# PHÉP NGỒI LUYỆN CÔNG "KINH NGƯỜI THỌ"

Đây cũng là môn khí công tĩnh được ghi trong bộ sách khí công dưỡng sinh "Kinh người thọ" (Thọ nhân Kinh) mà tác giả là người thời Ung Chính đời Thanh. Nội dung gồm có "Lý tỳ thổ quyết" (Khẩu quyết xử lý tỳ thổ) "Lý phế kim quyết" (yếu quyết xử lý phế kim). "Lý thận thuỷ quyết" (yếu quyết xử lý thận thuỷ), "Lý can mộc quyết" (yếu quyết xử lý can mộc), "Lý tâm hoả quyết" (yếu quyết xử lý tâm hoả), "Toạ công quyết" (yếu quyết ngồi luyện công), "Trường trấp quyết" (yếu quyết vái dài), "Đạo dẫn quyết" (yếu quyết về

phép đạo dẫn). Các yếu quyết này giản dị rõ ràng, phương pháp luyện dễ làm. Về công hiệu thì có thể lưu thông huyết mạch toàn thân, điều hoà ngũ tạng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Hai chân gập gối ngồi xếp bàn tròn, khí từ Vỹ lư (huyệt ở chót xương cùng) đi lên tới Nê hoàn, xuống rót vào đan điền 9 lượt. Khí theo hai cánh tay ra tận ngón tay bẩy lượt. Khí từ hai đùi xuống tận ngón chân cũng bẩy lượt.

## PHÉP ĐIỀU TỨC "THỌ THẾ THANH BIÊN"

Nguyên tên là "Thọ thế thanh biên - Vô dược tu tri" (Sách xanh về đời thọ - điều nên biết không cần thuốc) là môn luyện khí công tĩnh, lấy việc rèn luyện hít thở là chính. Phương pháp này như sau:

Phép điều tức không câu nệ thời gian, ngồi ngay ngắn mở áo cởi đai, cốt hợp với tự nhiên. Dùng lưỡi lia trong miệng mấy lượt, nhè nhẹ thở khí dơ bẩn ra không được phát ra thành tiếng; mũi nhè nhẹ thở khí dơ bẩn ra cũng không được để phát ra tiếng thở. Làm dăm ba lần (tức 15 lần) hoặc vài bẩy lần (tức 14 lần), có nước dãi ứa ra thì nuốt đi, gõ răng ít lần, lưỡi đưa lên vòm họng, môi răng sít nhau (tức cắn nhẹ răng vào môi), hai mắt cụp xuống nhìn thấy chập chờn. Sau đó điều tức, không giật cục không phì phào, hoặc thở ra đếm số hơi, hoặc đếm số hơi vào (hít), từ một đến 10 rồi từ 10 đến trăm, để tâm vào số (đếm) không được tán loạn (tức phân

tán ý niệm). Nếu tâm, tức dựa lẫn nhau (tức ý niệm và hít thở ) ý nghĩ lan man sẽ không có tốt ta sẽ ngừng đếm mà sẽ hít thở tự nhiên và ngồi (luyện) càng lâu càng ảo diệu. Nếu muốn đứng dậy phải từ từ duỗi tay chân, không được đột ngột bật dậy. Nếu cần cù luyện công ở nơi cảnh tĩnh mịch sẽ có vô số điều đặc biệt kỳ lạ, có thể "minh tâm kiến tính" (tức là ngộ đạo), không phải chỉ có dưỡng sinh mà thôi đâu! (Hít thở) ra vào liền liền, như còn như mất, thần - khí dựa lẫn nhau, đó mới là chân tức (hơi thở thực sự); "tức", "tức" về với gốc là có thể đoạt được quyền tạo hoá. đó là đạo trường sinh bất tử vậy (ý tức là thành tiên sống mãi).

## PHÉP NỘI CÔNG "THỌ THẾ TRUYỀN CHÂN

"Thọ thế truyền chân" (truyền chân thực của đời thọ) là phương pháp luyện khí công tĩnh bằng cách duy trì ý tưởng, tự nhìn vào trong, kết hợp với chu thiên (tức vận khí theo vòng chu thiên).

### PHÉP LUYỆN CÔNG

Hàng ngày đến hai giờ Tý, Ngọ, đầu tiên phải giữ tâm tĩnh lặng, bế thần, xếp chân bằng tròn mà ngồi, mở áo cởi đai, thân hình ngay thẳng, hai tay nắm chặt, mắt nhắm, ngậm miệng, tinh truyền một ý niệm, hai mắt nhìn vào trong (nội thị), gõ răng 36 tiếng, lưỡi đưa lên hàm ếch (quét lưỡi) đợi nước dãi ứa ra, xúc đầy miệng nuốt thành tiếng ừng ực, dùng mắt nhìn vào trong (nội thị) tống thẳng (nước dãi)

xuống đan điền ở dưới rốn một tấc hai phân ta. Lại dùng tâm tưởng nhìn vào trong đan điền (tức là dùng ý niệm) phảng phất như thấy có khí nóng nhè nhẹ mót như phải nín khi buồn đi đại tiện, rồi chuyển khí nóng đến huyệt Vĩ lư, từ Vĩ lư đưa lên giữa hai thận, từ Giáp tích song quan đưa lên tới Thiên trụ, rồi lại từ Ngọc chẩm đưa lên tới Nê hoàn, hơi dừng lại tức là từ chót lưỡi đưa lên vòm họng để phục khí, đến Thần đình, đưa xuống Thước kiều, Trùng lâu, Phong cung, vành rốn Khí huyệt, Đan điền.

## PHÉP PHỤC KHÍ CỦA LÝ PHỤNG THỜI

Lý Phụng Thời người đời Đường biên soạn các công pháp khí công (618 - 907), phép phục khí này thấy ghi ở quyển 59, bộ "Vân cập thất giám".

PHÉP LUYỆN CÔNG

Thoạt tiên nhắm mắt tập trung ý nghĩ, nắm chắc tay. Người lần đầu muốn phục khí, trước hết phải yên thần định khí rồi sau mới tập. Trước tiên phải đạo dẫn làm cho tứ chi phải thả lỏng, nếu nằm mà phục khí thì không gối đầu, tay lỏng, chân thả yên lặng.

Mỗi lần phục khí cứ như trẻ con bú sữa, "khí tức" (hơi thở) như nín tức thì nuốt vào. Nếu bú nuốt tức quá hãy phóng hơi khỏi miệng. Rất cần (thở) nhẹ, mảnh. Mỗi lần nuốt khí lại dùng tâm đưa xuống dưới rốn, nếu có bệnh dùng tâm đưa khí đến chỗ đau. Nếu bệnh nặng, khí tức thở, không nuốt trôi vẫn phải nắm cho chắc, khí đi tiếng từ trong

tai phát ra tức là vào sâu vậy.

Không kể sớm muộn, chẳng kể sáng tối, cần phục (khí) cứ phục. Lúc sáng rõ phục khí đại tinh. Mỗi ngày canh năm, giờ Ngọ thì phục, phục khí phải thu mà luyện. Kèm cả tay đè, không được bắt tâm phục khí xuống quá cứng rắn. Phục (khí) mười năm, năm ngày bỏ phục (khí) tức vô ích (ý phải luyện thường xuyên liên tục).

## CÔNG PHÁP "THÔN NGUYỆT TÙNG TĨNH"

Công pháp "Thôn nguyệt tùng tĩnh" còn gọi là "Tam thập lục bộ tùng tĩnh pháp" (Công pháp - phép luyện khí công - tĩnh, lỏng 36 bước) là phép luyện công cơ sở của khí công tĩnh. Học luyện đường lối khí công này vô cùng nhấn mạnh "trúc cơ" (xây dựng cơ sở) tức là thoạt đầu phải luyện "Lỏng" là công phu cơ bản. Phàm ai luyện công phu cơ bản không thực chất thì về sau dẫn luyện khó có thể nâng cao. Lỏng, tĩnh, hít thở chính là các yếu tố chủ yếu cấu tạo nên phép luyện khí công "Thôn nguyệt tùng tĩnh" (nuốt trăng lỏng, tĩnh). Trong quá trình luyện tập thực tế phải tiến hành hiệp đồng (ba phép này) với nhau. Người mới học nếu học cảm thấy khó nắm vững thì có thể chia lẻ ra tập dần từng mục, đợi khi đã thuộc cả thì kết hợp chung mà vận dụng.

### Những điểm chú ý trong luyện công

*Lỏng và tĩnh*

**1. Lỏng.** Là chỉ sự thả lỏng thân thể, chân tay, ngoại

hình bên ngoài. Đó cũng là cơ thể con người chúng ta (kể cả các nội tạng) ở một tư thế nào đó giữ được trạng thái căng cơ tự nhiên để thực hiện được trạng thái (thả) lỏng. Để dễ cho việc nắm được các yếu lĩnh trong việc thả lỏng, phép luyện này chia cơ thể người ta làm 36 phần (sẽ kể ở dưới). Căn cứ từ trên trở xuống, từ trước ra sau, thậm chí đến thứ tự cả hai bên mỗi bộ vị (phần cơ thể) kèm theo ba lần hít thở liền (thả) lỏng ba lần rồi cứ mà trừ dần đi. Làm một mạch cho hết cả 36 phần cơ thể tổng cộng 108 lượt chính vì thế mới có tên là phép luyện công "lỏng tĩnh 36 bước".

Phép luyện công lỏng tĩnh 36 bước là cách thức xúc tiến "lỏng", mục đích cốt để người luyện công nắm vững các phần của cơ thể để kịp thời phát giác và tu chỉnh các phần nào của cơ thể đang bị căng thẳng. Sau khi đã tập luyện thành thạo, có thể dần dà qúá độ tiến tới năm bước "lỏng" (kể ở sau), rồi tới ba bước "lỏng" (kể ở sau) để cuối cùng đạt được một bước "lỏng" đặt nền móng cho sự lỏng của cơ thể. Khi luyện công phải nắm vững các nguyên tắc sau:

Thứ nhất, xét về chỉnh thể, trước lỏng toàn thân sau lỏng từng phần.

Thứ hai, xét đến trong ngoài, thì trước lỏng nội tạng sau lỏng thân thể chân tay (tức lỏng trong trước, lỏng ngoài sau).

Thứ ba, xét đến hình - thần, thì lỏng ý thức trước, lỏng hình thể sau.

Trong "36 bước lỏng tĩnh" sau khi đã nắm thành thạo thì

lúc luyện công phải hiện ra ý cảnh "Băng vào sự trống rỗng (hư) hoá thành chiếc lông chim cưỡi gió lên tiên", đấy là trình độ lỏng cao nhất, tột đỉnh lỏng.

**2. Tĩnh.** Chia ra làm tĩnh về hình thể (thân tĩnh) và tĩnh về tư tưởng (tâm tĩnh, ý tĩnh). Sự tĩnh sau (tâm, ý) nhờ vào cơ sở là sự tĩnh trước (thân). Cái gọi là "thân tĩnh" chỉ thân thể, bốn chân tay... ngừng hết mọi hoạt động. Phép luyện công của chúng ta yêu cầu "thân tĩnh" tức là chỉ mọi cơ bắp, dây chằng, các khớp, kể cả hệ thống thần kinh theo yêu cầu nhất định phải thấy xuất hiện phản ứng "tĩnh" thật sự, "lặng" thật sự. Tĩnh về tư tưởng là dù thế nào đại não cũng không được nghĩ ngợi về bất kỳ điều gì cả, gạt ra khỏi đầu (tâm) mọi sự, vật, để không nghĩ đến. Tục ngữ gọi đó là trạng thái "vô tư vô lự" (không nghĩ không suy). Tầng vỏ đại não thông qua phương pháp làm cho tĩnh coi như cắt đứt với ngoại giới khỏi mọi quan hệ buộc tầng vỏ não phải hết sức sâu vào trạng thái ức chế. Tóm lại "tĩnh" mà chúng ta muốn nói là cả thân tĩnh lẫn tâm tĩnh đồng nhất hợp làm một gọi là "thân tâm đều tĩnh".

Nói chung các phương pháp thúc cho "tĩnh" đều không ngoài hai loại. Một là "dĩ niệm đại niệm" (lấy suy nghĩ thay thế suy nghĩ), lại còn một loại khác gọi là "dĩ niệm ý (cảnh) vật" (lấy ý nghĩ dựa (cảnh) vật) đạt tới trình độ thu thị giác, nghe ngược lại, đạt được mục đích "ngưng thần nhập tĩnh". Các cách thường dùng là dùng "nội cảnh" thu hút dẫn đường" (dĩ cảnh dụ đạo), dựa vào hơi thở (ỷ tức) ý giữ (ý thủ)

v.v... Phép "lỏng, tĩnh nuốt trăng" (thôn nguyệt tùng tĩnh) là phương pháp luyện công dùng cách "nhìn bên trong (nội thị) để dẫn đường" (dụ đạo) còn gọi là "nội quan pháp" (phép xem bên trong). Phép này thông qua cách thu thị giác, nghe ngược lại, cắt đứt quan hệ với hoàn cảnh xung quanh (ngoại giới) giúp cho vỏ đại não mau đạt trạng thái ức chế hoàn toàn một cách chủ động.

Cái gọi là "thôn nguyệt" (nuốt trắng) chỉ cách dùng ánh sáng trăng làm cảnh tượng nhìn thấy bên trong (coi như có vầng trăng toả sáng xung quanh như đã nuốt (thôn) ánh sáng vào bụng mà thành tên) để luyện tập. Khi luyện công, vừa tưởng tượng ra một vầng trăng bạc, vừa tưởng tượng ra một chữ tĩnh ( ) (lặng lẽ), đó tức là kiểu lấy ý nghĩ dựa cảnh (đây là nội cảnh) kết hợp với cách "lấy ý nghĩ, thay ý nghĩ" khi luyện công tuỳ theo sự hít khí mà đem ánh sáng trăng (cùng chữ "tĩnh" đó nuốt vào trong bụng xuống tận đan điền (đây là hạ đan điền, nằm dưới rốn cách ba ngón tay đặt chụm ngang), khí vào đến đan điền cùng với ánh trăng rồi thì giữ lại đó đồng thời tiến hành nghe, nhìn ở trong. Như thế tức là đã hình thành nên phép luyện công kết hợp hữu cơ cả ba cách: cảnh ở trong dắt dẫn, dựa hơi thở và ý giữ. Đây cũng là một dạng luyện công khác của việc vận dụng "nội quan" (nhìn vào trong), "số tức" (tính hơi thở) và "ý thủ" (giữ ý) và làm như vậy càng mau xúc tiến được việc "nhập tĩnh".

Người luyện công mà tuổi cao, sức yếu hoặc có bệnh, vì

năng lượng có hạn, nhất thời luyện công không hình thành được ánh trăng thì cứ tạm thời nghĩ đến một chữ "tĩnh" đã. Đây là cách lợi dụng tín hiệu thứ hai của cả hệ thống, cũng có thể dễ giúp vỏ đại não chủ động xuất hiện trạng thái ức chế từ trong.

*- Hít thở*

Luyện hít thở, gọi là "điều tức" là một trong ba phần của phép luyện khí công: điều thân, điều tức, điều tâm là phương pháp quan trọng trong việc "trúc cơ" (xây dựng cơ sở) của khí công. "Nội vận công" (vận công bên trong) đối với sự rèn luyện công phu cơ bản của hít thở không chủ trương thở tự nhiên (như người thường thở bình thường) mà phải dùng cách "thở hít kiểu hoàn toàn thở bụng" (còn gọi là "phép hít thở lục hợp") để rèn luyện. Trong thời gian mới học, hít thở phải luyện cùng với "lỏng, tĩnh", như vậy là có chút mâu thuẫn. Người luyện công cố lỏng, tĩnh được thì lại hay quên yếu lĩnh thổ nạp (thở, hít). Muốn đạt được "tâm tức tương ỷ" (tâm và hơi thở - tức ý niệm và hơi thở - dựa lẫn nhau) còn gọi là "ý khí hợp nhất", cả hai bên đều được lợi rõ rệt đồng thời biểu thị rõ rệt được tính ưu việt của việc rèn luyện hít thở.

Không ít người mới học luyện khí còn nhận thức chưa đủ về việc "xây dựng cơ sở" quan trọng đến như thế nào đối với sự hít thở nên cần phải nhấn mạnh vào bốn điểm sau:

1. Chiêu thức và tư thế cơ bản cần phải chia đoạn.

Nếu như bỗng dưng thấy "co ngực", "vươn lưng", "hở

nách", "che sườn" v.v... cùng các yêu cầu về với tư thế có liên quan thì rất khó mà đạt được mục đích hạn chế hít thở kiểu ngực. Vì kiểu vận công "hít thở hoàn toàn bằng bụng" thì tiền đề phải là cơ hoành hạ thấp xuống, do đó "co ngực" và "che sườn" rõ ràng là đặc biệt quan trọng. Phương pháp "che sườn" cụ thể là trong điều kiện "ngực co" lại thì cuối sườn và buồng tim phải dùng ý thức để hơi thu về phía dưới mé trong để cho cơ hoành cũng tuỳ theo hơi thở mà trầm xuống tự nhiên. Khi bắt đầu học luyện "toạ công" (phương pháp ngồi luyện khí) nếu không nuôi dưỡng cho thành thói quen có tư thế chính xác là "co ngực", "tròn vai", "ngồi mé sau mông" và "Mệnh môn ưỡn ra trước" thì về sau sự hoạt động hít thở chắc không dễ đạt được "khí trầm hạ đan điền" ở phía dưới rốn và sẽ có ảnh hưởng đến việc "kình thông suốt khắp toàn thân". Mà phần lớn hoạt động hô hấp chỉ ở phần bụng trên rốn mà thôi, cho nên nếu "Mệnh môn không ưỡn ra trước" tất thân trên rất dễ ngửa ra trước làm cho buồng tim bị đè nén ở bộ phận đó khó mà thả lỏng.

Rõ ràng là làm xong tư thế như đã kể trên, bình thường tuỳ đó có thể tiến hành buông lỏng cơ hoành, trầm việc rèn luyện xuống. Phương pháp là tự nhiên thả lỏng mềm mại hít thở, khi hít thở có ý hạ thấp cơ hoành xuống; khi hít thở không cố ý nâng trở lại (tức là có ý thức "mặc kệ" cơ hoành dâng lên cũng được mà không dâng lên trở lại cũng được mà trên thực tế cơ hoành tất nhiên là sẽ nâng lên trở lại!).

2. Rèn luyện hít thở khiến cơ hoành hạ xuống.

Thoạt đầu yếu lĩnh cần thiết là lấy thả lỏng tự nhiên làm

gốc. Khi hít thở muôn vàn xin chớ dùng sức mà phải thuận theo tự nhiên, thuần chỉ dùng ý dẫn, từ từ dùng ý hạ trầm xuống là được. Nếu lìa bỏ nguyên tắc "Dùng ý không dùng sức" (lại càng không thể cùng "dùng ý lẫn sức", thậm chí chỉ "dùng ý giúp sức") với ý niệm là hòng dùng sức để hạ trầm xuống, cơ hoành càng co căng lại chứ không dãn ra, nên ý niệm là trầm xuống mà lại chẳng trầm cho. Ngược lại còn đưa tới các hiện tượng tức ngực, tức khí, nhịp tim quá gấp, nhói tim... để các phản ứng không tốt thuộc hệ thứ nhất?. Người mới học cứ phải như người "rỗi việc dạo trước sân", tâm bình khí hoà, nội tạng thả lỏng, khoan thai ung dung, không vội vã mong thành công ngay, cứ kiên trì rèn luyện lâu bền. Rồi trong một lúc bất ngờ không để ý hay biết thì lại có thể đạt được mục đích.

3. Trong khi học luyện hít thở lối thuận "hít phồng thở (ra) co" cần phải chú ý: "hít (vào) phồng" tức là do cơ hoành chùng ra mà hạ xuống là tiền đề và phần dưới phổi theo khí hít vào mà "dần dần đạt tới" việc hạ xuống vùng bụng, từ đó khiến vùng bụng dưới sinh ra một loại cảm giác đầy đủ thêm, tăng cường thêm. Trên thực tế đây là sự lợi dụng việc hít thở đối với cơ hoành để tiến hành luyện, khiến cơ hoành dần dần chùng lỏng ra mà đạt được mục đích hạ thấp xuống, vì vậy người mới học chớ nên hiểu lầm "hít phồng" chỉ là đơn thuần làm cho bụng "phình lên" còn cơ hoành có chùng hay không cũng kệ, đó là sự hiểu sai nên "thở (ra) co" cũng chưa thật hoàn toàn là "xẹp bụng" thật.

4. Trước khi tiến hành giai đoạn của việc rèn luyện hít thở, trước hết phải kiểm tra xem đã đạt được yêu cầu của hít

thở giai đoạn một hay chưa (tức là luyện cho được "cơ hoành hạ xuống"). Đồng thời trước khi tiến hành tập luyện hít thở nghịch cũng lại phải tự kiểm tra xem hít thở thuận có phù hợp tiêu chuẩn hay chưa, đã đạt được yêu cầu hay chưa (ngoài ra những chuyện khác bỏ cũng được). Nếu thật sự chưa đạt tiêu chuẩn yêu cầu thì hãy nên chậm các bước tập lại, phải tự nguyện, thật tình tập luyện lại từ cơ bản, chớ có "tham nhiều cầu nhanh" để không đạt chất lượng ngay từ bước đầu, chắc chắn sẽ không bao giờ có thể thành công được. Luyện tập đúng phép ngay từ đầu, như thế lâu dần dày kín, bệnh khỏi người khoẻ mới mong tuổi thọ càng dài.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Luyện công tư thế ngồi chia ra ngồi tựa và ngồi xếp chân bằng tròn.

### 1. Ngồi ghế dựa

Hai mông phải tiếp xúc mặt ghế, chỉ ngồi một phần ba mặt ghế. Ngồi yên rồi Mệnh môn ưỡn ra trước, hai chân dạng rộng bằng vai, mũi chân thẳng phía trước, đùi và cẳng chân tạo thành góc vuông ở gối, hai bàn tay đặt trên đầu gối. Sau đó làm tốt việc chuẩn bị trước khi luyện công từ trên xuống dưới: đầu thẳng cổ thẳng tự nhiên "hư lĩnh đỉnh kình" (tức hơi dùng ý đưa kình lên đỉnh đầu), da mặt chùng lỏng hơi lộ nét vui, miệng hơi khép, khẽ gõ răng, tai như điếc (tức không để ý nghe), cằm hơi cụp vào (mở khuy cổ áo trên cùng, gáy và cổ áo hơi chạm nhẹ và vừa độ), trầm (không so) vai, thõng khuỷu tay che sườn, hở nách, co ngực, vươn lưng (hai

xương bả vai đưa về phía trước, lưng cong về phía sau tức là "tròn lưng"), mắt như rủ rèm (tức là mí mắt trên khép lại với mi mắt dưới đưa lên), hai mắt "nội thị" (nhìn ngược vào trong tâm) từ đỉnh đầu hợp thành một đường từ phía trong chỗ đỉnh đầu nhìn thẳng trở xuống, mắt nhòm mũi, mũi nhòm tâm, tâm nối với (hạ) đan điền.

### 2. Ngồi xếp bằng

Có xếp bằng lỏng chân (còn gọi là thảo bàn, tán bàn) xếp bàn tròn và xếp bàn tròn chặt (tức bán giá và toàn giá, kiết giá - xem ở trước).

1. Xếp bằng lỏng chân (thảo bàn, tán bàn): hai đầu gối vểnh lên, hai bàn chân dưới cẳng chân lỏng nhẹ.

2. Xếp bằng tròn (đơn bàn, bán giá): chân nọ đặt dưới chân kia, hơi chặt.

3. Ngồi bằng tròn chặt (song bàn, kiết giá, toàn giá) bàn chân bên nọ đặt hẳn lên đùi bên kia, còn gọi là "ngũ hướng" hay "ngũ tâm triều thiên" (Bách hội: tâm của đầu, 2 huyệt Lao cung: tâm của tay, 2 huyệt Dũng tuyền: tâm của chân, "Năm tâm chầu trời"). Ngồi lâu nếu thấy đùi tê mỏi có thể nới lỏng đùi ra một chút hoặc đổi chỗ trên dưới cho hai chân thay đổi tư thế. Đợi tới khi thu công vẫn phải giữ nguyên như tư thế ban đầu đó gọi là "dẫn khí quy nguyên" (dẫn khí về nguồn).

Cách làm Mệnh môn nhô ra. Trên cơ sở thân trên ưỡn ra phía trước tức là mông phải ngồi ra sau (phần dưới) rồi từ từ duỗi thẳng thân trên lên. Làm cho được co ngực vươn lưng

("hàm hung bạt bối" tức tròn lưng) khiến huyệt Mệnh môn ở dưới lưng hông phải nhô ra như vậy mới là đúng cách.

Làm tốt các công việc chuẩn bị kể trên thì từ từ xoay thân trên (lấy hông eo làm trục) ra trước ra sau, sang phải sang trái và xoay tròn ít vòng, xoay, lắc lâu vòng càng nhỏ càng tốt cho tới khi trầm vững còn một điểm giống như quả lắc đồng hồ lắc hết rồi dừng lại đứng im. Giờ là lúc bắt đầu luyện công và phải đạt yêu cầu "bắt đầu từ ổn vững" không còn thay đổi bất ngờ trong khi luyện công.

Bắt đầu hít thở kiểu thở bụng, tập cho cơ hoành trầm xuống. Tức là phải làm được "có ý (cơ hoành) trầm xuống, vô ý (cơ hoành) lên trở lại" (tức là chỉ có cảm giác (ý niệm) hạ trầm xuống chứ không có cảm giác (có ý niệm) cơ hoành dâng trở lên. Tức là phải dùng cách "tâm, ý trút xuống" để hạn chế kiểu thở ngực là kiểu thở bình thường, tự nhiên.

Tiếp đó học luyện hít thở thuận là "hít phồng thở (ra) co" đồng thời luyện luôn phép "nuốt trăng" kèm theo hít thở. Lúc bắt đầu hãy thở khí bẩn trong người ra đã, ở cuối hơi thở ra vận dụng sự tưởng tượng của đầu óc hình thành trong đại não một vầng trăng sáng trong veo, đẹp đẽ, lặng lẽ giống như vầng trăng rằm trung thu trời trong sáng. Kèm theo hít khí vào, lặng lẽ tưởng tượng ra vầng trăng sáng kèm theo chữ "tĩnh" (lặng) ở trong trăng nuốt luôn xuống hạ đan điền, đồng thời thông qua "nhìn vào trong", "nghe ở trong" ("nội thị, nội thính") đồng thời hít thở tự do và thả lỏng hoạt động sao cho tâm, ý hạ xuống hạ đan điền. Lúc này trong đan điền phảng phất như có vầng trăng sáng bị nhốt trong đó

tức là dồn sức chú ý nhìn trở vào trong tập trung xuống đan điền (tức cũng là tập trung ở vầng trăng sáng).

"Trăng sáng" và "nuốt" vào hạ đan điền xong, thoạt đầu còn lộn xộn những nhìn trở vào nghe trở vào, ở trong đan điền "chỉ còn có một còn". Lúc này vầng trăng nhìn trở vào trong đan điền như bị mây trôi nổi che dần (hay như sân khấu đang bị màn vải che dần), gọi là "mây trôi nổi che trăng". Liền đó điều ngay ý thức ra khỏi phạm vi nhìn trở vào vừa rồi, theo sau thở khí (ra) bắt đầu từ đỉnh sọ dựa theo "36 bước lỏng" theo trình tự đã quy định (tức là 36 bộ phận cơ thể đánh số theo thứ tự từ 1 đến 36 gọi là bước, thống kê ở dưới) cứ từng bước từng bước làm tuần tự cho hết "36 bước lỏng" (xem lại mục "lỏng" và "lặng" (tĩnh) ở trên). Mỗi bước theo cùng hít thở, lỏng liền 3 lần. Mỗi bước theo cùng khí hít vào cũng "nuốt" liền ba lần "ánh trăng".

Khi hít khí (vào) đầu lưỡi nhẹ đưa lên vòm họng, khi thở khí (ra), đầu lưỡi hạ xuống lợi hàm dưới. Cứ lên xuống như vậy lưỡi không ngừng lia quét trong miệng làm nước dãi tự dưng ứa ra đầy miệng. Đến lúc đó có thể chia nước dãi ra thành hai ngụm theo cùng từng lần thở khí (ra) mà nuốt xuống tưởng tượng nước dãi đó được đưa thẳng xuống tận đan điền, việc này gọi là "nuốt dãi". Danh từ trong phép luyện khí công gọi nước dãi này là "thần thuỷ" (nước thần, nước thánh) có thể giúp điều chỉnh chức năng của vị trường (dạ dày, ruột) có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh.

Như trên đã nói, đến cuối cùng của "hô tức" (thở khí ra) thì hình thành vầng trăng, ánh trăng. Nếu tạm thời chưa ý

tưởng hoá để hình thành nên vầng trăng, ánh trăng hoặc "nhìn" thấy ánh trăng không rõ rệt thì chí ít cũng phải thành hình cho được chữ "lặng" (tĩnh). "Nuốt" trọn chữ "lặng" (tĩnh) vào cũng tạm được, tức là tạm thời ở bên trong (đan điền hay "tâm" theo ý niệm tưởng tượng) có một khoảng tối mò mò cũng không trở ngại gì đến toàn cục lắm và chỉ cần thành tâm thành ý và có lòng tin cứ kiên trì theo đúng cách đã dạy mà rèn luyện, "đêm tối mò mò" rồi cũng phải qua đi để ánh sáng ở phía trước tới.

"Nhìn trở vào, nghe bên trong" ("nội thị, nội thính") là nghe cái "lặng" (tĩnh) cứ nghe "lặng" như vậy một thời gian sau gọi là "còn". "Còn" lâu hay mau phải căn cứ ở trình độ công lực của bản thân để vừa với phần này là chuẩn và còn đủ điều kiện để chuyển sang mức độ cao hơn.

Đấy là khoảng giữa luyện công cần phải "luyện được chắc chắn" đúng đắn. Phép luyện "36 bước lỏng, lặng" (tùng, tĩnh) làm xong, "vầng trăng ánh trăng" cũng hoàn toàn được "nuốt" vào đan điền, đến lúc này đại não (tức đầu óc) đã hết lo hết nghĩ, giống như "thái hư" (tức khoảng không vũ trụ) một hạt bụi không bợn, hoàn toàn "hư không" rõ rệt, xuất hiện rõ hiệu ứng của "lỏng và lặng" (tùng và tĩnh). Lúc này nhìn trở vào ánh trăng trong đan điền cũng như ánh trăng bên ngoài trong trẻo, vằng vặc rực rỡ một cảnh tượng hoàn toàn mênh mông bát ngát.

Trong khi luyện công này, trừ luyện tập hít thở theo phương pháp giai đoạn hai ra (tức "hít phồng thở co", cơ hoành hạ bụng xẹp thật - xem phần trước) cùng lúc với việc nuốt nước dãi, vẫn phải là "ý thủ đan điền" (tức giữ được ý

niệm nhìn trở vào nghe bên trong về vầng trăng ở trong hạ đan điền) là chính. Nếu lỡ xẩy ra ý nghĩ lan man thì phải hình thành lại "ánh trăng", "vầng trăng", rồi tiến hành trở lại "nuốt trăng", "nuốt chữ lặng", "lỏng nặng" (tùng, tĩnh) để luyện tập tiếp.

