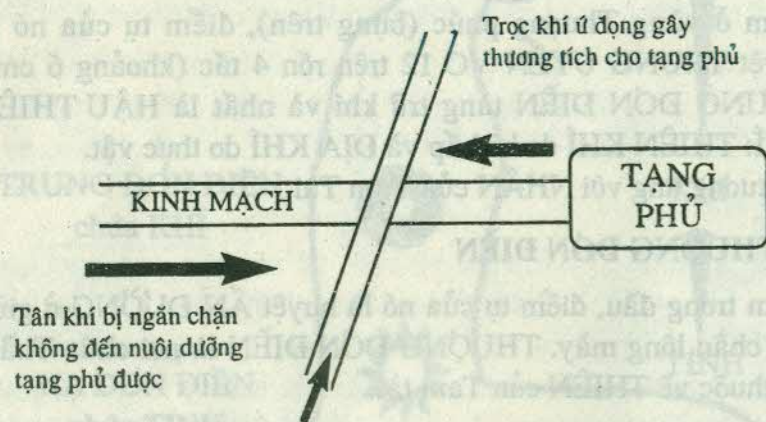
Nằm trong đầu, điểm tụ của nó là huyết ẤN ĐƯỜNG ở giữa hai chân lông mày. THƯỢNG ĐÓN ĐIỀN là nơi chứa Thần, và thuộc về THIÊN của Tam tài.

C. SINH LÝ VÀ BỆNH LÝ CỦA SỰ TUẦN LƯU CỦA CHÂN KHÍ

Trong một cơ thể bình thường, chất sống luôn luôn vừa tiêu

mòn, vừa được tái tạo không ngừng. Các diễn tiến này cần đến sự tiêu thụ năng lực mà cơ thể hấp thụ từ thiên nhiên, nghĩa là từ khí trời (THIÊN KHÍ) bằng sự hô hấp và từ thức ăn (ĐỊA KHÍ) bằng sự tiêu hóa để bổ sung cái vốn CHÂN KHÍ của mình.

CHÂN KHÍ tuần lưu trong cơ thể bằng những con đường đặc biệt được gọi là các KINH MẠCH. Nếu các kinh mạch này không bị cản trở, chân khí lưu thông suốt, điều hòa và liên tục, thì cơ thể con người ta đầy đủ khí lực. Ngược lại, nếu sự tuần hoàn của chân khí bị tắt nghẽn tại một phần của cơ thể, vì bất kỳ một nguyên nhân nào, thí dụ như thương tích, phiền muộn, xúc động mạnh thần kinh, lao lực quá độ, ngoại tà xâm nhập... bệnh tật có thể xuất hiện vì những chướng ngại cản trở sự lưu thông của chân khí.



CHƯỚNG NGẠI DO THƯƠNG TÍCH HAY XÚC ĐỘNG GÂY RA

Hình 13

Khí mới được hấp thụ bị ứ đọng phía trên chướng ngại vật sẽ tràn ngập những vùng chung quanh gây ra tổn hại, khí cặn bã của tạng phủ cũng bị ứ đọng ở phía dưới, không thông thoát được, khiến cho các tạng phủ có liên quan lâm bệnh, sinh ra đau đớn (BẤT THÔNG TẮC THỐNG, THÔNG TẮC BẤT THỐNG).

Chân khí bị bế tắc là bước đầu của các bệnh tật. Mức độ ban đầu là bệnh trạng về công năng (maladie fonctionnelle của Tây-y), trầm trọng hơn, bệnh công năng biến thành bệnh có chứng tích (maladie organique).

Ở dạng bệnh công năng, Khí công có hiệu quả mạnh mẽ và mau chóng nhất bằng cách tái lập lại lưu thông của chân khí, vượt qua chướng ngại vật.

D. HỆ THỐNG KINH MẠCH

Hệ thống kinh mạch là phần rất quan trọng trong quan niệm về khí. Kinh mạch là các con đường lưu thông của khí, từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài và từ ngoài vào trong, từ trái sang phải và ngược lại từ phải sang trái. Kinh mạch khởi đầu là những kinh lớn, phân chia ra thành những kinh phụ dần dần thành một hệ thống chằng chịt đến tận mỗi tế bào.

Các kinh mạch, tuy rằng là những đường lưu thông của khí nhưng không phải là những thành phần vật chất có hình dáng trong cơ thể. Nó là những hệ thống của mạng lưới nội mạc (système réticulo-endothélial) của tổ chức tiếp hợp (tissu conjonctif) mà trong đó khí được truyền qua một cách ưu tiên. Có hai loại hệ thống tuần hoàn của khí :

- VÒNG ĐẠI CHU THIÊN

- VÒNG TIỂU CHU THIÊN

1/ VÒNG ĐẠI CHU THIÊN

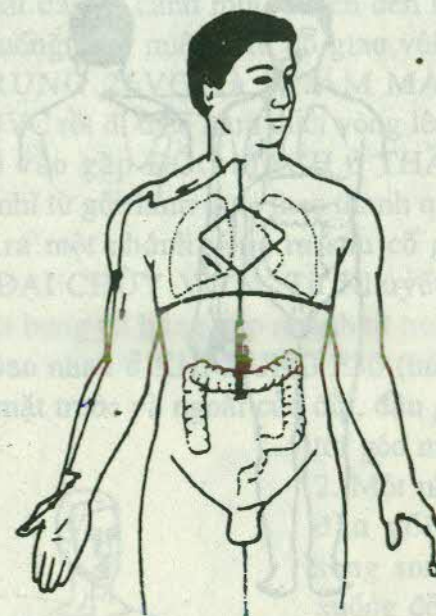
Trong hệ thống này, khí tuần hoàn qua 12 cặp CHÍNH KINH nằm đối xứng hai bên cơ thể. Các chính kinh này là căn bản hữu hình của CHÂM CỨU HỌC.

12 CHÍNH KINH thông với 12 TẠNG PHỦ và mang tên của các tạng phủ tương ứng : 6 tạng đặc thuộc âm là TÂM, TÂM BÀO, PHẾ, THẬN, TỠ (lá lách), CAN và 6 phủ rỗng thuộc về dương là TIỂU TRƯỜNG (ruột non), ĐẠI TRƯỜNG (ruột già), BÀNG QUANG (bọng đái), TAM TIÊU, VỊ (dạ dày) và ĐỒM (túi mật).

Khí lưu thông trong các chính kinh theo một chiều tuần tự từ kinh này qua kinh khác, cao điểm qua mỗi kinh trong hai giờ mỗi ngày, theo thứ tự thời gian (hình 26) :

- PHẾ KINH cao điểm từ	3 giờ đến 5 giờ
- ĐẠI TRƯỜNG KINH từ	5 giờ đến 7 giờ
- VỊ KINH từ	7 giờ đến 9 giờ
- TỠ KINH từ	9 giờ đến 11 giờ
- TÂM KINH từ	11 giờ đến 13 giờ
- TIỂU TRƯỜNG KINH từ	13 giờ đến 15 giờ
- BÀNG QUANG KINH từ	15 giờ đến 17 giờ
- THẬN KINH từ	17 giờ đến 19 giờ
- TÂM BÀO KINH từ	19 giờ đến 21 giờ
- TAM TIÊU KINH từ	21 giờ đến 23 giờ
- ĐỒM KINH từ	23 giờ đến 1 giờ
- CAN KINH từ	1 giờ đến 3 giờ

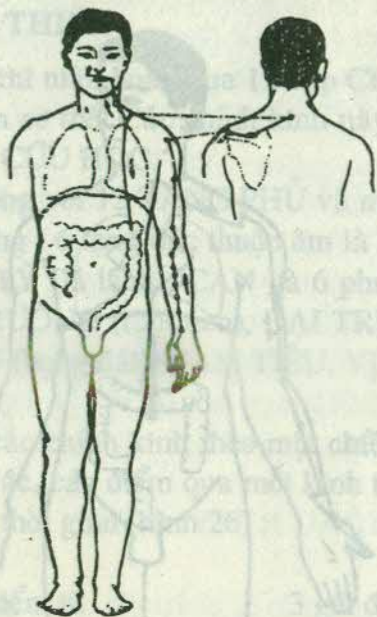
Các đường đi của 12 chính kinh sẽ được trình bày tuần tự theo sau đây :



Hình 14: Thủ thái âm Phế kinh.

a/ THỦ THÁI ÂM PHẾ KINH (Ph)

Bắt đầu từ trung tiêu (vị) xuống liên lạc với đại trường rồi ngược trở lên dạ dày, xuyên qua hoành cách nhập vào PHẾ. Từ phế lên thanh quản rồi rẽ ra ngoài, xuống hố trước vai nơi huyết TRUNG PHỦ P1. Từ đó, Phế kinh chạy xuống mặt trước và ngoài cánh tay, xuống khuỷu, tiếp tục xuống mặt trước cẳng tay, đến bờ cổ tay rồi kết thúc tại góc móng ngón tay cái. Một phân chi tách ra từ huyết LIỆT KHUYẾT P7 chạy qua góc ngón tay trở và nối với Thủ Dương minh đại trường kinh.



Hình 15 : Thủ dương minh Đại trường kinh.

b/ THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG KINH (Đtrg.)

Từ góc ngón tay trỏ, đại trường kinh chạy dọc bờ trước ngón trỏ đến giữa hai xương bàn tay tương ứng của ngón cái và ngón trỏ (HIỆP CỐC GI4) rồi ngược lên theo bờ trước của cẳng tay phía ngoài phế kinh, đến khuỷu rồi móm trước của vai (KIÊN NGUNG GI15). Từ KIÊN NGUNG, kinh chạy ra sau lưng giao hội với Đốc mạch ở ĐẠI CHÙY VG14 (dưới xương sống cổ số 7), vô Khuyết Bồn, trở lại phía trước để vào ngực, thông với **phế**, xuyên qua hoành cách vào ĐẠI TRƯỜNG. Một nhánh thứ nhì từ Khuyết Bồn lên cổ, qua hàm, chéo môi trên, và kết thúc tại cánh mũi bên kia.

c/ TÚC DƯƠNG MINH VỊ KINH (V)

Kinh này bắt đầu từ cánh mũi, đi lên đến khöhe mắt trong rồi trở thẳng xuống mép miệng, từ đó giao với ĐỐC MẠCH tại NHÂN TRUNG 26VG và NHÂM MẠCH tại THỪA TƯỜNG 24VC rồi đi theo hàm dưới vòng lên trước tai đến góc trán và trở vào gập ĐỐC MẠCH ở THẦN ĐÌNH VG24. Nhánh thứ nhì từ góc hàm dưới theo thanh quản xuống Khuyết Bồn, phân ra một nhánh vòng ra sau cổ giao hội với ĐỐC MẠCH ở ĐẠI CHÙY VG14. Từ Khuyết Bồn một nhánh xuống vú rồi **bụng và háng** gặp nhánh từ trong ở **VỊ** và lạc vào **tỳ**, trở ra giao nhau ở KHÍ XUNG E30 (háng). Vị kinh chạy xuống dọc mặt trước và ngoài của đùi, đầu gối và cẳng, thẳng

tới góc móng ngón chân số 2. Một nhánh rẽ ra từ dưới đầu gối, chạy ngoài và song song với chính kinh xuống đến ngón chân giữa. Một nhánh nữa tách khỏi chính kinh từ mu bàn chân đến ngón chân cái để nối với Túc thái âm tỳ kinh.



Hình 16 : Túc dương minh vị kinh.

d/ TÚC THÁI ÂM TỠ KINH (Tỳ)

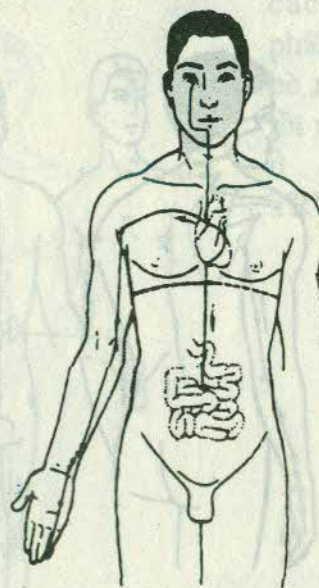
Bắt đầu từ góc trong của móng ngón chân cái, chạy dọc bờ trong của chân, xéo lên trước mắt cá trong cho tới bờ sau của xương chày (TÂM ÂM GIAO RP6), từ đó chạy thẳng lên trên dọc mặt trong của cẳng, đầu gối, đùi, bụng. Vào bụng thuộc vào TỠ và lạc với vị. Chính kinh tiếp tục đi lên dọc mạn sườn đến trước nách rồi trở xuống dưới nách đến huyết ĐẠI BÀO RP21. Từ đó, đi ngược trở lại lên cổ, thanh quản đến cuống lưỡi, kết thúc ở dưới lưỡi. Một nhánh phụ từ vị qua cơ hoành cách đến tâm để thông với Thủ thiếu âm tâm kinh.



Hình 17 : Túc thái âm tỳ kinh.

e/ THỦ THIẾU ÂM TÂM KINH (T)

Tâm kinh bắt đầu từ TÂM xuyên qua phế để ra ngoài tại đáy nách, ở huyết CỰC TUYỀN 1C xuống dọc mặt trong cánh tay đến khuỷu rồi dọc bờ sau của cẳng tay, cườm tay đến lòng bàn tay và bờ trước của ngón tay út, tận cùng tại góc móng tay út và nối với Thủ thái dương tiểu trường kinh. Một chi nhánh phát xuất từ tâm, xuyên qua hoành cách lạc vào tiểu trường. Một chi nhánh khác, từ tâm chạy ngược lên họng và tới nhân cầu.



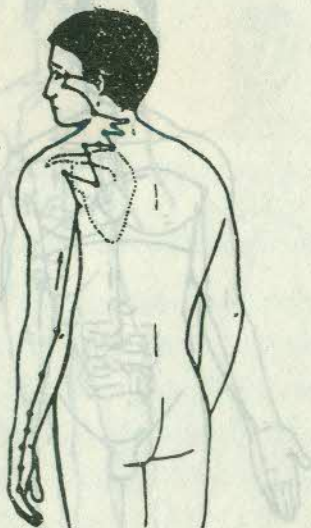
Hình 18: Thủ thiếu âm tâm kinh

f/ THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG KINH (TTrg)

Kinh này phát xuất từ đầu ngón tay út, chạy dọc bờ sau của bàn tay và cánh tay, khuỷu và sau vai rồi ngoằn ngoèo đến gặp ĐỐC MẠCH tại ĐẠI CHÙY VG14. Kinh lại trở ra phía trước đến hố trên xương đòn (Khuyết Bồn), từ đây vào ngực lạc vào tâm rồi xuống bụng và thuộc vô TIỂU TRƯỜNG.

Phân nhánh :

- Từ khuyết bồn dọc cổ, lên má đến đuôi mắt rồi vào tai.
- Từ má đến bờ dưới hố mắt, hốc mũi, khước mắt trong nối với bàng quang kinh ở huyết TINH MINH V1.



Hình 19: Thủ thái dương tiểu trường kinh.

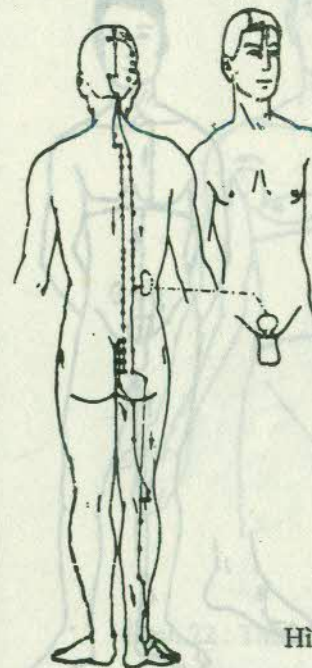
g/ TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG KINH (BQ)

Bắt đầu từ khước mắt trong, lên trán giao hội với ĐỐC MẠCH. Từ đỉnh đầu vào não rồi trở lại sau gáy đi dọc cột xương sống, cách 1 phân rưỡi (2 tấc) xuống đến vùng xương cùng rồi xuống mong theo mặt sau đùi xuống giữa sau đầu gối, sau bắp chân, sau mắt cá ngoài (HUYẾT CÔN LÔN V60) rồi dọc bờ ngoài của bàn chân cho tới bề ngoài ngón chân út.

Phân nhánh:

- Một nhánh từ đỉnh đầu đến mồm tai.
- Từ thắt lưng có một nhánh xuyên vào bụng để lạc với thận và thuộc về BÀNG QUANG.
- Từ sau gáy, chính kinh chẻ một nhánh chạy song song và

cách cột xương sống 3 phân (4 tấc) xuống hông, bờ ngoài của mặt sau đùi rồi nhập lại với chính kinh ở sau đầu gối (ỦY TRUNG V40).



Hình 20 : Túc thái dương bàng quang kinh

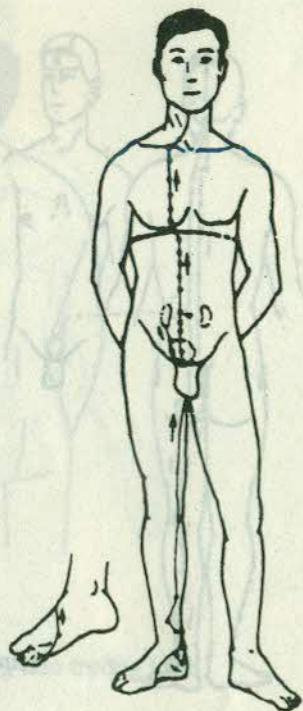
h/ TÚC THIẾU ÂM THẬN KINH (Th)

Bắt đầu từ mặt dưới ngón chân út, thận kinh chạy xéo vào lòng bàn chân, bờ trong của bàn chân, sau mắt cá trong, gấp tý kinh và can kinh ở TAM ÂM GIAO RP6 rồi chạy thẳng lên dọc bờ sau xương chày, phía sau của mặt trong đùi rồi xuyên vào xương cụt chạy lên dọc mặt trước của xương sống thuộc vào THẬN và lạc vào bàng quang. Từ thận lên gan, qua cơ hoành vào phế rồi lên thanh quản, họng, vào cuống lưỡi.

Phân nhánh:

- Từ thận, bàng quang một nhánh trở ra bụng, trên xương mu rồi chạy thẳng lên họng phía trong của vị kinh.

- Một nhánh nữa từ phế liên hệ với tâm, phân bố ở ngực và tiếp nối với tâm bào kinh.



Hình số 21. Túc thiếu âm thận kinh.

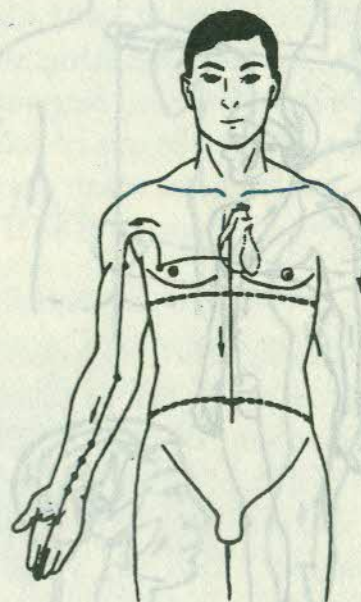
i/ THỦ KHUYẾT ÂM TÂM BÀO KINH (TB)

Bắt đầu trong ngực, thuộc vào TÂM BÀO qua cơ hoành cách, vào bụng lạc với tam tiêu.

