

CHÂN KHÍ VẬN HÀNH PHÁP
NGUYỄN DUY CHÍNH
(Dựa theo phương pháp của Lý Thiếu Ba)

Lời nói đầu

Sau khi đọc và tìm hiểu một số lớn sách vở về khí công, người viết nhận thấy đây là phương pháp giản dị và dễ tập nhất phù hợp với cổ thư Trung Hoa. Điểm đáng lưu ý và cũng khác với các sách dạy Khí Công thông thường là phương pháp này dựa trên căn bản “hậu thăng, tiền giáng”. Khi hít vào, chân khí chạy từ dưới lên trên theo mạch Đốc (từ đốt xương cùng theo xương sống chạy lên đầu) còn khi thở ra chân khí chạy theo mạch Nhâm (từ mặt chạy xuống Đan Điền ở phía trước mặt). Nguyên lý quan trọng này ngược lại với những sách dạy Khí Công không phân biệt khí trời và chân khí nên thường là hít vào thì phình bụng ra (thực ra không khí không thể nào đi xuống khỏi hoành cách mạc được), thở ra thì tóp bụng lại. Người tập chỉ cần nhớ là không khí (vào phổi) và chân khí chạy ngược chiều nhau, không khí vào ra không phải cùng theo chân khí (chân khí không ra ngoài chỉ chạy vòng quanh cơ thể). Tập sách này được viết dựa theo phương pháp của ông Lý Thiếu Ba do nhà xuất bản Cam Túc (Trung Hoa) ấn hành năm 1979.

Nguyễn Duy Chính

CĂN NGUYÊN CỦA SINH MỆNH

Ngay từ nghìn xưa, người ta đã quan tâm đến việc phòng bệnh và trị bệnh, cách sống sao cho phù hợp với thiên nhiên, và qui luật phát triển của trời đất.

Trong Hoàng Đế Nội Kinh, cuốn sách vẫn được coi là một loại kinh điển của Đông y, những thiên viết về Nhiếp Sinh, Âm Dương, Tạng Tượng, Kinh Mạch đều có đưa ra những phương pháp dưỡng sinh. Theo cổ nhân, khí được coi như sức mạnh tiềm tàng của trời, còn huyết là tinh hoa của đất và để khí huyết được sung thịnh, con người phải biết cách hấp thu khí dương (của trời) và bồi dưỡng khí âm (của đất)¹.

Ngoài ra, theo những điều kiện chủ quan và hoàn cảnh của mỗi người, cổ nhân cũng khuyên nên ăn uống chừng mực, làm việc, nghỉ ngơi điều độ,

¹ Hấp thiên dương dĩ dưỡng khí, ẩm địa âm dĩ dưỡng huyết.

tránh gió độc, tùy theo thời tiết mà giữ gìn, trị bệnh từ khi bệnh chưa phát (*tiết ẩm thực, thích lao dật, hư tà tặc phong tị chi hữu thời, bất trị dĩ bệnh, trị vị bệnh* – Tứ Thời Điều Thần Luận). Như thế, tựu trung con người cần phải chú trọng đến cả hai mặt, thích ứng với ngoại cảnh để có thể sinh tồn, và tự mình làm cho cơ thể khỏe mạnh để đề kháng với bệnh tật. Đó là những vấn đề cần chú trọng trong đời sống hàng ngày.

Về phương diện chẩn đoán bệnh, người xưa lưu tâm đến sự liên quan giữa các cơ quan và hệ thống trong cơ thể, sự ảnh hưởng hỗ tương giữa tinh thần và vật chất, giữa ngoại vật và nội tâm ngũ tạng có cái nhìn thống nhất giữa con người với vũ trụ. Con người còn phải tuân theo những qui tắc của âm dương, hợp với những nguyên lý của trời đất, đồng thời quan tâm đến bảy điều nên tránh, và tám điều nên theo (thất tổn, bát ích) để thuận theo bốn mùa mà điều nhiếp cơ thể. Khi đã hòa hợp được với tự nhiên, chúng ta mới đạt được tình trạng âm dương quân bình và đầy đủ. Phép vận hành chân khí chính là để đạt tới những mục đích đó.

Trước đây, khi đề cập đến tĩnh tọa dưỡng sinh, phần lớn các tác giả chỉ đề cập đến phép thở

lấy bốn tiêu chuẩn sâu, nhẹ, đều và dài (thâm, tế, quân, trường) để điều tức nhưng lại không phân biệt nội khí và ngoại khí. Có người lại cho rằng phép vận hành chân khí cũng tương tự như phép vận khí trong võ thuật. Thực tế, hai bên có hai mục tiêu khác nhau và phép vận hành chân khí của đạo gia thuần túy chú trọng đến dưỡng sinh, nghĩa là làm sao cho cơ thể khỏe mạnh và hợp thiên nhiên chứ không nhằm mục tiêu tăng gia thể lực, vốn được dùng để chiến đấu.