Sau khi tiến hành "nuốt dãi" được một lúc xong, trong việc luyện công không chỉ có ý thức tới (tức ý niệm tưởng tượng) mà có khi cảm thấy "khí trầm đan điền", như thế lúc đó "lò" sắp rực lên (theo quan niệm luyện khí công của Đạo giáo là chính thì đan điền như cái lò được "khí" đưa vào để tiếp mạnh chân dương - chân hoả, luyện khí thành nội đan làm cho người sẽ được trẻ mãi không già).

### Phương pháp thu công

Giai đoạn sơ, trung cấp thu công thì dùng "nghịch tố pháp" (phép ngược dòng) tức là đem trình tự luyện công từ đầu làm ngược trở lại từ cuối lên (ví dụ bắt đầu hít thở bụng tự nhiên, rồi hít thở thuận, cuối cùng là hô hấp nghịch (ngược). Sắp thu công đảo ngược lại tức là từ hô hấp ngược chuyển sang hít thở thuận rồi sang hít thở bụng tự nhiên). Nói tóm lại là làm ngược đường thuận luyện công, cuối cùng xoa bóp tay, chân, mặt mũi, mở trừng hai mắt và hoạt động cơ thể một lúc là xong.

**Kết quả luyện công:** phải đạt tới kết quả "thu được chắc chắn".

**Bản phụ lục**: phân chia cơ thể thành 36 phần (tức 36 bước luyện công).

1. Đỉnh Sọ - 2. Trước trán - 3. Hậu não (sau sọ) - 4. Hai vùng thái

dương - 5. Hai đường mày - 6. Hai con mắt (nhãn cầu) - 7. Hai tai - 8. Mũi - 9. Hai xương gò má (Khớp 1) - Khớp dưới cổ cả hai bên - 10. Hai bên mặt, má - 11. Môi - 12. Răng - 13. Dưới cằm - 14. Vùng trước cổ (họng, hầu) - 15. Vùng sau cổ (gáy) - 16. Hai bên cổ - 17. Hai vùng xương bả vai (hai bên), khớp số 2), Hai bên hai khớp vai - 18. Hai bắp tay trên - (khớp số 3). Hai khớp khuỷu, hai bên -19. Hai cẳng tay - (khớp số 4), hai bên khớp cổ tay - 20. Hai lòng bàn tay, hai mu bàn tay - 21. Các ngón hai bàn tay - 22. Trước ngực - 23. Sau lưng - 24. Hai bên mạng sườn - 25. 26. Bụng trên (ranh giới đến rốn) - 27. Hai bên hông lưng - 28. Hai bên xoang chậu (xương chậu) - 29. Vùng xương mu - 30. Huyệt Vĩ lư nối huyệt Hội âm - 31. Hai bên cơ mông (khớp háng, khớp số 5), hai bên khớp xương đùi - 32. Hai bắp đùi (khớp số 6), hai bên khớp gối - 33. Hai cẳng chân (khớp số 7), hai bên khớp cổ chân - 34. Hai mu bàn chân - 35. Hai gót chân - 36. Ngón hai bàn chân.

Toàn thân chia làm 36 phần cộng với 7 khớp, dựa theo thứ tự từ trên xuống dưới, từ trước ra sau (từ trong ra ngoài) và cả hai bên theo thứ tự theo mặt phẳng ngang cắt xuống.

Năm bước lỏng (tùng) là: 1. Sọ; 2. Trước ngực; 3. Sau lưng; 4. Từ (trước) dưới ngực xuống đến xương mu; 5. Hai chi trên (tay) hai chi dưới (chân).

Ba bước lỏng (tùng) là: 1. Đầu xuống xương mu (trước), hậu não (sau sọ) xuống huyệt Hội âm; 2. Hai chi trên; 3. Hai chi dưới.

## PHÉP TẮC VẬN ĐỘNG

"Phép tắc vận động" ("Vận động quy pháp") là bài "taolu" (tập) luyện khí công tĩnh do Tào Sĩ Hoành biên soạn. Tào Sĩ

Hoành tên tự là Vô Bạch, biệt hiệu là Du Du đạo nhân, người thời Minh (1368 - 1644). Bài "phép tắc vận động" rút ra từ cuốn sách "Bảo sinh mật yếu" ("Những điều cần yếu bảo mật giữ gìn cuộc sống") hiện nay không có bản riêng. Đến đời Thanh có Thẩm Kim Ngao đưa cuốn này nhập vào cuốn "Thẩm thị tôn sinh thư" trong bộ "Tạp bệnh nguyên lưu tê chúc" (Sách sống của họ Thẩm - Đuốc sáng về nguồn gốc lưu truyền tạp bệnh) do đó được lưu truyền ở đời. "Phép tắc vận động" của họ Tào vốn là của gia truyền chú trọng vào việc chữa bệnh nên mới có ý: "Thân thể yên ổn bình hoà, bất tất vận khí". Rèn luyện khí công về nguyên tắc không được ngủ, nhưng họ Tào suy nghĩ theo góc độ chữa bệnh lại cho rằng chưa chắc đã phải câu nệ giữ y như thế, nên đã nói: "Ngồi luyện công trừ bệnh không so được với rèn luyện chân tu, mỗi khi ngồi luyện hết tuần hương, nếu buồn ngủ thì cứ ngủ, người bệnh ngủ được là tinh thần sung túc trở lại". Điều này lại khá hợp với tình hình thực tế. Phép tắc vận động của họ Tào đã hệ thống hoá thành phép tắc tổng quát của bảy cách chữa nhiều loại tật bệnh góp lại đặt tên là "Nam Bắc quy trung dẫn" (Hướng dẫn quy vào của Nam Bắc) trong đó có "Nam thi thức" (kiểu thi hành ở phương Nam) hai loại, "Bắc thi thức" (kiểu thi hành ở phương Bắc) bốn loại.

### A. "Nam thi thức" (Kiểu thi hành ở phương Nam)

#### 1. Bí quyết "Quy về nguồn"

Nguồn ("nguyên") là căn nguyên, nguồn gốc của thân thể con người tức là phần rốn. Ý là khi còn là bào thai, đứa trẻ

có được cuộc sống thông với cơ thể mẹ nhờ dây rốn. "Quy nguyên" (quy về nguồn) là chỉ việc đưa mọi ý niệm quy trút về nguồn gốc của cơ thể người tức là "ý thủ hạ đan điền". Phép này thoạt tiên phải làm cho phần rốn "ý thủ" đi vào "nhập tĩnh" đợi "thật lâu đi vào ngừng kết lại" thì cho ý dẫn khí vận hành. Phương pháp là tưởng tượng có một luồng "khí" lấy khoang rốn làm điểm bắt đầu (trung tâm) phát triển toả ra bằng đường xoáy trôn ốc ngược chiều kim đồng hồ từ vòng tròn nhỏ xoay ra thành vòng tròn lớn rồi lại từ vòng tròn lớn xoay thu lại thành vòng tròn nhỏ và cuối cùng lại quay về nguồn gốc tức là về vị trí ban đầu của vùng rốn là ở trung tâm.

**2. Chu thiên**

Chu thiên ở đây là chỉ ý tưởng tuần hoàn vận hành theo vòng tròn. Trong phép luyện này con đường vận hành của "khí" là con đường chạy chính giữa phía sau, phía trước của cơ thể người (tức là hai mạch Nhâm, Đốc) rồi sau đó vận hành đến bốn chân tay. Do nhận thức tưởng tượng sự vận hành của "khí" chứ không phải tự nhiên phát động sự tuần hành của kinh mạch mà truyền cảm lại nên mới được gọi là "có làm theo phép chu thiên". Phép này phải được tiến hành sau khi đã luyện tập thành thạo phép "quy về nguồn", phương pháp luyện như sau:

Trước hết dựa theo phép "quy về nguồn" lấy trung tâm rốn làm tâm điểm của vòng tròn xoay từ nhỏ lên to rồi lại từ to lại nhỏ. Sau đó theo đường chạy chính giữa thân người (mạch Nhâm chạy phía trước thân thể) mà làm đường di chuyển tâm vòng tròn xoay (nhưng cách xoay vòng tròn giữ

nguyên không đổi) ngược trở lên cho tới gốc của xương ức là huyệt Toàn cơ rồi đi ra mé ngoài cánh tay trái phía trên mà xoay vòng trôn ốc đi xuống cho tới huyệt Khúc trì (ở giữa rãnh nối theo khoeo trong và khuỷu tay) rồi theo đường chính giữa cẳng tay trước mà xoay vòng tròn đi xuống tiếp, qua huyệt Nội quan, qua giữa lòng bàn tay, ra đầu ngón tay rồi lộn trở lại phía trên mu bàn tay và lại theo đường chạy dọc chính giữa cánh tay mà xoay vòng tròn ngược lên qua mu bàn tay, huyệt Ngoại quan, mỏm nhọn của khuỷu tay, xoay vòng tròn ngược lên đến huyệt Kiên tỉnh ở trên vai (nằm ở chót vai, chính giữa đường nối giáp sát cổ và đầu vai) rồi qua huyệt Đại chuỳ (ở sau gáy giữa đốt sống cổ số 7 và đốt sống ngực số 1) và chạy theo đường dọc chính giữa phía sau thân thể (mạch Đốc) mà xoay vòng tròn đi xuống tận mỏm nhọn xương cùng (huyệt Vĩ lư). Đến đó, lại xoay vòng tròn chạy ngược trở lên theo đúng đường cũ cách cũ, đến đỉnh đầu đi qua huyệt Ngọc chẩm, Côn luân, Nê hoàn (tức Thượng đan điền), theo đường chính giữa đầu mặt mà xuống qua Thước Kiều, Trùng lâu đến Vị khẩu (thượng, hạ vị) qua rốn đến Ngọc trụ (hay Âm hành tức dương vật). Rồi đi ngược trở lại đường cũ trở lại huyệt Khí hải dưới rốn rồi vận hành theo chân phải qua Tất quan, từ huyệt Hài lao (còn gọi là huyệt Giải khê) xuyên xuống mu bàn chân đến tận đầu ngón rồi chuyển hướng qua huyệt Dũng tuyền (ở tâm bàn chân) qua gót chân chuyển vận trở lên qua huyệt Âm cốc, qua đùi ở phía trong mé sau mà đi lên thông đến huyệt Vĩ lư lại đi thẳng lên qua đỉnh môn (đỉnh đầu) rồi lại theo đúng đường cũ đã thuật ở trên tức là qua Thước Kiều đến Ngọc trụ (Âm

hành) rồi trở lại Khí hải. Từ Khí hải theo đúng đường đối xứng với đường vừa đi bên chân phải ở phía chân trái đi xuống chân trái xuống đến Dũng tuyền chân trái rồi lại đi lên đến Nê hoàn trở xuống đến huyệt Toàn cơ ở ngực đi lên tay phải đường đi cũng giống y như đường đi bên tay trái đã thuật ở trên. Về sau chuyển hướng ra vai lưng đến huyệt Côn luân và đi xuống tới tận Nguyên hải (tức huyệt Khí hải hay hạ đan điền dưới rốn). Thao tác như vậy xong, nói chung các kinh mạch chính trong toàn thân đã được thông suốt.

### B. "Bắc thi thức" (Kiểu thi hành ở phía Bắc)

"Cấn bối quyết khiếu" (yếu quyết phía lưng Kiểu Cấn). Cấn là một quẻ trong Chu dịch (tức Kinh Dịch). Trong Dịch truyền có thuyết "Cấn kỳ bối). Ở đây Cấn có ý nghĩa là "dừng" có hàm ý là ngừng ý niệm ở phía sau lưng, mà tượng quẻ này thuộc Thổ. Nhưng lưng người ta theo phương vị (của bát quái) là phương Bắc, theo ngũ hành thì thuộc Thuỷ mà Thuỷ thuộc về âm. Nhưng "thần" của ý niệm lại chủ ở tâm, tâm thuộc phương Nam mệnh Hoả lại thuộc dương. Ngừng ý niệm ở lưng là để gửi Nam hoả vào trong Bắc thuỷ để thuỷ hoả giao nhau mà giúp nhau, tức là như "Dịch truyền" đã nói: "Gột lòng lùi giấu trong yên tĩnh". Các huyệt du của tạng phủ đều nằm ở lưng (huyệt Bối du), lưng là "ngọn nguồn của lục phủ ngũ tạng" tập trung lại đó. Phương pháp ngừng ý niệm trước hết phải lập ý niệm bên trong cho chính đã rồi mới ngừng những ý niệm bên ngoài vốn tà. Nhưng công phu tĩnh quý ở không có ý niệm (tức không suy nghĩ gì, "vô tư vô lự") nêu ý niệm chính thì cũng là niệm mà

lẽ ra cả (ý niệm) nội, ngoại đều phải triệt tiêu cả đôi. Lung tung mà lại rời lung tung tất trước tiên phải quên hết bên ngoài đã rồi sau mới định được tâm, tâm đã định rồi tự nhiên quên cả (ý niệm, lung tung) nội. Người mới học ngồi tĩnh toạ một lát xua bỏ mọi lo lắng để ngưng thần định khí vào trong huyệt gốc (bản huyệt nằm ở trong khoang ngực, là khoảng trống rỗng đằng sau buồng tim) rồi dần dần quay vào tâm (tim), quy về lưng, còn mà không giữ là có, niệm ngay ở trong niệm mới là đúng phép.

**1. Hành đình (Qua Sân)**

Trước tiên dựa theo cách trên "Giữ ý niệm ở Cấn lưng", sau đó đưa ý niệm ra khỏi cơ thể mình, vận hành tới lưng mấy chục lần rồi lại thu hồi ý niệm vào trong cơ thể (ý là tâm) và hơi dừng lại rồi vận hành xuống giữa hai quả thận, khoảng 15 phút, ý tưởng thấy có "khí" từ thận đi xuống Vĩ lư, vận trở lên Nê hoàn, qua Minh đường, Nhân trung, Thừa tương, đi trở xuống Trùng lâu đến giữa tâm với khoảng rốn (phía trên rốn đặt ba ngón tay nằm ngang) không xê ra trước không lùi lại sau, không xích sang phải không dịch sang trái, xác định then xoay của sao Bắc cực, ý tưởng cách nhau như thừa với đấu, vận hành xuống dưới rốn một tấc ba phân ta, lại xoay tròn mà lên, ngược chiều kim đồng hồ, xoay về phía sau tâm (tim), xoay sang trái đi xuống đến trước thận, tuần hoàn không nghỉ, đi lên phía Bắc kinh thận mà không đi xuống phía Nam kinh tê (rốn), cố định then chốt như Bắc cực (sao), chuôi đẩu (chuôi sao Bắc đẩu, Bắc cực) đẩy xoay. Phép này có thể trộn "khí" với "thần".

**2. Thông quan**

Dựa theo phép "đẩy xoay chuôi đẩu" như đã thuật ở trên, xong thì dời trung điểm (then xoay lập sao Bắc cực) dời xuống dưới rốn, một chia làm hai, mở ra hai đường, xoay xuống hai chân mé trước, cùng xoay cùng đi, liên miên không dứt. Cùng xoay đi xuống lòng bàn chân, hướng ra sau quành Nguyên hải, thượng lên đến Mệnh môn, lại hội hợp thành một, từ phải chuyển trái, xoay hết ba vòng lớn. Trên lên Đại chuỳ, lại chia sang hai vai, qua khuỷu tay (huyệt) Ngoại quan đến lòng bàn tay, vào Nội quan, qua Kiên tỉnh, từ sau gáy mà thấu Nê hoàn, qua Minh đường, từ từ rơi vào hai đồng tử (con ngươi), từ mặt xuống vách ngực, gặp buồng tim. Từ bên trái đi xuống, xoay ba vòng lớn. Dưới rốn mở ra như nước chạy khắp cơ thể, chẩy trôi tuần hành. Thời gian luyện công là giờ Mão (5 - 7 giờ) giờ Dậu (17 - 19 giờ), vận công 9 lượt hay 11 lượt rồi nghỉ. Khi luyện công không được quá cứng nhắc phải như có mà lại như không. Phép này có thể luyện hình và khí.

**3. Phép "thao" (Thao: giải dây tơ)**

Trước hết dựa theo phép "quy nguyên" (quay về nguồn) tập trung ý niệm ở rốn, sau đó dùng ý đưa lên mé trái, vận "theo" (ý vận khí liên miên như sợi tơ) qua hông rồi từ phải xoay tròn mà lên tận bả vai trái, thao đến trước ngực, xoay đi qua vai phải, sau lại xoay hạ xuống hông. Đúng phép mà làm, vận vài chục lượt rồi vận thao trở lên vòng mà về ban đầu. Phép này có thể bắt đầu cùng "Cấn lưng", chuyển thao ra trước.

**4. Địch uế (gột bỏ bẩn thỉu)**

Phép này từ vị khẩu (miệng trên của dạ dày là thượng vị,

miệng dưới là hạ vị). Theo "hư" (không) mà đi, vận vào đại trường (ruột già), từ trái vòng phải, quay quanh chín khúc (theo quan niệm y học xưa ruột người ta có 9 khúc quanh). Lấy vận khí mà gột rửa dơ bẩn, chuyển ra ngoài hậu môn. Sau đó hà hơi rồi hít trở về từ phải qua trái xoay ra khỏi cửa dạ dày, thu về nguyên hải (tức đan điền, khí hải) lặng (lẽ) niệm khắc hứa (hẹn) để về bản vị.

## PHÉP LINH BẢO TỤ HỎA

Phép này thuộc khí công tĩnh thấy có ở trong bộ sách chuyên về khí công "Linh bảo tất pháp". Theo sách nói nếu luyện lâu ngày "không dịch tất tụ khí sinh dịch, có dịch tất luyện dịch sinh khí". Tụ thận dương để ấm toàn thân, giảm bớt tiểu tiện, tứ chi khoẻ nhẹ, tinh thần sảng khoái, giảm bệnh bớt tật dẫn đến tiêu trừ mọi bệnh tật.

**Phương pháp luyện công**

Luyện công (từ 17 - 19 giờ, tức giờ Dậu. Tĩnh toạ trong buồng, nuốt khí mà co ngoại thận (tức dịch hoàn), thu khí bàng quang vào trong, nạp tâm hoả đi xuống, ý niệm cho trên dưới gặp nhau. Tâm hoả thận thuỷ, bàng quang hoả (bong bóng đái) tụ vào làm một, sưởi ấm đan điền.

## PHÉP ĐIỀU KHÍ DƯƠNG TÂY SƠN

"Phép điều khí Dương Tây Sơn" là khí công tĩnh. Phép luyện công này thấy ghi trong sách chuyên môn về khí công "Tụ chân mật chỉ". Tác phẩm của Dương Tây Sơn viết vào

lúc nào không có ai biết, chỉ biết trọng điểm của sách luận về điều thần và cho rằng: "tinh, khí, thần là ba của báu trong cơ thể người, nên đã luyện khí công thì phải "luyện", "điều", và "cất giữ" các của quý này!". Nếu luyện phép điều khí này có thể xua đuổi tà khí ở trong phủ, tạng, tưới nhuần huyết mạch khắp toàn thân, lý khí và làm thân thể khoẻ mạnh.

**Phương pháp luyện công**

Tĩnh toạ, bình tâm vận khí, hít thở không được quá gấp quá chậm, thở thành tiếng. Tai nghe không được gò ép Không được đi quá nhanh, không được ngồi quá lâu, không được ngủ quá nhiều.

## TÙNG TĨNH CÔNG

"Tùng tĩnh cống" (công phu "lỏng tĩnh") yêu cầu thân thể phải thả lỏng cùng với đại não phải tĩnh lặng (ngừng suy nghĩ), đây cũng là những yêu cầu cơ bản của việc luyện khí công. Trường trung học Quảng Linh ở Thượng Hải (xem tạp chí "Khí công Trung Quốc" kỳ 1 năm 1984) mở rộng việc luyện tập công phu lỏng tĩnh, cho học sinh ngồi xếp chân bằng tròn, toàn thân thả lỏng, ý niệm nhập tĩnh. Rồi tuỳ theo lứa tuổi và thói quen khác nhau của học sinh mà chọn cách hít thở tự nhiên: thở bụng thuận kèm theo "ý thủ đan điền". Sau 2 tháng, quan sát 48 học sinh đã chọn theo dõi, thấy sau khi luyện công học sinh đều đầu óc tỉnh táo, bệnh ngủ gật có chuyển biến tốt, sức lý giải bài học được tăng cường, sức chú ý tập trung hơn, sức ghi nhớ tăng cao, thành

tích học tập rõ ràng có chuyển biến tốt. Nhà trường cho rằng "Tùng tĩnh công" có tác dụng làm tăng tiến trí năng của học sinh trung học. Căn cứ vào ý kiến của Tiêu Quốc Thuỵ đăng ở "Báo Thể dục" số ngày 5 tháng 11 năm 1979 đã chỉnh lý "Tùng tĩnh công" và giới thiệu vắn tắt như sau:



*Hình 15*



*Hình 16*

Tập "Tùng tĩnh công" có thể chọn tư thế ngồi, đứng hoặc nằm đều được (xem H - 15, 16). Tư thế ngồi tương đối dễ thả lỏng, rồi mới đến tư thế nằm, đứng. Tư thế nằm chỉ thích dùng với những người bệnh tật lâu ngày hay cơ thể quá yếu ớt. Khi luyện tư thế đứng hay ngồi, hai mắt có thể khép hờ hay hé mở; nếu tập thấy tư thế đứng kém vững thì có thể mở mắt ra (tập ngồi cũng thế). Hít thở thì thoạt đầu cứ hít thở tự nhiên như thường rồi dần chuyển sang kiểu thở bụng, dùng ý niệm (tư tưởng) để thể hiện thả lỏng rồi sau đến "ý thủ đan điền trung" (hoặc "ý thủ hạ đan điền" cũng được). Cũng có thể ý thủ ở ngoại cảnh hoặc "phóng mắt nhìn xa".

Chuẩn bị tư thế tốt rồi, nhắm mắt lại (hoặc mở hé một đường chỉ nhỏ) để giữ thần điều tức, liền đó thả lỏng nhập tĩnh. Phương pháp thả lỏng là phối hợp thở khí ra từ đầu chầm chậm xuống đến đan điền, cũng có thể men theo cột sống thả lỏng xuống đến huyệt Mệnh môn, đồng thời từ hai

xương bả vai hai tay thả lỏng xuống đến tận khuỷu. Sau khi tự nhiên hít khí vào, lại phối hợp với thở khí ra từ trung đan điền (hoặc từ huyệt Mệnh môn ở ngang hông) thả lỏng xuống tận xương cùng (tức là huyệt Vĩ lư), hai chi dưới cũng đồng thời thả lỏng xuống lòng bàn chân. Tiếp theo thả lỏng và đạo dẫn khí đi xuống giống như "mưa phùn lây phây" chầm chậm rơi xuống (nếu là người huyết áp thấp không tập cách này), rồi tưởng tượng như khi tắm nước ấm từ đỉnh đầu chảy xuống chầm chậm khắp toàn thân và con người lúc này cũng thả lỏng, nhẹ nhõm và thư thái như vậy. Cũng lại tuỳ theo sự thả lỏng cơ thể, khi thở khí ra phối hợp niệm thầm chữ "lỏng", dắt dẫn thân thể dẫn tinh thần thả lỏng luôn thể. Vừa thả lỏng vừa nhập tĩnh, cả hai trạng thái hỗ trợ lẫn nhau mà tiến để đạt được hiệu quả và mục đích của "lỏng, tĩnh".

Sau khi đã thả lỏng xuống đến hai lòng bàn chân sự chú ý vẫn không được xao lãng mà vẫn phải dồn sức chú ý vào lòng bàn chân, tưởng tượng hai chân như rễ cây cổ thụ ăn sâu xuống đất, đây gọi là cách "ý thủ huyệt Dũng tuyền! Cũng có thể căn cứ vào tình hình cơ thể mà "ý thủ" trung đan điền hay huyệt Mệnh môn.

Sau khi luyện "ý thủ huyệt Dũng tuyền" đã có ít cơ sở rồi có thể tuỳ theo sự hít thở mà tập luyện đến việc thăng, giáng (lên, xuống) của "khí tức". Phương pháp là tuỳ theo sự hô hấp mà cho "khí tức" (hơi thở "khí") từ trung đan điền hạ xuống đến huyệt Dũng tuyền, ngừng khí ở đó một lát rồi theo hơi hít khí vào mà đưa "khí tức" từ huyệt Dũng tuyền

đi lên qua chân, qua vĩ cốt (tức huyệt Vĩ lư), huyệt Mệnh môn, về tới trung đan điền. Như thế một (hơi) thở ra hít vào, "khí tức" một lên một xuống (một lượt), cứ từ tốn như vậy mà luyện tập. Cách luyện tập này gọi là phép "khí tức" thăng giáng trung đan điền - Dũng tuyền. Trong quá trình cho tập luyện theo cách này có thể tiến hành kết hợp thay đổi với cách "ý thủ trung đan điền" và hít thở tự nhiên mà luyện tập cũng tốt.

Khi chuẩn bị thu công thì dù đang "ý thủ" ở chỗ nào cũng đều phải từ từ dắt dẫn ý niệm về lại trung đan điền, đưa ý niệm (tức tưởng tượng) từ các bộ phận nào đó của cơ thể từ từ đưa "khí" về tụ lại ở trung đan điền, đây là điều các nhà khí công gọi là "khí tức quy nguyên" (khí trở về nguồn). Người mới học, khi thu công có thể dùng lòng bàn tay một bên tay (trái hay phải đều được) áp vào vùng rốn (đặt ở ngoài áo cũng được) còn tay kia áp lòng bàn tay đè lên mu bàn tay đang đặt ở rốn. Hai bàn tay đồng thời từ trung tâm rốn đưa sang trái (theo chiều kim đồng hồ) rồi day thành vòng vào trong ra ngoài đầu tiên vòng tròn nhỏ, dần dần vòng cứ to ra day độ 20 - 30 vòng là được. Vòng dừng lại ở vùng tim là cùng (vì vòng lớn nhất cũng chỉ được xoay tới vùng tim ở trên và tới xương mu ở dưới là cùng) rồi hơi ngừng lại một chút rồi quay lại y như vậy, đồng dạng nhưng ngược chiều (kim đồng hồ) và cuối cùng ngừng lại ở vùng rốn. Sau đó xoa nhẹ hai tay, mở to mắt rồi hoạt động thân thể. Thu công không được làm cẩu thả, không được làm hời hợt hình thức, cần phải thu gom "khí tức" lại cho đủ.

# PHÉP NHẮM MẮT TƯỞNG TƯỢNG XEM CHỮ "HƯA"

Mật giáo (tức Phật giáo Mật tông, một phái Phật giáo ở Tây tạng) có các phương pháp nhắm mắt tưởng tượng luyện khí công như "Vào ta, ta vào, nhìn vào", "nhìn vầng trăng" "nhìn chữ "hưa" v.v... Nhắm mắt tưởng tượng ("minh tưởng" nghĩa đen "tưởng (tượng) trong tăm tối", "tưởng (tượng) trong địa ngục") là phát ý tưởng (ý niệm) trong khi nhắm mắt nhập định nghĩ trong (lặng) "tĩnh". Mật giáo "minh tưởng" có phương pháp cơ bản là từ trong đáy lòng mình vẽ ra hình ảnh vầng trăng trong trẻo đầy đặn (tức trăng tròn vành vạnh) và trong vầng trăng đó ảo tưởng có những chữ Phạn có ý nghĩa rất sâu xa ảo diệu. Phật giáo Mật tông giải thích những chữ Phạn đó là hình vẽ tượng trưng của "tam muội da", hình "tam muội da" (tượng trưng cho ngọn lửa "tam muội chân hoả" ở trong lòng những người tu luyện Phật, Đạo giáo, càng đắc đạo "tam muội chân hoả" hay "tam muội da" càng rực đỏ) sẽ biến thành hình tượng Phật Bồ tát, như vậy là "Phật và ta cùng vào ta và ta vào (Phật vào ta, ta vào Phật) cùng Phật hoà thành một thể".

**1. Chữ "hưa"**

Trong Phạn Văn là chữ thứ nhất (theo âm Hán Việt là "ha"), mở to miệng thì âm phát ra đầu tiên là âm "hưa" (hoặc "ha"). Chữ "hưa" trong Phật giáo tượng trưng cho Phật cơ bản của vũ trụ là Đại khẩu Như lai. Viết chữ "hưa" mà tập, trước tiêu chuẩn bị một bức tranh (chữ) treo, bức tranh này có đường kính độ 40cm hình tròn, trong hình tròn có một toà

sen và chữ "hưa" của Phạn Văn viết ngay trên toà sen đó (gọi là "tranh chữ "hưa" xem "nguồn gốc tôn quý" H - 17). Nhắm mắt tưởng tượng (minh tưởng) trong tối đen phải là một căn phòng rộng rãi sáng sủa yên tĩnh. Tường vách mầu sắc phải sáng sủa ấm áp, không được có tác động kích thích người luyện công, ăn mặc thì rộng rãi thoải mái, không nên để áo quần quá gò bó thân thể. Đưa tranh chữ "hưa" để nhìn xem hình tượng tôn quý của bản thân treo lên tường sao cho tầm cao đáy vầng trăng ngang với tầm mắt của người luyện công. Xếp chỗ ngồi trước hình tượng "bản tôn" (tranh chữ "Hưa") cách chừng 60cm, sau đó rửa mặt, rửa tay, vào phòng luyện tập. Không để người khác ra vào phòng trong lúc tập để tránh làm trở ngại đến việc " nhìn tưởng tượng" của mình. Có thể ngồi kiết già mà tập là tốt (nếu không thì ngồi bán giả hay ngồi xếp bằng tròn cũng được). Ngồi mặt đối với tranh vẽ "bản tôn", vươn ngực thu cằm, thân mình xoay sau, trước, trái, phải mấy vòng để cho thân hình vững vàng, dễ chịu mà ngồi tập (H - 18).



*Hình 17*



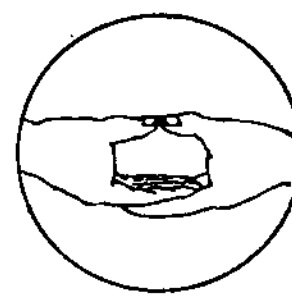
*Hình 18*

**2. Điều tức**

Đầu tiên thu bụng, dùng miệng thổ (thở ra) khí với ý niệm là thở ra bằng hết các khí độc hại ở trong người, xong dùng mũi hít vào một hơi dài khiến cho bụng phình căng. Khi hít khí (vào) không được để tai nghe có tiếng thở và từ đây trở đi hít vào khí đều đi đằng mũi nhưng phải nhớ là không cố gắng dùng sức quá mạnh. Hít thở mấy lần sao cho thấy tâm bình khí hoà là được.