Phân nhánh:

- Từ ngực ra cạnh nách, vòng lên quanh nếp nách rồi theo mặt trước cánh tay giữa phế kinh và tâm kinh đi xuống giữa khuỷu tay, giữa cẳng tay, lòng bàn tay và tận cùng tại đầu ngón tay giữa.

- Từ gan bàn tay đi dọc bờ (phía ngón út) của ngón tay đeo nhẫn đến đầu ngón tay và tiếp nối với kinh tam tiêu.



Hình 22 : Thủ khuyết âm tâm bào kinh.

j/ THỦ THIỂU DƯƠNG, TAM TIÊU KINH (TT)

Bắt đầu từ ngón tay đeo nhẫn, kinh này đi dọc lên mu bàn tay, cườm, mặt ngoài cẳng tay giữa hai xương, qua mỏm khuỷu, mặt ngoài cánh tay, mỏm sau của hai vai và sau bả vai rồi vào KHUYẾT BỒN, xuyên vào ngực, xuống giữa hai vú (ĐẪN TRUNG VC17) lạc với tâm bào. Qua cơ hoành cách thuộc về THƯỢNG TIÊU, TRUNG TIÊU và HẠ TIÊU. Phân nhánh: Từ ĐẪN TRUNG lên hố trên xương đòn, lên gáy đến sau tai chia làm hai :

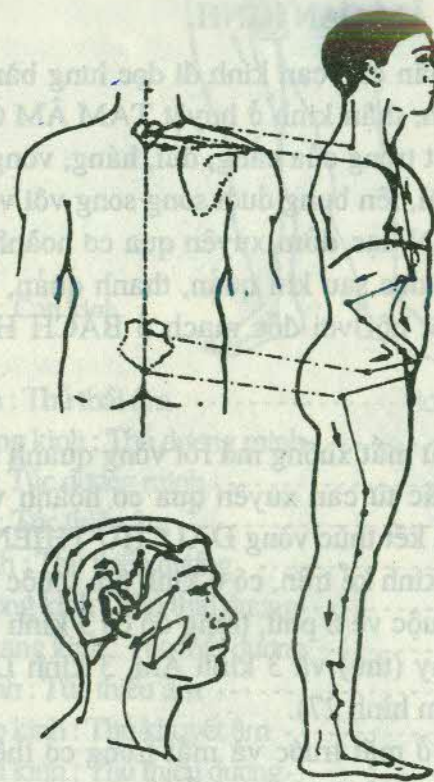
- Vòng sau rìa tai đến đỉnh, vòng xuống mặt đến dưới hố mắt.
- Từ sau tai đi vào trong tai, ra trước tai đến đuôi mắt để tiếp nối với đờm kinh.



Hình 23. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh.

k/ TÚC THIỂU DƯƠNG ĐỜM KINH (Đ)

Bắt đầu từ đuôi mắt, lên góc trán vòng xuống sau tai, vòng trên đầu qua trước trán, vòng trở lại gáy, xuống dọc cổ đến vai, giao hội với ĐỐC MẠCH ở huyết ĐẠI CHUYỀN VG14, bắt chéo ra sau tam tiêu kinh, vào Khuyết Bồn, xuống nách dọc bên sườn đến bên hông mông rồi chạy xuống mặt ngoài đùi bờ dưới khớp gối, xuống cẳng chân, trước mắt cá ngoài, qua mu bàn chân đến góc ngoài móng chân số 4.



Hình 24: Túc thiếu dương đờm kinh.

Phân nhánh :

- Từ sau tai vào trong tai, đi ra trước tai đến phía sau đuôi mắt.
- Từ đuôi mắt xuống góc hàm giao hội với tam tiêu kinh dưới hố mắt rồi lại vòng xuống góc hàm, cổ giao hội với chính kinh ở Khuyết Bồn rồi vào ngực, xuyên qua cơ hoành cách, lạc **can** và thuộc ĐỒM, đi trong sườn bụng xuống háng, vòng quanh vùng xương mu tiến ngang vào bên hông mông.
- Từ lưng bàn chân một nhánh đi chéo qua đầu ngón chân cái và tiếp nối với Can kinh.

I/ TÚC KHUYẾT ÂM CAN KINH.

Bắt đầu từ ngón chân cái, can kinh đi dọc lưng bàn chân đến giao hội với tỳ kinh, thận kinh ở huyết TAM ÂM GIAO RP6 rồi lên dọc theo mặt trong của cẳng, đùi, háng, vòng quanh bộ phận sinh dục ngoài, lên bụng dưới song song với vị kinh, vào bụng, thuộc về CAN, lạc **đỏm** xuyên qua cơ hoành, lên phân bố ở cạnh sườn, đi dọc sau khí quản, thanh quản, vòm họng, lên mắt, ra trán rồi hội với đốc mạch ở BÁCH HỘI VG20. (đỉnh đầu)

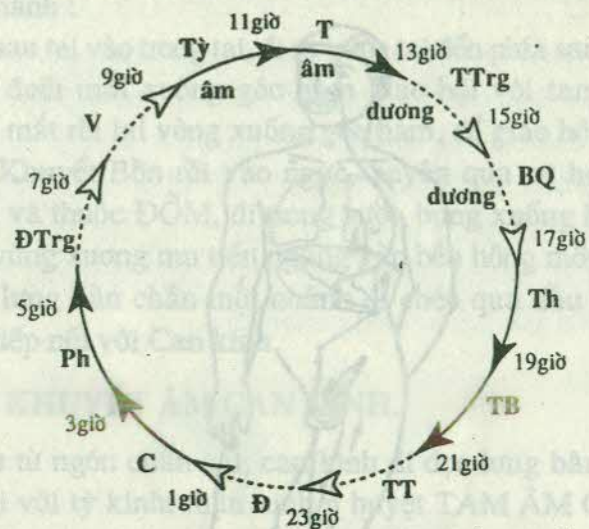
Phân nhánh :

- Một nhánh đi từ mắt xuống má rồi vòng quanh môi.
 - Một nhánh khác từ can xuyên qua cơ hoành vào phế để nối với phế kinh và kết thúc vòng ĐẠI CHU THIÊN.(hình 25)
- Trong số 12 chính kinh kể trên, có 6 kinh âm thuộc vào 6 tạng và 6 kinh dương thuộc về 6 phủ, trong đó có 3 kinh Âm 3 kinh Dương nằm trên tay (thủ) và 3 kinh Âm, 3 kinh Dương nằm trên chân (túc) (xem hình 27).
- Các kinh âm nằm ở mặt trước và mặt trong cơ thể, các kinh dương nằm ở mặt sau và ngoài cơ thể.
- Có thể diễn tả một cách tóm lược như sau :

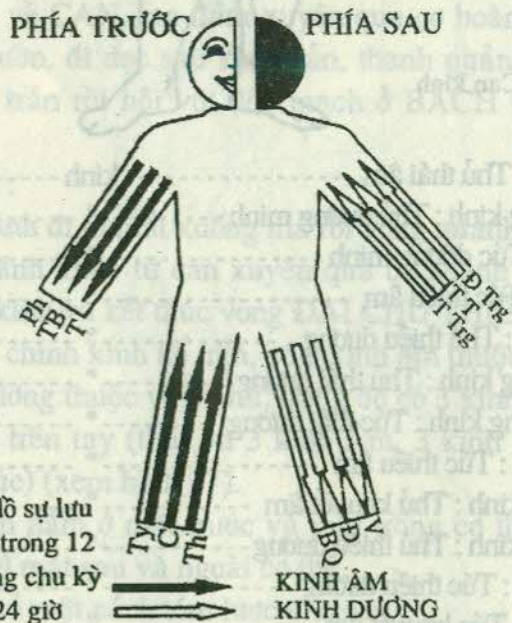


Hình 25 : Can kinh

Phế kinh : Thủ thái âm	-----	kinh	-----	Âm
Đại trường kinh : Thủ dương minh	-----	"	-----	Dương
Vị kinh : Túc dương minh	-----	"	-----	Dương
Tỳ kinh : Túc thiếu âm	-----	"	-----	Âm
Tâm kinh : Thủ thiếu dương	-----	"	-----	Âm
Tiểu trường kinh : Thủ thái dương	-----	"	-----	Dương
Bàng quang kinh : Túc thái dương	-----	"	-----	Dương
Thận kinh : Túc thiếu âm	-----	"	-----	Âm
Tâm bào kinh : Thủ khuyết âm	-----	"	-----	Âm
Tam tiêu kinh : Thủ thiếu dương	-----	"	-----	Dương
Đỏm kinh : Túc thiếu dương	-----	"	-----	Dương
Can kinh : Túc khuyết âm	-----	"	-----	Âm



Hình 26 : Chu kỳ lưu thông của CHÂN KHÍ qua 12 chính kinh (24 tiếng đồng hồ).



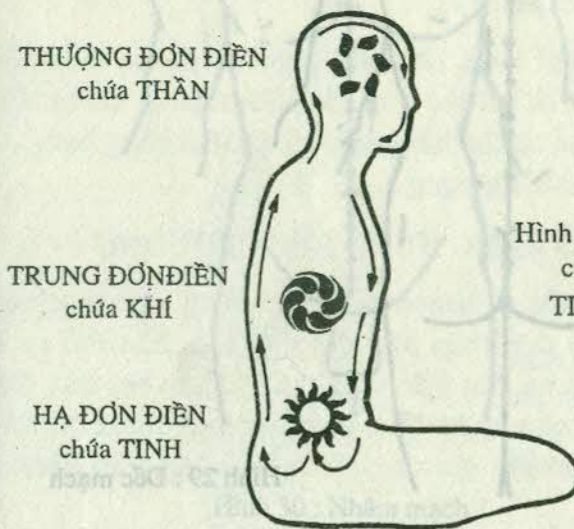
Hình 27 : Sơ đồ sự lưu thông của khí trong 12 chính kinh trong chu kỳ ngày đêm 24 giờ

2/ VÒNG TIỂU CHU THIÊN

Trên con người, VÒNG TIỂU CHU THIÊN tương ứng với vòng tuần hoàn của khí trong cơ thể của bào thai khi còn ở trong bụng mẹ. Bào thai, vì không hô hấp, không ăn uống, nên chỉ chuyển vận với hai đại mạch mà thôi: một đại mạch chạy dọc giữa và sau lưng người : ĐỐC MẠCH và một đại mạch chạy dọc giữa trước thân qua bụng và ngực : NHÂM MẠCH.

Sau khi chào đời, cơ thể bắt đầu hít thở không khí và ăn uống, 12 chính kinh dần dần thay thế hai đại mạch này. Nhưng NHÂM MẠCH và ĐỐC MẠCH vẫn tiếp tục đóng một vai trò quan trọng trong hệ thống tuần hoàn của chân khí và điều hòa giữa hai mặt trước và sau của thân thể.

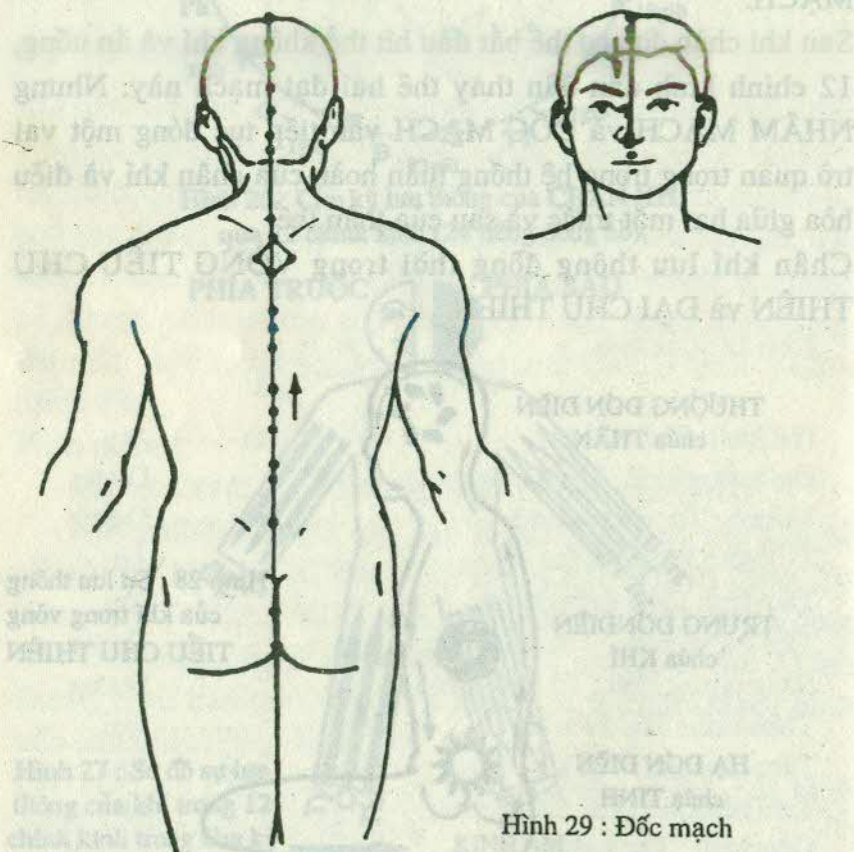
Chân khí lưu thông đồng thời trong VÒNG TIỂU CHU THIÊN và ĐẠI CHU THIÊN.



Hình 28 : Sự lưu thông của khí trong vòng TIỂU CHU THIÊN

a/ ĐỐC MẠCH

Đại mạch này bắt đầu từ vùng HỘI ÂM VC1 chạy ra sau, qua xương cùng, rồi đi lên theo dọc cột xương sống cho tới đỉnh đầu, xuống trở lại giữa trán, sống mũi và tận cùng tại chân răng của hàm trên (hình 29). ĐỐC MẠCH là bể chứa khí của 6 kinh dương đổ vào.

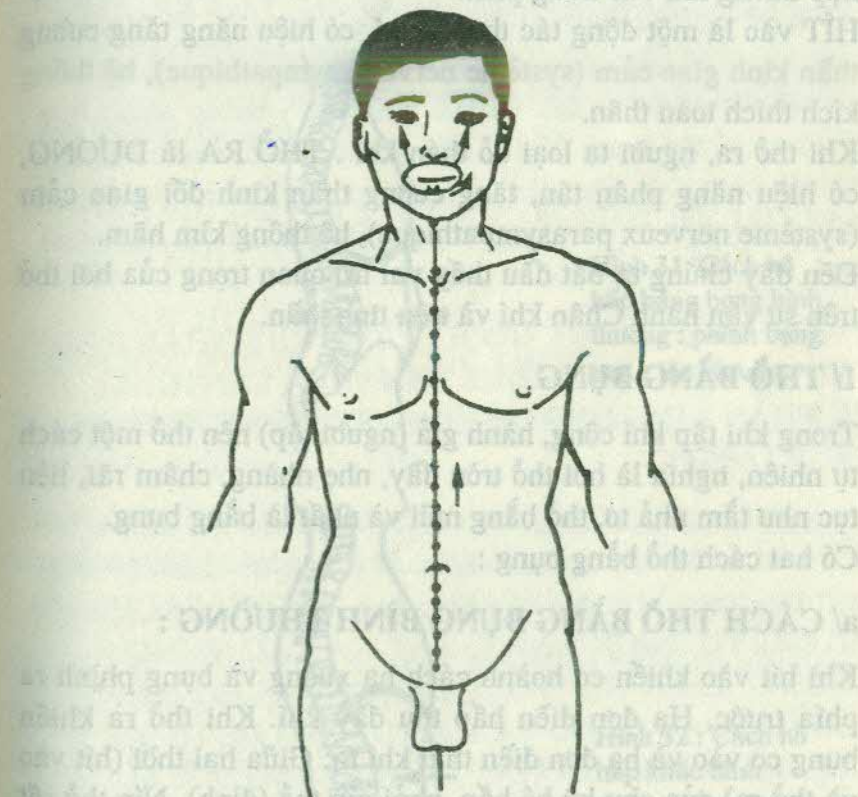


Hình 29 : Đốc mạch

b/ NHÂM MẠCH

Đại mạch này cũng bắt đầu tại vùng HỘI ÂM VC1, đi lên trước vùng xương mu rồi bụng, rốn, ngực, dọc theo đường giữa thân người, đến họng, dưới cằm, môi dưới, vòng quanh môi rồi tận cùng dưới hai con mắt.

NHÂM MẠCH là bể chứa khí của tất cả các kinh âm đổ vào.



Hình 30 : Nhâm mạch

E. HÔ HẤP - THỞ NẠP

Trong một thân thể đầy đủ sức khỏe, Chân khí lưu thông không ngừng trong khắp cơ thể qua các đường kinh mạch. Cái sức mạnh đẩy Chân khí luân chuyển chính là hơi thở, sự hô hấp. Các động tác hít vào (nạp) và thở ra (thổ) là các động tác đẩy dẫn khí vào các kinh mạch. Khi hít vào, người ta kết nạp dưỡng khí vào trong phổi.

HÍT vào là một động tác thuộc ÂM, có hiệu năng tăng cường thần kinh giao cảm (système nerveux sympathique), hệ thống kích thích toàn thân.

Khi thở ra, người ta loại bỏ thán khí. THỞ RA là DƯƠNG, có hiệu năng phân tán, tăng cường thần kinh đối giao cảm (système nerveux parasympathique), hệ thống kìm hãm.

Đến đây chúng ta bắt đầu thấy vai trò quan trọng của hơi thở trên sự vận hành Chân khí và trên tinh thần.

1/ THỞ BẰNG BỤNG

Trong khi tập khí công, hành giả (người tập) nên thở một cách tự nhiên, nghĩa là hơi thở tròn đầy, nhẹ nhàng, chậm rãi, liên tục như tầm nhả tơ, thở bằng mũi và nhất là bằng bụng.

Có hai cách thở bằng bụng :

a/ CÁCH THỞ BẰNG BỤNG BÌNH THƯỜNG :

Khi hít vào khiến cơ hoành cách hạ xuống và bụng phình ra phía trước. Hạ đơn điền hấp thụ đầy khí. Khi thở ra khiến bụng co vào và hạ đơn điền thải khí ra. Giữa hai thời (hít vào và thở ra) của chu kỳ hô hấp, phải nín thở (đình). Nín thở rất quan trọng vì những giao hoán của khí được tiến hành trong thời kỳ này.

Thở bằng bụng bình thường là một kỹ thuật bồi bổ Chân khí

mà các thiền sư áp dụng trong lúc tọa thiền (hình 31)

b/ CÁCH THỞ BẰNG BỤNG KHÁC THƯỜNG :

Khi hít vào thì ép bụng lại để tổng khí từ hạ đơn điền vào các kinh mạch, và khi thở ra thì bụng phình ra để nạp khí vào đơn điền. Cách thở nạp này là một kỹ thuật đặc biệt của các bậc võ gia, đạo sĩ để tăng cường khí lực để dùng tấn công đối thủ (hình 32).



Hình 31: Cách hô hấp bằng bụng bình thường : phình bụng trong lúc hít vào.



Hình 32 : Cách hô hấp khác bình thường bằng bụng : Ép bụng lúc hít vào.

2/ CÁCH ĐIỀU HỢP HÔ HẤP VỚI CỬ ĐỘNG :

Các cử động đẩy về phía dưới, các động tác đẩy ra hoặc gồng sức, các cử động duỗi tay chân phải đi chung với THỞ RA.

Các động tác co người và gấp tứ chi, các động tác hướng về phía trên để ôm khí đưa vào người đi cùng với HÍT VÀO.