Theo Đông phương, chân khí là năng lượng cần thiết để cơ thể có thể hoạt động, là động lực chủ yếu để đề kháng bệnh tật, bảo tồn sức khỏe và giúp con người sinh tồn. Nói giản dị, chân khí sung túc thì thân thể khỏe mạnh, trái lại nếu không đầy đủ sẽ suy nhược, và khi khô kiệt thì chết.

Theo sinh lý học hiện đại, tiềm lực uẩn tàng trong cơ thể chúng ta rất nhiều, nếu chúng ta biết cách điều động và vận dụng, thân thể sẽ kiện khang và có thể sống tới 150 hay 200 tuổi. Nội Kinh, thiên Nhiếp sinh có viết:

Theo đúng phép âm dương, điều hòa theo thuật số, ăn uống chừng mực, sinh sống đúng cách, không

*làm việc quá độ, cho nên hình và thần đều đầy đủ, sống đến già ngoài trăm tuổi mới chết.*²

Não bộ chúng ta có từ 100 đến 150 tỉ tế bào thần kinh (neuron), nhưng chỉ có độ 10 tỉ hoạt động, còn 80-90% ở trong trạng thái đứng yên. Trên mỗi phân vuông vủa biểu bì chúng ta, cũng có chừng 2000 vi ti huyết quản và trong tình trạng bình thường, chỉ có khoảng 5 huyết quản có máu lưu thông mà thôi. Khi hoạt động thì cũng chỉ có chừng 200 huyết quản có máu chảy đến, 90% còn lại không hề sử dụng đến. Về phổi thì mặt tiếp xúc với không khí của các phế nang cả thảy chừng 130 m² nhưng chúng ta chỉ sử dụng một phần nhỏ. Theo thời gian, những tế bào đó teo lại và vì thế khi chỉ vận động một chút chúng ta đã thở hổn hển vì cơ thể không đủ dưỡng khí. Nếu có biết phép vận hành chân khí, người ta chỉ cần thở hút vài lần là năng lượng trở lại sung vượng vì đã sử dụng một số lớn tế bào để làm việc.

Một trong những nguyên nhân chính của sự lão suy là chúng ta đã bỏ phế một số lớn tiềm năng

² Pháp ư âm dương, hòa ư thuật số, ẩm thực hữu tiết, khởi cư hữu thường, bất vọng lao tác, cố năng hình dữ thần cụ, thọ chung kỳ thiên niên, bách tuế nãi khứ.

không sử dụng. Ngay từ năm 25 tuổi trở đi, cơ thể đã bắt đầu lão hóa và mỗi năm lại suy giảm một ít nhất là hệ thống huyết quản và thần kinh. Để làm chậm lại sự tiêu hao và suy thoái, chúng ta phải tìm được phương thức phát huy các năng lực tiềm ẩn trong cơ thể.

Cơ thể chúng ta là một tập hợp khoảng 75 triệu triệu (75 trillion) tế bào, kết cấu thành những cơ quan khác nhau. Việc sinh trưởng, phát dục, suy lão, tử vong chẳng qua là hiện tượng cộng hợp của những tế bào mà thành. Muốn thân thể khỏe mạnh thì ngay từ căn bản những tế bào trong cơ thể chúng ta phải khỏe mạnh. Theo quan niệm của Đông phương, năng lực làm cho các đơn vị nhỏ bé đó sinh tồn và hoạt động chính là chân khí. Linh Khu Thích Tiết Chân Tà Luận có viết:

Chân khí là do thụ bẩm từ trời, cùng với cốc khí (khí do ăn uống mà sinh ra) mà làm cho cơ thể được sung mãn³

Ý nói sức khỏe chúng ta bao gồm khí trời và đồ ăn được tiêu hóa để thành chất bổ nuôi cơ thể.

Theo lý thuyết Đông Y, chân khí lưu hành trong theo một lộ trình rõ rệt, đi khắp thân thể để đến tận mọi tế bào trên một mạng lưới bao gồm 12 kinh, 15 lạc và kỳ kinh bát mạch. Thai nhi còn trong bụng mẹ không trực tiếp hấp thụ được dưỡng khí thì chân khí do người mẹ truyền theo đường rốn, và khí tiên thiên của bào thai sẽ vận động, thúc đẩy để sinh hóa hình thành các bộ phận trong cơ thể.