**3. Chính quan**

Hai tay bắt quyết "pháp giới định ấn" (H-19) đặt trước rốn, mắt hơi khép lại tựa như chốt mũi mà tia mắt lại hướng về phía tranh có chữ "hưa". Chăm chú nhìn tranh chữ "hưa" một hồi xong thì nhắm mắt lại, hồi nhớ (tưởng tượng) lại tranh chữ "hưa bản tôn" vừa xem xong. Mở to mắt nhìn đăm đăm vào tranh chữ "hưa bản tôn" một lát rồi lặng lẽ từ từ nhắm mắt. Cứ làm đi làm lại như thế tới khi nào tranh "bản tôn" chữ "hưa" in rõ mồn một trong lòng thì ngừng. Tiếp đó co nhỏ tranh vầng trăng "bản tôn" chữ "hưa" cho theo đằng mũi thu lại trong lòng, tưởng tượng lòng ta lẫn tranh "bản tôn" vầng trăng có chữ "hưa" in lẫn vào nhau vừa vặn. Sau đó lại từ mũi nhả vầng trăng chữ "hưa" ra và phình to lên bằng thật, rất từ từ phình to lên choán cả vũ trụ. Tiếp đó lại



*Hình 19*

thu vầng trăng chữ "hưa" từ chỗ choán cả vũ trụ tưởng tượng cứ nhỏ dần cho đến lúc vừa với tâm của ta, đến đây thì đi vào chữ "định". Một lát sau từ chữ "định" này (tức hình ảnh vầng trăng chữ "hưa" đã định hình vừa với tâm của ta) bắt đầu làm cho vầng trăng chữ "hưa" từ từ co nhỏ lại theo mũi mà vào trong tâm và tưởng tượng tự tâm của ta cùng với vầng trăng chữ "hưa" lặng lẽ như nhau. Sau cùng từ mũi nhả ra vầng trăng chữ "hưa" và mời "bản tôn" trở về ngự ở giữa bức tranh trước mặt.

**4. Xuất định**

Hít thở sâu ít lần rồi trở lại hít thở bình thường, sau đó dùng hai tay bóp từ trên đỉnh đầu đến đầu gối khôi phục cảm giác trở lại bình thường. Tới đây là kết thúc, thời gian luyện công chừng 15 phút. Nói chung thời gian luyện công nên căn cứ vào tình hình của bản thân mình mà quyết định. Nhìn vầng trăng chữ "hưa" bằng vào sự nhắm mắt nhìn mò mà lại trực quan để biết được sự hiện hữu tồn tại của bản thân nhưng lại không cô độc. Phụ thuộc vào sự tưởng tượng nhìn mò tựa hồ nhìn thấy một vật qua chiếc ống, ống đó nhét đầy vô vàn là trí tuệ. Thông qua tưởng tượng nhìn mò mà lôi từng lượt từng lượt trí tuệ nhét đầy ống ra giành cho mình và để phát huy tác dụng cũng để cho mình. Tưởng tượng nhìn mò với hoàn cảnh nhân loại đang sống với vũ trụ có liên quan trực tiếp với nhau, y như là được tắm trong bầu linh khí của vũ trụ. Vì vậy số lượt tưởng tượng nhìn mò càng nhiều đầu óc ta càng trở nên linh hoạt có thể đạt tới sức ghi nhớ và công năng tiềm tàng như siêu nhân.

Nhìn chữ "hưa" đối với đa số người trong khi hành công

luyện khí rất dễ dàng, ai cũng có thể làm được mà hiệu quả lại rất lớn, xin cứ làm thử chớ ngại ngần.

## CÔNG PHU "THOÁI TÀNG MỘC DỤC"

"Tẩy tâm thoái tàng" (gột rửa cõi lòng rút lui cất giấu) là tên rút ra từ Kinh Dịch. Nghĩa gốc của chữ này vốn là "gột rửa ý thức của bản thân, rút lui về giấu mình trong đạo trời tinh tuý bí mật". Các nhà tu Đạo giáo đời Đường, Tống (năm 618 - 907 và 960 - 1279) mượn ý này để phát huy lên gọi là "tắm gội" ("mộc dục": đắm mình vào), người đời sau gọi là "Cấn bối" (Cấn: quẻ Cấn, bối: lưng, xem giải thích ở mục "Bắc thi thức", bài "Phép tắc vận động" ở trước), từ đó trở thành một tên gọi bí quyết thay thế, còn có một bài công pháp tương ứng với tên gọi này. Trong bộ "Tính mệnh giai chỉ" (chỉ dẫn tuyệt vời về tính mệnh) có "Công phu thoái tàng mộc dục". Dịch cân kinh của phái Thiếu Lâm truyền lại ở đời cũng có "Tẩy tâm thoái tàng" và gọi là "nền bằng đá" của nội công.

Thoạt mới luyện công, đặc biệt là học công phu tĩnh, gặp lúc hoàn cảnh càng tĩnh mịch, thân thể càng lỏng, những ý nghĩ lan man trong lòng (tâm) càng vọt ra như nước suối, tuy hàng ngày có điều khiển dần dần nhưng lâu ngày khó tránh khỏi cái hoạ hoả vượng bực bội. Người xưa truyền lại phép "Tẩy tâm thoái tàng", một là có thể diệt được tâm hoả, xua bỏ ý nghĩ lung tung, dấy được chính niệm (ý niệm chân chính chính thống) hai là điều chân tức (hơi thở thật, cần thiết cho luyện công là khí hậu thiên) củng cố được căn bản,

là của báu cứu mạng. Công phu này giúp cho đạo, tất nhiên đó là chuyện một công đôi việc cho nên bộ sách "tính mệnh giai chỉ" đã ca ngợi công phu này là bước thứ nhất cho việc "xong tu tính, [illegible]nh". Phương pháp luyện cụ thể như sau:

Hàng ngày luyện khí công tĩnh mà tâm tình xao động khó giữ yên hoặc lúc bình thường cũng mặt đỏ tía tai tâm hoả xông lên đều thì lập tức "quan tưởng" (tức nhìn, nghe trở vào tâm và dùng ý niệm để dẫn khí theo hít thở công phu đã nói ở một số bài trước) Giáp tích (phần cột sống từ huyệt Mệnh môn trở lên) dùng ý dẫn hoả ở tâm đang không hạ xuống được rót vào vùng đó, đồng thời phối hợp với hít thở, hít hít vào vị trí đó và giữ lại không rời. Đan điền như vầng trăng vằng vặc, lúc này tà hoả phải tan hết, mọi suy nghĩ lung tung cũng phải mất, tâm hoả đã ổn định có thể nói là chân nguyên đã trở về nguyên chỗ, được mọi niềm sướng khoái. Dĩ nhiên người thường mới luyện công khó đạt được tới trình độ đó. Có thể thoạt tiên điều hoà đều đặn hơi thở bằng mũi rồi hành công đưa ("khí") xuống, có thể sẽ dần dà đạt được "chân tức" ("Khí") tới độ "chủng tức" ("khí" theo xuống tận gót chân). Hàng ngày tĩnh toạ giữ tư tưởng ở sơn căn (gốc mũi), ý rằng hơi trong lành của trời đất tụ cả ở đó, khi khí động ở sơn căn, ý niệm rằng ý tụ ở đó, từ phía sau não (tức huyệt Ngọc chẩm) từ từ đi xuống giáp tích, thông vào phủ (tạng), tưới nhuần tới hai quả thận và "khí" định ở đó (ý định ở hạ đan điền). Lâu ngày chính khí của trời đất cứ tự nhiên mà vào cùng với hỗn nguyên chân tinh ngưng tụ ở đan điền, mẹ con gặp gỡ, gương vỡ lại lành (ý đoạn này là

khí tiên thiên có sẵn trong người, được khí hậu thiên hàng ngày bồi bổ, lâu ngày khí hoá tinh, tinh hoá thần, đều bắt đầu từ đan điền và hiệu dụng vô cùng tận).

## CÔNG PHÁP CHỈ RÕ PHÁP QUYẾT VỀ TÍNH MỆNH

"Pháp quyết chỉ rõ về tính mệnh" là do truyền nhân đời thứ 11 giáo phái Long Môn Đạo gia Triệu Tỵ Trần sáng tạo ra mật truyền bên ngoài. Sách này hun đúc cả Đạo, Phật (Thích), Nho, y vào một lò và giới thiệu tỉ mỉ công pháp dưỡng sinh "song tu tính, mệnh" đầy đủ, trọn vẹn, toàn bài do phái Long Môn Toàn Chân giáo truyền dạy. Sách này phân biệt rõ thật giả trong công phu tu đạo thời đó, đồng thời đi sâu nghiên cứu kỹ lý luận và phương pháp luyện công "song tu tính, mệnh" cả đến sự nghiệp phát triển khoa học khí công cũng có ý nghĩa cực kỳ trọng yếu. Nay xin đem phương pháp luyện công này giới thiệu vắn tắt như sau:

### A. Tư thế luyện công

Ngồi xếp bằng tròn là chính, ngoài ra còn thức nằm "năm rồng cuộn thân".

Hai chân ngồi xếp bằng gối: chân trái ở ngoài, chân phải ở trong. Tay trái ngón cái đè chặt ngón giữa, tay phải ngón cái xỏ vào giữa lỗ vòng bên tay trái (vòng ngón cái và trỏ bên trái) còn ngón giữa bên phải thì nắm chặt gốc ngón vô danh (đeo nhẫn) bên trái, ấn quyết này có tên gọi là "Tý Ngọ bát

quái liên hoàn quyết". Đồng thời môi răng mím chặt (răng cắn vào môi) đầu lưỡi chạm nhẹ trên hàm ếch (vòng họng), hai mắt cụp xuống, hít thở nhẹ đều, yêu cầu thoải mái tự nhiên.

Tư thế nằm kiểu:"năm rồng cuộn khúc": nằm nghiêng trái phải đều được; gập một cánh tay, lòng bàn tay che mặt, còn tay kia úp trên rốn; một chân duỗi một chân co, như rồng cuộn khúc, như chó nằm co.

## B. Phép luyện công

### 1. An thần tổ khiếu

Tổ khiếu nằm ngay ở phía ngoài hai mắt là nơi để luyện tính, là gốc để giữ mệnh. Nghỉ tâm (tức không nghĩ ngợi gì) ngồi mò (tối) dùng hai mắt lặng chiếu khiếu này, không siêng năng không uể oải, vị chi là "an thần tổ khiếu". Luyện cho đến khi cực trống rỗng, cực tĩnh lặng. Phòng trống sinh trắng, tính quang phát hiện là công thành. Lã Động Tân trong sách "Thái thượng Kim hoa tôn chỉ-Khuyến thế ca" (Tôn chỉ Hoa vàng Thái thượng-Bài ca khuyên đời) có câu: "Quang hồi tổ khiếu vạn thần an, dược sản Xuyên nguyên nhất "khí" xuất" (Sáng về tổ khiếu vạn thần yên, thuốc sinh (cao) nguyên xuyên một "khí" xuất). Qua đó có thể thấy "An thần tổ khiếu" là phương pháp luyện công hàng đầu của môn "Song tu tính, mệnh luyện dưỡng chân tính".

### 2. Ngọc đỉnh kim lư

(Đỉnh ngọc lò vàng) Lò, đỉnh là trên hết, đó là tên gọi khác của hạ đan điền. Đem tính quang (ánh sáng của tính)

hiện ra khi luyện bước trước của công pháp cho chiếu và "Khôn phúc" (bụng ví như đất, là Khôn trong bát quái Trong cơn phảng phất, dương khí dưới rốn phát sinh mà đỉnh tự hiện trong vắng lặng tăm tối. Mà sau "chân tinh bày ra, xông phá cửa tinh. Tất phải lấy phép cùng thổi địc không có lỗ (địch còn có nghĩa là cái sáo, còi) thu nạp châ tinh về dưỡng trong đan điền. Chú ý không để tai nghe mà thấy hình tượng sự vật tới "ý thủ đan điền", ngoài ra đối vớ người tuổi cao tinh suy khí hư, có tình hình khó phát động được dương khí, sử dụng phép "gõ trúc gọi rùa" làm cho châ dương phải gọi được lên tiếp với gió Tốn tiên thiên luyện hó tinh cho ngũ cốc để bổ khuyết cho âm tinh bị thiếu hụt, dự vào đó mà giữ mệnh kéo dài tuổi thọ.

**3. Khai thông bát mạch**

Phép này chuyên tiêu trừ sự tê dại tay chân xuất hiện d ngồi tĩnh toạ quá lâu mà sinh ra. Bát mạch có huyệt Hội âm là khiếu (lỗ) sinh tử (còn gọi là sinh tử huyền quan-cửa quan huyền diệu giữa sống và chết) chính là then chốt chung của tám mạch phân bố khắp thân người và bốn chân tay với các vị trí âm dương. Khi luyện thì cho dương khí phối hợp với hít thở, xông mở lỗ sinh tử, làm thông tám mạch, hoạt lạc và khí huyết.

**4. Chọn luyện thuốc ngoài**

Tinh khí con người nhận sự biến hoá của tinh ngũ cốc. Tuy là do phát từ trong thực ra lại từ ngoài mà tới, đó là thuốc từ ngoài của dạ dày (vị). Luyện thành hoàn đan là bắt đầu thuốc bên trong của vị mà còn là "đại" thuốc cho vị. Lần

thứ hai khí dương phát sinh dưới rốn, ngọc hành (tức dương vật, do được hô hấp thu liễn ("khí") nên không "xỉu" khi đúng giờ Tý tới, đó là do đầy đủ thuốc ngoài nên mới nghiệm. Mau lẹ vận chu thiên dương hoả âm phù, tuần hành Nhâm Đốc, chuyển bánh xe đại pháp tiếp luyện thuốc ngoài. Cực tĩnh trở lại động, tuỳ động tuỳ luyện, cho tới khi Chu thiên đủ số nên ánh dương xuất hiện lần hai, ngưng hoả tiếp "đại" thuốc. Trong đó phép "tắm gội" (giờ) Mão, Dậu do tự thân muôn duyên cũng bằng không, một hạt bụi chẳng bám, hai mắt nhìn ngược vào trong rọi chiếu đan điền, không chạy hít thở có lửa gió, nhận ánh dương ở giờ Mão, Dậu thấy ấm áp, bao hàm, bốc dậy là đúng.

**5. Lửa văn, võ ngoài**

Cách này là cho lửa hậu thiên, dẫn ra khỏi lửa tiên thiên. Khi luyện thì giờ Tỵ đốt hương lửa đặt ngay trước mặt. Trợn mắt mà nhìn, mắt có cay xè cũng không được nhắm, làm cho lệ ứa ra dàn dụa, đó là lửa võ từ ngoài (lửa văn là lửa đốt cháy lom dom, lửa võ là lửa đốt cháy ào ạt cao ngọn). Nước mắt chẩy cạn thì nhắm mắt lại mà dưỡng thần đó là lửa văn từ ngoài. Ba thành lửa võ, bẩy phần lửa văn.

**6. Chu thiên Mão Dậu**

Bước này là phép tinh hoá khí, tiếp luyện thuốc ngoài, Càn đỉnh gần đầy, tinh của tiên thiên sục sôi. Cần phải hành công Chu thiên Mão Dậu làm tinh toàn bộ hoá khí. Phép này lấy mắt xem rốn, chầm chậm đưa mắt từ trái đi lên, thẳng tới đỉnh Càn, lại từ phải đi xuống trở về rốn. Ba mươi sáu vòng vị chi "tiến dương hoả". Hơi định chốc lát, lại

chuyển mắt từ rốn bên phải đi lên tới đỉnh Càn rồi lại từ mé trái đi xuống trở về rốn. Hai mươi bốn chu (vòng) vị chi "thoái âm phù". Hành công đều một loạt, tinh của tiên thiên đã có thể hoá hết thành khí, cảnh trống rỗng trước mắt mới có thể tiến nhìn thấy ánh sáng thần, đó tức là khí tổ.

**7. Thu tụ tổ khí**

Thần quang, thoạt đầu nhất, phảng phảng phất phất, lúc tỏ lúc mờ, cứ như ánh sao. Phải sóng cả đôi mắt, khẽ khàng lặng chiếu, bồi dưỡng thêm ánh sáng. Nếu người tập thấy vành trăng lưỡi liềm tức là tự thân tinh khí không đủ đó là kiểm nghiệm. Lại phải bồi bổ thêm thuốc ở ngoài, rồi lại hành công theo Chu thiên Mão Dậu. Thần quang bỗng nhiên động như muốn rời xa, phải cấp tốc chuyển hai mắt thuận theo chiều kim đồng hồ, co tụ tổ khí lại nhìn trở xuống, thu cất tổ khí quay trở về Khôn phúc (tức bụng, trung đan điền).

**8. Cất giấu khí huyệt**

Tổ khí thu quay trở về bụng trung đan điền, thấy nước dãi trong miệng thơm tho vô kể, ở trong bụng tiếng sấm đùng đùng là nghiệm (dùng lưỡi quét trong miệng, nước dãi ứa ra nhiều, chia ra mấy ngụm mà nuốt kêu thành tiếng òng ọc qua họng, xuống đến bụng có tiếng bụng sôi réo ùng ục mới là đạt yêu cầu). Lại tiếp tục thực hiện công phu "nhìn ngược" mắt rọi chiếu vào trong, tổ khí ở trong bụng sôi réo không ngơi, dùng tâm ý điều khiển cho tới giữa thận. Bụng sôi lâu lặng lại, hít thở kiểu thở thai.

**9. Hít thở thật là tỉ mỉ đến tận gót chân - gót chân**

**là gốc, tổ khí là cuống cành**

Thở thai liên miên không dứt, hít vào là gốc, thở ra là cành. Cứ thế dẫn động đan điền phát động chân khí bên trong làm sao (cho "khí") cứ tự nhiên như vốn là như vậy vận hành trong Nhâm Đốc.

**10. Bế tinh thu khí**

Phép luyện này dự phòng cả việc ban đêm mộng mị bị ra chân tinh (tức tinh khí). Đối với thận hư, cửa tinh không vững chắc, các chứng liệt dương, mộng tinh, di tinh... chữa cách này hiệu quả rõ rệt. Gốc của ngọc hành (tức dương vật) máy động là triệu chứng báo trước đêm sẽ tổn thất chân tinh. Trước khi ngủ hai bàn tay điểm lẫn nhau vào hai huyệt Long, Hổ, lưỡi đưa lên vòm họng để Tốn phong (gió ở cung Tốn) đưa chân ý hít vào thì đưa lên, thở ra thì hạ xuống, co chặt các cơ bao quanh cửa tinh lại. Khi ngủ nằm theo kiểu "năm rồng cuộn mình" (chú thích ở trước) để khỏi lo nghĩ, vô tư vô lự, ngưng thần hạ xuống giấu ở đan điền, khí tức đều đặn, thần, khí ôm ấp lẫn nhau, dựa dẫm nhau, quyến luyến nhau.

**11. Linh đan vào đỉnh**

Linh đan cũng tức là hoàn đan, do thuốc ngoài (đây chỉ thức ăn thức uống, thuốc vào cơ thể) luyện hoá mà thành. Luyện công gần tới bước này thì ngày thường làm việc không được quá độ vất vả. Đem bước luyện công thứ mười ở trên luyện tới độ tinh thuần, nguyên tinh trong tinh nang đầy đủ (tức tinh trùng trong ngọc hành). Lại luyện tiếp công phu nhìn ngược soi rọi vào trong để cho nguyên tinh ngưng

tụ thành khối để chuyển thành linh đan. Linh đan luyện có tròn vẹn hay không còn do giữ lửa, dùng phép khơi lửa lên để xem xét. Nếu không được vẹn tròn lại phải dùng thuốc ngoài bồi bổ cho đầy đủ.

**12. Dưỡng ấm linh đan**

Linh đan tròn vẹn, nguồn gốc của dục vọng co lại, ngưng âm giấu tướng. Sau đó ánh dương xuất hiện, đưa các phép, gắn bó với nhau, nẩy ra của cải ở đất. Là phép, khí cụ làm phép là pháp quyết ngừng lửa đưa "đại" thuốc qua cửa quan, cả đến phòng ngừa việc rò rỉ mất mát từ hai khiếu trên dưới. Của cải là tiền bạc cung dưỡng thức ăn thức mặc. Gắn bó như bạn bè là tâm hợp với chí, gắn bó như bạn đồng đạo, giúp nhau vượt qua ba cửa quan (ải). Đất ư, đất vắng lặng không có sự quấy nhiễu của người. Bốn thứ trên đều phải chuẩn bị cùng đủ (tức phép, của cải, sự gắn bó và đất). Vào phòng tĩnh dưỡng, hàng ngày không được rời phép, nhìn ngược sọi rọi ở đan điền. Nuôi dưỡng như thế lâu ngày, ánh dương xuất hiện lần hai, cảnh lớn lần thứ hai lại xuất hiện trước mắt, đó là "đại" thuốc đã đủ cả ba hiện tượng.

**13. Đưa "đại" thuốc qua cửa quan**

Bước này là "khí" đã thông hai mạch Nhâm Đốc, là công phu luyện "khí" hoá "thần". Công phu trước đó ánh dương xuất hiện lần thứ hai là đang lúc mong ngừng lửa. Ngừng lửa, tức là ngừng phong hoả (gió lửa) của tiểu chu thiên, lấy việc luyện " thuốc ngoài" mà không dùng đến khí của hít thở (điều tức), bên trong dùng tâm, thần, ý tuần hoàn qua Nhâm Đốc một lượt. Sau đó ánh dương xuất hiện lần ba,

dùng lục căn chấn động khẩu quyết dẫn động "đại" thuốc. Vận dụng *hít* (thở vào), *chăn, nhúm, nín*, bốn chữ đó là chân quyết phải nhớ ghi. Xe dê, xe hươu, xe trâu là ba xe chuyển vận để đưa "đại" thuốc thông qua ba cửa quan, dâng lên đến Càn đỉnh, sau đó thoát ra rơi xuống miệng hoá thành ngọc dịch quỳnh tương nuốt trở xuống qua ba Thập nhị trùng lâu rơi thẳng xuống Khôn phúc đan điền. "Khí" tiên thiên (lúc đó) mới có thể hoá hoàn toàn thành dương "thần".

**14. Anh nhi (trẻ con) hiện hình**

Dương thần tức là anh nhi (trẻ sơ sinh). Thần mà khí luyện ở bước trước hoá ra được dưỡng trong hạ đan điền, lâu ngày thai nghén một bào thai thiêng. Sau đó dùng một trong ba phép di dời, di dời bào thai lên Phong cung ở trung đan điền (huyệt sau tim). Mười tháng nuôi dưỡng ấm êm trở thành thai nhi, lúc này sẽ có "lục thông" để nghiệm (sáu điều thông do "lục căn" tức năm giác quan với "thần", để kiểm nghiệm và hiểu mọi thứ ở đời) muôn vàn xin chớ có mê mẩn vì việc này hoặc thâm dùng vào điều ác để khỏi bị đắm chìm vào ma đạo. Lại dùng phép di dời thứ hai dời thai nhi dương thần lên cung Nê hoàn thượng đan điền, ba năm bú mớm mà có cảnh hao tuyết hay phơi phới là triệu dương thần đã tới ngày viên mãn.

**15. Xuất thần nội viện (Thần ra trong viện) Nội viện tức cung Nê hoàn**

Trên cơ sở phép luyện bước trước đây, phải niệm khẩu quyết để xuất dương thần hướng lên thái không (ý chỉ vũ trụ ngoài tầng không gian của con người) là phép "ngũ khí triều

nguyên" (tức là ngồi kiểu kiết già, lòng bàn chân bàn tay và đỉnh đầu đều hướng lên trời cao). Lại từ huyệt Vĩ lư qua giáp tích (tức là từ huyệt Mệnh môn trở lên), từ Ngọc trụ (tức dương vật) đến Nê hoàn đều vì thần mà thông (hai mạch) Nhâm Đốc, xông mở tổ khiếu, di dời ra khỏi đỉnh môn (tức đỉnh đầu, huyệt Bách hội) hiện ra một vầng sáng vàng (Kim quang) mà dương thần ngồi ngay ngắn trong ánh kim quang. Dùng phép Mão Dậu hoá âm, hoá bằng hết âm khí còn ở chung quanh dương thần, âm đã sạch tất dương thành thuần khiết, lập tức thu lại về tổ khiếu.

**16. Hiện hình hư không**

Dương thần thu vào trong tổ khiếu rồi phải dùng một cảnh thủ pháp giả chết buộc mọi cơ quan, khiếu lớn nhỏ của bản thân phải luyện cho đạt thấu triệt quang minh. Sau ba năm gánh nặng vất vả, vọt ra từ trong tổ khiếu, hoá thành muôn đạo hào quang, ngập tràn cả không gian đất trời, nguyên thần bản tính hợp với thái hư mà thành thiên tiên, tan ra là hư, tụ lại thành hình. Công phu "luyện thần trở về hư" đến đây là trọn vẹn.

## DIỆU QUYẾT HÍT THỞ CÔNG PHU TĨNH

Diệu quyết hít thở công phu tĩnh lấy được từ sách để lại ở Đôn Hoàng, người viết và năm viết không được biết.

**A. Lý luận công phu**

Đời người ta lấy khí làm căn bản, lấy "tức" (sự kít thở khí) làm nguồn đầu, lấy tâm làm gốc rễ, lấy thận làm cuống. Trời

đất cùng đi tám vạn bốn ngàn dặm (theo truyền thuyết cổ, khoảng cách trời và đất một lần nhào cân đẩu vân là tám vạn bốn ngàn dặm), người ta tâm (tim) thận cách nhau tám tấc bốn phân ta. Thận này là nội thận (còn ngoại thận là hai tinh hoàn). Trong có mạch lấy thông đến chìm nổi của nguyên tức (nguồn khí tiên thiên) tức có trong tổng cộng trăm mạch. Mỗi lần thở ra trăm mạch đều mở ra, mỗi lần hít vào trăm mạch đều đóng lại. Trời đất sinh hoá lưu hành cũng không ra khỏi hai chữ "hít, thở". Người ta hít thở cũng ở khoảng tâm- thận nên huyết khí tự thuận, nguyên khí tự vững vàng. Bẩy tình không nổi lên (theo quan niệm cổ ở con người có bẩy tình cảm: hỉ (vui) nộ (giận) ai (buồn) lạc (vui) ái (yêu) ố (ghét), dục (ham thích), trăm bệnh không chữa cũng tự khỏi.

## B. Phép luyện công

Hàng ngày đến giờ Tý, Ngọ, Dậu vào phòng tĩnh mịch, trên phản phủ đệm dày, xếp bằng tròn mà ngồi, nhắm mắt nhìn vào rốn, lấy bông nút tai, lòng tuyệt không suy nghĩ, chỉ có ý theo hít thở một đi một lại, một vào một ra, trên dưới ở vào khoảng giữa tâm với thận, không gấp không từ từ, giữ y như tự nhiên. Ngồi tàn một nén hương cảm thấy khí ở mũi miệng không còn thô cứng mà dần dần mềm mại đi. Lại tàn nén hương nữa cảm thấy khí ở mũi miệng tựa hồ không ra vào nữa. Sau đó chầm chậm duỗi chân, mở mắt, bỏ nút tai, xuống phản dạo đi ít bước, xong lại nằm ngửa trên đệm ngủ thiếp đi một lát, tỉnh dậy húp nửa bát cháo nhạt, không

được để đầu óc nóng giận hại đến tĩnh công. Hàng ngày cứ chuyên tâm theo đúng phép mà làm sau hai tháng sẽ tự thấy công hiệu.

**Phụ lục: Cách nấu cháo**

Khoai từ (củ mài) luộc bóc vỏ một cân ta (độ 600 gam), củ súng luộc nửa thăng, bỏ vỏ giã nát (thăng bằng 1/10 đấu), gạo lốc nửa lít đun nhỏ lửa như thành cháo, ăn lúc đói. Hoặc có hẹ lá cắt vụn, độ vài ba lượng cho vào cháo ăn càng tuyệt vời. Ăn cháo xong có rượu nóng uống liền ba chén nhỏ tí rất diệu. Cháo này bổ hư lao, ích khí mạnh chí, mạnh nguyên dương, ngừng tiết tinh rất là thần diệu.

## CÔNG PHU THU TINH HOA CỦA MẶT TRỜI, MẶT TRĂNG

Tinh (ban) ngày là khí của mặt trời, hoa trăng là khí của thái âm. Hai khí giao cảm thì vật sinh lực, Trai hấp thụ được mà sinh ra ngọc, ngoãn thạch nung nấu ắt sinh ra đá quý. Hoài cổ nhớ người hiền, biết người mà hay chọn lấy phép "hành, vận, nạp" (hành công, vận khí, nạp "khí") được lấy hoàn tất thân thể. Lấy nuốt tinh ngày, hoa của trăng, ắt được khí của tinh ngày làm cho ngu tối, dơ bẩn tiêu bằng hết tinh thần trong trẻo, thoải mái mà đạt tới, bệnh tật không nhiễm phải, thần khí ngày một tăng, ích lợi không đong lường hết được.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Phép "thái yết" chia ra hai đoạn tức thái pháp (phép thu) và yết pháp (nuốt).

## A. Thái pháp

### Phép Thái pháp

Còn có tên khác là phép "Nạp khí thái cực". Luyện công ở độ sơ cấp, đa số kiểu đứng tập chủ yếu là đóng mở huyệt Lao cung ở hai bàn tay, thu nạp tinh hoa của mặt trời mặt trăng.

### Phương pháp thao tác

Chọn nơi sạch sẽ sáng sủa tĩnh mịch ngoài nhà, ngưng thần vận ngược vào trong, điều tức( đây là điều hoà hơi thở) cho đều, lặng lẽ giữ yên chốc lát đợi mặt trời( mặt trăng) lên, khí trong lành tràn trề thì có thể luyện tập phép " thái nạp"(thu nạp). Hai chân đứng dạng bằng vai, đầu gối hơi chùng, đầu gối sóng đúng mũi bàn chân, mông hơi xệ xuống, huyệt Vĩ lư sóng ngang,gót chân, ba huyệt lớn Bách hội. Hội âm và Dũng tuyền ý nằm trên một trục, co ngực vươn lưng, hơi thu cằm vào, đầu lưỡi đặt lên hàm ếch, hai mắt cụp xuống hơi khép lại. Xong xuôi hai tay ở hai bên mình đưa lên cao khi tới ngang vai thì lật bàn tay cho lòng bàn tay ngửa lên, đưa lòng bàn tay cao ngang đầu hai khuỷu tay hơi thu vào trong, trầm vai hạ khuỷu, xoè năm ngón tay mà hổ khẩu phải tròn. Yêu cầu là dùng ngón giữa cử động để mở đóng huyệt Lao cung( đưa ngón giữa lên để bịt chặt huyệt Lao cung), hít khí vào nhịn hơi ngưng thần, thầm nghĩ tinh hoa của đất trời của mặt trời mặt trăng đang theo huyệt Lao cung mà ùa vào mình ta tràn trề trong cơ thể. Khí tinh thuần từ trên đi xuống tẩy rửa toàn thân, khí đến đâu mọi uất tắc đều tan biến hết. Khi thở ra thì ngón giữa mở huyệt

Lao cung và hai tay từ từ đưa xuống trước ngực rồi đưa trở sang hai bên như tư thế ban đầu, cùng lúc mở to miệng từ từ thổ (thở) khí dục ra. Cũng có thể đồng thời thầm niệm hai khẩu quyết "xung","hưa" giúp cho việc đẩy khí dơ bẩn trong người ra càng tốt hơn ( xem lại hai bài "Khẩu quyết sáu chữ " và " Phép luyện sáu chữ" đã dịch ở trước). Như trên vừa xong là một "thái" ( một lần thu)làm đủ 27 lần thì đứng lặng một lát rồi có thể thu công xoa bụng, xoa mặt v..v... Cứ luyện cách này trong 1đến 2 tháng nhất định cơ thể sẽ nhẹ nhõm sảng khoái, không còn sợ nóng lạnh bất chợt, hết cả trì trệ, sáng suốt linh lợi dần lên. Lúc đó chuyển sang phép "yết khí".