3/ CÁCH ĐIỀU HỢP HÔ HẤP VÀ Ý TƯỞNG :

Ý DẪN KHÍ, trong khi DẪN KHÍ lưu thông khắp cơ thể, sự HÔ HẤP được dùng như là chỗ nương tựa của Ý TƯỞNG. Ngược lại, hô hấp cũng nhờ vào ý tưởng để theo dõi và dẫn khí đến cùng tận cơ thể. Giữa hơi thở và ý tưởng phải có sự điều hợp và tập trung để dẫn khí qua các kinh mạch. Hơi thở, nhờ các nhịp điệu đều đặn và nhịp nhàng giúp cho ý tưởng có những cái mốc về không gian và thời gian để dễ tập trung được.

4/ ẢNH HƯỞNG CỦA HÔ HẤP TRÊN HỆ THẦN KINH TRUNG ƯƠNG (SYSTÈME NERVEUX CENTRAL) VÀ HỆ THẦN KINH DINH DƯỠNG (SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF):

Trong khi luyện khí công, ta phải chú tâm vào hơi thở và chỉ để ý vào sự hô hấp mà dẫn khí lưu thông, đó chính là khía cạnh tập trung tư tưởng của khí công. TRONG CÁCH TẬP TRUNG TƯ TƯỞNG NÀY, TẤT CẢ CÁC VÙNG NÃO KHÔNG LIÊN HỆ VỚI CÔNG NĂNG HÔ HẤP SẼ NGỪNG HOẠT ĐỘNG VÀ TÌNH DƯỠNG ĐỂ TỰ BỒI BỔ CÁC HƯ LAO VÀ DO ĐÓ SẼ GIA TĂNG SỨC MẠNH, ĐỦ SỨC ĐƯƠNG ĐẦU VỚI CÁC ĐIỀU KIỆN KHÓ KHĂN, CHỐNG LẠI CÁC BỆNH TẬT.

Hô hấp, tự nó cũng đã có một ảnh hưởng trên hệ thần kinh

dinh dưỡng: hít vào tương ứng với kích thích HỆ THẦN KINH GIAO CẢM (Système nerveux sympathique) và thở ra tương ứng với độ căng của HỆ THẦN KINH ĐỐI GIAO CẢM (Système nerveux parasympathique)

Nếu thần kinh giao cảm quá căng thẳng, áp huyết sẽ lên cao, tim đập mạnh, các phủ của bộ máy tiêu hóa giãn nở. Ngược lại nếu thần kinh đối giao cảm quá căng thẳng, huyết áp sẽ giảm thiểu, tim đập chậm hơn, dạ dày và ruột co thắt mạnh. Sự an lạc của tinh thần góp phần điều hòa hệ thống thần kinh dinh dưỡng (système nerveux végétatif) và do đó điều hòa thể xác. Khí công góp phần một cách hữu hiệu vào việc tái lập lại sự cân bằng của cơ thể.

F. NHỮNG HUYỆT CHÍNH CẦN BIẾT ĐỂ LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG.

1/ NHỮNG HUYỆT THƯỜNG DÙNG ĐẾN THƯỜNG NẪM TRÊN VÒNG TIỂU CHU THIÊN.

Kể từ dưới lên trên và từ sau ra trước, các huyết này lần lượt mang các tên (hình 33, 34, 35).

- **HỘI ÂM 1VC**. Chỗ giao hội của tất cả các âm kinh. Huyết này nằm giữa hậu môn và bộ máy sinh dục.

- **MỆNH MÔN 4VG**. Nằm trên cột xương sống, giữa hai xương sống thắt lưng số 2 và số 3. MỆNH MÔN là cửa của sinh khí, thông với HẠ ĐỒN ĐIỀN.

- **ĐẠI CHUY 14VG**. Nằm dưới xương sống cổ số 7. Huyết này là nơi giao hội của tất cả các kinh dương.

- **BÁCH HỘI 20VG**. Huyết này là nơi giao hội của tất cả các kinh dương. Huyết nằm ngay đỉnh đầu và là nơi tiếp nhận

THIÊN KHÍ.

- **ẤN ĐƯỜNG.** Nằm giữa hai đầu lông mày. Tương ứng với **THƯỢNG ĐỒN ĐIỀN**, nơi chứa **THẦN**.

- **ĐẪN TRUNG 17VC.** Nằm giữa ngực, giữa hai đỉnh vú. Huyết này thuộc **TRUNG ĐỒN ĐIỀN**, là hội huyết của **KHÍ** (khí hội Đản trung).

- **TRUNG UYỂN 12VC.** Nằm ở bụng trên, nơi vùng uyển khoảng 8 phân trên rốn. Huyết này tương ứng với **TRUNG ĐỒN ĐIỀN**, là nơi tụ hợp của **THIÊN KHÍ** (hít thở) và **ĐỊA KHÍ** (ăn uống), huyết điều hòa lục phủ (tiểu trường, đại trường, bàng quang, vị đởm và tam tiêu) và là **MỘ HUYẾT** của **VỊ**.

- **THẦN KHUYẾT 8VC.** Nằm ngay trong lỗ rốn. Huyết này rất quan trọng, là nơi đem khí trở về sau mỗi đoạn tập khí công và thông với **HẠ ĐỒN ĐIỀN**.

- **KHÍ HẢI 6VC.** Nằm cách 3 phân phía dưới rốn. Huyết này thông với **HẠ ĐỒN ĐIỀN**, nơi chứa **TINH**, và là bể của **KHÍ**.

- **QUAN NGUYÊN 4VC.** Tên huyết có nghĩa là cửa của nguyên khí (nguyên khí do cha mẹ truyền lại) nằm cách 6cm dưới rốn và 2cm phía trên xương mu. Quan nguyên thuộc thành phần của **HẠ ĐỒN ĐIỀN**.

2/ CÁC HUYẾT NẪM NGOÀI VÒNG TIỂU CHU THIÊN

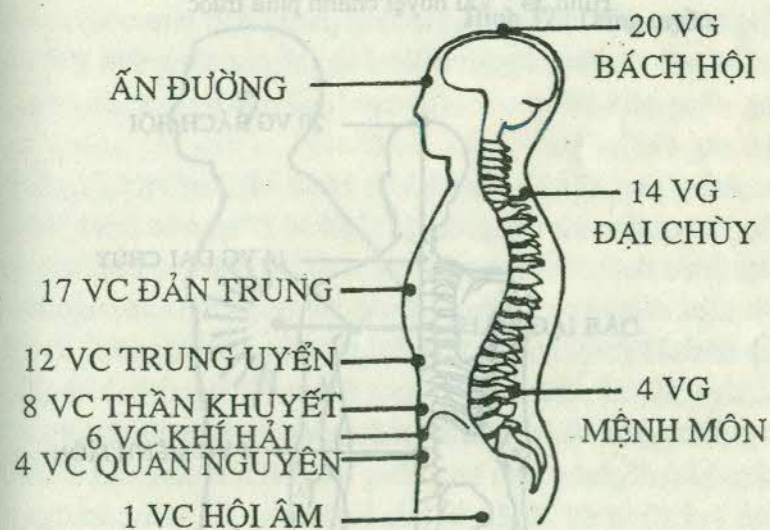
- **LAO CUNG 8MC** (hình 36). Nằm chính giữa lòng bàn tay. Huyết này được dùng trong khí công để thu hút **THIÊN KHÍ** và **ĐỊA KHÍ** và dẫn vào người qua lòng bàn tay.

- **DỨNG TUYỀN 1R** (hình 37). Nằm dưới lòng bàn chân

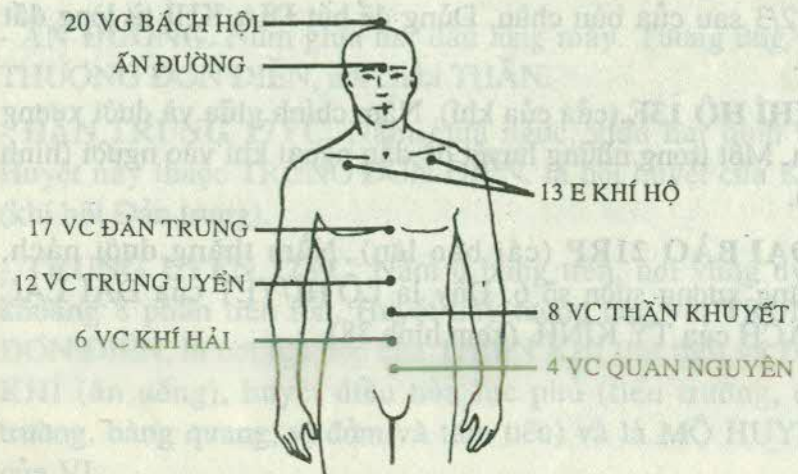
ngay trong chỗ lõm gan bàn chân nơi giao tiếp giữa 1/3 trước và 2/3 sau của bàn chân. Dùng để hút **ĐỊA KHÍ** từ lòng đất lên.

- **KHÍ HỘ 13E** (cửa của khí). Nằm chính giữa và dưới xương đòn. Một trong những huyết để dẫn ngoại khí vào người (hình 34).

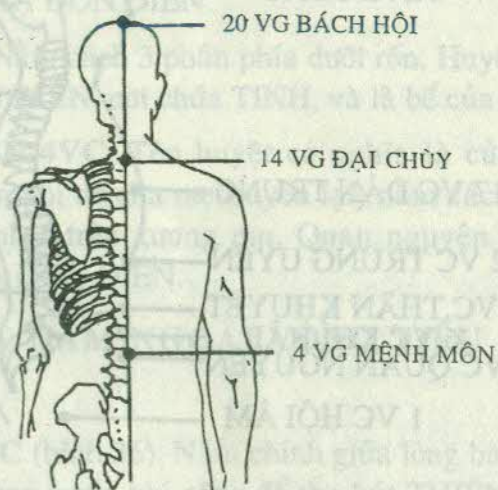
- **ĐẠI BÀO 21RP** (cái bao lớn). Nằm thẳng dưới nách, ngang xương sườn số 6. Đây là **LỘ HUYẾT** của **ĐẠI LẠC MẠCH** của **Từ KINH**. (xem hình 38)



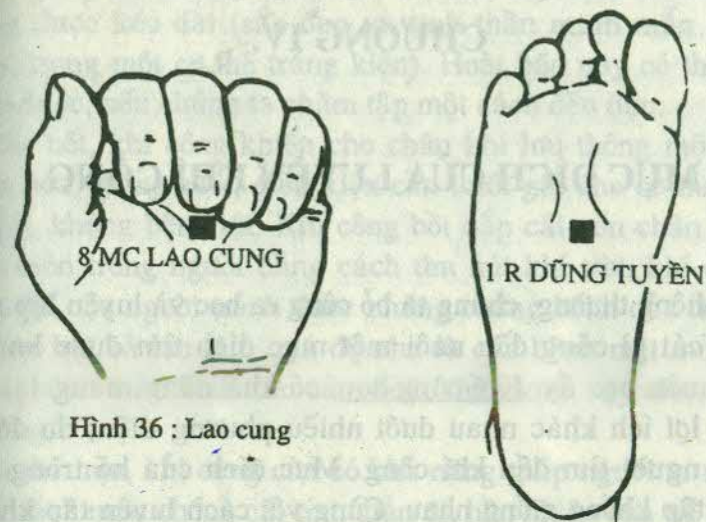
Hình 33 : Vài huyết chánh trên vòng TIỂU CHU THIÊN



Hình 34 : Vài huyết chánh phía trước



Hình 35 : Vài huyết chánh phía sau



Hình 36 : Lao cung

Hình 37 : Dũng tuyến



Hình 38 : Lộ huyết của ĐẠI LẠC MẠCH của Tỳ kinh

CHƯƠNG IV

MỤC ĐÍCH CỦA LUYỆN KHÍ CÔNG

Thông thường, chúng ta bỏ công ra học và luyện tập một cái gì cũng đều nuôi một mục đích tìm được lợi ích trong môn học ấy. Khí công học có khả năng mang lại rất nhiều lợi ích khác nhau dưới nhiều phương diện, do đó có nhiều người tìm đến khí công. Mục đích của họ trong khi luyện tập không giống nhau. Cùng với cách luyện tập không giống nhau, dẫn đến những trường phái khác nhau.

Các võ gia thường luyện nội công để gia tăng khí lực, khả năng công phá bằng các sức mạnh siêu việt, gia tăng sự dẻo dai trong khi luyện tập và giao đấu.

Các thiền gia, từ khi Bồ Đề Đạt Ma sáng chế ra các phương pháp tĩnh công và động công, tập khí công như một phương pháp thiền định để mong đạt được «tâm thân hợp nhất», định được tâm diệt vọng tưởng, hầu thoát ly phiền não, nảy nở trí tuệ bát nhã, tìm lại chân như, kiến tính và giác ngộ.

Các đạo sĩ, bắt đầu với Trương Tam Phong thời nhà Tống, cũng dùng khí công như là một phương tiện luyện thân và luyện thần để đạt tới sự hòa đồng với thiên nhiên và với cõi vô vi để vui sống an nhiên tự tại. Khí công đối với các đạo gia cũng còn là một phương cách để đạt tới "cải lão hoàn đồng".

Còn chúng ta, thực tế và khiêm tốn hơn, luyện tập khí công với mục đích giữ gìn sức khỏe, bồi bổ sinh lực, giữ tinh thần minh

mẫn, sống lâu không bệnh tật. Và như vậy, tuổi trẻ sắc đẹp cũng được kéo dài (sắc đẹp và tinh thần minh mẫn chỉ có được trong một cơ thể tráng kiện). Hoài bão này có thể thực hiện được, nếu chúng ta chăm tập một cách đều đặn.

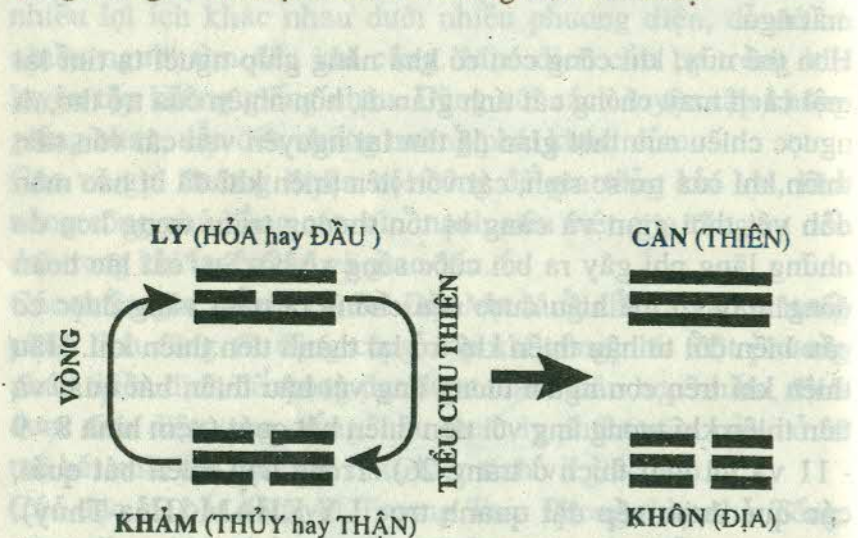
Trước hết, khí công khiến cho chân khí lưu thông một cách điều hòa, thông suốt, điều kiện cần thiết giữ cho cơ thể khỏe mạnh, không bệnh tật. Khí công bồi đắp cái vốn chân khí bị hao mòn trong người bằng cách thu hút khí trời, khí đất và như thế con người tránh được những chứng bệnh của thời đại do lao lực và lao tâm quá độ như là các bệnh mệt mỏi kinh niên, bệnh thần kinh xúc cảm hoặc thần kinh suy nhược, hay mất ngủ.

Hơn thế nữa, khí công còn có khả năng giúp người ta tìm lại một cách mau chóng cái tính giản dị, hồn nhiên của trẻ thơ, đi ngược chiều của thời gian để tìm lại nguyên vẹn cái vốn tiên thiên khí của trẻ sơ sinh, cái vốn tiên thiên khí đã bị hao mòn dần với thời gian và càng bị tổn thương trầm trọng hơn do những lãng phí gây ra bởi cuộc sống xô bồ. Sự "cải lão hoàn đồng" này có thể hiểu được nếu chúng ta nắm vững được cơ cấu biến đổi từ hậu thiên khí trở lại thành tiên thiên khí. Hậu thiên khí trên con người tương ứng với hậu thiên bát quái và tiên thiên khí tương ứng với tiên thiên bát quái (xem hình 8 - 9 - 11 và lời giải thích ở trang 26). Trong hậu thiên bát quái, các quẻ được xếp đặt quanh trục LY-KHẮM (Hỏa-Thủy). Trong cơ thể con người, quẻ LY ☲ (hỏa) tượng trưng cho cái đầu và cái gạch đứt — — , hào âm, tượng trưng cho sự bình thản, yên tĩnh của đầu, quẻ KHẮM ☵ (thủy) tượng trưng cho thận và cái gạch liền — hào dương của Khảm tượng trưng cho dương của thận (mệnh môn hỏa). Khi tập luyện khí công theo vòng Tiểu chu thiên (xem hình 39 - 40) có hiệu quả, hành giả sẽ kéo được hào âm — — của quẻ LY (đầu)

xuống quẻ KHẨM (thận) và ngược lại đem được hào dương — của quẻ KHẨM (thận) lên đầu.

Như thế hành giả đã biến đổi trực LY-KHẨM ☲ ☵ thành trực CÀN-KHÔN ☰ ☷ và biến cả HẬU THIÊN BÁT QUÁI thành TIÊN THIÊN BÁT QUÁI.

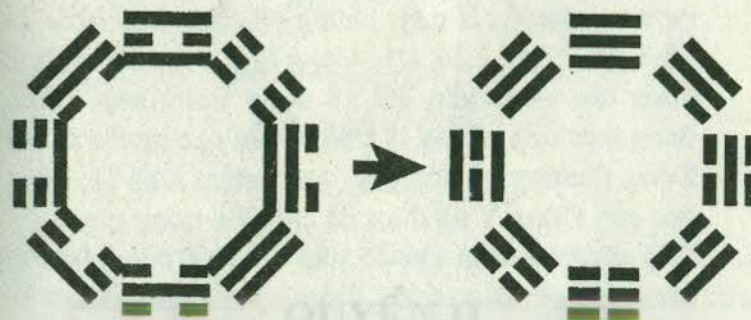
Nói một cách khác, sự biến đổi này chính là sự phản hồi (trở về nguồn) của Lão Giáo. Từ một cơ thể mệt mỏi bệnh hoạn, người ta trở thành một cơ thể của trẻ sơ sinh mới mẻ và đầy sinh lực. Đó chính là nguyên tắc trường sinh bất tử của phương pháp Khí công, bí quyết của các đạo sĩ để đi ngược dòng thời gian tìm lại tuổi trẻ và tăng thêm tuổi thọ.



Hình 39 : Trực LY-KHẨM trở thành trực CÀN-KHÔN.

LY (HỎA hay ĐẦU)

CÀN(THIÊN)



KHẨM (THỦY hay THẬN)

KHÔN (ĐỊA)

KHÍ CÔNG THỰC HÀNH

Hình 40 :

HẬU THIÊN BÁT QUÁI trở thành TIÊN THIÊN BÁT QUÁI

Trong quyển II này, chúng tôi trình bày khía cạnh thực hành của Khí Công học, nghĩa là những động tác và quyền thế xử dụng trong mục đích áp dụng trực tiếp những lý thuyết của các nguồn tư tưởng Đông Phương và của các quan niệm sinh lý, bệnh lý học của Đông Y đã được đề cập đến trong quyển I.