Tiên thiên chân khí vận chuyển chính yếu trong hai mạch Nhâm và Đốc, được coi như hai lộ tuyến chính của con người, vận chuyển theo một vòng tròn đi từ sau lưng đi lên, vòng qua đầu, mặt trở xuống bụng rồi quay lại ra sau lưng (hậu thăng tiền giáng). Trong lộ trình ấy có ba điểm quan trọng mà cổ nhân gọi là Đan Điền (Thượng, Trung và Hạ Đan Điền).

Sau khi ra đời, ngoại hô hấp thay thế khí tiên thiên để đưa chân khí đến mọi nơi trong cơ thể. Chân khí tiên thiên không còn được nuôi dưỡng sẽ mất dần mòn nhưng khí hậu thiên ngày càng mạnh do ăn uống, sinh hoạt tinh thần và vật chất. Do đó phép vận hành chân khí là phương pháp làm gia tăng khí hậu thiên, bồi bổ khí tiên thiên và nhất là sử dụng các nguồn chân khí của con người đạt mức

³ Chân khí giả sở thụ ư thiên, dữ cốc khí tịnh nhi sung thân giả dã

tối đa để thân thể khỏe mạnh và làm chậm lại sự
lão hóa.

CHÂN KHÍ LÀ GÌ?

Theo Đông y, tinh, tân, huyết, dịch (bốn thể lỏng trong con người bao gồm tinh khí, nước dãi, máu, và dịch trấp) cùng với thần và chân khí (thể vô hình) là cơ sở của sinh mệnh. Ba dạng đó được mệnh danh là tinh, khí và thần vẫn được cổ nhân coi là “*nhân thân tam bảo*”. Linh Khu Bản Tạng Thiên có viết:

*Khí, huyết, tinh, thần chạy quanh cơ thể để nuôi sống con người*⁴

Chính vì thế trong thuật dưỡng sinh, người xưa rất coi trọng việc làm thế nào để chủ động trong việc điều hòa ba loại là căn bản của sinh mệnh. Tố Vấn Thượng Cổ Thiên Chân Luận viết là con người phải biết hút khí trong lành và giữ cho thần được vững mạnh (hô hấp tinh khí, độc lập thủ thần) hay súc tích tinh khí, giữ thần cho đầy đủ (tích tinh toàn thần) để được khỏe mạnh và sống lâu.

⁴ Nhân chi khí huyết tinh thần giả sở dĩ phụng sinh nhi chu ư tính mệnh giả dã

Tinh khí thần ba loại có tính năng khác nhau nhưng lại không thể tách rời. Tinh là nơi cư trú của thần, có tinh là có thần, nên súc tích tinh sẽ làm cho thần thêm toàn vẹn, nếu tinh kiệt thì thần không có chỗ nương tựa. Phần lớn chúng ta nghĩ đến tinh là tinh dịch nhưng thực tế tinh dịch chỉ là một dạng vật chất của sinh lý con người, có cơ năng nhất định. Súc tinh không có nghĩa là giữ không để xuất tinh, mặc dầu phòng sự quá độ sẽ làm cho con người bị suy nhược. Tuy nhiên vì tinh khí có trực tiếp liên hệ đến sức khỏe của người đàn ông nên thường thì cổ nhân khuyên không nên dâm dục, trác táng, việc chăn gối nên điều độ. Tinh là mẹ của khí, tinh hư thì không có khí và con người không sống nổi. Tinh thoát, khí hư, thất thần đều là một dạng của suy kiệt toàn diện để đưa đến cái chết.

Vậy tinh là gì?

Tinh bắt đầu có từ khi sinh mệnh có, nghĩa là gắn liền với khí tiên thiên, như một cái mầm trong một hạt từ đó tiến hóa để thành một thân cây. Ý niệm đó khá mơ hồ nên tuy nhiều người đã cố gắng giải thích nhưng không mấy ai đưa ra được một câu trả lời thích đáng.

Linh Khu Bản Thần Thiên viết:

*Từ khi sinh ra là có tinh, vạn vật muốn sống được đều do tinh làm đầu*⁵

Thần tức thần thái, tri giác chủ động và điều khiển mọi vận động của con người. Thần làm chủ các sinh hoạt, công năng và phản ứng nội tạng hình thành từ tiên thiên khí, được hậu thiên khí bổ sung qua ăn uống, xuống chứa vào đan điền và liên tục được bổ xung. Thành ra chân khí bao gồm cả tinh, khí và thần là nguyên động lực khiến cho ngũ tạng, lục phủ hoạt động. Chân khí cũng tái tục các chu trình sinh lý, nếu không tinh không tái sinh, thần sẽ suy kiệt đưa đến cái chết. Để hậu thiên chân khí được dễ dàng biến hóa, thân thể kiện khang, việc bồi dưỡng chân khí là quan trọng hơn hết.