### B. Yết pháp

Còn gọi là "sơn căn nạp khí pháp" (phép nạp khí ở gốc mũi). Luyện phép này thường ngồi (ngồi bằng tròn) chủ yếu là hành công thu nạp tinh hoa của đất trời, mặt trời mặt trăng vào huyệt Sơn căn( gốc mũi) ở khoảng giữa hai đường mày.

#### Phương pháp thao tác

Trong phòng chọn ghế có đệm hay phủ chăn dày, cởi thắt lưng mở rộng áo, ngồi thật ngay ngắn, hơi co ngực giữ khí thoải mái, ngồi xếp bằng tròn chân trái đè trên chân phải, ngửa lòng bàn tay trái đặt lên lòng bàn tay phải, đặt cả hai tay trước bụng dưới. Lưng cổ thẳng. Ba huyệt Bách hội, Đản trung, Hội âm ý nằm trên một trục. Đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, răng cắn khẽ vào môi, miệng mím. Mắt hơi mở hé. Đợi lúc mặt trời mặt trăng lên thì ngưng thần giữ ở trong người

mềm lỏng như tơ. Điều tức đều đặn. Hai đường mày nhếch lên để mở linh khiếu sơn căn, hít nhè nhẹ tinh hoa của trời trăng, ngấm ngầm nhìn ngược vào trong, nín thở ngưng thần, nước dãi ứa ra đầy miệng thì từ từ nuốt đi, dùng ý mà nuốt xuống trữ lại ở Đan điền. Nếu là nuốt một ngụm khí thì há to miệng từ từ nhả khí đục ra, bụng điều đều đặn hơi thở đằng mũi bụng hít vào bụng nuốt ( khí). Cứ thế nuốt 27 lần. Lặng lẽ giữ nguyên một lát rồi đứng dậy làm việc "rửa" mặt (khô), gõ răng, lia lưỡi nuốt nước dãi, gõ trống trời( hai lòng bàn tay úp vào tai dùng 10 đầu ngón tay chụm lại gõ mạnh vào hai gân ở sau gáy thấy tai kêu ùng ùng như đánh trống là được) xoa bụng (xem giới thiệu ở trước) v v... rồi thu công.

Phép "thái yết"( thu nuốt) cách làm tuy đơn giản nhưng làm lâu hiệu quả lại rất cao. Về lý là đưa chân khí (còn gọi là chính khí) của đất trời, mặt trăng mặt trời nạp vào cơ thể hoà trộn cùng hỗn nguyên chân tinh có sẵn, ngưng kết lại để thành "dan", mà đấy là gốc của sự trường thọ vượt ngưỡng bình thường. Thời kỳ mới tập luyện phần lớn "khí" tụ trữ lại ở trung đan điền (tức huyệt Đản trung ở vùng ngực- giữa hai vú). Sau ba tháng cho đến khi thông hai mạch Nhâm Đốc (tức là"khí" đã đi thông suốt tiểu chu thiên). Khi công phu đã thật là sâu, ngưng thần ở khí huyệt là có thể đưa "khí" xuống hạ đan điền (tức huyệt khí hải ở dưới rốn). Khi hành công, hai "khí" giao cảm, ngứa ngáy các khiếu, lòng thấy ngẩn ngơ cứ như vừa toát một trận mồ hôi lớn, thoát tới tứ chi, tưới toàn xương cốt mau lẹ vô cùng.

Người tập chưa đạt ắt không thể nào thể nghiệm qua được bước này.

## PHÉP BỔ TÂM KHÍ

Đây là phép luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách chuyên về khí công "Hoàng đình ngũ tạng lục phủ chân nhân ngọc trục kinh"( kinh trục ngọc Hoàng đình lục phủ ngũ tạng của chân nhân) viết đời Đường, tác giả là Hồ Âm. Đây là tác phẩm nghiên cứu lý luận cơ bản về khí công, về phép khí công dưỡng sinh. Thông qua luyện công có thể trong chịu mọi thứ tanh hôi độc địa không xâm phạm nổi, ngoài bị các tật bệnh khí độc không hề bị tổn thương; đã thông minh thuần chất lại sống thọ kéo dài"... Sách chủ trương đưa khí công vào trong cuộc sống, xưa nay vẫn " Dưỡng sinh ở toàn khí, bảo vệ thần ở tâm an, khí toàn tất thân thể thăng bằng, tâm an tất thần thanh nhàn". Luyện công phu này lâu ngày có thể điều tiết tâm thần, ích trí não, tăng thông tuệ, tăng cường được sức đề kháng của cơ thể; lâm sàng dùng chữa trị những chứng tim đập loạn nhịp, hồi hộp không yên, ngắn hơi bứt rứt, tinh thần suy bại v v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Sáng sớm, mặt ngoảnh hướng Nam, ngồi ngay ngắn tự nhiên hoặc ngồi xếp bằng tròn, gõ"Kim lương, cửu" ( tức gõ hai hàm răng trên dưới 9 lần), "Khơi huyền tuyền"( khơi suối ảo huyền, tức nuốt nước dãi trong miệng. Khi luyện khí công có trạng thái miệng ứa nước dãi ra nhiều , đó là hiện

tượng tốt có lợi cho việc luyện khí) "tam", tức nuốt ba lần. Tĩnh tư tưởng kít khí đỏ ối của Ly cung( phương Nam thuộc hoả, gọi là Ly cung; đây chỉ khí hậu thiên mới sinh ở phương Nam) đưa vào miệng nuốt ba ngụm bồi bổ cho sự tổn thất của "hưa" khí ( chủ về phế, xem bài "Lục tự quyết, lục tự pháp" ở trước). Nông lịch 4,5,6 tháng "3 huyền"( tức âm lịch, vào mùng 7,8 mặt trăng khuyết phần trên, âm lịch tối 22,23 mặt trăng khuyết phần dưới. Trên gọi là thượng huyền thiếu dưới gọi là hạ huyền), Sóc ( hạ lịch, cũng là nông lịch, âm lịch, hàng tháng chỉ ngày mồng một) là những ngày luyện công. Luyện lâu ngày sẽ thấy kiến hiệu.

## PHÉP BỔ CAN KHÍ

Đây là phép luyện tĩnh công. Phép này rút ra từ bộ sách chuyên về khí công đã nói ở trên "Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh", đã giới thiệu "Phép bổ tâm khí". Luyện phép này lâu ngày có thể bổ gan lợi mắt, điều hoà gan lá lách, phòng ngừa các bệnh về gan thận.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, mặt ngoảnh về Đông, gõ răng ba chầu, nín khí bẩy hơi. Hít hơi khí trong trẻo của cung Chấn (phương Đông thuộc Chấn, đây là chỉ khí tự nhiên ở phương Đông) nuốt ba ngụm để bồi bổ những tổn thất thành hư (trống rỗng). Tháng giêng nông lịch, tháng 2, tháng 3 giờ Dần (khoảng 3-5 giờ sáng) dậy hành công là tốt.

## PHÉP BỔ TỲ KHÍ

Phép này cũng là tĩnh công, cũng rút ra từ bộ sách "Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh". Sách giới thiệu xem phần "phép bổ tâm khí". Tập luyện lâu ngày có tác dụng bổ tỳ (lá lách) khoẻ vị (dạ dày), trừ uất nhiệt trong dạ dày, dự phòng các bệnh về tỳ vị.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, ý tưởng tượng ở trung cung (từ chỉ vùng trời có sao Bắc cực, ý nói là hướng về phía Bắc) nín hơi năm hơi thở, đánh trống trời 7 lần (đây chỉ gõ hai hàm răng 7 lần) hít (vào) khí vàng của cung Thổ (Thổ là vị trí trung ương, đây là chỉ khí nơi mình ngồi) nuốt vào miệng 5 ngụm (khí) để bồi bổ lại sự tổn thất lúc thở ra. Âm lịch bốn mùa cứ đến cuối ngày 18 trở đi thì luyện công.

## PHÉP BỔ PHẾ KHÍ

Cũng là phép luyện khí công tĩnh cũng rút ra từ bộ "Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh", cũng giới thiệu xem tham khảo "phép bổ tâm khí". Luyện công phu này lâu ngày lợi bổ phế (phổi) khí, khoẻ mình an thần, trăm tà (khí) không làm tổn hại, khoẻ mạnh sống lâu. Lâm sàng chữa trị cảm cúm, sổ mũi, lao phổi, trướng bụng, sôi bụng...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, ngoảnh mặt hướng Tây, gõ trống trời 7 lần (tức gõ răng), uống ngọc tương (đây chỉ nước dãi ứa ra trong miệng) ba lần, nhắm mắt hít khí trắng của cung Đoài (ý chỉ khí tự nhiên của hướng Tây), (khí) vào miệng thì nuốt đi bồi bổ sự tổn hao của phổi. Theo âm lịch trong 3 tháng 7,8,9 nhìn trăng mà luyện công.

## PHÉP BỔ THẬN KHÍ

Cũng là phép luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách dưỡng sinh "Hoàng đình lục phủ ngũ tạng chân nhân ngọc trục kinh" và cũng giới thiệu xem thêm "phép bổ tâm khí". Luyện lâu ngày có thể bổ thận ích tinh, yên hồn khoẻ xác, phòng trừ các bệnh thuộc hệ thống thận.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn thẳng người, mặt hướng về Bắc, "kêu xà vàng, bẩy" (tức gõ hai hàm răng 7 lần) "uống ngọc tuyền ba" (chỉ đầu lưỡi đưa lên vòm họng và nuốt nước dãi trong miệng ba lần) hít khí đen của Huyền cung (chỉ khí tự nhiên của hướng Bắc vì hướng Bắc thuộc cung Huyền vũ) hít vào nuốt đi, dùng ý dẫn vào đan điền để bổ "xuây" bị tổn thất (xem lại "khẩu quyết sáu chữ", "phép luyện sáu chữ" đã giới thiệu ở trước). Âm lịch tháng 10, 11, 12 thì luyện công.

## PHÉP BỔ ĐẢM KHÍ

Đảm là mật. Đây cũng là phép luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách "Hoàng đình ngọc trụ kinh" trên và cũng xin xem tham khảo "phép bổ tâm khí".

*Công hiệu:* Tập lâu ngày cũng bổ đảm khí, thần yên, thân khoẻ.

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ngồi ngay ngắn, cũng hít khí đen của cung Huyền vũ (theo ngũ hành thì Huyền vũ thuộc hướng Bắc chỉ mầu đen) 9 lần nuốt, dùng ý đưa khí xuống đan diền để bồi bổ "xi" bị hao tổn (xem "khẩu quyết sáu chữ" ở trước), luyện tập vào tháng Mạnh của quý (quý hay mùa gồm 3 Mạnh là tháng đầu quý. Trọng là tháng thứ 2 và Quý là tháng thứ 3)

## KHÔNG TÙNG CÔNG

"Không tùng công" vốn chỉ "không" là trống rỗng, tức đầu óc trống rỗng, không suy không nghĩ, "tùng" là lỏng, là thân thể thả lỏng hoàn toàn, mềm như liễu rủ. Phép luyện đi từ "tĩnh" đến "định" ("nhất tâm tĩnh định"), tức trong lòng lặng lẽ yên định hoàn toàn là đặc điểm của môn công phu này, dựa trên sự tổng hợp các nguyên lý về khí công của các dòng Nho, Phật, Đạo, Y, đưa tới không bệnh khoẻ mình, có bệnh thì có tác dụng chữa bệnh.

**Phép luyện công**

**1. Thân pháp**

Chỉ tư thế của thân hình, tay chân khi tập luyện. Có thể đứng, ngồi hay nằm mà tập, chỉ yêu cầu toàn thân phải thả lỏng.

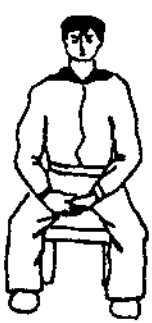
*a) Tư thế đứng.* Thân hình ngay thẳng tự nhiên, hai tay buông xuôi tự nhiên, hai chân đứng dạng rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng, mũi bàn chân và gót chia đều trọng lượng cơ thể để tiếp đất như nhau (H- 20).

*b) Tư thế ngồi.* Có bốn kiểu ngồi bình thường, ngồi xếp bằng tròn, ngồi bán giá và ngồi kiết giá (H- 21).

*c) Kiểu nằm.* Chia ra nằm thẳng chân ngửa và ngửa xếp chân bằng tròn hoặc nằm nghiêng co một chân duỗi một chân hoặc co cả hai chân hay duỗi cả hai chân (H- 22)



*Hình 20*



*Hình 21*



*Hình 22*

Các kiểu tư thế kể trên đều yêu cầu đầu cổ phải ngay ngắn tự nhiên, hai mắt hơi khép, miệng như mỉm cười, lưỡi thả lỏng ngang nhưng đầu lưỡi cong đưa lên hàm ếch.

**2. Thủ thức** (tư thế tay)

Thủ thức chia ra các kiểu ôm vòng đằng trước, thả thõn hai bên, ôm đan điền, ôm quả cầu (tưởng tượng), dùng ch các tư thế đứng, ngồi:

*a) Tay vòng phía trước.* Hai bàn tay hổ khẩu áp vào nha đặt phía trước ngực tay phải ở trên tay trái (hoặc tay trá trên cũng được) lòng bàn tay úp trở xuống ngang bằng nga trước ngực, hai cánh tay hình vòng cung ôm thành hình bầ dục.

*b) Kiểu tay thả thõng.* Hai tay buông thõng tự nhiên đô nhau và bàn tay ngón tay hơi cong lại, hai ngón giữa đặ đúng chỉ quần bên đùi (Kiểu thả tay này chỉ dùng cho tư thế đứng).

*c) Ôm đan điền.* Vẫn theo kiểu trên, hai bàn tay hổ khẩu giao nhau thuận theo tự nhiên hạ xuống, lỏng ra mà ôm lấy hạ đan điền, lòng bàn tay quay vào (bụng dưới) nhưng chú ý khớp cổ tay không được bẻ cong quá, hai cánh tay cũng vòng cung thành kiểu đứng ôm đan điền hay ngồi thẳng ôm đan điền, nếu ngồi ôm đan điền thì hai cẳng tay đặt trên đùi.

*d) Ôm quả cầu.* Hai tay như đang ôm quả cầu, ngón tay cái chạm nhau, lòng bàn tay quay vào bụng, hai lòng bàn tay cách bụng độ 20-25 cm là vừa.

Sau khi đã định xong tư thế tập thì ý tưởng "mười lỏng một lên" tức là từ huyệt Bách hội trên đỉnh đầu tưởng tượng ra đỉnh đầu đang thả lỏng, huyệt Ấn đường lỏng, Nhân trung lỏng (chính giữa chót mũi và môi trên) cuống họng

lỏng, hai vai lỏng, ngực thả lỏng, bụng thả lỏng, hai mông hai đùi thả lỏng, hai gối và hai cẳng chân lỏng, huyệt Dũng tuyền lòng bàn chân lỏng, góc (khóe) miệng nhếch lên lộ vẻ hơi mỉm cười. Đồng thời cột sống cổ, xương sống, chân tay... nói chung là cơ bắp, xương cốt toàn thân đều phải nghĩ tới làm sao toàn bộ cơ thể đều có vẻ thả lỏng nhẹ nhàng thoải mái và vui vẻ. Sau khi tập thủ "mười lỏng" rồi, khi luyện tập chỉ cần chú ý thả lỏng huyệt Ấn đường, Nhân trung và hai vai là được.

**3. Tâm pháp**

"Không tùng công" có trọng tâm là bốn chữ "Không, tùng, tĩnh, định" (hư không trống rỗng, thả lỏng, tĩnh mịch lặng lẽ, ổn định chắc chắn), vì vậy mấu chốt của công pháp là "tâm pháp" (phép tắc về tâm) gồm ba đặc điểm:

1. Không đả động gì đến Chu thiên, hoả hầu. Tất cả đều thuận theo tự nhiên.

2. Không bàn đến "ý thủ" (ý giữ ở..." chỉ nói đến "ý chiếu" (ý chiếu đến. ..). "Thủ" là giữ, là giữ chặt không mở ra. "Chiếu" là chiếu cố thoả đáng.

3. Công phu tu luyện này có định ra một bài khẩu quyết và yếu quyết về tâm pháp. Khẩu quyết "tam nhất" tức "một đám (khối) hỗn độn, một tâm đốc định (dứt định (dứt khoát ổn định), một giác (giác ngộ) là ngừng" dùng để niệm thầm khi tập luyện. Khi luyện công, ngay từ đầu đã phải "lỏng" hết mọi quyền lực, danh lợi, và mọi điều công, tư vướng mắc sau đó mới thầm niệm một câu "chiếu" làm một lèo: "Thân như thuỵ liễu (từ huyệt Bách hội trên đỉnh đầu đến huyệt

Dũng tuyền ở lòng bàn chân đều phải thả lỏng hoàn toàn "mười lỏng" như đã nói ở trên) tâm tựa băng lạnh (sau khi toàn thân thả lỏng thì mọi ý thức tưởng tượng đều đông kết lại ở trạng thái vô tư tức là không nghĩ suy gì cả) muôn việc đều (là) không, chẳng biết có mình (tức là tiến vào phạm vi không có ai không có cả mình), đã (hư) không lại càng (hư) không, một đám (khối) hỗn độn (đạt tới thành một khối hỗn độn là đã tới trình độ cao hơn). Khi niệm mấy lần mà đạt tới trình độ này (hỗn độn) thì thôi không phải niệm nữa.

Như vậy cả câu niệm liền mạch là: "Thân như liễu rủ, tâm tựa băng lạnh, muôn việc đều không, chẳng còn có mình, đã không càng không, một khối hỗn độn". Niệm thầm câu trên, lại hít thở một lần. Luyện mười lần thả lỏng cứ nhẩm thầm (niệm) đến chữ "lỏng" thì tự nhiên thở khí ra với ý tưởng (tức tưởng tượng ra) "khí" từ một trong 10 bộ vị lỏng đã kể trên thở ra ngoài tự nhiên giúp mình nhập tĩnh mà bình thường khó có thể nhập tĩnh được. Có thể đổi dùng bốn loại phương pháp luyện công "ý chiếu" kể dưới đây: Ý chiếu hư không (ý tưởng đến vũ trụ không gian), ý chiếu chỉnh thể (hay toàn thể, chứ không nhằm vào một bộ phận nào cả), ý chiếu hạ đan điền (nằm dưới rốn một tấc ba phân ta nhưng vào sâu bên trong cũng một tấc ba phân ta tức khoảng 4,5 cm), ý chiếu chỗ đau (để trị bệnh nên niệm thầm trong tưởng tượng thêm câu: "Ta muốn trừ bỏ chỗ đau này".)

**4. Tức pháp (phép thở)**

Phép thở của cách luyện khí này đều hít vào thở ra đằng mũi một cách tự nhiên, nhưng với nguyên tắc hơi thở dài,

sâu, đều, nhẹ. Phải thuận theo tự nhiên không được cố gò ép cưỡng cầu. Ví dụ niệm khẩu quyết thứ nhất "một khối hỗn độn" nếu không đạt được tới trình độ hư không tĩnh lặng thì có thể bổ trợ dùng các cách "tuỳ tức" (tuỳ theo hơi thở) "thích tức" (nghe theo hơi thở)... để điều chỉnh ý thức nhưng cứ niệm tiếp sang câu sau của khẩu quyết. Tất cả đều theo phương pháp đó.

"Thân như liễu rủ, chậm bước thả lỏng" (tức là dựa theo phương pháp "mười lỏng một lên" đã nói ở trên mà làm). "Tâm, tức dựa nhau, dằng dặc như còn" ("Tuỳ tức" tuỳ theo hơi thở, "thính tức" (Nghe hơi thở, "số tức" đếm hơi thở, đều phải "Tâm bỏ dựa tức, tâm theo tức đi, liên miên chẳng dứt, như còn như mất, tựa có tựa không". Ý luyện phải là như vậy.

"Khí quy về Khí hải (còn gọi là biển khí, tức hạ đan điền), Ý chiếu trong khiếu ("trong khiếu" tức là ngoài bốn nơi cần "ý chiếu" đã nói ở trên thì nơi nào cần chiếu thì tuỳ ý chiếu vào đó). Một tâm dứt (khoát ổn) định, giữ mãi xuân xanh (dứt khoát ổn định là ý niệm thuần khiết, đơn nhất, cố định một ý chiếu luyện tập chứ không nghĩ đến bất cứ thứ gì khác, có nghĩa là chỉ chọn chỗ nào cần "ý chiếu" để chiếu mà thôi. Người không có bệnh thì niệm "giữ mãi xuân xanh" tức có ý tuổi trẻ kéo dài mãi, không già càng thọ lâu. Người có bệnh thì đổi thành "xua đuổi bệnh tật, khỏi mọi đớn đau", vừa niệm như vậy vừa "ý chiếu" vào những chỗ đau ốm cần chữa trị).

Nếu vẫn còn ý nghĩ lan man không xua bỏ được thì có thể niệm khẩu quyết "không tâm chỉ niệm" (lòng trống ngừng ý

niệm) gồm có ba câu: "Chẳng sợ ý nổi (ý nghĩ của người ta như sóng dồi, làn sóng này chưa xẹp làn sóng sau đã nổi, không đáng sợ) chỉ sợ không biết (không biết đây là không giác ngộ, không hiểu được đạo lý "không đáng sợ" đó vì trong khi cầu mong được "tĩnh" người ta thường có bệnh "sợ" đó) biết rồi là ngừng (đã biết, đã giác ngộ, lập tức phải ngừng ngay không tiếp tục nghĩ ngợi nữa. Vì thế mới có thêm câu: "nổi ý là bệnh, không nghĩ (tiếp) là thuốc!").

Ngoài ra còn mấy yếu quyết về công pháp đã được chế định mà ta cần phải nắm vững. Yếu quyết về "thân pháp" là: "Bằng, thẳng tự nhiên". Về "tâm pháp" thì có yếu quyết: "Tu tâm giống cây khô mùa Đông. Thân, tâm yên tĩnh không động". Thả lỏng phải: "Như liễu rủ ngày Thu, cành nào cũng rủ mềm xuống đất". Về "tức pháp" (phép thở) thì có yếu quyết: "Sâu dài êm nhẹ, thuận theo tự nhiên".

**5. Thu công**

*Chủ yếu là làm bốn cách xoa bóp:*

*1. Xoa tay.* Xát mạnh hai lòng bàn tay vào nhau 36 lần.

*2. Xoa mặt.* Dùng hai bàn tay đã xát nóng xoa lên mặt. Dùng ngón tay giữa men theo sống mũi vuốt ngược mặt từ miệng lên đến lông mày ra tận huyệt Ấn đường rồi lại vuốt sang hai bên và vuốt xuôi trở xuống đến bên miệng. Cứ vuốt như vậy từ dưới lên rồi trên xuống là một lần, vuốt lên mạnh vuốt xuống nhẹ, tổng cộng 36 lần.

*3. Xoa tai.* Dùng ngón trỏ và ngón giữa kẹp lấy vành tai, ngón tay cái ép vào xương gồ sau tai đẩy lên kéo xuống 36 lần.

*4. Xát hông.* Dùng lòng bàn tay (cả ngón) xát hông hai bên cột sống, đẩy xuống kéo lên 36 lần.

**Mấy điểm cần nói rõ:**

A. BÁT XÚC VÀ ĐỘNG TƯỢNG (TÁM SỰ XÚC ĐỘNG VÀ HIỆN TƯỢNG ĐỘNG)

Người mới luyện tập vừa đạt tới mức độ lỏng, tĩnh, toàn thân hay từng phần cơ thể rất tự nhiên sinh ra các loại cảm giác và hiện tượng khác thường. Như hơi ớn lạnh, phát nóng, tê tê, ngứa ngáy, nhẹ bỗng, nặng trịch, lắc lư, rung giật đó gọi là "bát xúc", tám sự xúc động. Tuỳ người tình hình khác nhau mà gặp tám sự xúc động này cũng khác nhau: hoặc 2, 3, hoặc 6, 7 thứ nhưng đó đều là hiện tượng tự nhiên không cần lo lắng lắm. Nhưng nếu luyện công không đúng phép hay, luyện công sai phép mà xuất hiện "đại động" (chấn động lớn) thì phải chú ý dùng ý thức để khống chế (hiện tượng chấn động đó) để đề phòng tập sai lệch. Luyện tập "không tùng công" thì chỉ cần theo đúng phương pháp luyện của công phu này, theo đúng khẩu quyết, yếu quyết và các yêu cầu đã nói mà luyện chứ không được pha tạp thêm các thứ của các môn công pháp khác vào khi luyện thì không thể nào xuất hiện "đại động" được, không thể nào sai lệch công phu được. Có người hai tay bị rung động hay co giật, đầu hoặc thân trên khẽ lắc lư sang trái phải hay đảo trước sau đó cũng là hiện tượng "tiểu động" nhẹ (chấn động nhỏ) về sự cân bằng, đối xứng, nhưng đã tự động xảy ra thì cũng sẽ tự động ngừng. Cá biệt có ai gặp chấn động lớn ("đại động") tất phải tăng cường ý thức khống chế, cũng có thể khiến khỏi bị chấn động. Vô số sự thực đã nói rõ chỉ cần theo

đúng yếu quyết và phương pháp mà luyện tập công pháp này của chúng tôi quyết không thể xảy ra "đại động" (chấn động lớn) được.

B. "KHÔNG, LỎNG, TĨNH, ĐỊNH" VỚI TOÀN THỂ CHU THIÊN

Do não thả lỏng trở thành "không" (trống rỗng) bài trừ hết mọi ý nghĩ lung tung danh lợi, quyền lực, việc công việc tư, việc to việc nhỏ... để trở thành "không", thì bắt đầu luyện tập thân pháp và tâm pháp. "Thân như liễu rủ", "mười lỏng một lên" cho "thân, tâm nhập tĩnh" (đi vào bất động, lặng lẽ, hư không) tất cả đều nằm trong "vô trì vô giác". Hai hổ khẩu tay bắt chéo nhau bắt đầu cảm thấy hơi nóng, cảm thấy như kéo chẳng ra; cẳng tay, ngực, bụng rồi đến bốn chân tay và toàn thân dần dà cảm thấy nóng dần lên hay rã rời có cảm giác như có một làn hơi nóng chẩy tràn đi khắp các kinh mạch toàn thân làm cho thân thể vô cùng dễ chịu. Đây là "Chu thiên toàn thể" của công phu "Không tùng công", đây là nguyên khí được sản sinh ra khi hoàn toàn không nghĩ ngợi gì trong cực độ yên tĩnh, chân khí trong thân thể tự nhiên vận hành nhưng đối với cơ thể lại có sự điều chỉnh và tu sửa các khiếm khuyết đạt tới mục đích chữa trị bệnh tật, chống già nua, kéo dài tuổi thọ. "Chu thiên toàn thể" so với sự vận hành chu thiên trên tuyến hai mạch Nhâm Đốc (ta thường gọi là tiểu Chu thiên) vững chắc hơn nhiều, không thể nào xẩy ra sai lệch được. Có thể từ "tĩnh" (lỏng) vào "định" (nhập định) làm cho tầng vỏ não và các tế bào não được cân bằng về hưng phấn và ức chế thoả đáng. Người mới luyện tập chỉ có thể "định" một số phút nào đó, còn người

công phu sâu xa tới một trình độ nhất định có thể "nhập định" đến một giờ, đến mấy giờ hoặc có thể dài hơn nữa, nhưng lại không đạt tới hiệu quả nẩy ý tưởng trị tật bệnh và làm cơ thể mạnh khoẻ lên.

C. PHÉP LUYỆN CÔNG BỔ TRỢ CHO "CHU THIÊN TOÀN THỂ"

Nếu như muốn đạt tới "toàn thể Chu thiên" càng mau có thể dùng đến phép "hữu vi" để bổ trợ. Khi luyện công ở tư thế đứng hoặc ngồi, nằm, ngay từ bắt đầu thầm niệm khẩu quyết "không tùng công" mấy lần, niệm câu nào làm câu ấy, toàn thân thả lỏng luyện mấy ngày xong có thể dùng phương pháp hít thở sâu, hít khí vào sâu hạ đan điền và khi thở ra tưởng tượng là khí từ bụng, ngực hướng bốn chân tay mà thở ra. Mỗi ngày luyện công hai ba lần, mỗi lần luyện từ 10 đến 50 "tức" (lần thở). Tập cho tới khi nào thấy đầu ngón chân ngón tay có khí cảm (cảm giác về khí thoát ra ở đầu ngón chân tay gọi là "khí công ngoại phóng") lại luyện thêm từ 5 tới 30 "tức" nữa rồi ngừng hô hấp như vậy để đổi sang hít thở tự nhiên để luyện công phu "một khối hỗn độn". Luyện một thời gian nào đó mà đạt tới trình độ "một khối hỗn độn" thật thì ngay cả trong khi luyện tập bất tri bất giác cũng vẫn thấy khí cảm Chu thiên toàn thể (tức là đạt tới trình độ không cần dùng ý niệm điều khiển "khí" hậu thiên vào ra cơ thể, nhưng tự cơ thể vẫn tự động điều khiển "khí" vào ra). Dùng phép thở sâu để dẫn khí ra tới tứ chi đó chính là phương pháp luyện công giúp cho công phu luyện khí của "Không tùng công" mau chóng đạt tới trình độ "Chu thiên toàn thể".

# PHÉP PHỤC KHÍ "3- 5 - 7- 9"

Phép phục khí "ba năm bảy chín" là môn khí công "thổ nạp" (thở ra hít vào) rút ra từ bộ sách khí công nổi tiếng "phục khí tinh nghĩa luận" (bàn về nghĩa lý tinh vi của phép phục khí). Tác phẩm giới thiệu xem ở phần "phục khí liệu bệnh pháp" (phép chữa bệnh bằng phục khí). Phép này có thể hành công tuỳ thời gian, luyện lâu ngày sẽ ích "khí", điều hoà chức năng của phủ tạng, chữa trị được bệnh tật của ngũ tạng (tức tâm (tim), can (gan), tỳ (lá lách), phế (phổi) và thận).

PHÉP LUYỆN CÔNG

Đứng (hoặc ngồi) tự nhiên xong dùng mũi từ từ dẫn khí (hít vào) ba lần, rồi dùng miệng thổ (thở) khí ra. Sau đó dùng mũi dẫn khí năm lần rồi lại thở ra bằng miệng. Lần sau đó mũi hít khí vào bảy lần và cũng thở ra bằng miệng và lần cuối hít vào chín hơi và cũng thở khí ra bằng miệng. Cứ theo thứ tự 3-5-7-9 như vậy mà hít thở sao cho mũi dẫn khí 24 lần miệng thở khí cũng 24 lần (tức 8 lượt 3-5-7-9 lần hít thở, tổng cộng 192 lần hít thở). Khi hành công, làm sao hít vào nhiều hơn thở ra là tốt. Làm xong một lượt như vậy lại làm ngược lại tức là 9-7-5-3 lần hít thở, cũng mũi dẫn khí 24 lần miệng thở khí 24 lần (tức là 8 lượt hít thở kiểu 9-7-5-3 tổng cộng 192 lần hít thở).