Tuy nhiên, trước khi đi vào chi tiết của phần thực hành, chúng tôi xin lưu ý quý vị độc giả rằng không thể nào chỉ nhìn theo quyển sách để tự luyện được Khí Công. Thật vậy, mỗi một động tác, mỗi quyền thế, trước hết phải được thấu triệt, rồi được cử hành đúng đắn dưới sự hướng dẫn của tinh thần thì mới đạt được hiệu quả tốt mong ước. Các phương pháp chưa được hiểu kỹ, không được cử hành đúng cách có thể, ngược lại, dẫn đến những kết quả không tốt trên sức khỏe vật chất và tinh thần của hành giả.

Trên bước đầu học Khí Công, học viên phải luôn luôn được hướng dẫn bởi những giảng viên đã thấu triệt về cơ thể sinh lý con người, nắm vững những học thuật Đông Phương và điều khiển được sự vận hành của Chân Khí.

Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu vài phương pháp Khí Công, mục đích giúp cho độc giả có những ý niệm về thực hành Khí Công và cũng để góp phần làm tài liệu giảng huấn đang còn rất hiếm hoi trong tủ sách tiếng Việt.

Trong phần đầu sách này, chúng tôi đã nói rằng có nhiều trình độ tập Khí Công, trình độ thứ nhất là Ngoại Công và trình độ cao là Nội Công.

CHƯƠNG I

NGOẠI CÔNG

Ngoại công là toàn thể những động tác nhằm mục đích tích tụ khí hoặc điều khiển chân khí trong một vùng nào đó của cơ thể. Về hình thức bên ngoài, nó có thể giống như một môn thể dục nhu hòa, nhưng ở bên trong, mỗi động tác đều có kèm theo sự chú tâm về sự vận hành của khí trong các kinh mạch.

Trong tất cả mọi phương pháp thực hiện ngoại công, hành giả lúc nào cũng phải bắt đầu bằng một giai đoạn sửa soạn TĨNH CÔNG và kết thúc bằng một giai đoạn cuối THU CÔNG.

1/ PHẦN MỞ ĐẦU : TĨNH CÔNG

Phần này chủ đích đưa hành giả vào một tình trạng buông thả, cơ thể nghỉ hoàn toàn và tinh thần thoải mái để dễ thu hút khí trời, khí đất mà bồi bổ cho chân khí của cơ thể.



Hình 41 : Vị trí của lưỡi

Người đứng thẳng, hai chân chạm nhau hay hơi xa cách vài tấc, sức nặng của thân thể được chia đều trên hai chân. Các bắp thịt, khớp xương thả lỏng, hai vai xuôi,

cầm hơi thật vào. Huyết Bách Hội ở đỉnh đầu được kéo thẳng lên trên như thể được treo vào một sợi dây để thả nhẹ bớt cơ thể và mở rộng huyết này để thu hút khí trời.

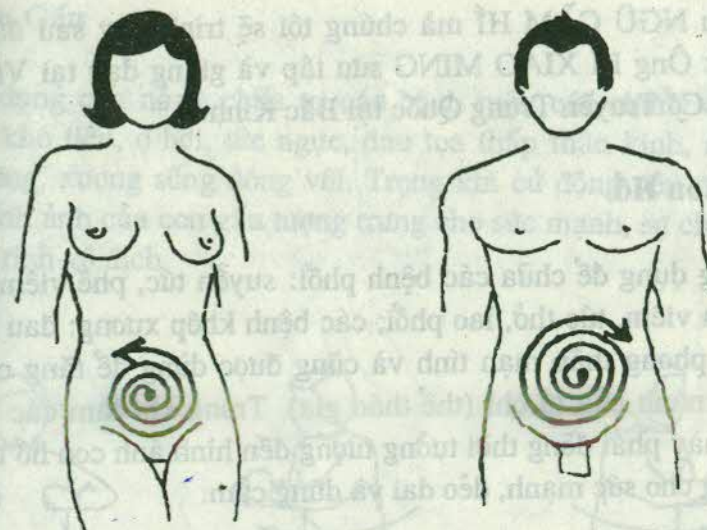
Hơi thở chậm lại, để hô hấp tự nhiên nghĩa là nhẹ nhàng, chậm rãi, sâu và liên tục như tầm nhả tơ. Tập trung tư tưởng vào Hạ Đơn Điền.

Tất cả con người phải được thả xuôi và bình thản nhất là trên khuôn mặt. Hai môi hơi khép, miệng mỉm cười, đầu lưỡi đung vào hàm trên ngay sau răng cửa để bắt cầu nối Đốc Mạch (mặt sau) với Nhâm Mạch (mặt trước). Bắt cầu bằng lưỡi rất quan trọng. Hàm thả lỏng, mắt nhìn phía xa rồi hai mí mắt từ từ khép, chỉ để lọt qua một tia sáng nhỏ. Vẻ mặt tươi mát, bình thản như mang một nụ cười nội tâm giống như vẻ mặt của Đức Phật ngồi thiền.

2/ PHẦN KẾT THÚC : THU CÔNG

Phần này rất quan trọng. Khí sau khi đã lưu thông khắp thân thể, trước khi chấm dứt buổi tập luyện, phải được đem về hạ đơn điền để rồi lại được phân phối đều khắp thân thể. Để thu công, hành giả đàn ông đặt tay trái trên rún và tay phải chồng lên trên. Bằng cả hai tay hành giả vẽ quanh rún một vòng xoắn ốc từ vòng nhỏ nhất đến vòng lớn nhất: 36 vòng theo chiều kim đồng hồ và 24 vòng ngược chiều kim đồng hồ. (chúng ta tưởng tượng đang xem giờ của một đồng hồ treo trước bụng)

Hành giả phái nữ làm ngược lại: tay phải áp trên rún, tay trái chồng lên để vẽ trên bụng 36 vòng xoắn ốc quanh rún từ vòng nhỏ nhất đến vòng lớn nhất ngược chiều kim đồng hồ rồi làm ngược lại 24 vòng theo chiều kim đồng hồ.



Hình 42 : Chiều quay lúc khởi đầu thu công

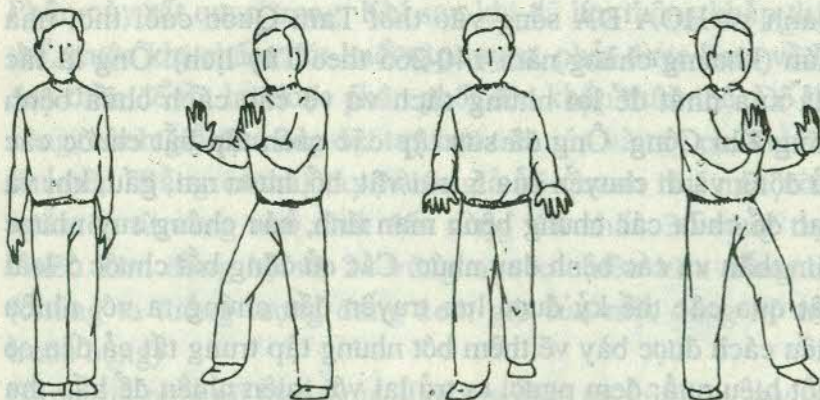
3/ NGŨ CẨM HÍ CỦA HOA ĐÀ.

Danh sư HOA ĐÀ sống vào thời Tam Quốc cuối thời nhà Hán (khoảng chừng năm 140-265 theo Tây lịch). Ông là tác giả xưa nhất để lại những sách vở về các cách chữa bệnh bằng Khí Công. Ông đã sưu tập các cách tập bắt chước các cử động và di chuyển của 5 loài vật: hổ, hươu nai, gấu, khỉ và hạc để chữa các chứng bệnh mạn tính, các chứng suy nhược tâm thần và các bệnh đau nhức. Các cử động bắt chước 5 loài vật qua các thế kỷ được lưu truyền đến chúng ta với nhiều kiểu cách được bày vẽ thêm bớt nhưng tập trung tất cả đều có một hiệu quả: đem người ta trở lại với thiên nhiên để hấp thụ thiên và địa khí và dẫn khí mới này chạy mạnh trong kinh mạch ngũ hầu chữa trị một số bệnh hoặc để giữ gìn sức khỏe, tráng kiện

Kiểu NGŨ CẦM HÍ mà chúng tôi sẽ trình bày sau đây đã được Ông LI XIAO MING sưu tập và giảng dạy tại Viện Y Học Cổ Truyền Trung Quốc tại Bắc Kinh.

A. Con Hổ

Công dụng để chữa các bệnh phổi: suyễn tức, phế viêm, phế quản viêm, tức thở, lao phổi; các bệnh khớp xương: đau nhức vai, phong thấp mạn tính và cũng được dùng để tăng cường sức mạnh của tứ chi (thể thao gia). Trong khi làm các động tác này phải đồng thời tưởng tượng đến hình ảnh con hổ tượng trưng cho sức mạnh, dẻo dai và dũng cảm.



Hình 43

B. Con Gấu

Công dụng của nó là chữa trị các bệnh ruột, các chứng đầy bụng, khó tiêu, ợ hơi, tức ngực, đau tọa thấp thần kinh, đau thắt lưng, xương sống đóng vôi. Trong khi cử động nên nghĩ đến hình ảnh của con gấu tượng trưng cho sức mạnh, sự chậm rãi và tính vô địch.



Hình 44

C. Con Khỉ

Dùng để chữa các chứng đau nhức xương sống cổ, các bệnh mắt (cận thị hoặc mắt già), mắt lé. Về phần tưởng tượng nên nghĩ đến con khỉ là tượng trưng cho liến lắt, nghịch ngợm, tay chân khéo léo và đầu óc linh động.



Hình 45

D. Con Rắn:

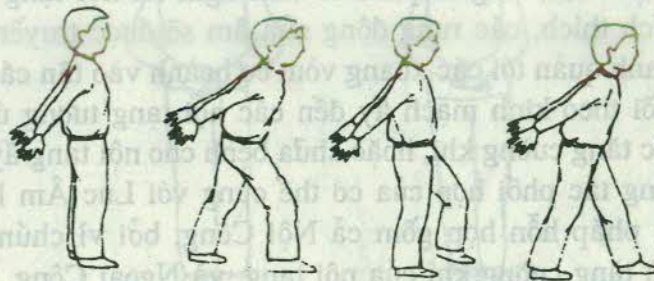
Dùng để chữa các bệnh mạn tính, đau nhức khớp xương, đau bao tử và giúp cho sự phối hợp tốt đẹp giữa các cử động. Về phần tưởng tượng, chúng ta nên nghĩ đến con rắn là tượng trưng cho sự mềm dẻo và lạnh lẽ.



Hình 46

E. Con Hạc

Các động tác này chữa rất có hiệu quả các bệnh cao huyết áp (kiểu hạc đi), bệnh phình trương tĩnh mạch và bệnh tê cứng khớp xương của người già (kiểu hạc bay). Làm các động tác này đồng thời bước tới hay bước lui. Để tưởng tượng, nên nghĩ đến con hạc, là tượng trưng cho sự dài các, hiền lương và trường thọ.



Con hạc đi



Con hạc bay

Hình 47

4/ LỤC ÂM LINH PHÁP

LỤC ÂM LINH PHÁP là những động tác làm cùng với tiếng nói, phát âm. Chúng được dùng để nhằm mục đích kích thích sự chuyển động của khí trong ngũ tạng: Can, Tâm, Tỳ, Thận, Phế và trong Tam Tiêu (3 tầng của thân: thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu). Tác dụng của Lục Âm dựa trên căn bản lý thuyết ngũ hành. Mỗi âm có tác dụng trên nội tạng tương ứng: Lúc phát âm, chúng ta phải để tâm nghĩ tới nội tạng muốn được kích thích, các rung động của âm sẽ được truyền đi từ hầu, thanh quản tới các xoang vòm cơ hoành vào tận các kinh mạch rồi theo kinh mạch ấy đến các nội tạng tương ứng để mà hoặc tăng cường khí, hoặc chữa bệnh cho nội tạng ấy. Các động tác phối hợp của cơ thể cùng với Lục Âm là một phương pháp hỗn hợp gồm cả Nội Công, bởi vì chúng huy động và tăng cường khí của nội tạng, và Ngoại Công, bởi vì các động tác của tay chân hướng dẫn và điều hành sự lưu thông của khí.

Phép luyện Lục Âm Linh Pháp nghìn xưa này được phát minh từ thời Xuân Thu và Đông Chu (770-256 trước Tây lịch) và cho tới bây giờ chưa ai dám thay đổi các cách phát âm hoặc các động tác kèm theo vì sợ làm mất hiệu năng trên ngũ tạng. Tác dụng của Lục Âm Linh Pháp dựa trên căn bản của lý thuyết ngũ hành. Mỗi âm và mỗi động tác tương ứng với mỗi nội tạng và mỗi phủ có tương thông biểu lý.

A. TÍNH CÔNG

Một giai đoạn sửa soạn bắt buộc trước khi tiến hành LỤC ÂM LINH PHÁP :

Đứng thẳng, người hoàn toàn thả lỏng, hai chân dẹt nhau, vai buông xuôi, hai nách mở ra, cầm thụt vào và Bách Hội

được kéo thẳng lên trên, hai bàn tay áp đặt trên Hạ Đơn Điền (nam tử đặt tay phải chồng lên trên tay trái và nữ nhân đặt ngược lại, tay trái chồng trên lưng bàn tay phải).



Hình 48

B. "SHOU" : Để kích thích Can (Hình 49).

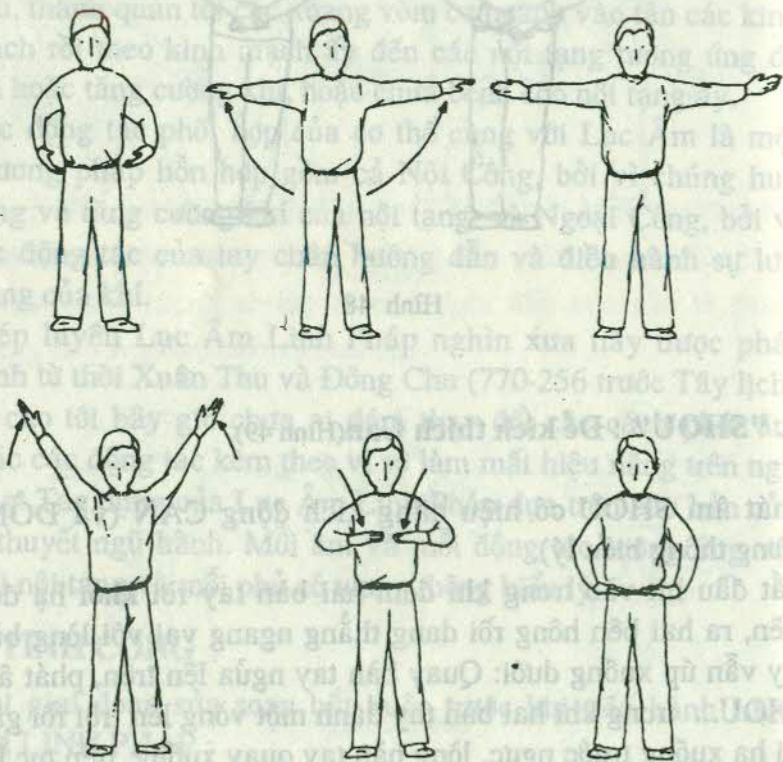
Phát âm SHOU có hiệu năng kích động CAN (và ĐỒM, tương thông biểu lý).

Bắt đầu hít vào trong khi đem hai bàn tay rời khỏi hạ đơn điền, ra hai bên hông rồi dang thẳng ngang vai với lòng bàn tay vẫn úp xuống dưới: Quay bàn tay ngửa lên trên, phát âm SHOU... trong khi hai bàn tay đánh một vòng lên trời rồi gấp lại hạ xuống trước ngực, lòng bàn tay quay xuống, tiếp tục hạ xuống đến Hạ Đơn Điền (hình 49).

C. "KHỎ": Để kích thích tâm (Hình 50).

Phát âm KHỎ để tác dụng trên TÂM (và TIỂU TRƯỜNG tương thông biểu lý).

Trong khi hít vào, đưa hai bàn tay rời Hạ Đơn Điền ra hai bên hông rồi đưa dang ra ngang hai vai lòng bàn tay vẫn quay xuống. Quay ngửa hai bàn tay lên trên, phát âm KHỎ ... trong khi hai bàn tay đánh một vòng lên trời rồi gập lại hạ trước ngực, bàn tay úp xuống, hạ đến Hạ Đơn Điền (hình 50).



Hình 49 & 50

D. "HU" : Để kích thích tỳ

Phát âm HU (Hou theo tiếng Tàu) có tác dụng trên TỠ (và VỊ, tương thông biểu lý với TỠ).

Khi hít vào, nâng hai bàn tay ngửa lên trên đến ngang huyết ĐẪN TRUNG VC17 (giữa ngực). Phát âm HU... Đồng thời nâng bàn tay phải ngửa lên trên và ra ngoài lên ngang trán và hạ bàn tay trái úp xuống dưới ra ngoài xuống dưới hông. Trong khi hít vào lần thứ nhì, kéo hai bàn tay vào ngực, tay ở **trên nằm phía ngoài, tay ở dưới vào bên trong**, rồi lại phát âm Hu... đồng thời, lần này, nâng bàn tay trái lên và hạ bàn tay phải xuống. Làm 3 lần bên phải, 3 lần bên trái (hình 51).

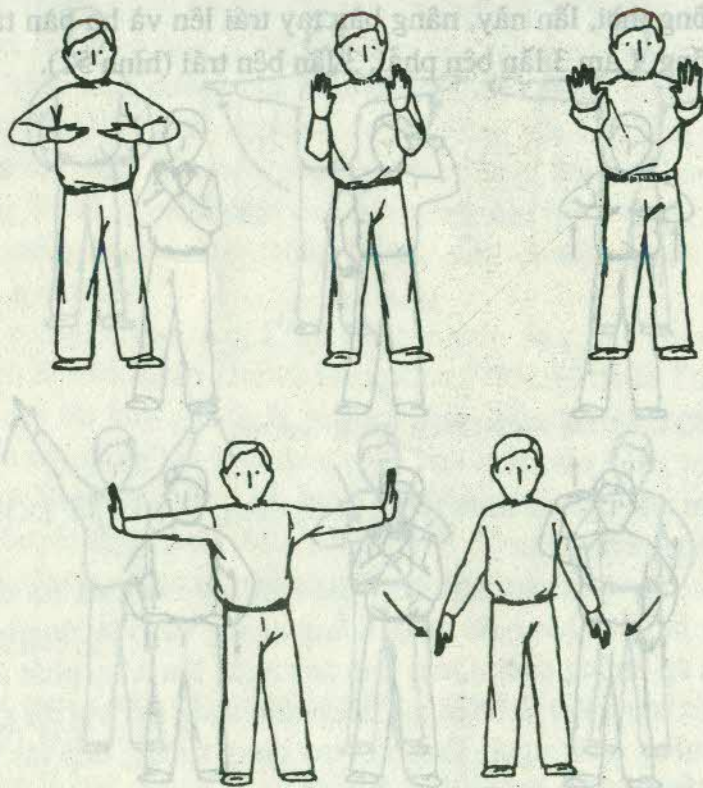


Hình 51

E. "XỎ" : Để kích thích phế

Âm XỎ tác động trực tiếp vào PHẾ (và ĐẠI TRƯỜNG, tương thông biểu lý).