Cũng có thể không hạn chế số lượt (là 2 như trên) mà tuỳ thời gian, tuỳ sức lực bản thân mà luyện tập tuỳ ý hít thở sao cho đúng cách là được.

# PHÉP HÀNH KHÍ UY NGHI

Đây là phép luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách tra cứu của Đạo giáo (tức đạo Lão thờ Lão tử là tổ sư) "Vân cập thất giám" (" Vân cập" là tên gọi bộ sách cổ nổi tiếng của Đạo giáo. Sách của Đạo giáo chia ra làm ba "động" (là Động (hang động) Chân, động Huyền và động Thần, với bốn "phụ" (là giúp đỡ, gồm có Thái Thanh, Thái Huyền, Thái Bình và Chính Nhất) nên gọi chung lại là "thất giám" (bảy tấm gương). "Vân cập thất giám" là bộ sách đúc rút tinh hoa bộ thứ bảy của pho sách "Đạo Tạng" mà viết ra, trong đó có "Phục thực" (về ăn), "Luyện khí" và "Nội ngoại đan" v v..., đủ các nội dung quý báu về luyện khí công, quả là một bộ sách văn hiến vô cùng quý báu và là bộ sách nghiên cứu trọng yếu về phép luyện khí công của Đạo gia. Về mặt chữa trị tật bệnh, sách này còn dậy cách hành công vận khí tấn công bệnh tật ở các bộ phận bị tật bệnh. Về trị liệu lâm sàng thì dùng để chữa trị bệnh tật ở khớp chân tay, lưng hông, vùng ngực bụng, cổ gáy đỉnh đầu. Ngoài ra còn có tác dụng trừ tích trệ, tiêu ứ đọng, thông kinh lạc, cũng còn là phương pháp luyện tập thông thường có tác dụng dự phòng bệnh tật, giúp cho tâm hồn thể xác được cường tráng, kéo dài tuổi thọ.

PHÉP LUYỆN CÔNG

**1. Điều thân**

Chuẩn bị đầy đủ, sẵn sàng cho việc luyện công. Tuỳ ý trái, phải dẫn động hình thể, vươn tay gập khuỷu, hoặc xoay hông lắc gối hay cúi mình sờ chân... Nói chung động tác khởi

động phải làm mềm dẻo, êm đềm, chậm chạp để mở thông các khớp, mở thông kinh lạc. Ngồi tư thế tự nhiên, trên giường ghế cứng càng tốt.

Phần động tác thứ nhất làm xong thì dùng tư thế nằm ngửa để tập bước hai.

**2. Điều khí**

Ngồi điều khí xong thì ổn định tinh thần, hít thở điều hoà đều đặn. Mũi dẫn khí trong lành vào, miệng thở khí đục ra. Hít thở ba lần rồi tiếp theo hít thở bình thường, vẫn mũi hít vào miệng thở ra đưa khí tự nhiên chầm chậm đi vào bụng dưới tức hạ đan điền. Rồi từ đan điền "khí" lại từ từ xuất ra theo đường miệng, từ 5 đến 7 lần. Sau đó lại nín thở. Miệng trống rỗng niệm khí rồi súc miệng mười lăm lần trở lên, dùng ý niệm khiến cho "khí" hoà lẫn với "dịch" (đây là nước dãi) nuốt xuống bụng, thấy lưng lửng là vừa độ chứ không kể bao nhiêu lần nuốt. Tiếp đó dùng cả tay trái lẫn tay phải xoa xát bụng (tức đan điền) thúc cho khí vận hành. Lúc này mũi lại dẫn khí ra (thở ra) từ từ êm êm không gấp rút vội vã.

*Vận khí:* từ thế ngồi đổi sang thế nằm (nằm ngửa). Hai bàn tay nắm lỏng đặt cách mình 4-5 tấc ta (độ 15 cm). Nằm yên ổn xong mũi dẫn khí trong lành vào đan điền (hít vào) dùng ý niệm tưởng tượng dẫn khí đi khắp thân thể. Nếu có bệnh tưởng tượng dẫn khí tấn công vào nơi có bệnh. Nếu thấy tức khí (tức thở) thì dùng mũi từ từ thả khí ra nhưng vẫn phải ngậm miệng mà vận khí.

*Thông khí:* vận khí xong đợi khí bình hoà, như phép vận

khí ngậm miệng dùng mũi dẫn khí vào đan điền, nín thở giữ khí trong đan điền, ngọ nguậy các khớp ngón chân ngón tay cho mồ hôi ra là đúng độ. Đợi mồ hôi ra xong lại từ từ thả khí ra.

*Bồi bổ tổn thất:* thông khí xong từ từ xoay mình nằm nghiêng. Đầu tiên nằm nghiêng bên trái, dùng mũi dẫn khí trong lành vào, dùng ý niệm tưởng tượng dẫn đường cho khí vào đan điền sau đó lại dẫn khí từ đan điền chầm chậm xuất ra. Làm như vậy 10 "tức" (10 lần hít thở). Xong xoay sang nằm nghiêng bên phải cũng làm y như cách thức bên trái đủ 10 lần.

**3. Điều thần**

Ý thức hoạt động hoàn toàn tập trung vào sự hít thở. Dựa theo yêu cầu của việc điều khí mà dẫn đường khí vào ra, lên xuống, "thần-khí" hợp nhất. Lặng lẽ suy nghĩ quên cả hình hài, quên cả sự tồn tại của bản thân, chỉ còn có thần dắt dẫn sự vận hành của khí.

**4. Thu công**

Dựa theo yêu cầu của sự điều khí, làm xong một lượt thì có thể thu công. Thu công xong vận động các khớp.

**Những điều cần chú ý:**

Theo phương pháp đã hướng dẫn như trên mà hành công một tháng trở lên. Khi hành công xong thì đứng, đi, ngồi, nằm bình thường, cảm giác thấy trong bụng trống rỗng thì súc miệng cho ra nước dãi (tức dùng lưỡi lia quét trong miệng cho nước dãi gọi là "tân dịch" ứa ra) dùng ý niệm đưa tân dịch xuống bụng, sau đó dùng miệng thở khí

đục ra, mũi dẫn khí trong lành vào, hít thở miên man. "Chú ý là khí không được vào đường miệng (tức không hít khí vào bằng miệng) vì để tiện cho ăn thức ăn, uống trà, ngoại khí đều vào lối này. Còn khi cần ngậm miệng ăn cơm thì trong miệng không nên để khí vào, khí vào tức là "khí chết" (tử khí). Kiêng khi ăn nuốt khí, kiêng cả điều sinh lạnh khi đang ăn.

## PHÉP HÀNH KHÍ "ĐIỂM, ĐƯỜNG, MẶT, LỐI"

Người luyện phép hành khí sau khi đã luyện tập thông Đại chu thiên, do nguyên nhân thiếu sự chỉ dẫn để tiến thêm trong phép luyện công nên sự phát triển sâu thêm cực kỳ chậm chạp. Phép hành khí "Điểm tuyến diện thể" (điểm, đường, mặt, lối) chính là phương pháp giúp cho người đã luyện xong Đại chu thiên tham khảo để luyện công phu sâu hơn.

### A. Phép hành khí "Điểm"

Luyện thông Đại chu thiên nói chung đã có thể thực hiện "khí theo ý mà đi". Trong người từ chân tay đến trăm cơ bắp hễ "ý đến là khí đến". Do đó phải làm cho có khí cảm ở một số "điểm" lại không phải là chuyện dễ dàng. Các bộ vị cụ thể phải hành khí theo điểm là:

*1. Bước một:* Luyện sao cho huyệt Dũng tuyền ở hai lòng bàn chân phải có khí cảm.

*2. Bước hai:* Luyện hai huyệt Lao cung ở hai lòng bàn tay

cùng có khí cảm.

*3. Bước ba*: Luyện cho huyệt Dũng tuyền và Lao cung cùng có khí cảm.

*4. Bước bốn:* Luyện cho huyệt Dũng tuyền huyệt Lao cung và huyệt Khí hải (hoặc huyệt Quan nguyên) cả 5 điểm đồng thời có khí cảm.

Bốn bước trên được gọi chung là "phép hành khí năm điểm" là công phu cơ bản của phép hành khí "Điểm". Đặc điểm luyện môn công phu này là "khí" (đây là không khí) và "khí" (chân khí) tách rời nhau. (Không khí là khí hậu thiên do hít thở đưa vào cơ thể bổ trợ cho khí tiên thiên có sẵn trong cơ thể từ khi còn là bào thai trong bụng mẹ để trở thành thứ "khí" do luyện công mà có). Khí do hô hấp vào rồi lại ra, còn khí do ý luyện được giữ lại và do ý chỉ huy đưa đến các điểm yêu cầu. Luyện công cụ thể như sau: Dựa theo một số yêu cầu của khí công tĩnh, đợi khi "khí" đã tập trung và kết tụ ở đan điền xong thở sâu ra một hơi dài và trong khi thở khí ra thì cùng lúc bụng dưới co ở trong lại và dùng ý điều khiển "khí" ở đan điền rót về những điểm cần hành khí và khi ở các điểm cần hành khí đã thấy có khí cảm (tức các cảm giác khi có khí là căng, đội lên, giật, tê, ngứa, nóng v v...) tức là việc luyện công hành khí đã đạt tới thành công.

Sau khi luyện phép hành khí 5 điểm đã thành thạo và đạt tới thành công tức là có thể chỉ sau một vài phút dùng ý niệm tưởng tượng điều khiển là đã có thể thấy khí cảm ở năm điểm hành khí đó rồi tiến tới chỉ hỏi "ý thủ" là khí cảm đó vẫn giữ được. Sở dĩ bất kỳ lúc nào cũng vẫn giữ được khí

ở năm huyệt vị đó, rõ ràng người luyện công đã cung cấp được phương tiện luyện công bất kỳ lúc nào mà không còn gì phải nghi ngờ nữa và càng luyện càng thường xuyên duy trì được tập quán bình thản từ trong nội tâm. Trên cơ sở của phép hành khí năm điểm cứ kiên trì luyện phép hành khí "điểm" tuỳ theo ý đến thành công. Luyện thành công rồi là có thể căn cứ vào phương pháp lấy huyệt trong khoa học châm cứu huyệt và dùng khí của phép hành khí "điểm" kia để chữa trị các loại bệnh tật.

### B. Phép hành khí "đường"

Khi luyện khí Đại chu thiên, khí sẽ vận hành trong các kinh lạc cứ như có quả cầu lăn lộn trong các kinh lạc mà đi và khi khí đã đi qua thì khí cảm ở chỗ đó theo khí mà mất đi. Nếu muốn làm cho khí lưu động trong kinh lạc thành dòng như nước để khi khí đi qua rồi khí cảm vẫn tràn trề trong kinh lạc chứ không mất đi thì đó không phải là điều dễ làm nhưng không phải là không làm được và không phải là không có cách làm. Phép hành khí thành "đường" (tuyến) có các bước cụ thể sau:

*1. Bước một:* Luyện trên đoạn từ huyệt Quan xung đến Thiên tỉnh của kinh Thủ thiếu dương tâm kinh có được khí cảm.

*2. Bước hai:* Luyện đoạn từ huyệt Trường cường đến huyệt Đại chuỳ của mạch Đốc có được khí cảm.

*3. Bước ba:* Luyện cho được đoạn từ huyệt Túc tam lý đến Lệ đoài trên kinh Túc dương minh vị có được khí cảm.

*4. Bước bốn:* Luyện hợp bước một và bước ba làm một.

*5. Bước năm:* Luyện hợp bước hai và bước ba làm một (các đoạn huyệt này xin xem thêm phần luyện khí đại, tiểu Chu thiên đã nêu ở trước).

Năm bước luyện vừa kể gọi là phép hành khí năm "đường" và là công phu cơ bản của phép hành khí "năm đường". Phương pháp hành khí luyện "đường" (tuyến), dùng "điểm" đã phát triển lên thành phép hành khí "đường". Tức là trước tiên phải luyện "điểm" hành khí, luyện thành rồi sẵn có phép hành khí "điểm" na ná cùng tác dụng nhưng công phu lại cao sâu hơn một bực. Ngoài ra "đường" là một công phu cơ bản trong phép hành khí phát phóng ra ngoài.

## C. Phép hành khí "diện"

Phép hành khí "mặt" (diện) là kiểu luyện công hành khí ngoài da cơ thể con người ta, theo kinh lạc học thì thuộc 12 phần da. Da người truyền cảm đối với ngoại giới vô cùng nhậy bén nhưng đối với sự truyền cảm của "khí" thì lại vô cùng chậm chạp vì vậy phép hành khí ngoài mặt da khó luyện hơn nhiều so với hai phép hành khí "điểm" và "đường" trên.

*1. Bước một:* Phép luyện hành khí da đầu.

Dựa theo yêu cầu phép luyện khí công tĩnh, nhập tĩnh xong thì "ý thủ tổ khiếu" (ở giữa hai đường mày, sau huyệt Ấn đường là cung Nê hoàn hay thượng đan điền) một hồi sau đó nhìn ngược vào trong và đồng thời dùng ý niệm tưởng tượng dẫn khí nhập vào đầu rồi lại hướng ra ngoài phóng

khí ra và thu hồi trở lại giữ ở da đầu. Giai đoạn đầu luyện nói chung phần lớn ít ai thấy có cảm giác gì, ngày luyện càng dài da đầu sẽ dần thấy phát ngứa phát tê mới được coi là công phu xong (Các bước luyện sau cũng tương tự như vậy).

*2. Bước hai:* Luyện hành khí da tai.

*3. Bước ba:* Hành khí luyện ở mặt, má.

*4. Bước bốn:* Phối hợp luyện cả ba bước trên đồng thời tức luyện hành khí toàn bộ phần đầu.

Luyện công phu này làm đẹp người, chống già nua, đồng thời cũng là cơ sở để luyện hành khí các bộ phận da khác. Nhưng phải chú ý người có bệnh cao huyết áp không nên luyện hành khí bề mặt da đầu mà luyện hành khí da tay da chân tốt hơn.

### D. Luyện hành khí "thể"

Phép luyện hành khí "thể" (cơ thể, thân thể) là một phương pháp luyện xung khí ở một số bộ phận nào đó của cơ thể hoặc xung khí trên toàn thân thể.

*1. Bước một:* Tập kết chân khí.

Dựa vào trình tự luyện công sẵn có của người luyện tập, cho vận hành "khí" Đại chu thiên mấy vòng, sau đó cho khí về đan điền (ở bụng dưới), dùng "ý thủ" (dùng ý niệm giữ khí ở hạ đan điền) đợi tới khi thấy có khí cảm hoặc cảm thấy bụng dưới căng đầy mới chuyển sang luyện bước hai.

*2. Bước hai:* Hai chân xung khí.

Dồn khí ở đan điền xuống hai chân, yêu cầu là từ huyệt

Túc tam lý trở xuống (đặt 4 ngón tay ngang từ đầu gối bên bắp chân, huyệt nằm ở cuối đốt cuối ngón út, tức giữa khe xương chày và xương mác) đến hai bàn chân đều phải xung khí. Lúc này chân như ngâm vào nước ấm và có cảm giác căng lên.

*3. Bước ba:* Xung khí hai bàn tay.

Phương pháp luyện tương tự bước hai, yêu cầu là từ huyệt Thiên tỉnh trở xuống bàn tay phải thấy xung khí.

*4. Bước bốn:* Luyện phối hợp bước hai bước ba, đồng thời (tức là cả chân lẫn tay đồng thời xung khí).

*5. Bước năm*: Toàn thân xung khí.

Đợi khi nào "khí" ở đan điền mạnh mẽ nhất thì hít sâu một hơi khí vào, theo hơi hít vào bụng dưới thu co lại. Dùng ý điều khiển "khí" của đan điền thành một vùng bức xạ hướng ra toàn thân lúc này toàn thân như căng phồng lên như quả bóng bơm căng, lơ lửng như quả bóng chỉ chực bay đi. Liền đó thở khí ra, bụng dưới căng lên, lại dùng ý điều khiển khí thu vào đan điền. Lúc này toàn thân xẹp xuống như quả bóng xì hơi ra khoan thai như hình hài thu lại thành còn có một điểm ở đan điền. Lúc này thổ nạp (tức hít thở) tuần hành khí từ 3 đến chín hơi thở thì ngừng. Luyện công lâu ngày có thể kéo dài đến 27 hơi thở ("tức"). Khi "thổ nạp", ý đặt ở "nạp" (hít vào) tức là khi hít khí vào thì ý dồn vào khí và khí được dồn ra hướng ra toàn thân, còn khi "thổ" (thở ra) thì ý lại ở khí thu vào đan điền và khí đục tự nhiên thở ra. Khi công phu đã sâu thì sự hít thở chuyển sang thành phép thở thai như có như không (thở), "khí tức" chỉ

hơi hơi nhè nhẹ, còn sự "thổ nạp" chính dưỡng như tiến hành thông qua bề mặt da tức là tiến hành đến trình độ giao lưu giữa thân thể người và ngoại giới đã thành hệ thống gần như hoà vào.

Phép hành khí này là công phu cao cấp trong các phép luyện khí, tương đối khó luyện. Muốn kiểm nghiệm hiệu quả của công phu này có thể tiến hành các cách kiểm nghiệm sau: sau khi luyện phép hành khí "thể" (thân thể) xong thì kiểm tra ngay tay chân nếu tay chân có vẻ sưng lên mà không có sắc máu (tức không ửng đỏ) mà tay nắm lại thành quả đấm không được, chân như đạp trên đệm khí (bồng bềnh) nhưng đè tay vào bề mặt da vẫn thấy co dãn và sau mấy phút vẻ sưng phồng tự nhiên xẹp xuống và mầu da ửng hồng, khôi phục lại như thường tức là đã đạt được tới hiện tượng xung khí vậy.

## MẬT QUYẾT CỦA PHÉP TU LUYỆN NỘI ĐAN

Mật quyết của phép tu luyện nội đan là một bài luyện công trên cơ sở "thở thai" để tăng thêm "hoàn tinh bổ não" và cũng thuộc khí công tĩnh. Được tìm thấy ở trong bộ sách "Thượng đông tâm đan kinh quyết" (kinh quyết về tâm đan Thượng động) do người đời Đường hay đời Tống soạn thảo.

Phép này trong thời kỳ lục dương, tư thế tuỳ ý, vận thở kiểu "thở thai". Người mới học mũi miệng dẫn khí mà nín hơi. Dùng tâm mà tính, đếm 120 lần. Vẫn là miệng thở khí ra lẫn hít khí vào đều không được để tai nghe thấy tiếng thở, thường khiến vào nhiều ra ít. Học từ từ tăng dần theo số hơi

thở ("tức") đếm được, lâu rồi có thể tính đến số ngàn. Tiếp tục học luyện nữa là đến phép hành khí bổ não. Bắt đầu làm thì ngửa đầu ra sau, co chặt đóng kín cửa ải đầu là huyệt Đại chuỳ từ đốt sống thứ ba, không cho phép khí đi qua. Sau lại đóng kín cửa ải thứ hai là huyệt Giáp tích, cột sống cũng không để khí lọt qua, sau đó dần dần nổi lên đi thẳng vào Não hải. Não đầy rồi thì đan từ Huyền ưng hạ xuống, vị ngọt ngào, hương thơm phức, đến đó là nội đan đã thành vậy. Luyện lâu rồi sẽ có chứng nghiệm, hoặc thân giống ngồi trong cái chõ nóng như chịu không nổi, chỉ hơi thở hoặc tứ chi thân thể trong ngoài lạnh như ngâm trong nước đá, sau đó lại êm trở lại. Nếu thế là tinh hợp thần, thần hợp khí, khí hợp chân (đây chỉ chân nguyên) tất cả hỗn hợp lại thành đan, trăm ngày luyện đan sẽ thành.

## PHÉP PHỤC KHÍ TRONG "TU CHÂN YẾU CHỈ"

Phép phục khí trong "tu chân yếu chỉ" là một loại công phu nhấn mạnh vào làm cho tâm "hư", bụng không (rỗng), cắn răng ngậm miệng, vỗ má vỗ bụng, đồng thời phân biệt nóng lạnh để còn làm việc luyện công nuốt dịch, nuốt khí (dịch đây là nước dãi, tân dịch). Bộ "Tu chân yếu chỉ" còn gọi là "Chính nhất pháp văn tu chân chỉ yếu" (những điều cần yếu để tu chân (nguyên) chính nhất pháp văn), đời Minh lại có tên là "Đạo Tạng". Tác giả hay năm soạn ra không ai hay. Môn này nằm chung trong các phép phục khí khác, có đặc điểm riêng. Những điểm trọng yếu trong phép luyện công:

1. Không câu nệ thời tiết hay nằm ngồi đi đứng, cũng

không kể ngày luyện mấy lần. Cứ thấy bụng rỗng là có thể luyện.

2. Trước khi phục khí phải xoá bỏ nghĩ ngợi lung tung, ngưng thần định chí để nhập vào môi trường "trong không xu phụ, tâm với đạo hợp". Vẫn cắn răng ngậm miệng, thả lỏng miệng má và bụng dưới để các nơi này tự nhiên phồng lên, chờ khi khí-dịch đầy miệng thì nuốt đi. Khi nuốt thì niệm ý co lại sau mà nuốt như thức ăn vào họng (như kiểu nuốt hột táo: đầu ngửa, cơ mặt co chặt lại để khí dịch thuận chiều nuốt xuống và khi nuốt phải nghe được tiếng ừng ực). Đồng thời tưởng tượng khí, dịch đó chia ra hai đường mà xuống: tân dịch (nước dãi) đọng lại ở hai quả thận, khí tụ lại ở dạ dày và ruột.

3. Nếu như người phục khí vốn có sẵn tật ở trong hư hàn hoặc trên nhiệt dưới hàn thì trước hết phải phục khí ấm đã ("phục" đây là hít thở theo nghĩa "luyện khí"). Nếu trong nhiệt hoặc dưới nhiệt trên hàn, đối với người có cố tật như vậy phải tập cho quen phục khí hàn trước. Cái gọi là "khí ấm" là chỉ khí từ trong ngũ tạng xuất ra nhưng còn giữ lại ở miệng và chính khí đó giữ lâu trong miệng sẽ trở thành khí ấm. Nếu khí dịch chưa từng bao giờ được giữ lại thành ấm quen mà nuốt ngay xuống là thành khí hàn.

4. Khi bụng rỗng phục khí thì khí dễ xuống. Nếu thấy bụng sôi, ruột kêu thì đó là điều kiểm chứng khí dịch đã xuống và đang vận hành.

5. Người mới học phép phục khí này từ bẩy đến 15 ngày, nếu thấy đại tiện phân lỏng và tiểu tiện có mầu đỏ có khi là

đã thở kiểu "xi" (xem bài "khẩu quyết sáu chữ" đã dịch ở trước) hoặc bị chối khí nên khí đã đi trở vào và trở thành độc ứ trệ ở ngoài không còn nghi ngờ gì nữa.

6. Sau khi hành khí theo phép phục khí này xong nếu thấy dưới rốn như bị rít, buồn bực thì cũng đừng sợ, có thể do bị hương (khói) khi thắp (để giúp cho việc thông khí và xúc tiến nhập tĩnh cho mau hơn) cũng chớ làm gì huyên náo, chỉ việc cởi thắt lưng, áo rộng, thả lỏng duỗi bốn chân tay (tức thả lỏng cơ thể) nằm ngửa, nín khí từ từ ngắn và tưởng tượng khí đọng trong ngũ tạng là mầu trắng và tập trung về Khí hải rồi đi lên giáp tích và lên đến đầu, lập loè phát sáng. Hồi lâu sau hồi tưởng khí ở đầu đi xuống mặt trở vào ngũ tạng, xuất ra, dưới tới Hội âm rồi xuống huyệt Dũng tuyền (ở lòng bàn chân) mà thoát ra. Cuối cùng, dùng hai lòng bàn tay xoa xát bụng trện 20-30 vòng rồi xoa rốn trăm lượt. Xoa xát xong nằm giờ lâu, thả lỏng thoải mái, cơn co rít sẽ mất hết.

7. Có thì giờ rỗi, cứ cách 1, 2 giờ lại hành công 3, 5 lượt phục khí nhỏ sao cho nguyên khí thường xuyên được nạp vào trữ ở Khí hải để bất ngờ có chỗ nào đau đớn thì lập tức điều dẫn được khí từ Khí hải tới đó để chữa trị là khỏi.

8. Trong quá trình luyện tập phép phục khí này nếu kết hợp tập cùng với phép luyện công "phục ánh sáng mặt trời mặt trăng" (xem bài "phép phục ánh sáng mặt trờ, mặt trăng") bằng cách tập xen kẽ thì hiệu quả chữa trị bệnh tật càng rõ rệt.

# YẾU QUYẾT "LOẠI TU" TIỂU CHU THIÊN

Yếu quyết "loại tu" Tiểu Chu thiên là một bài luyện công Tiểu Chu thiên rất giản dị và cần thiết rút ra từ bộ "yếu quyết loại tu" của Hồ Văn Hoán đời Minh. Đến đầu đời Thanh được chuyển đưa vào bộ "Thọ thế thanh biên-Vật dược tu trí" của Vu Vưu Thừa và tập "Y phương tập giải-Vật dược nguyên thuyên" của Uông Nhận Am. Hồ Văn Hoán giỏi thơ, văn, từ khúc lại giỏi luôn cả các thú chơi đồ cổ và y thuật, đúng là người học rộng lắm tài. Trừ tập "Cách trí tùng thư" đã biên soạn ra, Hồ Văn Hoán còn có "Tố Vấn Linh Khu tâm đắc", Y thuật quyền dư" v v... đến mấy chục quyển.

Thao tác của bài luyện khí Tiểu Chu Thiên yếu quyết "loại tu" này là: Đầu tiên phải ngừng suy nghĩ, thân-tâm đều lắng định, hướng về Đông ngồi xếp bằng tròn (ngồi bình thường cũng được, nhưng đầu gối không được để thấp hơn đùi, tinh hoàn không được chạm vào chỗ ngồi), hít thở bình thường. Bàn tay bắt ấn "Tam muội" đặt dưới rốn (quặp ngón tay vô danh lại, bàn tay phải đặt lên bàn tay trái). Gõ răng 36 lần để tập trung thần. Xích long giảo hải nội ngoại 36 biến (tức dùng lưỡi- "xích long"-lia quét trong miệng, "nội ngoại" là trong và ngoài hàm răng, lợi, 36 lần (vòng)). Hai mắt chuyển nhìn ra xa theo lưỡi lia, chót lưỡi đưa lên hàm ếch, tĩnh tâm một số "tức" (hơi thở). Làm xong 360 chu thiên đợi "nước thần" đầy (tức nước dãi ứa ra trong miệng), súc miệng ít lần, dùng khẩu quyết "bốn chữ": toát, đê, bế, hấp"

(chúm lại, chặn lại, khép lại, hít (vào) tức là chúm nâng cốc đạo (tức hậu môn), lưỡi chặn hàm ếch, mắt khép nhìn lên mũi hít (vào) không thở (ra). Từ mạch Nhâm chúm lại qua cốc đạo sang huyệt Vĩ lư dùng ý vận "khí", từ từ lên Giáp tích là cửa quan giữa và nhanh dần lên. Nhắm mắt nhìn ngược lên (nhìn trong) mũi hít không thở, xông qua huyệt Ngọc chẩm (xương sau gáy), đưa mắt nhìn về phía trước (vẫn nhắm) chuyển thẳng đến Côn luân (huyệt ở trên đầu) đảo xuống Thước kiều (tức dưới lưỡi) chia nước dãi ra mà đẩy (nuốt) xuống trùng lâu (cổ họng) Ly cung (tức là tim) xuống tận Khí hải (tức cung Khảm, hạ đan điền). Vừa "định" xong một cái thì lại dùng đúng phép trước mà làm liền ba lần (tức là nước dãi đầy trong miệng chia ba ra, nuốt nước dãi kèm theo "khí" vận hành quạ các huyệt như đã kể rồi xuống đến Khí hải-đạn điền, ngưng một chút thì nuốt nước dãi kèm dẫn khí lần 2 xuống đan điền rồi đến lần ba). Cái gọi là "Thiên hà nước chẩy ngược" tức là tĩnh toạ một hồi, dùng hai tay trái phải xoa đan điền đều 108 lượt (kể cả xoa rốn trong đó); khi thả tay dùng khăn (áo) bọc quanh vòng rốn không để gió lọt vào (Thơ cổ về khí công đã viết: "Dưỡng được đan điền ấm hôi hổi, là phép thần tiên rất diệu huyền". Tiếp đó dùng mu hai ngón cái xát nhau cho nóng lên để xát mắt 14 vòng, trừ tâm hoả; xát mũi 36 lần cho nhuận phổi; xát tai 14 lần để bổ thận; xát mặt 14 lần để khoẻ tỳ (lá lách), hai tay ấp lên tai đánh trống trời. Từ từ giơ tay lên cao ấn "triều thiên ấp" (vái trời). Làm các việc trên ba lượt, từ từ "hưa" khí đục trong mình ra 4-5 ngụm. Hít khí trong lành

vào, hai tay ôm vai để "di cân hoán cốt" (thay xương dời gân) mấy lần. Xát cửa quan Ngọc chẩm 24 lần, xát eo lưng (eo ếch) 108 lần rồi xát lòng bàn chân 108 lần nữa là xong buổi tập.

## PHÉP TĨNH TOẠ CỦA QUÁCH MẠT NHƯỢC

Đây là phương pháp luyện khí công tĩnh do Nhà văn hoá lớn Quách Mạt Nhược biên soạn thời cận đại. Phương pháp luyện công cụ thể như sau:

**1. Hít thở.** Hít vào dài mà chậm, thở ra ngắn mà nhanh. Khi hít thở thì không nghĩ gì cả.

**2. Tư thế.** Thân ngồi ngay ngắn, đầu thẳng, mắt hơi nhắm, môi (miệng) hơi khép, răng không chạm nhau tức không cắn chặt răng. Lưng sau hơi tròn (tức hơi gù lưng xuống), ngực không được ưỡn, vùng tim cong xuống. Hai bàn tay giao nhau đặt trên đùi, bụng trên hóp lại, mông nhô ra sau, đột xuất không có chỗ chạm, dựa gì cả. Hai đầu gối không dựa sát nhau, có thể đặt cách xa nhau 8-9 tấc ta (tức đầu gối dạng ra độ 35cm).

**3. Tinh thần.** Toàn thân không được dùng sức. Điểm chú ý tập trung ở dưới rốn (tức "ý thủ hạ đan điền") trong óc không được nghĩ ngợi gì, nếu không xoá bỏ hết được ý nghĩ thì cũng đừng miễn cưỡng khống chế.

**4. Thời gian.** Sau khi ăn xong 1, 2 giờ là được. Mỗi lần ngồi luyện công 30 phút.

**5. Địa điểm.** Bất kể chỗ nào. Dù trong phòng làm việc

hay trên xe tầu công cộng cũng có thể luyện tập được kiểu này (Quách Mạt Nhược, nhà văn hoá lớn, chủ tịch Viện Hàn lâm khoa học Trung Quốc đã qua đời).

## PHÉP LUYỆN TĨNH CÔNG "HỖN ĐỘN SƠ KHAI"

Phép luyện tĩnh công "Hỗn độn sơ khai" được sinh ra theo nguyên lý "trời động, đất tĩnh" và "đất động, trời tĩnh". Tĩnh (lặng) động là xác thịt tĩnh mà bản tính động. Động tĩnh cùng gốc, cực động thì sinh tĩnh. Động tĩnh kiêm lẫn nhau, trong động có tĩnh, trong tĩnh có động để sản sinh ra "chân động chân tĩnh" (động thật sự, tĩnh thật sự) kết hợp với nhau mới có thể động và tĩnh ở cùng một thể, chẳng những nối thông trong cơ thể người mà còn cùng vũ trụ hợp thành một khối, đó chính là chiếc cầu thang bằng vàng để bước chân lên công phu thượng thừa.

Phép luyện khí công tĩnh "Hỗn độn sơ khai" là cực nguồn của tính, mạng hoá hợp với giai đoạn cấu trúc cơ bản, căn cứ theo quy luật cực hoá của "sinh hoá trở lại" trong "Nguyên cực đồ" (hình vẽ tượng trưng nguồn gốc cực sâu xa của vũ trụ và con người theo Đạo giáo) rút ra từ ba nguồn cực (là) nguồn của vũ trụ: hỗn độn sơ khai, thanh dương hoá nhật (trời xanh trong hoá ngày), thuỷ phân trú dạ (bắt đầu chia ngày đêm), ý nghĩa sáng sủa của trời đất hợp với "nguyên khí" (khí nguồn ban đầu) của cơ thể người mà quy về "tính, mạng" hoá thành "chân tĩnh chí bảo" (của cực báu của tĩnh

thực sự) theo "túi đựng" (nguyên văn "thác thược" một kiểu túi) rồi theo ống dẫn trứng, ống dẫn tinh mà xuất ra. Nam nữ giao hợp, đó là lý luật của sự ngưng kết hai "vật" để thành thai. Mở ba nguồn đầu của vũ trụ do các khiếu huyệt lông tóc nối thông với cơ thể, đó là điều bí mật của con người. Định ra âm để niệm chân kinh không có chữ (theo truyền thuyết cổ được thể hiện trong "Tây du ký" khi Hành giả lấy phải kinh Phật không có chữ bèn thắc mắc. Phật Tổ cười bảo: "kinh không có chữ mới là chân kinh" (kinh thật sự). Đây là phép để dung hợp điều chế nguyên khí của vũ trụ hoà với nguyên khí của con người tụ tập tích trữ lại ở hạ đan điền, ở cửa quan Vĩ lư (huyệt) và hạ Hoàng đình khiến cho nguyên khí của con người (chân tinh của nam, chí bảo của nữ) hoá sinh cao độ, vận hành khắp trong ngoài cơ thể, đạt tới sự hỗ độn sơ khai của vũ trụ, đó là nơi chốn hợp lại ban đầu của tính mạng con người.

Phép luyện tĩnh công "Hỗn độn sơ khai" chọn dùng cách thầm niệm "chân kinh không chữ" vẫn giữ việc mở các khiếu huyệt, "nguyên âm" (các âm thanh ban đầu) thúc đẩy sự thông nối, khống chế và hít tích tụ nguyên khí của vũ trụ, điều hoà nguyên khí trong cơ thể người hoá hợp lại thành một thể, làm lại sự biến hoá trong nội bộ cơ thể căn cứ theo sự biến hoá giờ giấc của trời đất, đó là nguyên khí vận hành tương ứng với sự khai mở, nối thông tích tụ của khiếu huyệt theo các giờ Tý, Sửu, Dần là giờ giấc các khiếu huyệt Hạ đan điền, Vĩ lư quan, Hạ Hoàng đình hoạt động để tụ hợp, sinh hoá và trên cơ sở đó thông qua khẩu quyết công phu mà vào

khiếu (huyệt), kêu gọi linh tính trong khiếu (huyệt) hợp cùng khẩu quyết, hình thành nên công năng mới của khiếu huyệt, khống chế sự vận hành của khiếu huyệt trong các giờ Mão, Thìn, Tỵ, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi khiến cho "nguyên khí" trong cơ thể không bị phát tán ra ngoài cơ thể mà được tiếp tục dẫn đạo quay trở về nguồn đầu, về tới căn cứ, để tích tụ, tiếp tục sinh sinh hoá hoá, vận hành đi lại nữa. Hít tụ nguyên khí của vũ trụ, phát động nguồn khí của cơ thể để cải biến tố chất trong thân - tâm. Trong sách "Nguyên cực mật lục" (lời mật của nguồn cực) có viết: "Nguyên khí cực hoá địa nhân thiên, địa chi thời vận cửu khiếu toàn, thân thiên hợp hoà vi nhất thể, phàm nhân tiện thị hoá thần tiên" ("Nguyên khí (tức khí từ nguồn đầu) cực hoá đất, người, trời. Địa chi theo giờ vận chín khiếu xoay vần, người trời hoà hợp thành một thể, người thường bèn cũng hoá thần tiên").

Phương pháp luyện công này căn cứ vào quy luật cực hoá "ba nguồn đầu sinh hoá trở lại", vũ trụ thông qua âm trở lại dương, có - không chuyển hoá, trời đất trong dân lên đục hạ xuống, diễn biến sinh sinh không bao giờ đứt đoạn dẫn đến ba nguồn đầu tiên thiên với ba nguồn đầu hậu thiên hoá hợp với nhau mà thành hình hiện tượng rõ ràng. Con người thừa hưởng ba nguồn đầu tiên thiên của cha mẹ mà ra đời, rồi hoá hợp ba nguồn đầu hậu thiên nước và thức ăn mà thành người, rồi hoá trở lại rò rỉ dần cho đến hết ba nguồn đầu tiên thiên lẫn hậu thiên thì chết đi. Tiên thiên chân khí của người ta cất giữ ở thận, tinh khí hậu thiên dựa vào tỳ vị (lá

lách dạ dày) thu lượm ở thức ăn với nước, vào khí trong sạch dựa vào sự ít khí ở phổi từ giới tự nhiên. Chức năng của các tạng, phủ phối hợp cùng với nhau đem chân khí tiên thiên, tinh khí hậu thiên và khí (trời) trong lành ngưng hợp lại mà thành thân xác con người. "Nguyên khí" (khí đầu nguồn) nạp vào huyệt Mệnh môn, đồng thời vận hành phân bố khắp trong, ngoài cơ thể khiến con người sinh trưởng một cách thành thục, trong thận tạng có ống dẫn tinh (hoặc ống dẫn trứng) tiếp sự mệt nhọc của mạch thận (tức kinh Túc thiếu dương Thận) do đó con trai đến tuổi 16 vì đã có thận khí thực nên "chân tinh" mới rò rỉ ra, con gái 14 tuổi do Thiên Quý vận hành mà "chí bảo" (của cực báu) rò rỉ ra (tức rụng trứng hành kinh). Do "bẩy tình sáu dục vọng" thúc đẩy mà có khi rò rỉ ra ngoài. Biết tiếc mà để "chân nguyên, chí bảo" (tinh trùng và trứng) phát động nguồn "khí" tạm cắt đứt cánh cửa mở vào "địa ngục".

Tu luyện bước luyện công này là trực tiếp ra tay từ hạ đan điền cực kỳ cao xa khó hiểu, đây là nơi ống dẫn tinh (hoặc ống dẫn trứng) thông với tiền âm. "Chân tinh, chí bảo qua đây chuyển hoá" thuận thì sinh người, ngược thì thành Phật". Tu luyện hạ đan điền, dùng khẩu quyết luyện công để luyện hoá "Chân tinh, chí bảo", cực hoá ra khỏi "dương trong âm", lại phối lấy cửa ải Vĩ lư cực phát khỏi "âm trong dương", hội hợp ở Hạ Hoàng đình, xây dựng căn cứ địa của nguyên khí ban đầu ở tại đây. Người còn trẻ có thể thay đổi dung mạo, giữ mãi tuổi xuân, người già thì cải già thành trẻ, thọ mãi không già.

Xây dựng căn cứ địa của nguyên khí ở tầng thứ tư là vận luyện "tam hoàn cửu chuyển". "Tam hoàn cửu chuyển" là chỉ các giờ "Mão, Thìn, Tỵ, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi" là thời khắc nguyên khí vận hành qua "cửu khiếu" (chín khiếu) cùng hạ đan điền, cửa ải Vĩ lư, hạ Hoàng Đình là ba "căn cứ địa" trộn lại thành một thể, triệt để chặn tuyệt đường "chân tinh, chí bảo" đi ra ngoài, mà đi ngược trở vào, trở lại nguồn đầu. Kiên trì vận dụng tập luyện công phu "tam hoàn cửu chuyển", con trai hết cái hoạ di tinh, trở thành cơ thể "không còn đường rò rỉ", con gái thì có thể "đứt mạch núi sông", thôi hẳn kinh nguyệt, không còn sinh nở nữa. Đối với gái trai chưa thành hôn hay đã thành hôn mà chưa có con cái thì khỏi cần luyện "tam hoàn cửu chuyển" mà chỉ cần phân rõ hạ đan điền, Vĩ lư quan và hạ Hoàng đình trong lúc luyện công thì chẳng còn chút ảnh hưởng gì đến cái tệ công năng sinh nở mà còn có thể thu được hiệu quả lý tưởng không đạt tới điều đó. Đồng thời căn cứ vào quy luật vận động biến hoá "sinh hoá trở lại" của trời đất, cơ thể con người cũng có cơ hội "đặt, lớn, hoá, thu, giữ". Mùa hạ tới (Hạ chí), mùa đông tới (Đông chí) xong, 36 ngày sau đó là thời kỳ "giữ tinh", cấm tuyệt giao cấu. Hàng tháng ở người, trời, âm dương gặp gỡ (giao hội) vào ngày mồng một và ngày rằm cũng cấm tuyệt giao hợp. Giờ giấc nguyên khí hoá hợp trong cơ thể người ta trong 12 giờ của ngày là các giờ Tý, Ngọ, Mão, Dậu cũng cấm chỉ làm tình. Trong người ta có chu kỳ biến hoá 60 năm thì trước 25 tuổi nên 6 ngày giao cấu một lần, trước 35 tuổi nên 12 ngày một lần, trước 45 tuổi nên 18 ngày một lần, trước

55 tuổi nên 24 ngày một lần, trước 65 tuổi thì nên thôi hẳn giao hợp để giữ tinh khí, kéo dài tuổi trời.

### A. Khẩu quyết

*"Mở đầu hỗn độn, đạo đứng đầu*
*Sửu đất, người Dần, Tý sinh trời*
*Âm thuận dương ngược đương trường sinh*
*Điên đảo về nguồn trở (lại) thai toàn.*
*Chín rồng lật chuyển, rượu cam lộ*
*Ba vòng xoay vần khoảng hư không*
*Mầm thiêng mọc dài, non sông đổi*
*Cây khô gặp xuân, xanh ngàn đời".*

Nguyên văn: "Hỗn độn sơ khai đạo vị tiên, Mão địa nhân Dần, Tý sinh thiên, âm thuận dương nghịch trường sinh lộ, điên đảo quy nguyên phải thai toàn. Cửu long phiên chuyển cam lộ tửu, Tam hoàn bàn nhiễu hư không gian. Linh niêu phát trướng, sơn hà hoán, khô mộc phùng xuân vạn niên trường."

### B. Phương pháp niệm khẩu quyết

Ngồi xong, dựa theo yêu cầu tập luyện mà "điều thân": toàn thân thả lỏng, chót lưỡi đưa lên hàm ếch, chiếu ngược (tức nhìn ngược vào trong) các khiếu huyệt tương ứng. Hít khí vào, thoạt đầu hít bằng miệng, miệng hơi mở lưỡi đặt ngang, tự nhiên hít một ngụm (hơi) khí, miệng khép lại, lưỡi đưa lên vòm họng (hàm ếch) ý tưởng tượng khí vào tận các khiếu huyệt tương ứng (như chỉ dẫn ở phần lý luận đã dẫn).

Sau khi đã thuần thục thì dùng mũi tự nhiên hít khí vào khiếu huyệt. Khí vào khiếu huyệt thì bắt đầu niệm khẩu quyết. Theo khẩu quyết mà hít khí vào tận khiếu huyệt sao cho khí từ từ dung hợp với khẩu quyết (tức là từng bước, từng câu khẩu quyết đưa khí đi theo đúng trình tự của khẩu quyết). Lấy khẩu quyết tới cực hoá khí hậu thiên (tức khí hít vào) trở lại sinh thêm khí của tiên thiên (có sẵn trong cơ thể). Khi ý niệm đã tưởng tượng khí hít vào hoàn toàn dung hoá (tức hậu thiên hoá hợp trọn vẹn với tiên thiên) và sinh trở lại thì nuốt tân dịch sinh ra (nước dãi trong miệng) đưa vào tận khiếu huyệt, rồi lại tự nhiên hít một ngụm (miệng) khí vào khiếu và tiếp tục niệm khẩu quyết mà hoá khí, lại nuốt tân dịch, trở lại hoá tụ ở khiếu huyệt và cứ tiếp tục như vậy không đứt đoạn, hậu thiên phát động; khẩu quyết công phu giúp (nuôi) dưỡng, tiên thiên sinh trưởng phát triển, cho tới khi hít một ngụm khí vào trong có thể niệm được bao nhiêu khẩu quyết thì tuỳ từng người cảm giác thấy thế nào trong luyện công mà định (tức khí hít vào dẫn đi theo khẩu quyết niệm dài ngắn bao nhiêu tuỳ theo công phu hàm dưỡng có thể cảm giác được mà quyết định, tránh gò ép phản tác dụng). Yếu lĩnh là: Hít khí tự nhiên, tự nhiên niệm khẩu quyết, tự nhiên tụ hoá "khí-quyết", không nên miễn cưỡng ép khí và thở khí (ra), trong quá trình niệm khẩu quyết sẽ tự nhiên hình thành, còn sự không may bất ngờ thì không kể.

Yêu cầu của niệm khẩu quyết là: "Khẩu quyết công phu nổi trong tâm, khẩu quyết công phu xuất trong âm (thanh), khẩu quyết công phu nhập vào tai, khẩu quyết công phu qua

trong mắt (tức nhìn trở vào nội chiếu, tưởng tượng ra), khẩu quyết công phu rơi xuống (là) tâm". Khẩu quyết thúc đẩy hoạt động, cứ từng âm từng âm (từ ngữ trong khẩu quyết) rơi xuống từng huyệt phải giữ "khí-quyết", cũng từng âm, từng âm nghe dội lại trong tâm. Không ngừng những âm niệm quyết. Huyền quan chiếu định, khẩu quyết luyện công tương ứng hoà hợp với khiếu huyệt. Điều động nguyên khí phát nhiệt nhẩy động, tụ hợp thành châu. Người mới học không cần quá chú ý đến hàm nghĩa trong khẩu quyết luyện công để phải suy nghĩ nhiều, cứ tự trong niệm khẩu quyết luyện công mà sẽ dần hiểu ra và sẽ là: "cứ nổi trong mù mờ, rồi tự rõ ràng tới!" phải ghi nhớ là: "Niệm (quyết) mà không niệm, không niệm mà vẫn niệm" và tự chuyển hoá.

## C. Yếu lĩnh để hiểu được khẩu quyết

Mỗi bước luyện công của công phu này đều được diễn hoá dựa theo bức tranh "Nguyên cực đồ" hợp với quy luật "sinh hoá ngược" của trời đất để đạt được tới sự đồng bộ của người và trời. Yếu lĩnh để hiểu thấu được khẩu quyết chỉ có thể đề ra được sự gợi ý, người học có thể học một suy ra hai ba.

1. Trước hết, xét về mặt ý nghĩa từ ngữ để hiểu biết một cách dễ hiểu thì "khẩu quyết luyện công" (nguyên văn "công quyết") là phép tắc để tu luyện mà cũng là năng lượng vật chất. Như câu "Hám sơn điều hải bình ba lãng" nếu giảng theo phép tắc thì "sơn" (núi) tức "tâm", "hải" (biển) là thận, "hám sơn điền hải" (lay non lấp biển) tức là "tâm thận thông nhau". Khiến cho thận có "chân tinh, chí bảo do sự khống chế của tâm mà tụ hợp lại ở hạ đan điền do đó có thể làm

cho yên ý nghĩ lung tung cũng như tình dục quấy rối trong tâm, chiến thắng tình dục. Xét về mặt năng lượng, niệm động câu này thì sẽ sản sinh ra được năng lượng "lay non lấp biển", điều động "kim tân ngọc dịch" (chất dịch vàng ngọc) tức là thứ vật chất tinh vi tích tụ sự sinh trưởng thể tính của tâm thận, công lực đạt tới uy lực chẳng những có thể "lay non lấp biển" được ở trong cơ thể người mà còn có thể thông suốt tới giới tự nhiên để sản sinh ra uy lực tựa như "lay non lấp biển".

2. Hiểu được do bản tính. Ý niệm có thể sản sinh ra động lực, hoạt động của ý niệm phản ánh lên phạm vi của bản tính, ý niệm là sự biểu hiện sơ cấp của "nguyên âm" (âm đầu tiên). Đây là nơi bản tính trao tay, phải thường xuyên quan sát và để tâm tới ý niệm, không ngừng tự ta phải tích cực hoá, bổ sung nguồn năng lượng mới cho khẩu quyết luyện công, nâng cao giáo ngộ hoá thành hành động của bản mệnh, thể hiện ra phép tắc "tiếp liên thiên địa tức hậu thiên" (nối liền trời đất tức hậu thiên). Khôi phục năng lượng cực phát của bản mệnh để bổ sung chỗ chưa đủ của bản tính, đạt tới độ tương giao. Như câu "lay non dốc biển yên sóng lớn, tân vàng dịch ngọc dài mầm thiêng", đây là phạm vi của bản tính để làm yên "bẩy tình, sáu dục vọng" (nguyên văn: "thất tình lục dục") nằm trong thân xác con người để đối phó với làn sóng cuộc đời (nguyên văn "hồng trần") trên trần thế, do đó có thể sinh phát ra "tân vàng và dịch ngọc" (tức nước dãi còn được gọi là nước thần- "thần thuỷ") hội tụ lại ở trong miệng, ngon ngọt thơm hương. Đấy là sự chắt lọc vật chất tinh vi trong thân xác thuộc dạng

"trong âm nổi dương" của cơ thể. Uống thứ "tân vàng dịch ngọc" đó đưa xuống hạ đan điền khiến cho thứ tinh tuý của bản mệnh quy tụ về hạ đan điền, rồi qua sự thăng hoa, dung hợp vào trong bản tính.

3. Vận dụng các khiếu huyệt và kinh lạc trong cơ thể để phát hiện năng lượng tiềm ẩn ở trong khẩu quyết luyện công. Ý thủ hạ đan điền có thể sinh phát ra "tân vàng dịch ngọc", thủ huyệt Vĩ lư quan có thể nối thông hai mạch Nhâm, Đốc để mở thành "một đường cao xa sáng rỡ" (nguyên văn "nhất tuyến huyền minh"), "ý thủ hạ Hoàng Đình" có thể "bẩy khiếu mở ra" (tức huyệt Mệnh môn, huyệt Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Thượng đan điền, Thiện cung, Trung đan điền) thông với Chu thiên.

Tầng thứ tư của việc tu luyện là nối thông ba "căn cứ địa" đạt tới "cửu long phần thuỷ" ( chín rồng phun nước) "cửu long" là " cửu khiếu" (chín khiếu, tức bẩy khiếu vừa kể trên với hai khiếu Trung Hoàng đình và Hoàng kim điện). "Chín rồng phun nước" chỉ việc năng lượng tiềm ẩn trong chín khiếu đã được điều động, hình thành sự vận chuyển biến hoá Chu thiên để phá trừ sự "hỗn độn" ban đầu trong cơ thể mà bước đầu thấy ánh sáng của thành công.

4. Lợi dụng trong "Chân kinh không chữ" để hấp thu tích tụ năng lượng to lớn biến hoá của tự nhiên, để cải biến tố chất cơ thể, để mở rộng phạm vi ý thức tư duy của con người, phát triển công năng của "bản tính". Như những sự biến hoá năng lượng của tự nhiên ở trên đã nhắc: "dời non lấp biển",

"sấm rung chớp giật", "chín rồng lăn lộn" v v... dung hợp vào làm một bên trong cơ thể và nối thông với quy luật biến hoá của khoảng không vũ trụ. Đó là "trời người tương hợp" đồng bộ và là một khâu trọng yếu theo thứ tự đồng bộ của việc luyện công.

5. Bản tính và bản mệnh gặp nhau nối thông với trời đất nên có thể ra vào có chỗ hở hoặc không có khe hở, bày ra một thế giới mới tinh. Như "non sông đổi", "xanh ngàn dời", "vui tiêu dao", "Khôn mới Càn diệu", "dây leo vàng".

Phép luyện công "Hỗn độn sơ khai" có khẩu quyết luyện công chia ra bốn tầng: cải biến đối với bản mệnh, phát triển đối với bản tính, đối với sự tương hội với quy luật của tự nhiên v v...

Phép luyện công pháp này ai ai cũng có thể luyện được cả, già trẻ đều được. Người học, luyện các phép luyện công khác cũng có thể đồng thời tu luyện khí công tĩnh, cũng thu được lợi ích rõ rệt. Vì do đất này, người này, lúc này mà có khác lạ, có người chỉ sau ít ngày đã thấy hiệu quả có người phải sau mấy tháng mới thu được kết quả. Người có năng lực hiểu biết cao có thể nhân bước luyện công này mà có thể trực tiếp học để tiến bước cao hơn.

## D. Phép luyện công

Cơ sở xây dựng bước luyện công này là phát sinh tích tụ nguyên khí, cộng lại để vì bốn tầng thứ hạng mà hoàn thành công pháp. Tầng thứ nhất là "Quyết tụ hạ đan điền", tầng thứ hai là "Quyết tụ Vĩ lư quan", tầng thứ ba là "Quyết về

Hạ Hoàng đình" và tầng thứ tư là "Quyết về Hỗn độn s khai". Trước tiên luyện tầng thứ nhất đạt được yêu cầu th luyện sang tầng thứ hai và cứ tiếp tục như vậy với các tần sau. Dưới đây là khẩu quyết, phép luyện công và hiệu ứn của từng tầng thứ được phân biệt giới thiệu với bạn đọc:

### 1. Tầng thứ nhất: "Quyết tụ ở hạ đan điền"

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG (CÔNG QUYẾT):

*"Hám sơn điền hải bình ba lãng,*
*Kim tương ngọc dịch trường linh miêu,*
*Liễu tử khước sinh trường sinh lộ*
*Âm dương giao hợp lạc tiêu dao."*

"Dời non lấp biển yên sóng cả,
Tương vàng dịch ngọc dài mầm thiêng,
Chết rồi vẫn sống, đường trường sinh
Âm dương giao hợp sướng tiêu dao"

An, Jin, Mí, Bì, Ba, Ya, Yin, Pì, Bĩ, Ding (âm Bắc Kinh)

Am , Cấm, Mê, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Phích, Tỷ, Định (âm Hán Việt).

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN:

*Tư thế.* Kiểu ngồi là chuẩn nhất, ngồi thoải mái tự nhiên là hay, ngồi xếp bằng (thiên bàn thức) càng đẹp. Nếu cơ thể yếu ớt, bệnh tật có thể nằm (luyện tập các tầng thứ khác cũng theo tư thế này).

*Thủ khiếu.* Điều chỉnh tư thế, hai mắt hơi nhắm, nhìn ngược vào trong Huyền quan. Hít thở tập trung, ý niệm từ

Huyền quan, từ bên trong theo mạch Nhâm mà xuống, phản chiếu hạ đan điền. Bắt đầu ý niệm khai thông cảm giác Huyền quan và hạ đan điền nối liền một đường, tiếp đó có thể phản chiếu khoảng giữa hai điểm Huyền quan và hạ đan điền có một luồng sáng nối Huyền quan và hạ đan điền thành một thể. (Ý) thủ hạ đan điền niệm khẩu quyết công phu động, khẩu quyết rơi đúng hạ đan điền và đồng dạng sủi lên (nổi bọt) trong Huyền quan. Trong hạ đan điền có Huyền quan, trong Huyền quan có hạ đan điền. Đó tức là Huyền quan ("tâm") và hạ đan điền ("khiếu") hợp nhau quy về một thể. Niệm quyết có thể đạt hiệu quả nhiều kiểu, khai thông hiểu bản tính mà cũng là nối thông bản tính. Nếu nhắm mắt để nhìn vào trong, chiếu trở lại, mà dễ bị mê mẩn thì có thể mở hai mắt nhìn ngang, có thể giữ chắc chót mũi, ý định khiếu huyệt. Niệm khẩu quyết cũng có thể từ niệm thành tiếng dần chuyển sang niệm thầm.

*Niệm khẩu quyết.* Nhất tâm niệm quyết, tự nhiên hít khí (vào) rơi xuống tụ tích ở hạ đan điền, niệm đi niệm lại quyết và không ngừng nuốt tân dịch (nước dãi), niệm càng nhiều càng tốt, trăm lần, ngàn lần, vạn lần chưa phải là nhiều. Hoặc một tầng thứ luyện công chí ít cũng phải niệm đủ mười hai vạn tám ngàn lần. Tính toán số lần niệm quyết, không phải niệm bao nhiêu lần là đúng mà là khi khẩu quyết niệm phải rơi đúng "khiếu" sản sinh ra năng lượng mới là chuẩn. Trong quá trình niệm quyết, nếu trong "tâm" khó giữ nguyên bản tính bị ý nghĩ lung tung quấy rối hoặc vì "thủ khiếu" không chuẩn v v... nên cũng có những lần niệm không hiệu quả, vì vậy người luyện công chỉ cần nắm được

ang áng số lần là được. Con đường hít khí tự nhiên và niệm quyết vận hành là con đường bên trong theo mạch Nhâm vận đi xuống hạ đan điền.

*Thời gian luyện quyết.* Có thể linh hoạt sắp xếp, tự chủ mà định chọn giờ giấc tập. Giờ Tý là đẹp nhất.

*Thu công.* Ngừng niệm quyết, thúc đẩy tân dịch ra nhiều chia làm ba ngụm theo con đường vận hành của niệm quyết mà nuốt tống xuống hạ đan điền. Khi bắt đầu luyện thì ý niệm tưởng tượng khí nạp vào đi qua tiền âm mà vào trong, theo công lực mà tiến triển rồi sẽ cảm thấy nguyên khí dạt dào từ tiền âm (đây là mạch Nhâm) vận xuống vào hạ đan điền. Phương pháp cụ thể là: nuốt một lần tân dịch, nạp một hơi nguyên khí. Xong ba lần, "tâm" sẽ định ở hạ đan điền. Dùng ý dẫn động tân dịch ở trong "khiếu" hỗn hợp với nguyên khí thành năng lượng mà vận chuyển theo chiều kim đồng hồ từ trong ra ngoài, xoay tròn chín lần thành kiểu vòng tròn xoáy trôn ốc từ nhỏ ra to dần (nữ thì vòng tròn xoay ngược chiều kim đồng hồ). Tiếp đó lại theo ngược chiều kim đồng hồ vận hành năng lượng từ ngoài vào trong cũng theo vòng tròn xoáy trôn ốc từ to nhỏ dần đủ 9 vòng (lần này nữ lại xoay vòng tròn ngược lại, tức thuận chiều kim đồng hồ) rồi tụ lại thành điểm nằm ở tâm hạ đan điền. Diện tích vòng tròn xoáy trôn ốc không có đường kính lớn quá 1 tấc ba phân ta là được (độ 4-5cm). Nhìn trước ra sau thành mặt phẳng vuông góc. Chiếu theo yêu cầu ở trên mà thu công, song nếu thấy ở hạ đan điền vẫn còn năng lượng từ trong tán loạn ra ngoài hoặc cảm thấy trong bụng trướng lên khó chịu, như thế tức là khi thu công đã không hoàn

toàn tích tụ được năng lượng lại một điểm thì phải làm động tác thu công lại một lần nữa hoặc mấy lần cho tới khi thấy đan điền dễ chịu, bụng yên trở lại thì ngừng. Xin chú ý là chớ có thu công qua loa hoặc không thu công mà đã ngủ thiếp đi khiến năng lượng kích phát được không thu vào hạ đan điền nên lại theo dòng trong giấc ngủ mà thoát hết ra ngoài thì nam sẽ bị di tinh, nữ bị rụng trứng.

C. CÔNG HIỆU:

Tu luyện hạ đan điền bắt đầu cảm thấy hạ đan điền máy động, phát nóng, hai thận căng lên, huyệt Hội âm máy động và thấy có khí cảm, trong miệng tân dịch (nước dãi) ứa ra nhiều từ loãng dần thành đặc, từ không mùi không vị dần trở nên có hương vị ngọt ngào. Đầu óc dần trở nên trong sáng linh hoạt, tinh lực gia tăng, sự nhìn ngược vào trong bụng từ mờ tối dần sáng sủa, từ màu ngả đen biến sang màu xanh sáng, dần dần phát sáng. Toàn thân thư thái, trong lòng khoan khoái vui tươi, theo thời gian, huyệt Vĩ lư quan ngấm ngầm rung động, như căng lên.

Hạ đan điền luyện ra tinh của hậu thiên. Tuỳ theo công phu sâu sắc, nam giới có hiện tượng dương "cương" thì phải tĩnh tâm niệm quyết đừng để hiện tượng cương cứng kéo dài mà phải hoá tinh cho trở về hạ đan điền. Nữ khi luyện công phu này sẽ thấy chu kỳ kinh nguyệt sớm lên hay muộn đi, bụng dưới căng đau kinh nguyệt ra nhiều hơn v v... Đây là do bên trong cơ thể được thúc đẩy đổi mới. Sự đổi mới đó đã điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt phải thay đổi, nói chung chỉ sau ba tháng kinh nguyệt sẽ trở lại bình thường. Người có bệnh phụ khoa tự sẽ thuyên giảm.

Nguyên khí ở hạ đan điền máy động, tích tụ lại thàn khối tròn, khi cảm giác thấy như vậy là đã có thể chuyể sang tầng luyện tập thứ hai tức là luyện huyệt Vĩ lư quan

**2. Tầng thứ hai: "Quyết tụ ở Vĩ lư quan"**

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*"Tiên thiên nhi lão hậu thiên sinh*
*Phong lôi chấn phá xuất khổ luân*
*Nhất tuyến huyền minh thông thiên lộ*
*Lưỡng cực điên đảo biệt hữu xuân."*

"Tiên thiên sinh trước hậu thiên sau
Sấm gió chuyển rung bánh xe đau
Đường trời một tuyến huyền diệu sáng
Hai đầu điên đảo nẩy mùa xuân."

(Âm Bắc kinh): An, Jin, Mí, Pì, Bì, Ba, Yì, Yìn, Bī, Dìng.

(Âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Tỷ, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

*Tư thế.* Các yêu cầu giống như ở tầng thứ nhất.

*Thủ khiếu.* Yêu cầu cơ bản của tầng thứ hai cũng như tầng thứ nhất. Nhìn ngược vào trong vào Vĩ lư quan. Đường nhìn vào trong là từ Huyền quan hướng vào trong, men theo mạch Nhâm xuống hạ đan điền rồi đi xuyên qua mà đến Vĩ lư quan, hình thành đường đi theo hình chữ "nhân".