Lúc hít vào, nâng hai bàn tay mở ngửa ngang huyết ĐÀN TRUNG VC17 (giữa ngực) rồi phát âm XỎ... (hai hàm răng hé mở, đầu lưỡi đụng kẽ 2 hàm răng) đồng thời đẩy hai lòng bàn tay về phía trước, đưa ra hai bên rồi hạ xuống dọc hai đùi (hình 52).

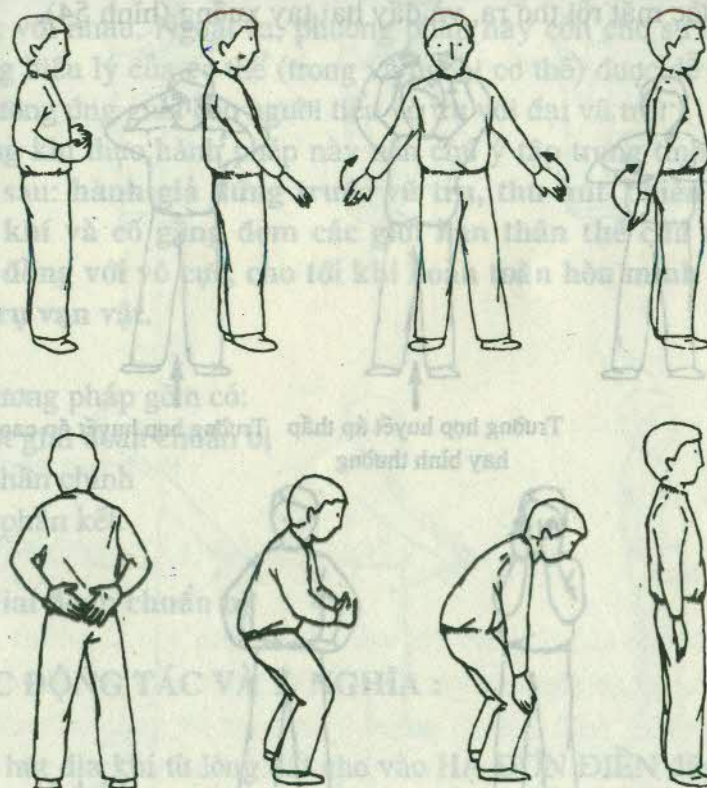


Hình 52

F. "SUY" ĐỂ KÍCH THÍCH THẬN

Âm SUY tác động trực tiếp vào THẬN (và BÀNG QUANG, tương thông biểu lý)

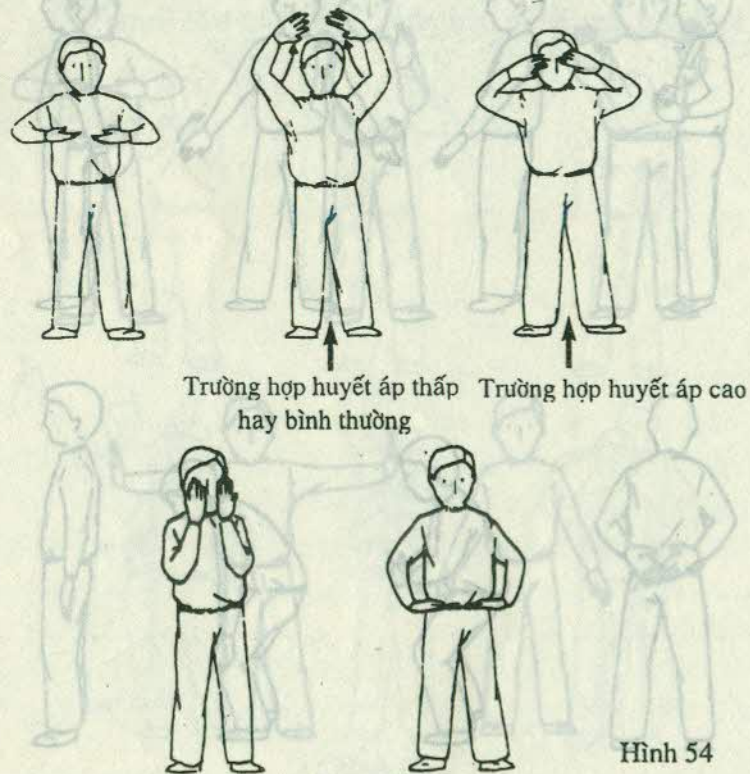
Hít vào, tay buông thẳng xuống hơi chéo ra trước và rồi đánh một vòng hai bên hông ra sau lưng. Áp lưng bàn tay vào vùng thận, đem bàn tay trở lại trước bụng cách chùng 40 phân, rồi phát âm SUY... đồng thời gập đầu gối, nghiêng người về trước, hai bàn tay chạm vào gối và xoa bóp đầu gối rồi đứng thẳng lên, hai tay buông dọc đùi (hình 53).



Hình 53

G. "XI" : Để kích thích tam tiêu (Thượng Tiêu, Trung Tiêu, Hạ Tiêu).

Phát âm XI làm thông TAM TIÊU và kích thích TÂM BÀO (TAM TIÊU tương thông biểu lý với TÂM BÀO). Lúc hít vào nâng hai bàn tay đến trước ngực ngang ĐÀN TRUNG VC17 rồi đẩy hai bàn tay quay ngửa lên trên, ra ngoài lên phía trước mặt (tay ngừng dưới mắt nếu hành giả bị bệnh cao huyết áp hoặc tay cao quá đầu nếu huyết áp bình thường hay thấp). Phát âm XI.... Hít vào, đồng thời đem hai lòng bàn tay về trước mặt rồi thở ra, và đẩy hai tay xuống (hình 54).



Hình 54

5/ PHÙNG KHÍ QUÁN ĐỈNH PHÁP: Phép nâng khí và đẩy xuyên vào đỉnh đầu.

Chúng tôi xin trình bày sau đây phương pháp Khí Công sơ đẳng của thầy PANG HE MINH. Phương pháp này có nhiều ưu điểm: dễ học, kết quả nhanh, thích hợp cho mọi lứa tuổi già trẻ, đàn ông phụ nữ v. v... và không nguy hiểm.

Phương pháp này làm cho hành giả thu hút Thiên Khí qua đỉnh đầu và Địa Khí qua các lòng bàn tay, lòng bàn chân. Các khí sau đó được đưa đẩy lưu thông trong khắp cơ thể và khiến cho cả 3 ĐÓN ĐIỀN (thượng, trung và hạ) thông suốt được với nhau. Ngoài ra, phương pháp này còn cho sự tương thông biểu lý của cơ thể (trong và ngoài cơ thể) được dễ dàng và tương ứng giữa con người tiểu vũ trụ với đại vũ trụ.

Trong khi thực hành phép này nên chú ý tập trung tinh thần như sau: hành giả đứng trước vũ trụ, thu hút Thiên Khí, Địa khí và cố gắng đem các giới hạn thân thể của mình hòa đồng với vô cực, cho tới khi hoàn toàn hòa mình cùng vũ trụ vạn vật.

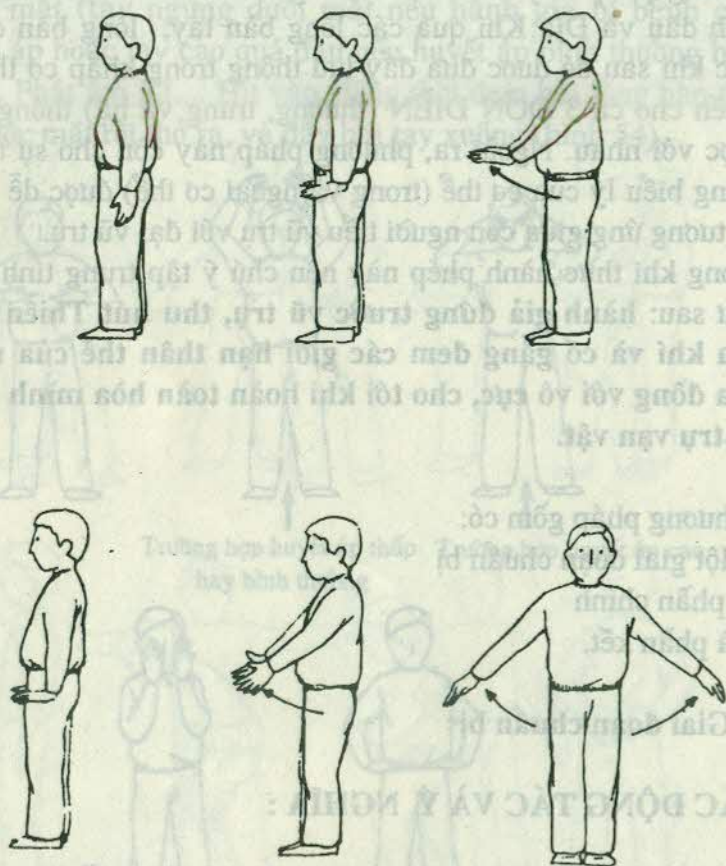
- Phương pháp gồm có:
- Một giai đoạn chuẩn bị
- 3 phần chính
- và phần kết.

a/ Giai đoạn chuẩn bị

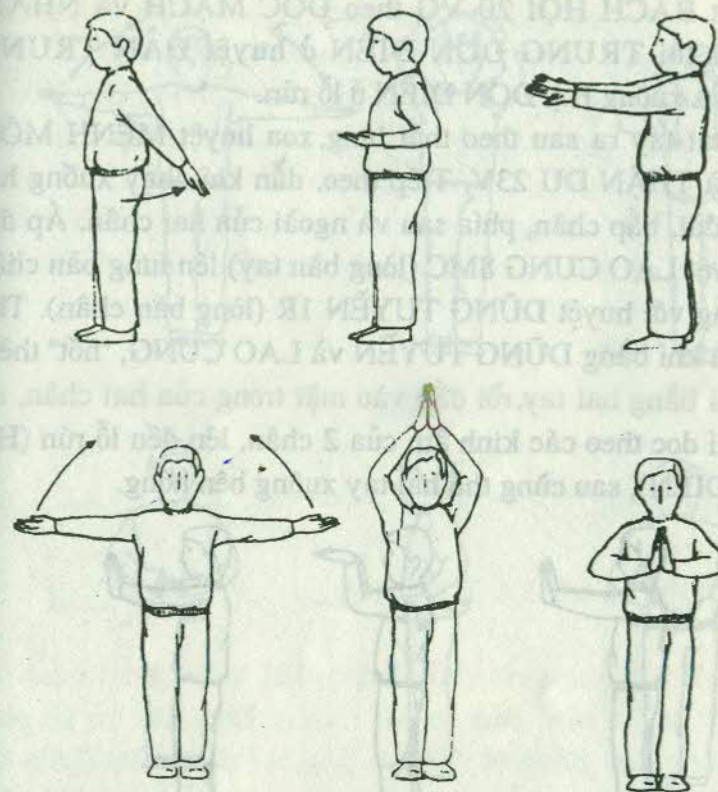
CÁC ĐỘNG TÁC VÀ Ý NGHĨA :

Thu hút địa khí từ lòng đất cho vào HẠ ĐÓN ĐIỀN đầu tiên phía trước bằng lỗ rốn, rồi đằng sau bằng MỆNH MÔN 4VG

xoa thân. Tiếp đến, kích thích huyết ĐẠI BÀO 21RP bằng các đầu ngón tay. Thâu Thiên khí vào THƯỢNG ĐƠN ĐIỀN, bắt đầu qua huyết ẤN ĐƯỜNG rồi qua huyết BÁCH HỘI, sau đó dẫn khí qua kinh ĐỐC MẠCH và NHÂM MẠCH cho tới huyết ĐÀN TRUNG 17VC (Trung đơn điền).



Hình 55



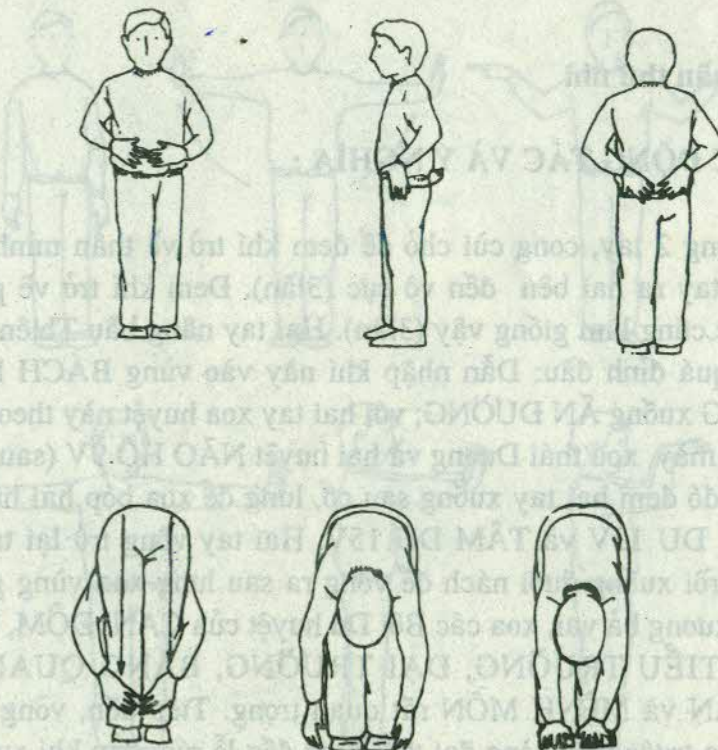
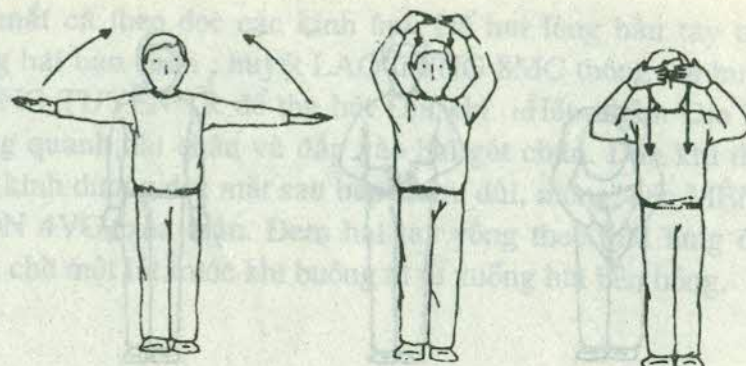
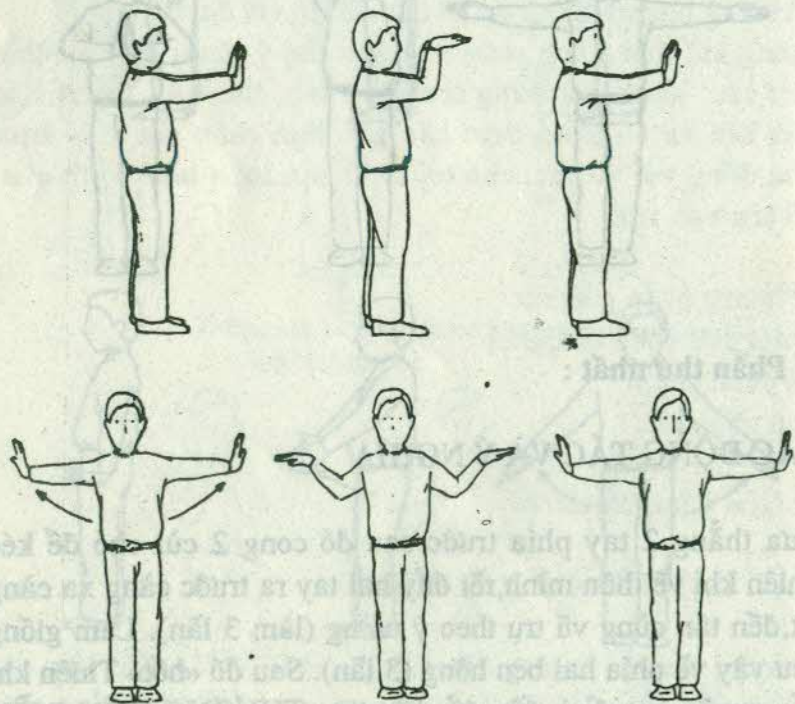
b/ Phần thứ nhất :

CÁC ĐỘNG TÁC VÀ Ý NGHĨA

Đưa thẳng 2 tay phía trước sau đó cong 2 cùi chỏ để kéo Thiên khí về thân mình, rồi đẩy hai tay ra trước càng xa càng tốt, đến tận cùng vũ trụ theo ý tưởng (làm 3 lần). Làm giống như vậy về phía hai bên hông (3 lần). Sau đó «hốt» Thiên khí đẩy xuyên qua đỉnh đầu để nhập vào THƯỢNG ĐƠN ĐIỀN

ở huyết **BÁCH HỘI** 20 VG theo **ĐỐC MẠCH** và **NHÂM MẠCH** tới **TRUNG ĐÓN ĐIỀN** ở huyết **ĐẨN TRUNG** 17VC và xuống **HẠ ĐÓN ĐIỀN** ở lỗ rún.