*Khẩu quyết luyện công.* Dốc lòng niệm quyết, hít khí tự nhiên, khí, quyết vào rơi xuống tích tụ ở Vĩ lư quan. Cứ niệm đi niệm lại, càng niệm càng nhiều càng tốt. Trăm lần, ngàn lần, vạn lần... phải đạt được ít nhất mười hai vạn tám ngàn lần. Niệm quyết, tự nhiên hít khí và cho vận hành, đường đi từ trong Huyền quan đi theo mạch Nhâm qua hạ đan điền và cũng xuyên qua mà tới Vĩ lư quan (mạch Nhâm đi tới cuối cùng là huyệt Hội âm cách mạch Đốc bởi hậu môn. Đường khí quyết tới Hội âm phải băng qua giang môn (hậu môn) sang huyệt Trường cường, Vĩ lư quan).

*Thời gian luyện công.* Tự sắp xếp linh hoạt, tuỳ "duyên" mà định, giờ Sửu (từ 01 đến 03 giờ) là đẹp nhất.

*Thu công.* Ngừng niệm khẩu quyết luyện công, thúc cho tân dịch (nước dãi) ra nhiều. Chia nước dãi ra ba ngụm, theo con đường niệm "quyết-khí" mà tống nước dãi xuống Vĩ lư quan đồng thời nâng Hậu âm (tức hậu môn) dùng ý niệm tưởng tượng đang thu nguyên khí (theo đường nước dãi nuốt) ba lần vào Vĩ lư quan. Phương pháp cụ thể là : Nuốt một ngụm nước dãi là lại nạp vào một lần nguyên khí, nuốt ba ngụm nạp ba lần nguyên khí là xong, tâm định ở Vĩ lư quan (tức "ý thủ" ở Vĩ lư quan). Dùng ý niệm tưởng tượng thúc đẩy tân dịch và nguyên khí vừa nạp vào Vĩ lư quan, hỗn hợp với nhau biến thành năng lượng, xoay chuyển từ trong ra ngoài 9 vòng theo chiều kim đồng hồ (nữ thì xoay ngược lại, ngược chiều kim đồng hồ). Sau đó lại từ ngoài xoay vào trong 9 vòng ngược chiều kim đồng hồ (nữ xoay thuận chiều kim đồng hồ) tụ lại ở một điểm ở ngay huyệt Vĩ lư quan. Đường kính vòng xoay không vượt quá 1 tấc ba

phân ta, từ sau ra trước thành mặt phẳng vuông góc. Còn yêu cầu thu công thì giống như ở tầng thứ nhất.

C. CÔNG HIỆU:

Tu luyện Vĩ lư quan tức là kính phát "âm ở trong dương" ở trong khiếu, bắt đầu Vĩ lư quan máy động, có cảm giác ngứa ngáy rồi dần thấy căng đau, càng lâu càng đau nhói như bị châm. Cảm giác đau này kéo dài ít nhất cũng 1-2 ngày, nhiều thì ít hôm (phần lớn là đau một số ngày) đó chính là triệu chứng tốt chứng tỏ năng lượng tích tụ được đã xông qua quan, qua huyệt khiếu, từ cách nhìn ngược vào trong có thể thấy ở Vĩ lư quan loé lên hai điểm sáng, trái là điểm đen (Hắc điểm), phải là đầu trắng (Bạch đầu) lập loè sáng tuỳ theo khẩu quyết niệm công lên xuống. Khẩu quyết niệm công rơi xuống hai điểm đen, trắng chính là linh khí âm dương trong cơ thể đã sống động hiện ra do đó phải tập trung hết sức chăm chú vào đôi mắt nhìn ngược vào trong, chằm chặp chú mục vào hai điểm đen trắng. Có như thế mới dốc toàn lực mong điều động được năng lượng xông phá được "cửa quan".

Năng lượng tụ đủ tự khắc bản thân cảm thấy năng lượng trong khiếu đang sục sôi dâng trào không sao chặn nổi. Đó là hiện tượng "khí quyết" (tức năng lượng hội tụ) bắt đầu xông qua quan nên phải tĩnh tâm giữ tốt Vĩ lư quan. Khi bị kích thích châm đau khó chịu nổi, đó chính là lúc khẩn yếu của việc xông qua quan nên phải lấy tinh thần "không sợ gì cả" để chiến thắng (cơn đau và sự phân tán tư tưởng, ảnh hưởng đến sự xông phá quan). Khi đang xông quan, bỗng nhiên thấy thân mình nhẹ bỗng, tinh thần mạnh mẽ, có thể

ngửi thấy "tính hương" (hương thơm của tính). Xông quan xong thì luồng nhiệt năng nóng hổi ào ạt xông qua, trong tâm chợt thấy sướng vui, năng lượng vượt qua huyệt Mệnh môn hay lên tận Giáp tích, hoặc có khi vượt qua cả Ngọc chẩm vào tận Hoàng cực (tức đại não) không cần ý dẫn, mà cứ để tự nhiên như sẵn vậy. Việc xông qua quan không nhất định cứ phải xuất hiện trong khi luyện công mà có khi tự nhiên thông quan ngay trong giấc mộng.

Do đau mà khí thông qua Vĩ lư quan xong, tinh thần thanh sảng, sẽ cảm thấy nguyên khí xuyên đi trước sau cơ thể mà vận hành, bệnh tật giảm ngay rõ rệt, người xưa bảo thông Vĩ lư quan là đã "đạp phá tan cửa địa ngục".

Xông qua quan là công lực tụ hợp được đã có hiệu lực rõ rệt. Nhưng không thể nhắm mắt mong cầu bằng được. Giả như không thấy xuất hiện tình hình như vừa kể trên, mà chỉ cần cảm thấy năng lượng ở Vĩ lư quan trong khi xung động thành khối cầu hoặc ở Vĩ lư quan với hạ đan điền có hai luồng năng lượng gặp nhau, bắn vào nhau và máy động ở khoảng giữa thì nơi đó tức là hạ Hoàng đình xuất hiện lần đầu; hoặc thấy xuất hiện hai điểm đen trắng; cũng có thể Vĩ lư quan như bị xé ra; hoặc ngửi thấy mùi thơm lạ v v... thì cũng đã có thể chuyển sang luyện tầng thứ ba là tu luyện Hạ Hoàng đình.

### 3. Tầng thứ ba: "Quyết quy về Hạ Hoàng đình"

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*"Nguyên khí hoá sinh hợp hậu tiên,*

*Thất khiếu sơ khai thiên địa liên,*

*Sinh hoá vạn vật vô nhân, ngã,*
*Nhất nguyên phục thuỷ tân càn khôn"*

"Nguyên khí hoá, sinh, hợp trước, sau,
Bẩy khiếu vừa mở trời đất liền nhau,
Vạn vật sinh hoá, không còn ai cả,
Trời đất đổi mới, một nguồn về đâu!"

(Âm Bắc kinh): An, Jin, Mí, Pì, Bì, Bà, Yà, Yĩn, Bĩ, Dìng.

(Âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Tỷ, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

*Tư thế.* Như tư thế tập luyện ở tầng thứ nhất thứ hai.

*Thủ khiếu.* Yêu cầu cơ bản như ở tầng luyện thứ nhất. Nhìn ngược vào trong (nội thị) xuống Hạ Hoàng đình. Đường "nội thị" từ trong theo mạch Nhâm, đi qua Hạ đan điền đến Hạ Hoàng đình cũng giống như đường vận hành khi ý thủ Vĩ lư quan. Còn như vận khẩu quyết đi đến các khiếu thì ý niệm thủ khiếu căn cứ vào sự tuần hoàn đến các khiếu huyệt để biến hoá không ngừng. Ví dụ quyết vận đến Mệnh môn thì nhìn ngược trong, thủ đúng Giáp tích quan... cứ thế cuối cùng quy về Hạ Hoàng đình.

*Niệm quyết.* Dốc lòng niệm quyết, hít khí tự nhiên, rơi đúng vào Hạ Hoàng đình. Bắt đầu theo khiếu mà vận hành. Phương pháp cụ thể như sau: không ngừng thầm niệm khẩu quyết luyện công, dẫn đường khẩu quyết luyện công đến Vĩ lư quan, Mệnh môn, Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Thượng đan điền, Thiện cung, Trung

đan điền nối thông Hạ đan điền rồi rơi quy về Hạ Hoàng đình. Trong quá trình vận hành Chu thiên phải niệm quyết không ngừng, dùng ý dẫn quyết tuỳ theo khiếu mà đi vòng, mỗi khi đến khiếu huyệt, giữ chắc khiếu niệm khẩu quyết luyện công một lượt rồi lại tiến lên tới khiếu huyệt khác. Lại giữ chắc ở khiếu, niệm khẩu quyết luyện công một lượt rồi lại niệm quyết mà không ngừng vận hành theo; cuối cùng thở thai. Một vòng tuần hoàn kết thúc nuốt một lần tân dịch và đưa xuống Hạ Hoàng đình là được. Càng làm nhiều vòng càng hay. Trăm lượt, ngàn lượt, vạn lượt. Muốn tròn vẹn tầng thứ luyện công này, việc niệm khẩu quyết luyện công không thể ít hơn mười hai vạn tám ngàn lượt.

*Thời gian luyện công.* Tuỳ "duyên" mà định, nhưng giờ Dần là chuẩn nhất (từ 3-5 giờ sáng).

*Thu công.* Ngừng niệm quyết, thúc cho nước dãi ứa ra nhiều. Chia làm ba ngụm, đưa theo mạch Nhâm xuống Hạ đan điền đưa vào Hạ Hoàng đình, đồng thời nâng tiền âm và hậu âm với ý tưởng nạp chân khí của vũ trụ ba lần nhập vào Hạ Hoàng đình. Phương pháp cụ thể là: nuốt một ngụm tân dịch, nạp một lần nguyên khí, xong ba lần là xong, tâm định ở Hạ Hoàng đình. Dùng ý dẫn động tân dịch và nguyên khí trong Hạ Hoàng đình hỗn hợp với nhau thành năng lượng, dẫn động năng lượng theo chiều kim đồng hồ xoay vòng tròn từ trong ra ngoài 9 vòng (nữ làm ngược chiều kim đồng hồ) rồi lại dẫn động cho năng lượng xoay từ ngoài trở vào trong cũng 9 vòng (lần này nữ làm thuận chiều kim đồng hồ còn nam làm ngược chiều kim đồng hồ) rồi cố định

ở một điểm ở chính giữa trong Hạ Hoàng đình. Đường kính vòng tròn xoáy trôn ốc không được lớn quá 1 tấc 3 phân ta, nhìn từ trên trở xuống đúng là mặt phẳng vuông góc ngang.

C. CÔNG HIỆU.

Tu luyện về Hạ Hoàng đình tức là tụ hợp "dương trong âm" của Hạ đan điền với "âm trong dương" của Vĩ lư quan vận quyết tuần hành khắp toàn thân bẩy khiếu, mỗi khiếu đều máy động (bẩy khiếu, xin nhắc lại là huyệt: Mệnh môn Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình Thượng đan điền, Thiện cung, Trung đan điền) và nguyên khí toàn thân cứ tuần hành không ngớt, tinh thần cực kỳ hưng phấn. Người có công phu sâu có thể thấy Hoàng đình của mình sâu như vực thẳm âm u không có ánh sáng trời như kinh phật đã dạy: "Kim vàng không đáy". Ý thủ chuẩn ở Hạ Hoàng đình, dốc lòng niệm quyết, dốc toàn thân ra mà niệm quyết, dần có thể thấy một điểm sáng, tuỳ theo công lực tăng cường mà thấy ánh sáng thành vòng càng lâu càng sáng, càng tụ càng thu nhỏ lại, và vực sâu thăm thẳm cũng theo ánh sáng mà tàn mất đi. Đó là nguyên khí của tiên thiên và hậu thiên gặp gỡ, ngưng hợp trong Hoàng đình thành minh châu, tức là đạt tới giai đoạn mở đầu sơ cấp của "tính-mệnh gặp gỡ."

Vận quyết vận hành khắp chân thân, điều động nguyên khí tuần hành theo Hạ hoàng đình máy động nhanh nhẹ hoặc nhìn ngược vào trong thấy minh châu rực rỡ đang lăn lộn là có thể chuyển sang luyện tập tầng thứ tư của công phu là "Quyết Hỗn độn sơ khai".

## 4. Tầng thứ tư: "Quyết Hỗn độn sơ khai"

A. KHẨU QUYẾT LUYỆN CÔNG:

*"Tứ duy thượng hạ nhất Càn Khôn*
*Hồng trần cổn cổn vị thành công.*
*Bao hàm vạn vật thành hỗn độn,*
*Cam lộ kết thực tại trung tâm.*
*Ngưu Lang hoá lai vi Bàn Cổ*
*Tạc khai hỗn độn xuất Càn Khôn.*
*Cửu long phún thuỷ phân phân tửu*
*Côn Luân sơn thượng trường kim đằng".*

Các từ khẩu quyết vẫn là:

"Bốn giữ dưới trên nhất Càn Khôn
Bụi hồng cuồn cuộn chửa thành công.
Bao hàm vạn vật thành hỗn độn,
Móc ngọt kết quả ở trung tâm.
Ngưu Lang hoá lại là Bàn Cổ,
Đục từ hỗn độn nẩy Càn Khôn.
Chín rồng phun nước nồng hương rượu
Đỉnh Côn Luân dài dây lao vàng".

(Đọc âm Bắc Kinh): Àn, Jìn, Mí, Pì, Bì, Bà, Yà, Yỉn, Bĩ, Dìng.

(Đọc âm Hán Việt): Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩn, Tỷ, Định.

B. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG:

*Tư thế:* Yêu cầu giống như tập ở tầng thứ nhất.

*Thủ khiếu:* Bắt đầu luyện công trước hết phân biệt rõ "thủ" hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình. Xong rồi vận hành Chu thiên (toàn thân). Theo đúng thứ tự các giờ Mão (5-7 giờ), Thìn (7-9 giờ), Tỵ (9-11 giờ), Ngọ (11-1 giờ chiều) Mùi (13-15 giờ), Thân (15-17 giờ), Dậu (17-19 giờ), Tuất (19-21 giờ), Hợi (21-23 giờ đêm) để bắt đầu các huyệt đạo tương ứng theo đường vận hành "âm thuận dương nghịch", "dương trên âm dưới", với ý niệm "tuỳ khẩu quyết vận hành mà hành khí", đối với các khiếu huyệt trên đường vận hành hơi dừng hơi thủ, phục khí lại tiến một khiếu huyệt, cuối cùng chia rõ ràng ra mà quy về "ba căn cứ địa", phân biệt cho rơi vào "ba căn cứ địa" hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình. Phương pháp cụ thể là:

+ *Thứ nhất.* Khởi công phu từ Mệnh môn, tuần hành trên dưới, phân biệt cho rơi vào ba "căn cứ địa". Không ngừng niệm khẩu quyết, dùng ý dẫn quyết sinh và phát ra từ Mệnh môn.

① Đi lên mạch Đốc qua Giáp tích quan, Ngọc chẩm quan đến tận Thượng Hoàng đình.

② Đi xuống mạch Nhâm qua Huyền quan, Thiện cung, Trung đan điền qua Hạ đan điền đến Hạ Hoàng đình.

③ Đi lên mạch giữa qua Trung Hoàng đình, Hoàng kim điện, Thượng Hoàng đình tới Huyền quan.

④ Đi xuống mạch Nhâm qua Huyền quan, Thiện cung Trung đan điền.

⑤ Rơi xuống hạ đan điền. Cứ thế vận hành liên tục 3 lần, đều rơi xuống hạ đan điền.

+ *Thứ hai.* Khởi công phu vận quyết ở Mệnh môn theo như đã kể ở trên từ ① đi đến ④ đến Trung đan điền, qua Hạ đan điền, rơi xuống Vĩ lư quan 3 lần.

+ *Thứ ba.* Khởi công phu vận quyết từ Mệnh môn theo như đã kể ở trên từ ① đến ④ Trung đan điền, qua Hạ đan điền, rơi xuống Hạ Hoàng đình 3 lần.

+ *Thứ tư.* Nguyên khí Mệnh môn quy về rơi xuống "căn cứ địa", đường vận hành giống như đường vận hành lúc khởi công phu ở Mệnh môn, chỉ khác nhau ở chỗ lần này công phu khởi lên từ Giáp tích quan.

+ *Thứ năm.* Nguyên khí từ Giáp tích quan quy về rơi ở "căn cứ địa" theo thứ tự là Ngọc chẩm quan, Thượng Hoàng đình, Huyền quan, Thiện cung, Trung đan điền, Trung Hoàng đình cuối cùng là Hoàng kim điện.

+ *Thứ sáu.* Mỗi một khiếu huyệt khởi công phu vận quyết tốc độ do mọi người tự nắm vững, vận hành chậm càng tốt, làm sao được như nhớ như quên, như còn như mất, không nhanh không chậm quá. Từ khởi công phu vận hành đến rơi ở khiếu huyệt, suốt cả quá trình vận hành không ngừng niệm quyết, không kể tính đến số lần niệm là bao nhiêu và cũng không nói đến chuyện phối hợp (khí) với quyết ra sao, khả năng có thể niệm nhiều ít bao nhiêu thì niệm bấy nhiêu (tức là niệm quyết đồng thời với vận hành khí, khí quyết đi tốc độ cùng nhau, khí đi không ngừng quyết cũng niệm không ngừng, không được bên nhanh bên chậm chệch choạc,

hoặc lo đếm lần niệm quyết mà quên khí đồng hành).

+ *Thứ bẩy.* Vận luyện "Tam hoàn cửu chuyển" của tầng thứ này phải mỗi "căn cứ địa" công phu rơi (khí vận và quyết niệm) đủ hai mươi bảy lần. Ba căn cứ địa cộng lại 81 lần. Người có điều kiện có thể làm tăng theo số 162, 243, 324 lần (tức là tăng số lần công phu rơi ở căn cứ địa lên gấp 2, 3, 4... lần, tức 27x2, 27x3, 27x4 ...). Hàng ngày luyện công tối đa chỉ được 4 lần đạt tới con số kia rồi, hơi "định" là có thể thu công. Vận luyện "Tam hoàn cửu khiếu" thì đối tượng tu luyện phải là nam nữ không còn nhu cầu sinh dục nữa. Nữ tiến hành vận luyện là tạm tắt kinh nguyệt vì "chí bảo quy về nguồn đầu" để tinh lực hưng vượng đổi lại thanh xuân. Nam thì "hoá tinh thành khí" đó là thuốc thần để trường sinh. Nhưng chiếu theo phép này luyện công có thể hành khí nhập đạo, ảo diệu ra sao tự mình sẽ biết.

+ *Thứ tám.* Đối với người chưa thành hôn hoặc nam nữ ở tuổi sinh đẻ luyện công pháp theo tầng thứ này thì không nên luyện theo phép "Tam hoàn cửu khiếu". Mỗi lần luyện công chỉ thủ (khí) niệm quyết ở ba "căn cứ địa" chứ không vận hành, luyện "thủ" ba căn cứ địa thì thời gian chỉ chiếm khoảng 1 phần ba. Phương pháp cụ thể là: Mặc niệm (niệm thầm) khẩu quyết luyện công, đầu tiên thủ ở hạ đan điền rồi thủ đến Vĩ lư quan và cuối cùng lại thủ ở Hạ Hoàng đình. Trước khi chuyển đổi một vị trí khiếu huyệt, nuốt một ngụm nước dãi, hơi định ở khiếu huyệt đó tức đã có thể chuyển sang khiếu huyệt kế tiếp và tất cả cũng làm y như vậy. Phương pháp luyện công này tuy có thể đạt được kết quả nhưng lại không ảnh hưởng đến chức năng sinh dục.

+ *Thứ chín.* Khẩu quyết luyện công ở tầng thứ tư này có thể niệm thầm, cũng có thể niệm thành tiếng.

**Thời gian luyện công**

Luyện công dựa theo thời gian mở tương ứng của khiếu huyệt càng tốt, như giờ Mão là huyệt Mệnh môn, tức là đến giờ Mão chuyên luyện huyệt Mệnh môn khởi công phu để rơi xuống 3 "căn cứ địa". Giờ Thìn chuyên luyện Giáp tích quan khởi công phu để rơi xuống 3 căn cứ địa". Các giờ khác cũng suy ra như vậy. Mỗi lần luyện công, trừ trọng điểm khai mở các khiếu huyệt theo giờ ra còn phải làm đủ 81 lần tới công phu (xem mục thứ 7 ở trên) để chiếu cố đến tính chỉnh thể của sự luyện công. Người không có thời gian chuyên luyện đúng giờ thì cứ tuỳ thời gian thuận tiện mà vận chuyển công phu cũng được.

*Thu công.* Khi mỗi khiếu huyệt khởi công phu 3 lần, vận hành khí quyết 3 lần, rơi xuống hạ đan điền nuốt một ngụm nước dãi (tân dịch) vào hạ đan điền không cần từ "nhị âm" (tức tiền âm và hậu âm) nạp vũ trụ nguyên khí nữa mà chỉ cần dùng ý niệm đánh động nguyên khí có sẵn từ trong khiếu huyệt và thuận theo chiều kim đồng hồ cho xoay ba vòng xoáy trôn ốc từ trong ra ngoài (nữ thì xoay ngược chiều kim đồng hồ). Khi xoay trở lại thì lại xoay từ ngoài vào trong ngược chiều kim đồng hồ cũng 3 vòng (nữ lần này lại thuận chiều kim đồng hồ) rồi cho tụ lại thành một điểm. Khi khởi công phu ở Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình cũng làm y như thế.

C. CÔNG HIỆU:

Vận luyện công phu "cửu khiếu" qua "tam hoàn cửu

khiếu" phải liền thành một thể, hình thành một hệ thống vận hành công phu mới. Ba nơi "căn cứ địa" được xây dựng do vận luyện đầy đủ, nhìn ngược vào trong đến toàn thân thấy một làn khí trắng mờ mịt, trong thực ngoài mờ, tiến theo sự vận hành (của khí quyết niệm công phu) dần dần từ trắng ngả sang màu đỏ, tiếp tục nữa lại đổi sang vàng. Bên trong thì có các màu đen, lam, xanh, tím, lục, năm mầu xoay chuyển mà phía sau là màu trắng mịt mờ, càng lâu càng co lại, càng nhỏ, kết thành một cục khí trắng. Rồi từ cục khí trắng ngưng đọng lại thành hạt châu sáng rơi xuống Hạ Hoàng đình, trong miệng tân dịch thơm phức ngọt ngào, huyệt Lao cung (nam trái, nữ phải) có thể phát ra "tính hương" (hương thơm của tính). Đến lúc này mới là cơ sở luyện công đã thành.

D. YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG:

1. Hiệu ứng luyện công và xét trên thân thể cảm thấy có biến hoá từ sự "nội thị" (nhìn ngược vào trong) đến cảnh tượng "nội thị" thấy, chỉ có thể ấn chứng một mặt công hiệu thì không thể phản ảnh chân thực toàn diện việc luyện công được. Hiệu ứng luyện công lấy tân dịch (nước dãi) trong miệng là chính, dốc lòng không rối loạn, thủ khiếu huyệt chuẩn, niệm hiểu khẩu quyết, thu công tốt, chính ngộ, chính tinh tiến (hai trong "8 chính đạo" hay còn gọi là "Bát nhã" của Phật pháp: chính tri giác, chính tư duy, (3) chính ngộ, chính nghiệp, chính mệnh, (6) chính tinh tiến, chính niệm và chính định) thì tân dịch trong miệng tất ngọt thơm, ngày càng tăng và biến hoá. Nếu miễn cưỡng, vội vã thủ khiếu

quá gấp, nội tâm bị đòi hỏi quá đáng, tân dịch trong miệng hoặc khô đi hoặc hoá đắng, lừng chừng lưỡng lự ý nghĩ lung tung không trừ bỏ nổi. Thủ khiếu huyệt không chuẩn tất dãi loãng vô vị, dãi đắng vô ích thì phải tìm nguồn gốc để kịp thời chấn chỉnh. Thân tâm thư thái, thuận theo tự-nhiên, tĩnh tâm niệm khẩu quyết hành công thì tân dịch tự nhiên đậm đặc ngọt thơm, càng ngày càng thêm ngon ngọt, sướng mà không sao nén nổi. Đưa tân dịch vào đúng huyệt khiếu tương ứng, trả đơm kết của báu, ích lợi khôn lường, dài mãi không bao giờ dứt, sự tuyệt diệu ra sao tự mình sẽ rõ.

2. Trong phương pháp luyện công chỉ ra những điều trọng yếu lớn nhất đối với hiệu ứng của sự luyện công. Có những hiệu ứng lớn lao còn vượt xa những điều đã kể ra ở trên, đó chính là sự "khai ngộ" khẩu quyết công phu mà bản tính đã đạt tới, lấy tâm ra để chứng tỏ khắc rõ. Tâm không hoang mang, phiền não, hồi hộp, tất cả đều cứ bình thường tuần tự mà tiến, bất tất phải cố theo đuổi dở hay. Miệt mài tinh tiến tất ngày một mới, tháng một khác lạ.

3. Người không biết "thủ khiếu" hoặc vì thể chất không thích ứng, người không thể "thủ khiếu" được, thì chỉ cần dựa theo đúng yêu cầu thầm niệm khẩu quyết luyện công, chẳng "thủ khiếu" huyệt nào cả cũng đạt tới một độ công phu hoả hầu nhất định, và lúc đó khẩu quyết luyện công cũng sẽ tự nhiên rơi vào đúng khiếu huyệt tương ứng.

4. Trong quá trình luyện công đột nhiên thấy tâm bứt rứt, mê mẩn hoặc tự nhiên cảm thấy luyện công là vô vị, không ham thích luyện công nữa thì phải tự dấy lên sự coi

trọng cao độ việc luyện công đang tiến tới giờ khắc mấu chốt nhất. "Có đạo tất cũng có ma" nên phải phát động chân tâm, bám chắc "mười chữ châm ngôn" (tức "Am, Cấm, Mê, Phích, Tật, Bát, Áp, Ẩm, Tỷ, Định", lược dịch ý khi nối liền cả mười chữ lại là "Chúng ta cấm mê vọng mau hít đè ẩn sẽ định"), chỉ cần có thì giờ lại niệm thầm, dùng chân kinh không chữ để xua đuổi những trở ngại làm rối loạn bản tính. Chỉ cần kiên trì tin tưởng, định vững tâm tình, dũng mãnh tiến tới sẽ tự nhiên xua đuổi trừ bỏ hết tà ma, tâm tình vui sướng, càng gần gũi với phương pháp luyện công để tu luyện thành công.

5. Phải "thủ khiếu" chuẩn. Khiếu huyệt chuẩn sẽ chứa đựng được vô hạn năng lượng. Nếu "thủ" không chuẩn thì trong bụng đầy chướng lên, thủ khiếu huyệt không chuẩn mà còn đưa tới nấc ợ, phì khí ra hậu môn. Lỡ thấy có các hiện tượng như trên thì phải "thủ" lại khiếu huyệt cho chuẩn, hai là phải co nâng hậu môn lên, dùng ý dẫn nguyên khí lên mạch Đốc, xuống mạch Nhâm, hành khí mới Chu thiên để điều chỉnh.

6. Khi chuyển sang luyện tập ở tầng thứ sau, trước mỗi khi luyện công (sang tầng mới) thì phải ngồi niệm lại khẩu quyết công phu tầng cũ vài ba lần rồi mới chuyển sang niệm khẩu quyết luyện công tầng thứ mới để duy trì được sự chỉnh thể và sự liên tục của cả trình tự luyện công phu.

## PHÉP ĐẠO DẪN CỦA BÀNH TỔ

Mượn danh ông Bành Tổ để bày đặt và biên soạn ra tư

thế luyện công nhất định cũng là một loại phương pháp rèn luyện khí công tĩnh bằng cách dẫn khí qua hít thở. Xem trong "Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh" ("Kinh đạo dẫn dưỡng sinh Thái Thanh" của Đạo Giáo tức đạo Lão). Từ nửa đêm tới gà gáy hoặc giữa trưa, cởi thắt lưng áo, nằm, giữ cho tư tưởng tĩnh, lặng đã rồi mới tiến hành tập luyện. Toàn bài "Phép đạo dẫn của Bành Tổ" có mười đoạn, mỗi đoạn lấy năm "tức" (hơi thở) làm một lần, mỗi đoạn làm 5 lần cộng 250 "tức" (hơi thở).

**1. Vươn hông.** Xong 5 hơi thì ngừng, dẫn vào thận, trừ bệnh tiêu phát (Đông y chỉ các loại bệnh làm mất nước nhiều trong cơ thể khiến người bệnh có hiện tượng khô khát như bệnh đái tháo, bệnh tiểu đường v v...) có lợi cho việc điều hoà âm dương.

**2. Duỗi chân trái, gập gối phải, đè từ trong.** Thở năm hơi. Dẫn tỳ (lá lách), trừ nóng lạnh trong tâm, phúc (tim, bụng), ức ngực bị tà sưng trướng.

**3. Kéo các ngón chân.** Thở năm hơi. Thông trong hông, trừ chứng sa đì, bụng báng, thông chín khiếu (xem chú thích ở bài trước).

**4. Ngửa các ngón chân.** Thở năm hơi. Thông trong hông, chống bệnh tê bại, khô cứng ở cột sống hông, giúp tai thính.

**5. Hai chân hướng vào nhau.** Thở năm hơi. Thông tâm phế, trừ chứng khí nghịch gây ho.

**6. Gót chân trong đấu vào nhau.** Thở năm hơi. Thông đùi, trừ khí trong năm lạc, lợi dạ dày và ruột, xua tà khí.

**7. Co chân trái, gập đầu gối phải, tỳ vào sau chân trái.** Thở năm hơi. Thông phế (phổi), xua phong hư, giúp mắt sáng.

**8. Dạng hai chân thẳng duỗi ngón chân.** Thở năm hơi giúp khỏi bị dãn gân, bong gân.

**9. Hai tay bó gối, đè lên trên vùng tim.** Thở năm hơi. Chữa đau lưng, hông.

**10. Quay hai chân ra phía ngoài.** Thở mười hơi chữa các chứng mệt mỏi.

Còn một bản viết khác của "Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh" không chép đoạn số 2 mà lại thêm một đoạn như sau:

"Xoã tóc ngồi ngoảnh hướng Đông, ngồi vững, không thở không hít, giơ tay trái phải để dạo dẫn, dùng hai bàn tay day tai, dùng tay vẹo day hai mạch bên, ngũ thông (thông 5 khiếu), tai càng thính, tóc đen không bạc, trị đau đầu.