Vòng hai tay ra sau theo thắt lưng, xoa huyết **MỆNH MÔN** 4VG và **THẬN DU** 23V. Tiếp theo, dẫn khí chạy xuống hai hông, đùi, bắp chân, phía sau và ngoài của hai chân. Áp đặt hai huyết **LAO CUNG** 8MC (lòng bàn tay) lên lưng bàn chân để thông với huyết **DŨNG TUYỀN** 1R (lòng bàn chân). Thu hút Địa khí bằng **DŨNG TUYỀN** và **LAO CUNG**, "hốt" thêm **Địa khí bằng hai tay, rồi đắp vào mặt trong của hai chân, rồi dẫn khí dọc theo các kinh âm của 2 chân, lên đến lỗ rún (HẠ ĐÓN ĐIỀN), sau cùng thả hai tay xuống bên hông.**





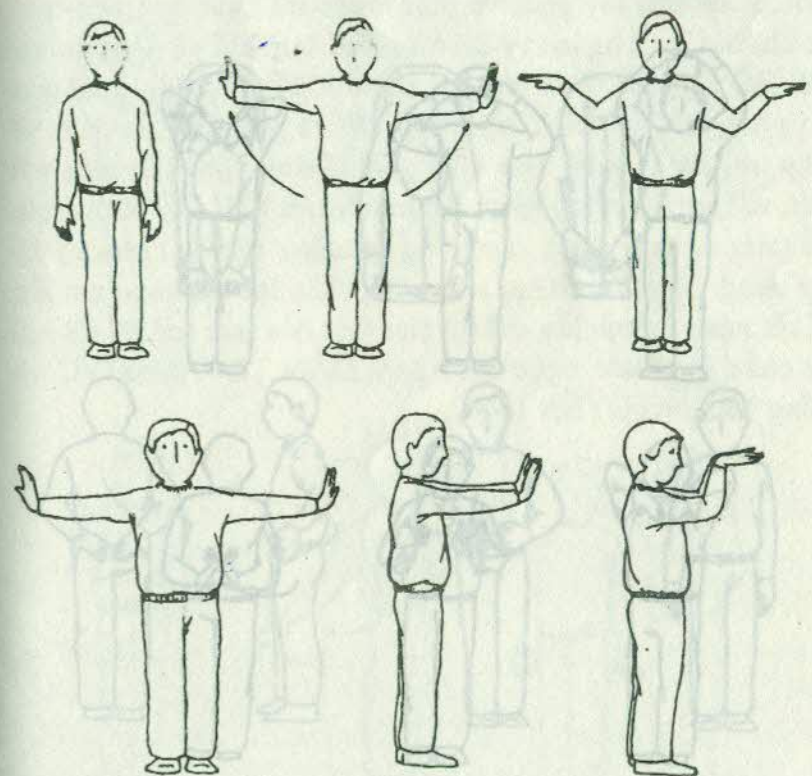
Hình 56

c/ Phần thứ nhì

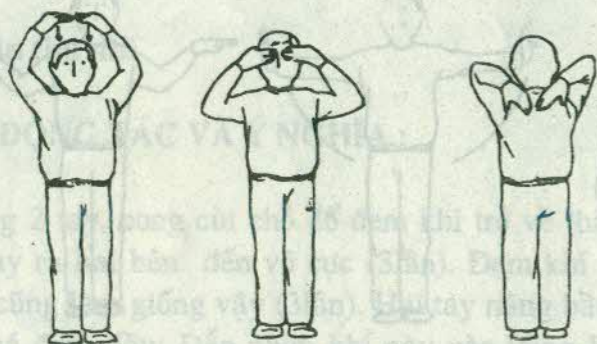
CÁC ĐỘNG TÁC VÀ Ý NGHĨA :

Giương 2 tay, cong cùi chỏ để đem khí trở về thân mình và đẩy tay ra hai bên đến vô cực (3lần). Đem khí trở về phía trước, cũng làm giống vậy (3lần). Hai tay nâng bầu Thiên khí lên quá đỉnh đầu: Dẫn nhập khí này vào vùng BÁCH HỘI 20VG xuống ẤN ĐƯỜNG; với hai tay xoa huyết này theo hai lông mày, xoa thái Dương và hai huyết NÃO HỘ 9V (sau ót). Sau đó đem hai tay xuống sau cổ, lưng để xoa bóp hai huyết PHẾ DU 13V và TÂM DU 15V. Hai tay vòng trở lại trước vai, rồi xuống dưới nách để vòng ra sau lưng xoa vùng giữa hai xương bả vai, xoa các Bối Du huyết của CAN, ĐỎM, TỖ, VỊ, TIỂU TRƯỜNG, ĐẠI TRƯỜNG, BÀNG QUANG, THẬN và MỆNH MÔN rất quan trọng. Tiếp đến, vòng hai tay ra trước theo vòng đai thắt lưng đến lỗ rún, dẫn khí xuống dọc đường giữa bụng dưới, mặt trong của đùi, đầu gối, chân

và mắt cá theo dọc các kinh âm. Để hai lòng bàn tay trên lưng hai bàn chân : huyết LAO CUNG 8MC thông với huyết DŨNG TUYỀN 1R để thu hút Địa khí. «Hốt» thêm Địa khí xung quanh hai chân và dấp vào hai gót chân. Dẫn khí theo các kinh dương dọc mặt sau bắp chân, đùi, mông, đến MỆNH MÔN 4VG, xoa thận. Đem hai tay vòng theo thắt lưng đến rún, chờ một lát, trước khi buông từ từ xuống hai bên hông.



Hình 57

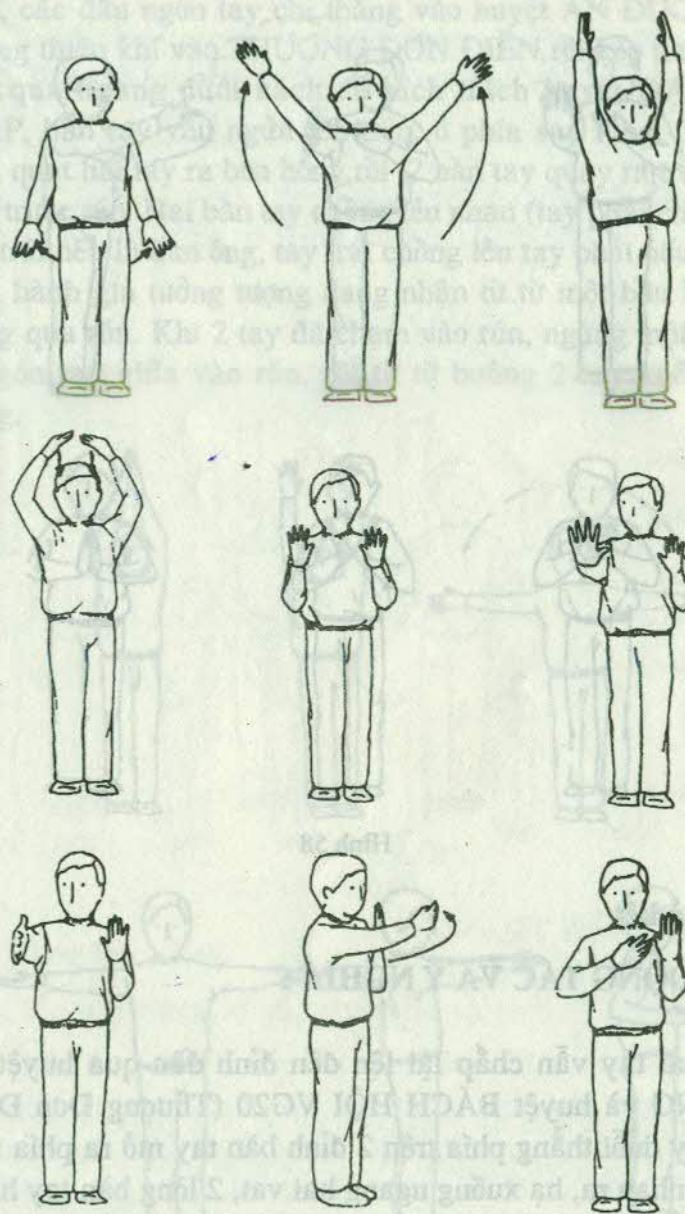
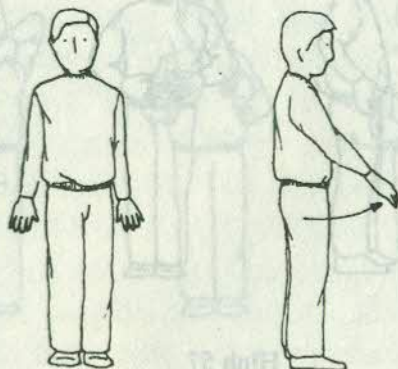


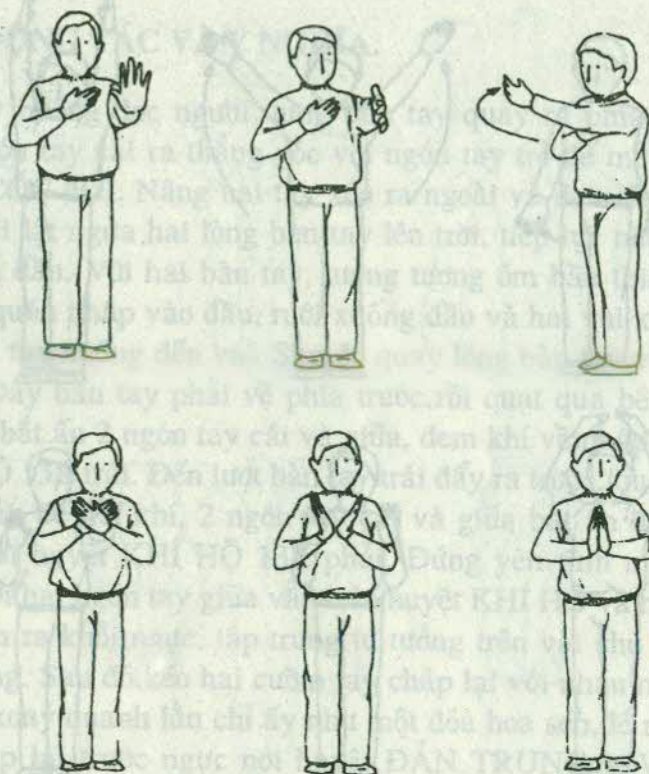
Hình 57

d/ Phần thứ ba

CÁC ĐỘNG TÁC VÀ Ý NGHĨA.

Hai tay buông dọc người, lưng bàn tay quay ra phía trước. Xòe ngón tay cái ra thẳng góc với ngón tay trỏ để mở huyết HIỆP CỐC 4GI. Nâng hai tay xéo ra ngoài và đưa lên ngang trước, rồi lật ngửa hai lòng bàn tay lên trời, tiếp tục nâng hai tay quá đầu. Với hai bàn tay, tưởng tượng ôm bầu thiên khí để khí quán nhập vào đầu, rưới xuống đầu và hai vai khi kéo hai bàn tay xuống đến vai. Sau đó quay lòng bàn tay về phía trước. Đẩy bàn tay phải về phía trước, rồi quạt qua bên trái, hốt khí bắt ấn 2 ngón tay cái và giữa, đem khí về nhập huyết KHÍ HỘ 13E trái. Đến lượt bàn tay trái đẩy ra trước, quạt qua bên phải, để hốt khí, 2 ngón tay cái và giữa bắt ấn đem về nhập với huyết KHÍ HỘ 13E phải. Đứng yên tĩnh một vài phút, với hai ngón tay giữa vẫn trên huyết KHÍ HỘ và hai cùi chỏ tách ra khỏi ngực, tập trung tư tưởng trên vài chu kỳ hô hấp bụng. Sau đó, kéo hai cùi chỏ tay chập lại với nhau nơi lằn chỉ, rồi xoay quanh lằn chỉ ấy như một đóa hoa sen, để rồi hai tay chập lại trước ngực nơi huyết ĐẢN TRUNG 17VC và xuống TRUNG UYÊN 12VC.





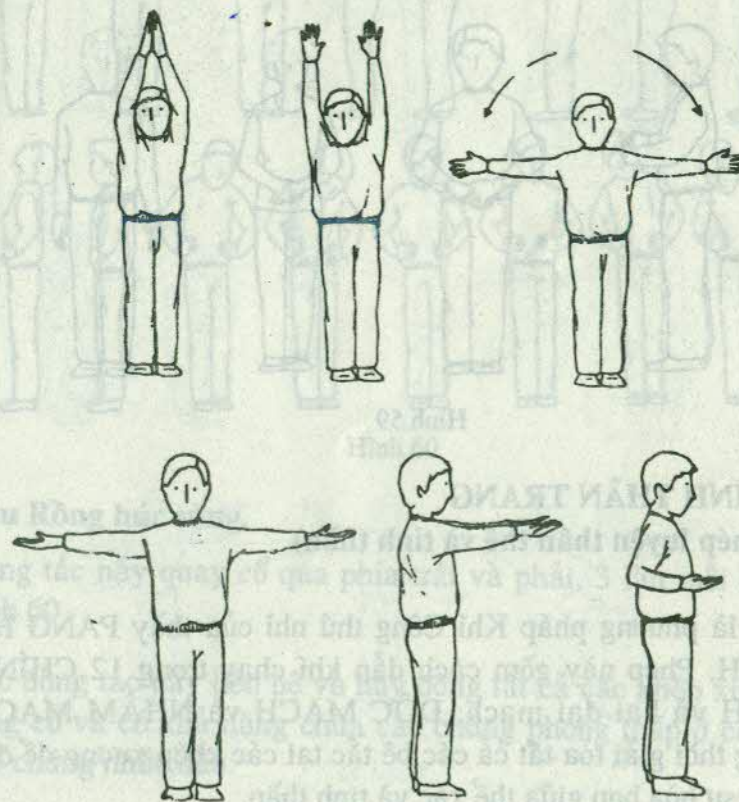
Hình 58

e/ Phần kết

CÁC ĐỘNG TÁC VÀ Ý NGHĨA :

Đưa hai tay vẫn chắp lại lên đến đỉnh đầu qua huyệt ẤN ĐƯỜNG và huyệt BÁCH HỘI VG20 (Thượng Đôn Điền). Hai tay duỗi thẳng phía trên 2 đỉnh bàn tay mở ra phía trước rồi lìa nhau ra, hạ xuống ngang hai vai, 2 lòng bàn tay hướng, phía trước, rồi ngửa lên phía trên. Đem 2 tay về phía trước

mặt, các đầu ngón tay chỉ thẳng vào huyệt ẤN ĐƯỜNG để phóng thiên khí vào THƯỢNG ĐƠN ĐIỀN, rồi kéo hai tay ra sau, qua ngang dưới nách, để kích thích huyệt ĐẠI BÀO 21RP, bàn tay vẫn ngửa lên trên, ở phía sau lưng. Từ phía sau, quạt hai tay ra bên hông, rồi 2 bàn tay quay ra trước, tiến đến trước rún. Hai bàn tay chồng lên nhau (tay phải chồng lên tay trái nếu là đàn ông, tay trái chồng lên tay phải nếu là đàn bà), hành giả tưởng tượng đang nhận từ từ một bầu khí vào bụng qua rún. Khi 2 tay đã chạm vào rún, ngừng một lát, ấn 2 ngón tay giữa vào rún, rồi từ từ buông 2 tay xuống bên hông.





Hình 59

6/ HÌNH THÂN TRẠNG

(Phép luyện thân thể và tinh thần)

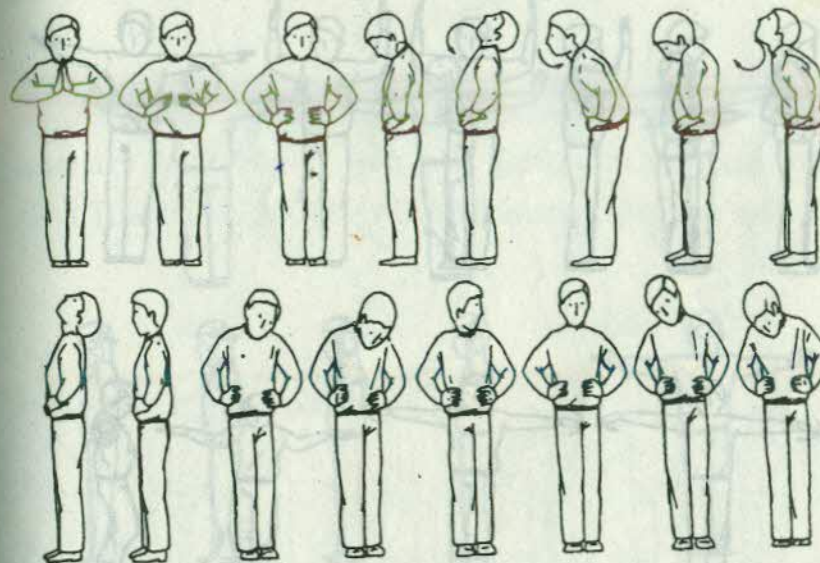
Đây là phương pháp Khí Công thứ nhì của thầy PANG HE MINH. Phép này gồm cách dẫn khí chạy trong 12 CHÍNH KINH và hai đại mạch: ĐỐC MẠCH và NHÂM MẠCH. Đồng thời giải tỏa tất cả các bế tắc tại các khớp xương để đạt được sự hòa hợp giữa thể xác và tinh thần.

Phép tập gồm :

a/ Một giai đoạn chuẩn bị giống như trong **Phùng Khí Quán Đĩnh Pháp** (Xem hình số 55) và 10 phần như sau :

b/ **Cổ Hạc uống nước**

Động tác uốn cổ ra và gập cổ lại từ trước ra sau (3 lần) rồi từ sau ra trước (cái cằm vẽ một hình tròn) hình 60.



Hình 60

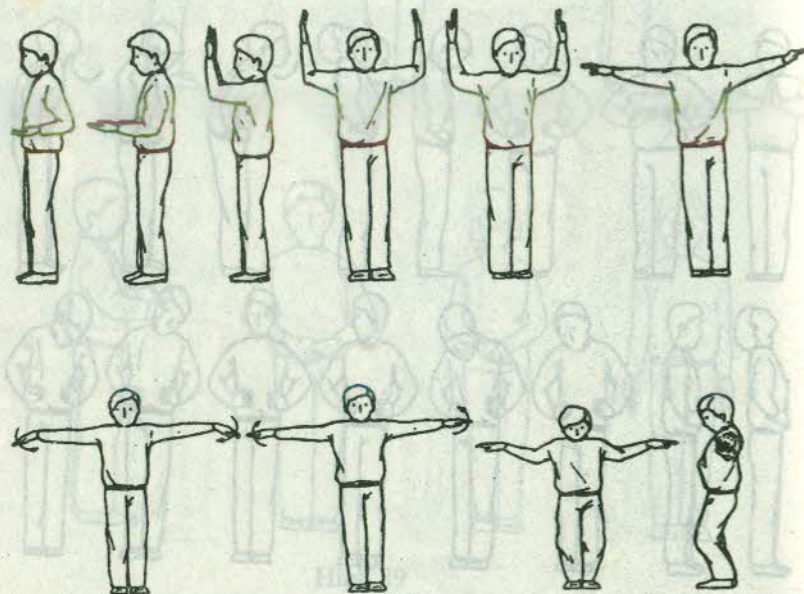
Đầu Rồng húc sừng.

Động tác này quay cổ qua phía trái và phải, 3 lần mỗi bên. hình 60

Các động tác này liên hệ và huy động tất cả các khớp xương sống cổ và có khả năng chữa các chứng phong thấp ở cổ và các chứng nhức đầu.

c/ Gập hai xương bả vai lại và thắt cổ.

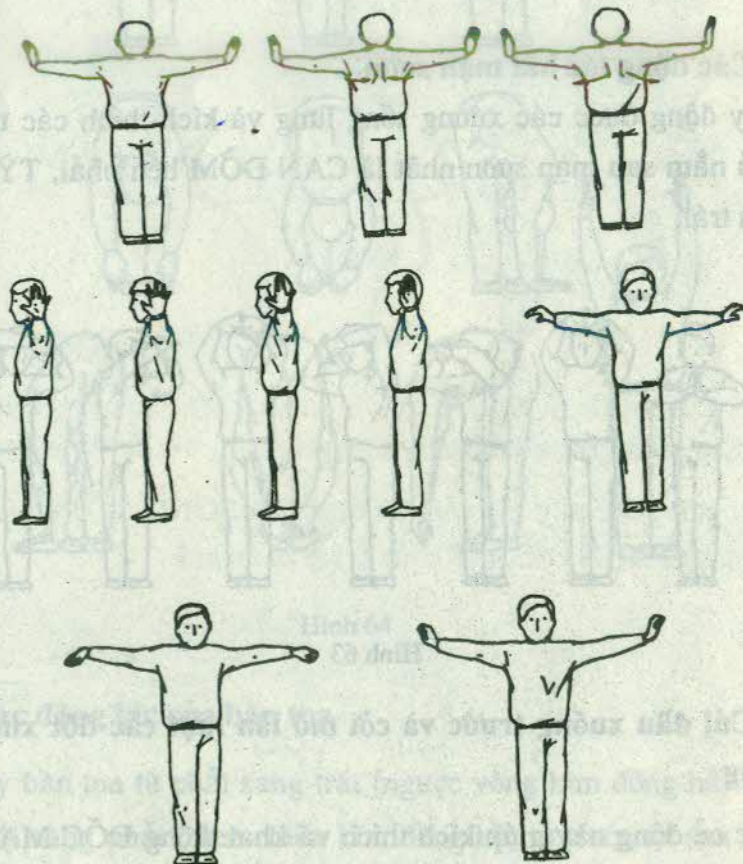
Các động tác này huy động các xương sống cổ, lưng và các huyết bối du nằm giữa hai xương bả vai (PHẾ DU 13V và TÂM DU 15V). Chúng cũng giải tỏa các khớp xương vai và chữa trị các bệnh viêm khớp vai.



Hình 61

d/ Hai tay giương lên ngang vai, bàn tay đứng 90o thẳng góc với hai tay

Cử động các ngón tay và lòng tay, chụm đầu ngón tay như chim ưng bắt mồi (ưng trảo). Các động tác này làm lay chuyển chân khí lưu thông trong cả 3 KINH DƯƠNG VÀ 3 KINH ÂM CỦA HAI TAY và làm cử động tất cả các ngón tay. Chữa bệnh phong thấp ở tay và lòng tay.

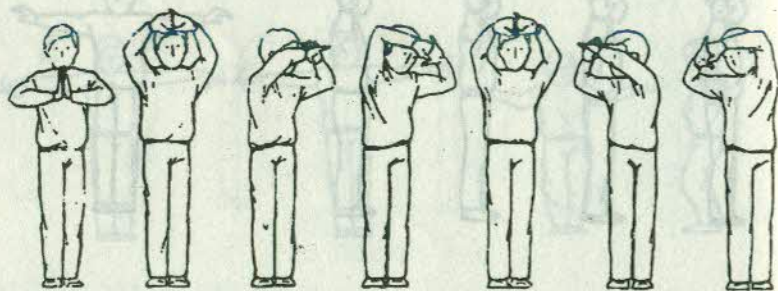




Hình 62

e/ Các động tác hất mạn sườn

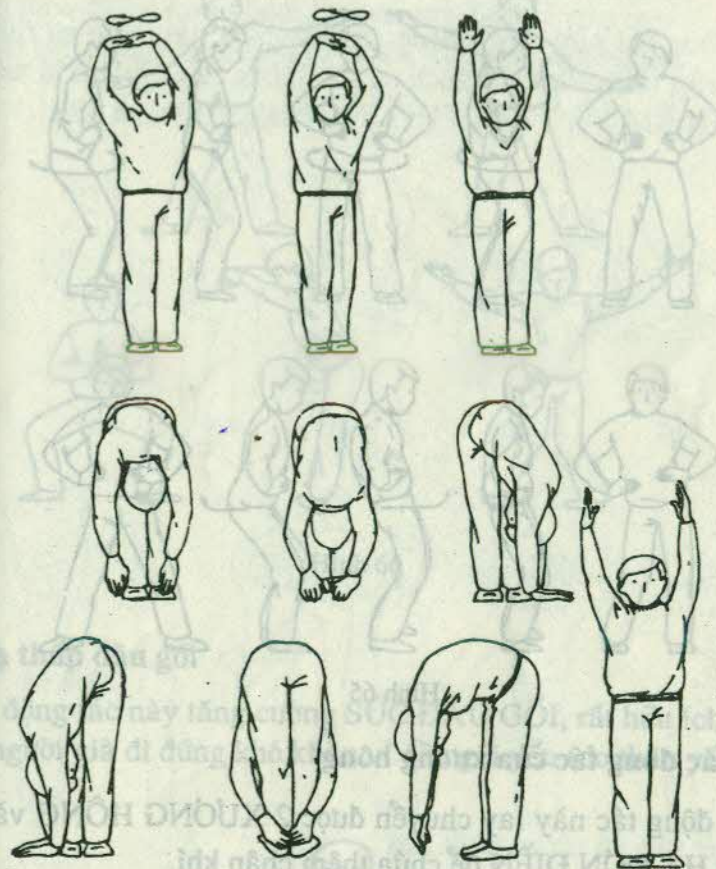
Huy động được các xương sống lưng và kích thích các tạng phủ nằm sau mạn sườn nhất là CAN ĐỎM bên phải, TỖ VỊ bên trái.



Hình 63

f/ Cúi đầu xuống trước và cởi mở lần lượt các đốt xương sống

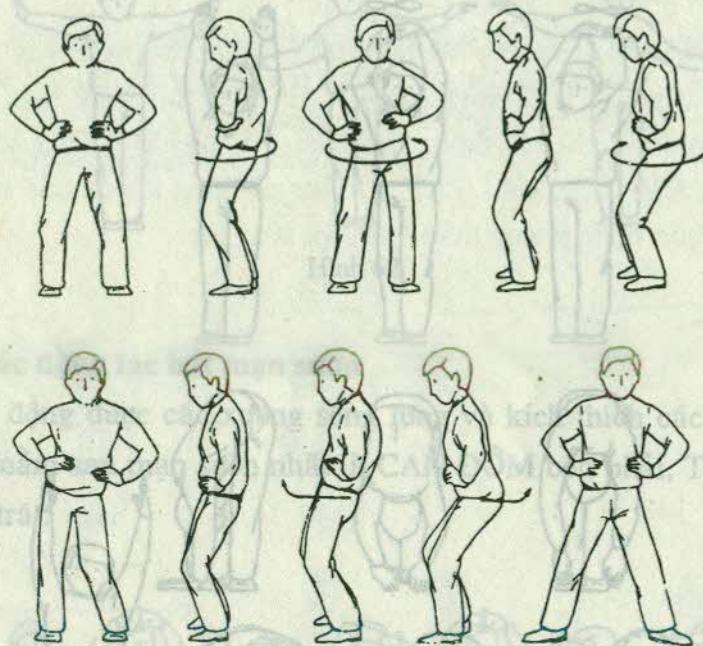
Các cử động này giúp kích thích và khai thông ĐỐC MẠCH từ cổ cho tới xương cùng.



Hình 64

g/ Các động tác của bàn tọa

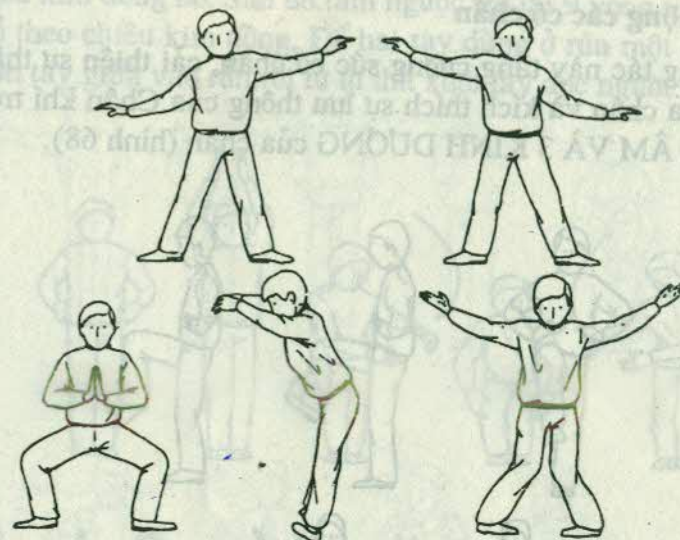
Quay bàn tọa từ phải sang trái (ngược vòng kim đồng hồ) và từ trái sang phải (theo chiều kim đồng hồ), từ trước ra sau và từ sau ra trước, để đả thông bế tắc của vùng HẠ ĐƠN ĐIỀN.



Hình 65

h/ Các động tác của xương hông

Các động tác này lay chuyển được 2 XƯƠNG HÔNG và nối rộng HẠ ĐÓN ĐIỆN, để chứa thêm chân khí.



Hình 66

i/ Hạ thấp đầu gối

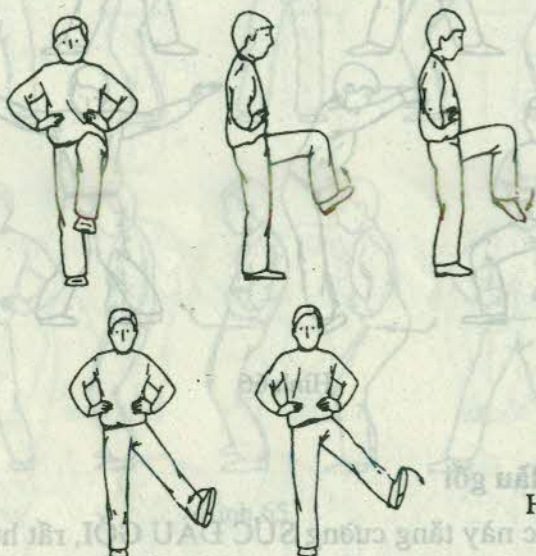
Các động tác này tăng cường SỨC ĐẦU GỐI, rất hữu ích đối với người già đi đứng khó khăn, vì đầu gối yếu (do thận yếu).



Hình 67

j/ Vận động các cổ chân

Các động tác này tăng cường sức cổ chân, cải thiện sự thẳng bằng của chân và kích thích sự lưu thông của Chân khí trong 3 KINH ÂM VÀ 3 KINH DƯƠNG của chân (hình 68).

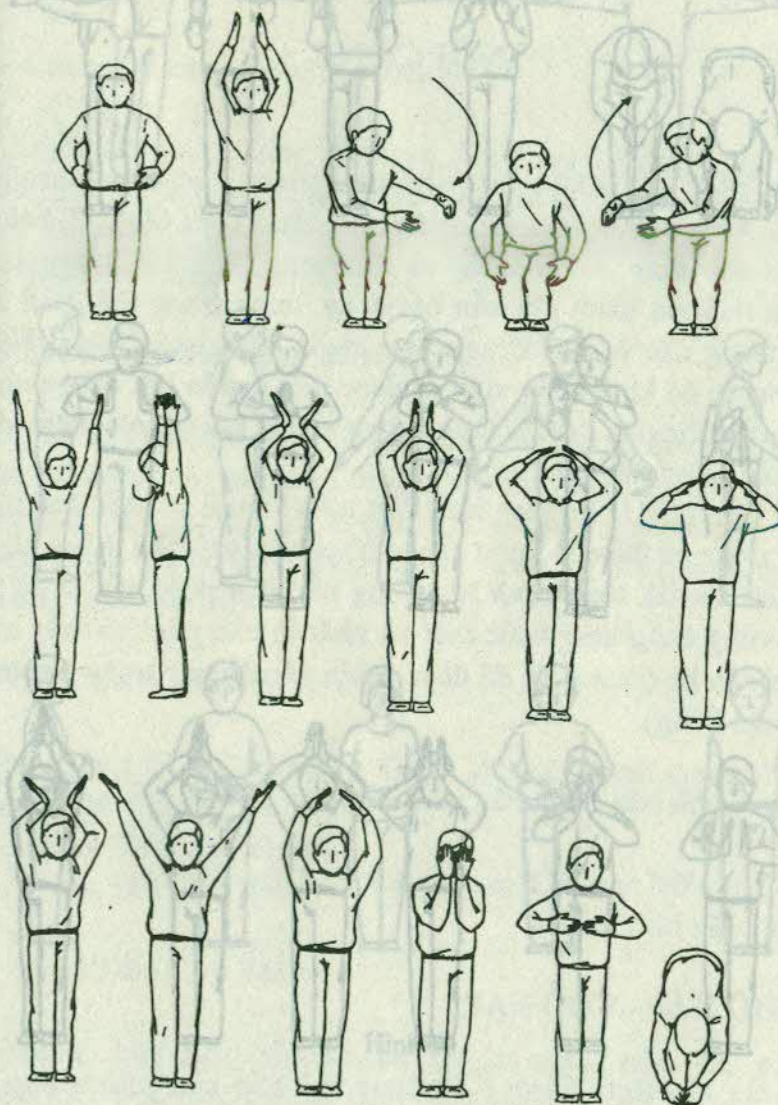


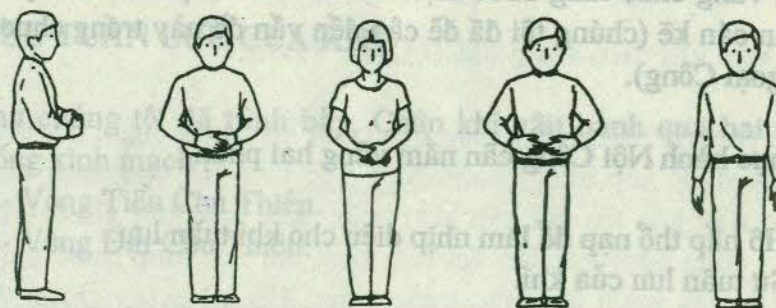
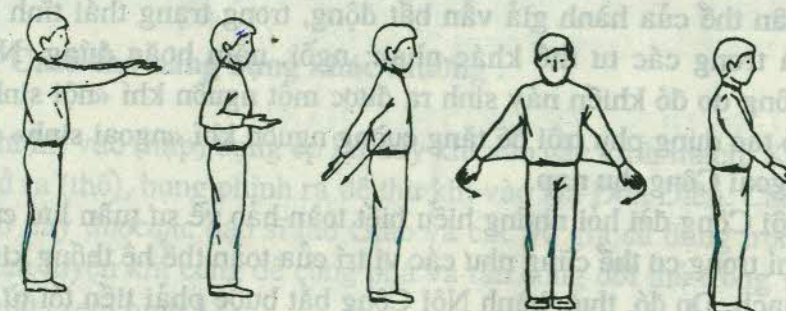
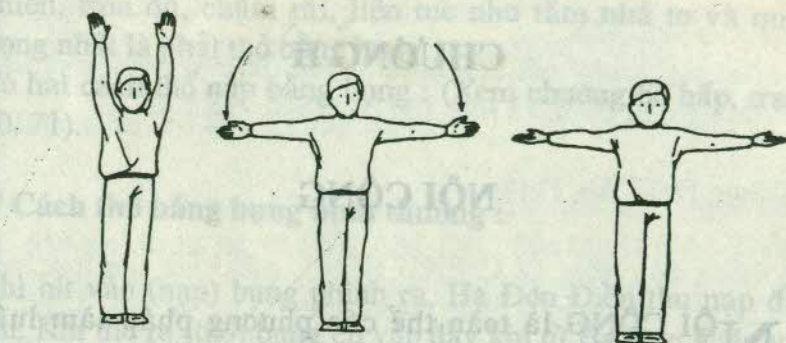
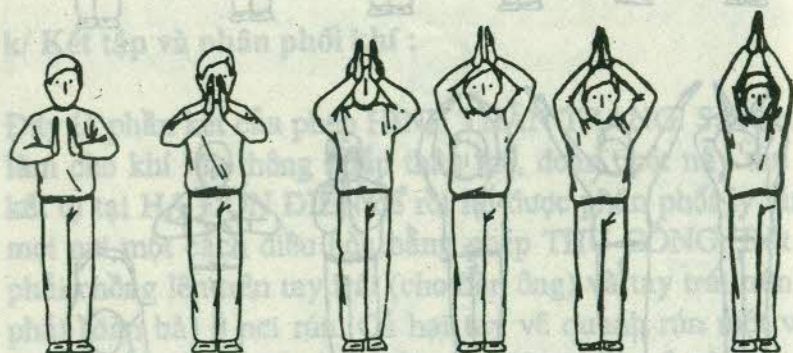
Hình 68

k/ Kết tập và phân phối khí :

Đây là phần kết của phép HÌNH THẦN TRANG. Sau khi đã làm cho khí lưu thông khắp thân thể, đoạn chót này thu khí kết tụ tại HẠ ĐƠN ĐIỀN để rồi lại được phân phối ly tán đi mọi nơi một cách điều hòa, bằng phép THU CÔNG: Đặt tay phải chồng lên trên tay trái (cho đàn ông) và tay trái trên tay phải (đàn bà) ở nơi rún. Cả hai tay vẽ quanh rún một vòng xoắn ốc, từ vòng nhỏ nhất đến vòng lớn nhất = 9 vòng ngược

chiều kim đồng hồ. Sau đó, làm ngược trở lại 9 vòng từ lớn đến nhỏ theo chiều kim đồng hồ. Để hai tay dừng ở rún một lát, ấn 2 ngón tay giữa vào rún, rồi từ từ thả xuôi tay dọc người.





Hình 69

CHƯƠNG II

NỘI CÔNG

NỘI CÔNG là toàn thể các phương pháp làm luân chuyển KHÍ trong người qua các KINH MẠCH, hoàn toàn chỉ bằng Ý TUỞNG, và tập trung tinh thần trong khi thân thể của hành giả vẫn bất động, trong trạng thái tĩnh lự và trong các tư thế khác nhau: ngồi, nằm hoặc đứng. Nội Công do đó khiến nảy sinh ra được một nguồn khí «nội sinh» có tác dụng phụ trội để tăng cường nguồn khí «ngoại sinh» do Ngoại Công thu nạp.

Nội Công đòi hỏi những hiểu biết toàn hảo về sự tuần lưu của khí trong cơ thể cũng như các vị trí của toàn thể hệ thống kinh mạch. Do đó, thực hành Nội Công bắt buộc phải tiến tới từ từ và vững chắc từng bước một và nhất là cần phải có thầy chỉ dẫn cận kề (chúng tôi đã đề cập đến vấn đề này trong chương Ngoại Công).

Thực hành Nội Công cần nắm vững hai phần :

- Hô hấp thở nạp để làm nhịp điệu cho khí tuần lưu.
- Sự tuần lưu của khí.

1/ HÔ HẤP - THỞ NẠP :

Trong khi thực hành Nội Công, hô hấp cần phải được tự

nhiên, tròn đủ, chậm rãi, liên tục như tầm nhả tơ và quan trọng nhất là phải thở bằng bụng.

Có hai cách thở nạp bằng bụng : (Xem chương hô hấp, trang 70, 71).

a/ Cách thở bằng bụng bình thường :

Khi hít vào (nạp) bụng phình ra, Hạ Đơn Điền thu nạp đầy khí. Khi thở ra (thở) bụng ép vào đẩy khí từ Hạ Đơn Điền vào các kinh mạch. Đó là một kỹ thuật mà các Thiền Sư áp dụng trong lúc tọa thiền (xem hình 31).

b/ Cách thở bằng bụng khác thường :

Khi hít vào (nạp) bụng ép lại đẩy khí vào các kinh mạch. Khi thở ra (thở), bụng phình ra để thu khí vào Hạ Đơn Điền. Cách thở này được các đạo sĩ lão Giáo và các võ gia sử dụng trong cách luyện khí công để công phá và tấn công đối thủ trong võ thuật (xem hình 32).

2/ SỰ TUẦN LƯU CỦA KHÍ

Như chúng tôi đã trình bày, Chân khí vận hành qua hai hệ thống kinh mạch :

- Vòng Tiểu Chu Thiên.
- Vòng Đại Chu Thiên.

a/ Vòng Tiểu Chu Thiên.

Hệ thống này được cấu tạo bởi hai đại mạch nằm dọc giữa thân thể: NHÂM MẠCH nằm phía trước và ĐỐC MẠCH

nằm phía sau thân.

Hai đại mạch này nối tiếp nhau thành đủ một vòng trực tiếp làm thông mặt trước và mặt sau của thân. (hình số 28)

b/ Vòng Đại Chu Thiên.