## PHÉP PHỤC KHÍ CỦA NGƯỜI HIỀN NÚI MÔNG SƠN

"Phép phục khí của người hiền núi Mông Sơn" chép trong bộ "Vận cập thất giám" quyển 58 là phép luyện khí công tĩnh, lấy nín khí làm chính. Phương pháp như sau:

Nằm nghiêng, sườn phải áp đất, đầu hướng về Nam, mặt ngoảnh hướng Đông, hai tay nắm chặt đặt cạnh má, hết sức nạp khí vào, hết sức mở họng nuốt khí, cứ thế nuốt khí bẩy lần một lần thở khí ra. Nếu có bệnh mà phục khí thì một,

hai lần nuốt một lần thở ra, rồi tăng dần lên bẩy nuốt một hơi thở. Cứ vậy. Rồi lại điều tức cho khí ra vào đều nhau. Rồi lại nuốt khí như lúc trước, phải bốn mươi lần nuốt sau đó ngồi dậy mà luyện, ngồi dựng hai gối lên, hai bàn tay đan vào nhau, ôm gối nén khí phình bụng. Làm hai bẩy hoặc ba bẩy (14 hoặc 21 lần). Khí đầy, tức thì thở ra, rồi lại điều khí, đặc biệt không được thở hổn hển, thô gấp. Điều khí xong lại nén khí hai bẩy hay ba bẩy lần một lần thở khí ra. Điều khiển cho bụng thích hợp rồi mới ngừng. Có khi toát mồ hôi, đầu và chân bừng nóng, khí đã lan tràn tất cả. Ba cửa quan, trăm khớp (tức hạ đan điền, Vĩ lư quan và Hạ Hoàng đình). Hành công như vậy mười năm, người già trẻ lại.

## PHÉP QUỴ CÔNG

Quỵ công (công phủ quỳ) là một loại khí công tĩnh, dùng phương pháp quỳ để tu luyện thân, tâm. Tĩnh tâm dưỡng khí, cầu động ở trong tĩnh (lặng), cầu tĩnh ở trong động. Thân ngay đầu thẳng, cơ bắp thả lỏng, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, hít thở tự nhiên. Qua "nhu động" (chuyển động như giun bò) "dũng động" (chuyển động lăn như con nhộng) và "bãi động" (chuyển động đung đưa lúc lắc) làm cho nội thể thả lỏng và xoá bỏ mọi căng thẳng tinh thần đã gây nên tình trạng tinh thần không yên ổn, giúp đả thông hai mạch Nhâm-Đốc, bồi bổ nuôi dưỡng chân khí, làm cho thư kinh, hoạt lạc, nội lực đầy đủ có thực lực đạt được mục đích tiêu trừ bệnh tật. Đôi chân, hông bị đau thì hiệu quả chữa trị càng hay. Phương pháp đó như sau:

Gập đầu gối quỳ xuống, thân mình thẳng đứng, toà thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, chót lưỡi đưa lên hàm ếc hai bàn tay đặt trên đùi, có bệnh ở bụng thì hai tay đặt lê gốc đùi (háng), bụng giữa bị đau thì hai tay đặt ở lưng chừn chân, bụng dưới bị đau thì hai tay đặt trên đầu gối. H mông đặt trên hai lòng bàn chân, nhập tĩnh một lúc từ h háng mà nổi lên (tức "khí") theo cột sống mà đi trở lên, c từng đốt từng đốt lắc lư mà đi ngược lên trên, xong lại t trên từng đốt từng đốt thả lỏng đung đưa mà xuống, cộng 3 lần. Một lát sau hai bàn tay đưa lên cao đặt ở hai bên đầ lòng bàn tay đưa ra trước, khí từ hai háng lăn như nhộn theo cột sống mà lăn ngược lên đầu, rồi từ trên đầu lại trướ sau lăn kiểu nhộng từ trên trở xuống, cũng cộng 36 lần. Hơ ngừng một chút, hai bàn tay theo thân mình chầm chậ chuyển động hai bên trái phải, dùng tay mà cảm ứng sự biế hoá của trời đất, theo dõi chăm chú cảm giác vi diệu trên đô tay. Một lát sau, hai tay thả rơi xuống phía trước hạ đa điền dùng hai bàn tay làm "thủ ấn quy nguyên" (bắt quyế "về nguồn") nam thì tay trái ở ngoài, nữ thì tay phải ở ngoà dùng bụng ngón tay bên ngoài ấn lên lưng năm ngón tay bên trong, dắm mình trong tĩnh lặng mà tĩnh dưỡng hồi lâu rồi xát tay, xoa mặt và thu công.

## PHÉP ĐIỀU KHÍ CỦA HỌ TƯỞNG

Đây là bài luyện công rút ra từ sách "Loại kinh" của Tưởng Cảnh Nhạc quyển thứ 28. Phép điều khí này như sau:

Vào phòng kín đóng cửa, giường êm ấm áp, nằm ngửa nhắm mắt. Trước tiên tập nín khí (bế khí), dùng mũi mà hít khí dần dần cho đầy căng bụng. Nín (bế) khí một lát thật lâu đến lúc không chịu được nữa mới từ từ thở ra nhè nhẹ đằng miệng nhưng không được thở ra cạn kiệt. Khí định ở bụng, lại bế khí (nín hơi) như lúc đầu. Bắt đầu nín mười hơi hoặc hai mươi hơi cho đến lúc nhịn không nổi nữa nhưng càng lâu càng tốt. Nhưng khi đã bế khí được đến bảy, tám mươi hơi trở lên tức là trong khoảng tạng, phủ, ngực, cơ hoành, bụng đều đã chứa đầy khí trong lành vậy. Tới khi thuần thục, trong khoảng thời gian bế khí, trong mũi vẫn còn lưu lại một luồng khí ngắn chừng hơn một tấc ta, còn khí bị nén lại ở trong như lửa bốc lên làm nhuận cung phế (phổi) khi vọt lên thì thân như con rắn ngẩn, thần ở ngoài thân, vừa lẹ vừa đẹp, hình trạng không lời nào tả xiết. Một bầu khí lưu thông trên dưới, biểu lý (biểu là bên ngoài da, lý là bên trong chỉ nội tạng) đầm đìa lênh láng. Rồi bầu khí nén lại cũng dần tiêu tất cả bỗng nhiên quy về bụng. Con đường này càng nhiều càng tốt, càng lâu càng thành công phu, nhưng nếu ngày đêm mà có thể vận hành được vài độ thì lâu ngày tai càng thính, mắt càng tinh, tinh thần càng thêm vững vàng, mình mẩy nhẹ nhõm, thân thể tráng kiện, trăm bệnh tiêu trừ hết.

## Ý KHÍ CÔNG

"Ý khí công" dựa trên cơ sở nhập tĩnh, tưởng tượng ra "tụ khí thành quả cầu" "quả cầu" này sẽ dựa theo một số đường

đi, len lỏi vận hành khắp toàn thân. Đó cũng là mục tiêu củ phương pháp luyện khí công tĩnh này. Công phu này đầ tiên do Vương Trúc Lâm viết ra trong tập "Ý khí công tường giải" ("giải thích tường tận về ý khí công") in năm 1931, qu định điều đầu tiên phải là quy định đường vận hành của khí công. Bắt đầu từ vùng tâm (tim) đầu tiên đi qua đườn chạy dọc thân người xuống dưới đến tận chân, sau đó đi tr lên tới tay, rồi lại quay trở về vùng tim. Khi tuần hành đế tứ chi, bên trái trước bên phải sau. Đường tuần hành đi qu 64 huyệt quan trọng. Theo ý của họ Vương thuật lại thì phé luyện công này có từ thời cuối nhà Bắc Tống (năm 960-1127 do Hoà thượng Từ Tuệ truyền cho Nhạc Phi do đó mới đượ lưu truyền ở đời, tuy vậy thuyết này cũng thiếu sự thực lịc sử. Thật ra hạt nhân của công phu "Ý khí công" là "lấy ý dẫ khí" mà "dùng ý dẫn khí" là phương pháp chủ yếu các phá khí công phần lớn chọn dùng. "Ý khí công" thuộc dạn phương pháp tưởng tượng "nội cảnh" (cảnh tưởng tượn trong tâm, trong người) mà phương pháp này thì từ thời Ngụy, Tấn (265-556) đã có rồi. Cả đến phương pháp "dùn ý lĩnh khí" đi theo con đường của các kinh lạc chính là do Tu Mã Thừa Trinh đời Đường (618-907) đã đề xuất ra trong sách "Thiên ẩn tử" là: "tưởng khí như mây, từ đầu tới chân rồi lại từ chân tới đan điền, lên cột sống vào Nê hoàn". Như thế ở đây trừ đường đi, thứ tự có vào ra, còn về cơ bản nguyên lý tương tự như nhau.

"Ý khí công tường giải" thuật lại cụ thể phương pháp luyện công như sau:

Sáng sớm hàng ngày, tạm chưa chải đầu tắm rửa, trước

tiên dùng nước muối loãng xúc miệng rồi ngồi ngay ngắn trên ghế, tư thế tự nhiên nhưng thân trên, đùi và cẳng chân đều phải bằng, thẳng. Hai bàn chân song song, mở ra rộng bằng vai. Mắt nhắm ngưng thần, mười ngón tay đan vào nhau đặt trước bụng dưới, lòng bàn tay ngửa lên. Miệng ngậm, dùng mũi hít thở ba lần, mở mắt nhìn ngang phía trước. Đầu lưỡi chạm nhẹ trên hàm ếch. Ngưng thần tĩnh chí, hết sức dẹp bỏ ý nghĩ lung tung. Dùng ý niệm (tưởng tượng) dồn vào một ý nghĩ: Khí khắp toàn thân tụ dồn cả về tâm(tim) kết thành một khối cầu". Sau đó tưởng tượng khối cầu bắt đầu từ vùng tim vận hành đi theo con đường sau: Lên trên đi tới cổ họng→ lên hàm ếch-Nhân trung-Sống mũi-Thiên đình (điểm giữa trán) → đỉnh đầu. Chuyển đường đi ra sau hậu não rồi từ từ đi xuống cột sống→ Yên du→ Vĩ lư, đi ra phía trước đến Thận căn (gốc thận, tức huyệt Hội âm, nằm ở giữa hạ nang và hậu môn), đi sang trái tới mé ngoài đùi trái → cẳng chân trái ở mé ngoài-mu bàn chân trái→ ngón chân cái bên trái, ngón chân thứ hai rồi thứ ba, thứ tư và thứ năm, vòng xuống tâm lòng bàn chân trái, đi trở lên bằng mé trong cẳng chân trái, mé trong đùi trái rồi đi theo đường chính giữa bụng dưới mà lên (tức theo mạch Nhâm)→ huyệt Quan nguyên, men theo đúng đường cũ trở lại chỗ xương mu, đi sang phải ở mé ngoài đùi phải→ đi xuống mé ngoài cẳng chân phải→ mu bàn chân phải→ ngón chân cái phải, ngón chân thứ hai, ba, tư, út→ chui vào lòng bàn chân phải rồi đi trở lên theo mé trong cẳng chân phải→ mé trong đùi phải rồi theo đường chính giữa bụng mà lên (tức mạch Nhâm) tới huyệt Khí hải (tức hạ đan điền)

đi xiên lên đến đầu vú trái, đến mé ngoài vai trái rồi đi trở xuống mé ngoài tay trái→ mu bàn tay trái→ ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa, ngón vô danh, ngón út→ đi chui vào lòng bàn tay trái rồi đi ngược trở lên theo mé trong cẳng tay trái→ mé trong vai trái → chéo qua xương mỏ ác tới đầu vú phải→ mé ngoài vai phải→ đi trở xuống mé ngoài cánh tay phải→ mu bàn tay phải→ ngón tay cái phải, ngón trỏ phải, ngón giữa, ngón vô danh, ngón út bên phải→ đi xuyên vào lòng bàn tay phải đi ngược trở lên theo mé trong cánh tay phải, mé trong vai bên phải→ đi chéo đến huyệt Liêm tuyền→ Thừa tương→ giữa lưỡi rồi men theo đường chính giữa phía trước cơ thể (tức mạch Nhâm, đoạn trên) đi trở xuống về vùng tim.

Theo đường vận hành vừa kể, quả "Ý cầu" di chuyển hết vòng thì trong miệng nước dãi (thuỷ dịch) đã ứa ra đầy, chớ có nuốt xuống ngay mà cho lưỡi đang chống trên vòm họng hạ xuống nằm ngang miệng. Gõ răng 36 lượt, làm cho nước dãi trong miệng bị đánh cho ngầu bọt, nuốt ực xuống một lần. Lại ngậm miệng, dùng mũi hít, thở ba lần. Hơi định thần một lát rồi đứng dậy, hai bàn tay buông nhau ra, thả xuống, bước chậm về phía trước bẩy bước rồi bước lùi về bẩy bước, bước tiến bước lùi như vậy bẩy lần thế là luyện công xong. Toàn quá trình khoảng mười lăm phút.

## THỤY TIÊN CÔNG

"Thụy tiên công" (công phu ngủ tiên) là một trong những phương pháp luyện khí công tĩnh. Đây là một phép "dưỡng

tâm", lợi dụng thời gian trước khi đi vào giấc ngủ để tu luyện. Dùng ngủ để hành công, trong động ngoài tĩnh, cần toàn thân thả lỏng mà không lỏng lẻo, tĩnh để cầu chân, xoá bỏ mọi sự quấy nhiễu của thất tình lục dục, hư vô nhất vật (tất cả đều hư vô chỉ còn mỗi mình), xem ngược vào trong tâm, có tâm mà lại không còn tâm, nhìn ngoài có hình, có hình mà lại không thấy hình, nhìn xa thấy vật, có vật mà lại không có vật ấy. Chẳng có trong, không có ngoài, vô lo vô nghĩ, khiến cho tâm thần ở trong tĩnh lặng nên được ngơi nghỉ thật sự, đạt được năng lượng phục hồi và điều tiết trở lại do đó vật chất và chân khí ở trong nội tại được tác động tích cực, tự thân tu luyện khôi phục lại để yên thần dưỡng hình, tĩnh (lặng) mà không ngủ khiến người có các loại bệnh mãn tính từ tinh lực, khí lực, thần lực đều được chữa trị ổn thoả.

### A. Kiểu nằm ngửa

Mặt ngửa trở lên, nằm trên giường mà ngủ, hai chân dạng sang hai bên trái phải, hai bàn tay lòng úp xuống, hít thở tự nhiên, mắt nhắm, hai bàn tay úp xuống cầm một quả cầu ngọc hoặc một khúc gỗ thơm. Khi luyện "công phu ngủ" (Thuỵ công) tưởng tượng vật để dưới tay tuy có mà không nghĩ tới chúng "coi như không có". Khi thu công thì bỏ luôn vật ở dưới tay đi nằm nghiêng mà ngủ. Ngọc thạch là vật có tính lạnh có thể tiết nhiệt, gỗ thơm có tính nhiệt nên có thể bổ dương (nguyên văn: "gỗ hoa tiêu"). Căn cứ theo bệnh tật mà chọn cầm: bệnh gan dùng gỗ thông, bệnh tim dùng gỗ

đồng, bệnh tỳ (lá lách) dùng gỗ liễu, bệnh phổi dùng gỗ dương, bệnh thận dùng gỗ bách.

### B. Kiểu nằm nghiêng

Nằm nghiêng mình mặt quay sang bên phải, hai huyệt Huyết hải ở chân đè lên nhau (úp lòng bàn tay vào đầu gối, toẽ ngón cái sang đường giữa mé trong đùi, đầu ngón cái là huyệt Huyết hải) chân trên hơi co, chân dưới cẳng hơi thẳng. Bàn tay phải đặt bên mặt, bàn tay trái đặt dưới hạ âm. Nhắm mắt tĩnh lặng, nằm lắng nghe hơi thở, tưởng tượng như đang nằm trong chiếc lá sen lớn, lặng im như con rồng nằm lặng, mọi lỗ chân lông toàn thân có cảm giác như của mèo rừng dần dần có ý (tưởng tượng) như lật sông dốc biển.

*Tác dụng:* giữ tinh an thần, hoạt huyết, hoạt khí, đồng thời có thể tu luyện được lực bộc phát của bản thân.

### C. Kiểu "tuỳ tức"

Nằm trên giường mặt ngửa lên, hai chân dạng sang hai bên tự nhiên, hai bàn tay chồng nhau đặt trên đan điền ở bụng dưới, mắt nhắm, thả "lỏng, tĩnh" tự nhiên, đầu óc trong sáng không nghĩ đến dục vọng, dùng mũi hít khí đưa vào phổi, khi khí đã đầy thì đưa vào vị (dạ dày), bụng giữa phình lên, lại đưa khí xuống hạ đan điền ở bụng dưới, bụng dưới cũng phình lên, lát sau dùng ý niệm tưởng tượng đưa khí theo chân đi xuống và thoát ra ở huyệt Dũng tuyền dưới lòng bàn chân. Dùng ý niệm hít thở như vậy 24 lần, nằm

lặng đi một lát rồi trở mình mà ngủ.

### D. Kiểu co bụng chống đau

Nằm ngửa trên giường, mắt nhắm, nhập tĩnh một lát, hít khí vào bụng rồi nín thở (bế khí) một lát, đồng thời co cơ bụng lại từ từ dùng mũi thở khí ra cộng 24 lần. Nằm lặng yên một lát rồi trở nghiêng mình nghỉ ngơi.

*Tác dụng:* Co bụng có thể giúp nội tạng sau khi nhập tĩnh rồi thì co vào lại duỗi ra. Ngũ tạng lục phủ trong cơ thể (tim, gan, lá lách, phổi, thận là năm tạng; dạ dày, thận, tam tiêu, bàng quang, ruột non, ruột già là sáu phủ) như vậy là tự xoa bóp trong cơ thể rất hiệu quả, đồng thời cơ bụng tăng cường co bóp cũng giúp khí huyết hưng phấn mạnh mẽ có tác dụng mở cuộc tấn công vào các điểm có tính chất phát sinh bệnh tật và làm đỡ đau đến hết đau.

### E. Phép cảm ứng lỗ chân lông

Nằm ngửa ngay ngắn trên giường phẳng, tay để bên mình, hai lòng bàn tay úp xuống, nhắm mắt nằm nhập tĩnh một lát đưa ý niệm xuống hạ đan điền tưởng tượng là khí từ vũ trụ vây quanh đang theo các lỗ chân lông mà vào hạ đan điền rồi khí lại từ hạ đan điền thở ra theo các lỗ chân lông mà trở về vũ trụ. Một lần hít vào, thở ra là một hơi thở ("tức"). Làm như vậy 24 lần. Nằm lặng giờ lâu rồi nằm nghiêng nghỉ ngơi.

*Tác dụng:* Phế (đưa khí) tới trăm mạch. Lỗ chân lông

trên toàn thân là lỗ của "lạc" (kinh lạc), là cơ quan hô hấp lớn thứ hai của cơ thể có tác dụng bài tiết làm con người thư thái. Mở các lỗ chân lông, đối với việc ứng dụng "thần" trong việc tu luyện nội công và võ thuật có ý nghĩa vô cùng trọng yếu trong việc nâng cao sự ứng dụng để "thính kình" (nghe được kình lực của đối thủ dựa vào sự tiếp xúc và cảm nhận ngoài da qua các lỗ chân lông), mặt khác giúp con người đối ứng được với vũ trụ, với tự nhiên, hình thành nên những lập luận "tam tài": trời, đất, người, "con người là đất trời thu nhỏ" v.v..., tấm lòng rộng mở, cải thiện được cả đời sống tinh thần.

## PHÉP HÔ HẤP TĨNH

Phép này là khí công tĩnh rút ra từ bộ sách thuốc đời Minh "Phùng thị cẩm nang" (Cẩm nang-túi gấm-họ Phùng). Tập luyện khí công thì chủ yếu là hít thở, xưa kia gọi là phép "thổ nạp" tức là hít không khí tươi mới trong lành vào rồi "thổ" (thở ra) khí độc trong người ra ngoài. Sự trao đổi chất là điều cốt tử để duy trì sự hoạt động của con người. Phép tập luyện này có thể tập luyện riêng cũng có thể tập luyện bổ trợ chung cùng với các loại công pháp khác cho nên cũng có thể cho phép luyện tập này là loại phương pháp chuyên về bổ trợ nên có thể căn cứ vào tình hình cụ thể mà định.

*Công hiệu và chủ trị.* Phương pháp này có tác dụng an thần, ích tinh, tích khí bổ não tuỷ, điều hoà tâm thận, làm

mạnh ngũ tạng.

PHÉP LUYỆN CÔNG

**1. Điều thân.** Chuẩn bị tốt trước khi vào hành công. Giờ Tý (23 đến 01 giờ), Mão (5-7 giờ), Ngọ (11-13 giờ), Dậu (17-19 giờ) là bốn giờ luyện công tốt nhưng giờ Tý là tốt nhất, tuy vậy không nên câu nệ vào giờ tập mà còn phải tuỳ vào sự thuận tiện của mình. Chọn cách đứng hay ngồi tự nhiên để luyện tập.

**2. Điều khí và điều thần.** Đứng (hay ngồi) xong, hai mắt khép hờ, dùng ý niệm khiến mắt nhìn xuống rốn. Lấy bông nút tai lại để khỏi phải nghe tạp âm ở ngoài. Yên, tĩnh "hình, thần" rồi thì hít thở tự nhiên ít lần, nói chung chỉ tính theo số lần thở ra khoảng độ 100 lần. Hồi phục rồi lại đếm số nữa tức là có thể dần lòng ngừng mọi tạp niệm. Ý thức hoạt động chỉ tập trung ở rốn (tức hạ đan điền) tuỳ theo hơi thở vào ra đan điền. Tiến lên nữa là "thần, tức" (hơi thở hay là "khí") dựa lẫn nhau (hoạt động tinh thần phải hòa quyện với hít thở) là có thể ngừng đếm số mà bây giờ phải "tuỳ hít thở", một tới một đi giữa khoảng nối tâm - thận, không nhanh không chậm quá mà cứ phải thật tự nhiên. Ngồi (hay đứng) hết một tuần hương cảm thấy hơi ở mũi miệng tựa hồ không ra vào nữa thì từ từ duỗi chân, mở mắt bỏ bông nút tai, rời chỗ ngồi (đứng) đi ít bước cho thư thái.

**3. Thu công.** Hành công xong nằm ngửa trên chõng (phản), lim dim ngủ đi một lát rồi ăn nửa bát cháo, chớ có quá vất vả, nóng giận quá độ.

# PHÉP HÀNH KHÍ CỦA MẶC TỬ

Phép hành khí của Mặc Tử là môn luyện khí công tĩnh rút ra từ bộ sách "Vân cập thất giám" của Đạo giáo. Công phu này trọng yếu ở chỗ bổ não an thần, ích khí dưỡng tinh. Luyện công lâu ngày có thể an ngũ tạng, giữ thần ở Nê hoàn "Hoa cái sáng, tai mắt tinh, toàn thân không bệnh, tà không xâm nhập" (Nguyên nghĩa "Hoa cái" là cái lọng của đế vương che khi ngồi xe; còn là tên ngôi sao "Hoa cái" chỉ vận mệnh xấu nếu phạm vào cung mệnh người ta. Ở đây hoa cái có ý chỉ đầu óc, đại não). Ăn thấy ngon lành, thân thể nhẹ nhõm cường tráng. Công phu này sở trường chữa trị bệnh về hệ phổi, não như ho lâu nhiều đờm, khạc nhổ luôn miệng, miệng khô họng đắng, đầu óc choáng váng, tai ù mắt hoa, nhức đầu, tim đập loạn, mất ngủ, hay quên, di tinh, mộng tinh, thần trí bàng hoàng, cơ khớp đau mỏi, chân tay rã rời v v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

**1. Điều thân.** Ngồi hay nằm ngửa tự nhiên. Chuẩn bị sẵn sàng tốt cho việc luyện công như cởi dây lưng, cởi rộng áo quần, đi đại tiểu tiện v.v....

**2. Điều khí.** Ngồi hay nằm yên đều có thể hành công. Đầu tiên hãy súc miệng khan cho nước dãi ứa ra nhiều rồi nuốt đi từ 3 đến 5 lần. Sau đó dùng mũi hít khí, dùng miệng thở khí. Từ từ dùng mũi dẫn khí nhưng đừng làm quá chậm, đừng hít quá đầy, người hít quá đầy khó phục hồi tốt. Khi

mới bắt đầu hành công dẫn khí năm hơi ("tức") là dừng, xoay một "tức" là có thể "thổ khí" (thở ra). Mỗi hơi thổ khí vừa ngừng thì tiếp ngay hơi nuốt khí. Lại khôi phục khí hít ở mũi... Phàm nội khí dâng lên, thổ khí tất khí chảy xuống, tự giác khí trôi chảy trong toàn thân. Hành khí thường là nửa đầu tháng (tức từ mồng một đến rằm), ý niệm tưởng tượng dẫn khí xuất ra đầu ngón tay. Nửa sau của tháng (tức từ ngày 16 đến hết tháng) ý niệm tưởng tượng dẫn khí thoát ra đầu ngón chân. Hành khí lâu ngày sẽ tự cảm thấy chân và tay rất "thông khí".

**3. Điều thần.** Trước khi hành khí tức là đang "an kỳ thần" (thần yên ổn, tức tinh thần, ý thức hoạt động đang ở trạng thái ổn định tương đối) "không tranh cạnh với ý" (tức ý và khí không chống nhau). Nếu tinh thần không yên thì ngừng hành công, đợi tinh thần ổn định rồi luyện lại, thường là khi nào có thể "ý thủ" hoặc không quá mệt mỏi là luyện được. Luyện đạt tới trình độ "Khí đến thì hình yên, hình yên thì mũi "tức" (hít thở), mũi thở tất điều hoà, điều hoà được thì khí trong sẽ vào tới. Khí trong tới thì tự giác, tự giác thì hình nhiệt, hình nhiệt thì mồ hôi ra". Từ đầu đến cuối khí và thần hợp, ý thức tập trung ở khí của sự hít thở.

**4. Thu công.** Hành công chừng nửa tiếng là có thể thu công.

**5. Thời gian luyện công.** Tốt nhất vào giờ Tý (23 giờ - 01 giờ) rồi đến giờ Ngọ (11 -13 giờ), như vậy trong khoảng từ 23 giờ đêm hôm trước đến 13 giờ ngày hôm sau đều có thể luyện công.

# PHÉP LẬT SÔNG DỐC BIỂN

Phép "Lật sông dốc biển" ("Phiên giang đảo hải") rút ra từ bộ sách chuyên về khí công dưỡng sinh "Dưỡng sinh mật chỉ" (chỉ dẫn bí mật về dưỡng sinh). Phép này có khả năng thuận khí thư giãn lá lách, dạ dày (tỳ vị) giúp tiêu hoá. Chủ trị ăn uống quá độ, tiêu hoá không bình thường. v.v...

PHÉP LUYỆN CÔNG

Ý niệm dẫn khí chuyển dưới rốn (tức hạ đan điền) bên trái bẩy, phải tám tên gọi là "lật sông dốc biển" như thế không kể số lượng mà chỉ tự nhiên hít thở rồi người no bụng thấy dạ dày, ổ bụng thông thoáng thoải mái. Lại hít sâu một hơi, sau đó nhè nhẹ thở ra mà thu công. Hoặc dốc thẳng xuống một hơi, tên gọi là "Tạc sơn khai đạo" (đục núi mở đường).

# MỤC LỤC

Trang

Lời giới thiệu.....5
Lời tác giả.....7

***Phần I***

*KHÍ CÔNG TĨNH*.....11
Phép "bát thức quy nguyên".....12
Cửu thủ công.....14
Cửu bộ nội công.....23
Phép hít thở chín lần.....27
Phép luyện thần "Cửu đỉnh".....28
Phép phục khí "tam nhất".....31
Phép "tam tố vân".....32
Phép hành khí đại chu thiên.....34
Phép hít thở "đế chủng đại chu thiên".....47
Phép tiểu chu thiên.....49
Phép đạo dẫn nhập thần vương tử kiều.....50
Phép phục khí của sơn nhân vương thuyết.....51
Tĩnh công thiên trụ.....52
Phép phục khí của thái vô tiên sinh.....56
Phép giữ ý tưởng thái thanh.....57
Phép ngũ khí triều nguyên.....58
Phép vận khí hành công "trung mạch".....60
Phép chỉ quan.....65
Nội dưỡng công.....68
Phép lục tự quyết.....72
Phép lục tự pháp.....78
Phép lục dương thời.....78

Phép hoả luyện.....79
Phép luyện nội khí Đan điền.....80
Phép điều tiết thuỷ hoả.....90
Khẩu quyết thật ảo phục hồi nội nguyên khí.....93
Phép luyện hình vương dịch.....100
Phép dẫn khí xoay chuyển.....102
Phép phục nguyên khí chính nhất.....103
Phép phục tinh hoa đất trời chính nhất.....104
Phép thanh tĩnh quy nhất.....106
Phép luyện kiểu ngồi bạch hạc song tuyền.....109
Công phu mão dậu chu thiên.....113
Phép sư tôn tương ứng .....115
Phép tĩnh toạ "nhân thị tử".....118
Phép luyện tư thế ngồi "giá hoàn toàn".....123
Phép phục khí hứa tốn.....126
Phép quan tỵ .....129
Phép đạo dẫn "Kinh người thọ".....131
Phép ngồi luyện công "Kinh người thọ".....131
Phép điều tức "thọ thế thanh biên".....132
Phép nội công "thọ thế truyền chân".....133
Phép phục khí của lý phụng thời.....134
Công pháp "thôn nguyệt tùng tĩnh".....135
Phép tắc vận động.....148
Phép linh bảo tụ hoả.....155
Phép điều khí dương tây sơn.....155
Tùng tĩnh công.....156
Phép nhắm mắt tưởng tượng xem chữ "hưa".....160
Công phu "thoái tàng mộc dục" .....164

Công pháp chỉ rõ pháp quyết về tính mệnh.....166
Diệu quyết hít thở công phu tĩnh.....174
Công phu thu tinh hoa của mặt trời, mặt trăng.....176
Phép bổ tâm khí.....180
Phép bổ can khí.....181
Phép bổ tỳ khí.....182
Phép bổ phế khí.....182
Phép bổ thận khí.....183
Phép bổ đảm khí.....184
Không tùng công.....184
Phép phục khí "3- 5 - 7- 9".....194
Phép hành khí uy nghi.....195
Phép hành khí "điểm, đường, mặt, lối".....198
Mật quyết của phép tu luyện nội đan.....204
Phép phục khí trong "tu chân yếu chỉ".....205
Yếu quyết "loại tu" tiểu chu thiên.....208
Phép tĩnh toạ của Quách Mạt Nhược.....210
Phép luyện tĩnh công "Hỗn độn sơ khai".....211
Phép đạo dẫn của bành tổ.....240
Phép phục khí của người hiền núi Mông Sơn.....242
Phép quỵ công.....243
Phép điều khí của họ Tưởng.....244
Ý khí công.....245
Thụy tiên công.....248
Phép hô hấp tĩnh.....252
Phép hành khí của Mặc Tử.....254
Phép lật sông dốc biển.....256

# KHÍ CÔNG TOÀN THƯ

# KHÍ CÔNG TĨNH

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1
TP - Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản : PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in : PHẠM VŨ

Trình bày : PHẠM TUẤN

Trình bày bìa : Hoa Niên Design

Số đăng ký KHXB:163KH/TDTT-1680/CXB-QLXB ngày7/12/2001.
In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm
In tại: XN In Tân Bình
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2002

*Phát hành tại :*

**NHÀ SÁCH HOA NIÊN**

- 494 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP. HCM
  ĐT : 830 6462 - Fax : 830 6246
- 56A Bà Triệu, Hà Nội - ĐT: 04.826 7207

2513 492

**Giá : 23.000 đ**