Hệ thống này gồm 12 CHÍNH KINH, mỗi kinh nối trực tiếp mỗi tạng phủ với một phần ngoài của cơ thể tứ chi. Toàn bộ hệ thống 12 CHÍNH KINH làm cho CHÂN KHÍ thông thương trong khắp mọi phần của cơ thể : từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong, từ đầu xuống tứ chi và từ tứ chi vào thân, lên đầu và ngược lại. (xem từ trang 52 tới trang 66)

3/ ỨNG DỤNG TRONG THỰC HÀNH

Thực hành Nội Công là phối hợp thở nạp với sự vận hành của khí. Các chu kỳ hô hấp được dùng để làm nhịp điệu cho sự vận khí trong khi tinh thần kiểm soát và hướng dẫn dòng khí lưu thông trong các kinh mạch.

a/ Vận khí theo vòng TIỂU CHU THIÊN

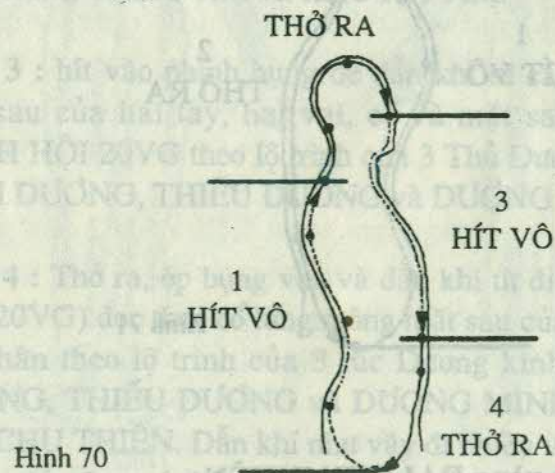
Để vận khí trong vòng này, nên chọn lấy tư thế ngồi, hai chân hoặc được xếp bằng, hoặc được xếp bán già (một bàn chân bên này gác lên đùi bên kia) hoặc được xếp kiết già (cả hai bàn chân được gác lên đùi bên kia), hai tay vòng trước bụng, 2 bàn tay ngửa lên trên, trước bụng, đầu ngón tay chạm vào nhau.

Thở bụng chậm rãi và thật sâu. Bắt đầu cho hai đại mạch bằng cách đẩy lưỡi sát chân răng cửa của hàm trên. Tập trung khí vào HẠ ĐỒN ĐIỀN cho tới khi có cảm giác nóng

vùng này. Tối đây ta có thể bắt đầu dẫn khí, theo phép dẫn khí của Đạo sĩ với cách thở bằng bụng khác thường:

- Hoặc trên hai chu kỳ thở nạp :

Hít vào đồng thời ép bụng và co thắt nhẹ hậu môn (thúc đẩy) để dẫn khí đi từ huyết HỘI ÂM 1VC đến huyết ĐẠI TRÙY 14VG (ép bụng). Thở ra (phình bụng) trong khi tiếp tục dẫn khí đến BÁCH HỘI 20VG và ẤN ĐƯỜNG. Hít vào (ép bụng) để tiếp tục đẩy khí xuống ĐẢN TRUNG 17VC và THÂN KHUYẾT 8VC. Thở ra (phình bụng) và dẫn khí trở lại xuống HỘI ÂM 1VC. Giáp hết vòng TIỂU CHU THIÊN.



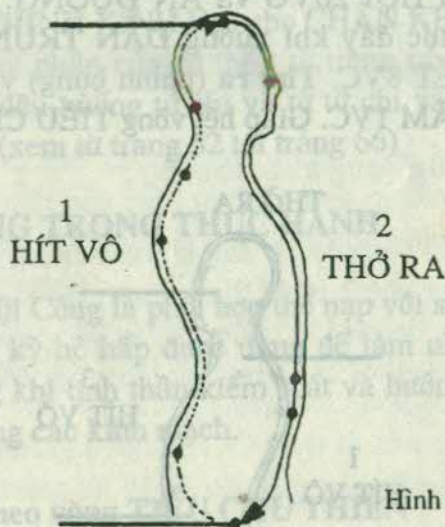
Hình 70

- Hoặc chỉ trên một chu kỳ thở nạp

Hít vào đồng thời ép bụng và co thắt nhẹ hậu môn để dẫn khí đi từ huyết HỘI ÂM 1VC cho đến BÁCH HỘI 20VG dọc

theo cột xương sống. **Thở ra** đồng thời phình bụng để tiếp tục kéo khí từ **BÁCH HỘI 20VG** xuống dọc giữa mặt, ngực bụng và trở xuống **HỘI ÂM 1VC** (hình 71).

Chúng ta cũng có thể dẫn khí cùng vòng Tiểu Chu Thiên bằng cách thở nạp bằng bụng theo cách bình thường : phình bụng khi hít vào và ép bụng khi thở ra như các thiền gia.



Hình 71

b/ Vận khí theo vòng ĐẠI CHU THIÊN :

Để vận khí qua hệ thống 12 CHÍNH KINH nghĩa là qua cùng khắp cơ thể, hành giả nên lấy tư thế đứng hoặc nằm ngửa, tay chân duỗi thẳng, thân hoàn toàn buông thả để cho chân khí có thể lưu thông được đến tận đầu tay chân không trở ngại.

Có nhiều cách vận khí theo vòng ĐẠI CHU THIÊN. Chúng

tôi chỉ mô tả sau đây phép vận khí thông dụng nhất và dễ thực hành nhất của các thiền gia.

Thời 1 : Tập trung tinh thần vào lòng đất. Hít vào phình bụng đồng thời nghĩ đến nạp Địa khí vào lòng chân, dẫn khí vô người dọc theo mặt trong của chân, đùi để theo lộ trình của cả 3 túc Âm kinh: **TÚC THÁI ÂM**, **THIẾU ÂM** và **KHUYẾT ÂM**, vào bụng, lên ngực đến huyết **ĐẪN TRUNG 17VC**.

Thời 2 : thở ra ép bụng vào đồng thời dẫn khí từ lồng ngực ra mặt trước của hai tay cho tới tận đầu các ngón tay, dọc theo lộ trình và chiều lưu thông của khí trong 3 thủ Âm kinh: **THỦ THÁI ÂM**, **THIẾU ÂM** và **KHUYẾT ÂM**.

Thời 3 : hít vào phình bụng để dẫn khí từ các ngón tay đến mặt sau của hai tay, hai vai, cổ và mặt sau đầu cho đến **BÁCH HỘI 20VG** theo lộ trình của 3 Thủ Dương Kinh: **THỦ THÁI DƯƠNG**, **THIẾU DƯƠNG** và **DƯƠNG MINH**.

Thời 4 : Thở ra, ép bụng vào và dẫn khí từ đỉnh đầu (**BÁCH HỘI 20VG**) dọc theo cổ lưng mông mặt sau của đùi xuống tận gót chân theo lộ trình của 3 túc Dương kinh : **TÚC THÁI DƯƠNG**, **THIẾU DƯƠNG** và **DƯƠNG MINH** hết một vòng **ĐẠI CHU THIÊN**. Dẫn khí như vậy đi nhiều vòng.

Hành giả cũng có thể dẫn khí trong vòng **ĐẠI CHU THIÊN** với cách thở nạp của các Đạo sĩ : hít vào ép bụng, thở ra phình bụng (hình 72 & 73).

CHƯƠNG III

KẾT LUẬN

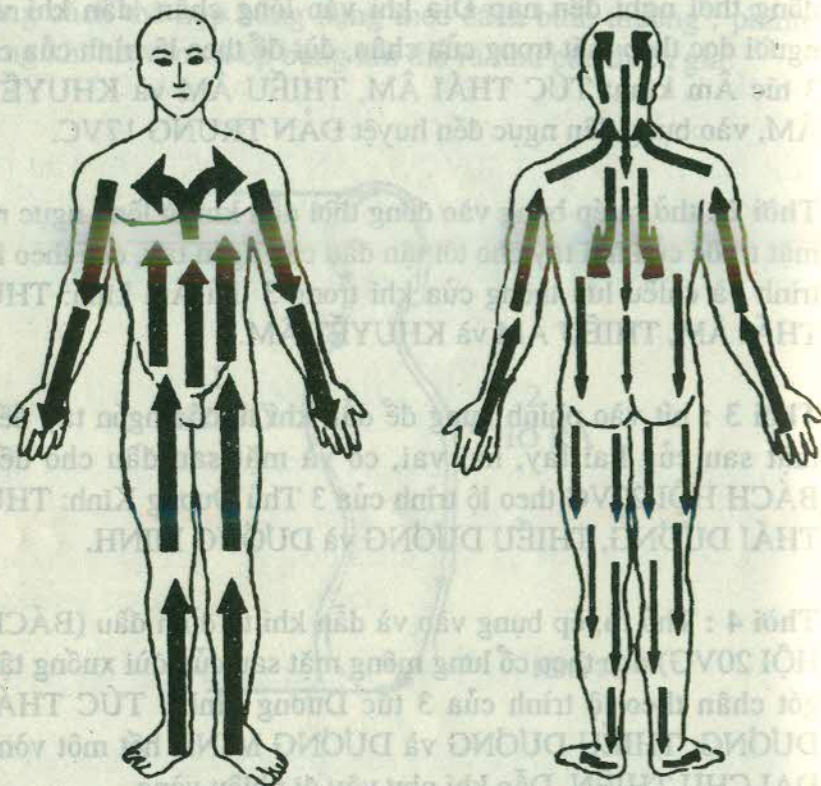
Tập luyện KHÍ CÔNG là một phương thức đem lại kết quả rất tốt được kiểm nghiệm qua chiều dài lịch sử hàng ngàn năm ở Trung Hoa và các nước Á Đông. Trong thời đại ngày nay, với sự phát triển mạnh mẽ của máy móc công nghiệp và nhịp điệu làm việc khẩn trương, căng thẳng, KHÍ CÔNG càng tỏ ra là một liều thuốc rất quý giá. Nó là một phương pháp tự nhiên, không tốn kém, mà lại đem đến cho con người niềm vui và sức khỏe.

Thực chất của phương pháp khí công là tiết kiệm và nuôi dưỡng vốn CHÂN KHÍ trong con người, giúp cho con người tránh sự mệt mỏi kinh niên, luôn luôn giữ được một trạng thái mạnh khỏe, làm việc có năng suất và chất lượng cao.

Khí công học vốn là phương pháp quản lý và tăng cường CHÂN KHÍ của con người.

Tập luyện khí công chính là hướng con người theo các định luật thiên nhiên, hòa mình với thiên nhiên, giúp cho thân thể tiếp nhận THIÊN KHÍ và ĐỊA KHÍ, rất cần thiết để thường xuyên tái tạo CHÂN KHÍ cho bản thân mình.

Nhờ sự luyện tập này, con người thoát ra khỏi những biến động dữ dội và phức tạp của đời sống hiện đại, được trở về với cuộc sống hồn nhiên của trẻ thơ, tìm được tuổi trẻ và sức mạnh, thoải mái và hạnh phúc. Khi ta tìm lại được sự hồn



Hình 72

Hình 73

nhiên của trẻ thơ, đấy cũng chính là lúc ta tìm được cái vốn năng lực TIÊN THIÊN KHÍ mà tạo hóa đã cho ta lúc ra đời. Trên ý nghĩa đó mà nói, KHÍ CÔNG chính là một phương thuốc «cải lão hoàn đồng», giúp cho con người giữ được tuổi trẻ lâu dài, trường sinh bất tử.

Tùy theo trình độ am hiểu về tinh thần khí công và tùy theo công lao nghiên cứu và tập luyện cá nhân, người nào cũng sẽ đạt được thành quả mà mình mong muốn trong khi luyện tập khí công:

- Bồi dưỡng sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.
- Bồi dưỡng sức mạnh nội tâm, định được tâm thần để mong pháp huy được TRÍ TUỆ, điều hòa giữa thể xác và tinh thần (một tinh thần lành mạnh trong một cơ thể tráng kiện), đạt được Tâm Thân hợp nhất.
- Tạo cho thân thể một sức mạnh phụ trội để luyện tập võ nghệ, hay để tự chữa bệnh cho bản thân và chữa bệnh cho người khác (khí công trị bệnh).
- Xây dựng một cách sống hòa giữa người tập luyện với vũ trụ (sự hòa nhập giữa người với thiên nhiên, giữa «tiểu vũ trụ» và «đại vũ trụ»).

Khí công học là tinh hoa của hàng nghìn năm nhân loại hun đúc trong truyền thống văn hóa đặc sắc Á Đông, và là quà tặng của lịch sử cho các thế hệ ngày nay. Tập luyện khí công là biết tiếp nhận món quà vô giá đó của di sản văn hóa nhân loại, tăng cường được sức khỏe, sống lâu, làm việc có năng suất, chất lượng và hiệu quả, đáng góp phần xây dựng xã hội ngày một tốt đẹp, nhất là khi loài người đang chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa của thiên niên kỷ thứ ba của lịch sử với những biến động to lớn và những tiến bộ nhanh chóng.

Nếu Quý độc giả muốn học KHÍ CÔNG gần nơi Quý vị định cư, do những huấn luyện viên có kinh nghiệm về Đông Y và

KHÍ CÔNG chỉ dẫn, xin gửi thư về nhà xuất bản :

ESPACE QI GONG Editions

3, rue du Coteau

92370 CHAVILLE - France

Tél.:(1) 39 50 49 13

Tài liệu tham khảo

Chu dịch

Tác giả Phan Bội Châu

Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận

Tác giả Kimura Taiken, dịch giả Thích Quảng Độ

Dịch Kinh

Tác giả Nguyễn Hiến Lê

Khí công, sức khỏe & điều trị - Tập I - Đi tìm cơ sở khoa học cho Khí công (n.x.b. Long An)

B.s. Ngô Gia Hy và Lương y Bùi Lưu Yên

Khí công, sức khỏe & điều trị - Tập II - Các phương pháp luyện Khí công (n.x.b. Long An)

Các tác giả B.s. Ngô Gia Hy, Bùi Lưu Yên,
Ngô Gia Lương và Nguyễn Thị Mười.

Khổng Học Đẳng

Tác giả Phan Bội Châu (n.x.b. Khai Trí)

Lão Tử Đạo Đức kinh

Tác giả Thu Giang Nguyễn Duy Cần (n.x.b. Khai Trí)

Nho giáo

Tác giả Trần Trọng Kim

Phật Học tinh hoa

Tác giả Đức Nhuận (n.x.b. Phật Học viện quốc tế)

Phật Học tinh hoa (n.x.b. Khai Trí)

Tác giả Nguyễn Duy Cần

Tài liệu của Hội nghiên cứu Đông y

Arma Paris 1981

Tư tưởng Lão Trang trong Y thuật Đông Phương

Tác giả Trần Văn Tích (n.x.b. An Tiêm)

Chi - Kung, la maitrise de l'énergie interne

Tác giả R. Habersetzer (n.x.b. Amphora)

Le systeme complet d'autoguerison

Tác giả Dr. Stéphen TCHANG (n.x.b. Godefroy)

Qi Gong, Exercices énergétiques de santé

Tác giả Dr. Josephine Zoller (n.x.b. Dangles)

Qi Gong, Gymnastique chinoise de santé et de longévité

Tác giả Dr. Yves Requena (n.x.b. Guy Trédaniel)

Précis d'Acupuncture chinoise

par l'Académie de médecine traditionnelle chinoise
Editions en langues étrangères - Pékin

KHÍ CÔNG

Bs. TRẦN HUỖNH HUỆ - Bs. NGUYỄN XUÂN HÙNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ HOÀNG

Biên tập:

CHINH VĂN

Vẽ bìa:

TRÍ ĐỨC

Sửa bản in:

PHAN NGỌC

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B, Lý Chính Thắng - Quận 3 - Thành phố Hồ Chí Minh

In 2000 cuốn, khổ 14 x 20 cm. Tại Xí nghiệp In Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, Q. Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Số đăng ký kế hoạch xuất bản 175/282 do Cục xuất bản cấp ngày 29.2.1999 và giấy trích ngang KHXB số 132/2000. In xong và nộp lưu chiểu tháng 3 năm 2000.

KHÍ CÔNG là một phương pháp công phu cổ truyền của Đông Phương để luyện **Tinh**, luyện **Khí**, luyện **Thần**. **KHÍ CÔNG HỌC** bắt nguồn từ các quan niệm về nhân sinh, vũ trụ của **TAM GIÁO** (Lão, Khổng, Phật) và từ các kiến thức tối cổ về sinh lý, bệnh lý của Đông Y.

Tập đều đặn và kiên trì, người luyện **KHÍ CÔNG** sẽ thu nạp được **THIÊN KHÍ**, **ĐỊA KHÍ** để bổ sung sự hao mòn tự nhiên của **CHÂN KHÍ** trong cơ thể theo thời gian, tái lập được sự thăng bằng **ÂM DƯƠNG** và hơn thế nữa, sẽ đạt được khả năng tăng cường khí lực, định tâm thần, triển khai trí tuệ. **KHÍ CÔNG** là một bộ môn **DUỡng SINH** toàn vẹn giúp người tập gia tăng sức khoẻ, đạt được **Tâm Thân Hợp Nhất**, yêu đời và hoà đồng với thiên nhiên, một phương pháp duy nhất luyện đan **CẢI LÃO HOÀN ĐỒNG**. Ở lứa tuổi nào cũng tập **KHÍ CÔNG** được, từ trẻ nhỏ cho đến người già, miễn là không bị phế tật.

Các thanh thiếu niên tập **KHÍ CÔNG** sẽ tránh được tâm thần buồn nản, bực bội, trí óc sẽ sáng suốt, học đâu nhớ đó.

Người trung niên, đang trong thời kỳ làm việc, tập **KHÍ CÔNG** sẽ hết chứng mệt mỏi kinh niên, hồi hộp, mất ngủ, tay chân co quắp, chứng thần kinh suy nhược và các bệnh tâm thần khác, rất phổ biến trong các xã hội công nghiệp hiện nay.

Người lớn tuổi sẽ tránh được các bệnh phong thấp ở khớp xương, sẽ mạnh khoẻ, sống thọ, ít đau yếu.

"KHÍ CÔNG, PHƯƠNG PHÁP DUỡng SINH VÀ TRƯỜNG THỌ" là tác phẩm của hai Bác sĩ **TRẦN HUỖNH HUỆ** và **NGUYỄN XUÂN HÙNG**, Tiến sĩ Y Khoa Đại Học Paris, Hội viên Hội Nghiên Cứu Đông Y ARMA tại PARIS, đã viết quyển sách bằng Pháp ngữ: **QI GONG POUR VAINCRE LE STRESS, LA FATIGUE CHRONIQUE ET LA DEPRESSION NERVEUSE**. Hai Bác sĩ thực hành **KHÍ CÔNG** từ hơn 10 năm nay và đã chứng nghiệm được hiệu quả và lợi ích của môn công phu này.

Thấm nhuần cả Tây Y lẫn Đông Y, hai tác giả bằng những lối hành văn ngắn gọn và lối trình bày khúc triết đã thành công trong cách giảng giải dễ hiểu tất cả mọi nghi vấn và bí ẩn của môn **KHÍ CÔNG**. Trong phần lý thuyết, tác giả trình bày đầy đủ và ngắn gọn tư tưởng Tam Giáo và cơ sở sinh lý, bệnh lý theo Đông Y. Trong phần thứ hai, thực hành, tác giả chỉ dẫn cặn kẽ các phương pháp để tập và có nhiều kết quả: **LỤC ÂM LINH PHÁP**, **NGŨ CẨM HÍ** của **HOA ĐÀ**, **TRÍ NĂNG KHÍ CÔNG** của **PANG HE MING** ...

Tác phẩm **KHÍ CÔNG, PHƯƠNG PHÁP DUỡng SINH VÀ TRƯỜNG THỌ** chắc chắn sẽ góp phần không nhỏ vào việc phổ biến luyện **KHÍ CÔNG** để cải thiện sức khoẻ, đời sống của đại chúng và sẽ là một đóng góp cho tủ sách Việt ngữ về kiến thức, học thuật cổ truyền của dân tộc.



Bác sĩ **TRẦN HUỖNH HUỆ**
Bác sĩ **NGUYỄN XUÂN HÙNG**
trong
Hội Nghiên Cứu Đông Y ARMA tại PARIS

KHÍ CÔNG

PHƯƠNG PHÁP DUỡng SINH VÀ TRƯỜNG THỌ



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