Do đó, ngày xưa người ta đưa ra quan niệm “*luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư*” chính là nhằm mục đích kiện khang thân thể. Tuy về sau, một số đạo gia coi việc luyện tinh khí thần là một phương tiện để đạt những cảnh giới siêu nhiên, hay trường sinh bất tử nhưng mục tiêu đó không phải là mục tiêu đích thực của phép vận hành chân khí.

⁵ Cổ sinh chi lai vị chi tinh, vạn vật hóa sinh tất tòng tinh thủy

Căn nguyên của chân khí

Chân khí có hai loại: tiên thiên và hậu thiên. Tiên thiên chân khí do sinh mệnh mà có, do nguyên tinh (tinh nguyên thủy từ đầu) mà thành nên còn gọi là *nguyên khí*. Trong đời sống con người, nguyên tinh không ngừng tiêu hao, nên luôn luôn cần bổ sung. Hậu thiên chân khí do mũi thở hút khí trời (dương tinh), và do miệng ăn uống thực phẩm (âm tinh) theo máu huyết lưu thông đến mọi tế bào, do phản ứng của các hóa chất biến dưỡng liệu thành nhiệt năng, nuôi sống cơ thể. Linh Khu Thích Tiết Chân Tà Luận có viết:

*Chân khí là do thụ bảm từ trời, cùng với cốc khí mà làm cho cơ thể được sung mãn*⁶

Hậu thiên chân khí bao gồm thiên khí do mũi hút khí trời (dưỡng khí) vào phổi rồi lưu trong cơ thể, và địa khí (hay cốc khí) do miệng đem đồ ăn vào dạ dày, tiêu hóa đưa chất bổ vào trong máu.

Công dụng của chân khí

Nội Kinh cho rằng chân khí (hay nguyên khí) là do tiên thiên nguyên tinh mà thành, phát nguyên

⁶ Chân khí giả sở thụ ư thiên, dữ cốc khí tịnh nhi sung thân giả dã

từ thận, tàng trữ tại đan điền, theo đường tam tiêu đi khắp cơ thể, thúc đẩy các hoạt động của ngũ tạng, lục phủ và các cơ quan khác trong cơ thể. Chân khí tùy nơi mà có tên khác nhau, vì tại mỗi bộ phận có cơ năng khác nhau. Trương Cảnh Nhạc viết:

*Khí ở mạch dương gọi là dương khí, khí ở mạch âm gọi là âm khí, ở dạ dày gọi là vị khí, tại tì là tì khí, ở ngoài da gọi là vệ khí – khí bảo vệ cơ thể, bên trong nội tạng gọi là doanh khí – khí nuôi dưỡng cơ thể, tại thượng tiêu gọi là tông khí, tại trung tiêu gọi là trung khí, tại hạ tiêu gọi là nguyên âm nguyên dương khí.*⁷

Khi khí ở tại các kinh mạch thì gọi là kinh khí. Ly Hợp Chân Tà Luận trong Tố Vấn có viết:

*Chân khí chính là khí chạy trong các kinh mạch*⁸

Như vậy chân khí có thể ở nhiều dạng khác nhau, nhiều tên khác nhau. Doanh khí chạy theo các mạch máu, nuôi lục phủ ngũ tạng, nếu chảy ra được

ngoài da ắt sẽ làm cho da dễ tươi tốt, hồng hào. Linh Khu Tà Khách Thiên viết:

*Doanh khí đi theo tân dịch đi vào các mạch để làm thành máu huyết, làm tươi nhuận tứ chi rồi lại quay về nằm trong tạng phủ*⁹

Vệ khí là dương khí, chứng đốt nơi hoang mạc (phần nằm giữa tim phổi và hoành cách mạc) rồi tản vào trong các bộ phận của cơ thể làm cho thân thể ấm áp. Khi chạy ra ngoài, vệ khí theo các bắp thịt làm cho nhiệt độ cơ thể điều hòa. Linh Khu Bản Tạng Thiên viết:

*Vệ khí làm cho cơ thể ấm áp, làm cho da dễ sung mãn, đóng mở -- theo thời tiết. Vệ khí hòa thì da dễ tươi tốt, mềm mại, các lỗ chân lông dày*¹⁰

Do đó chúng ta thấy rằng vệ khí không những có nhiệm vụ điều hòa nhiệt độ cơ thể mà còn có nhiệm vụ bảo vệ, chống lại những xâm nhập từ bên

⁷ Khí tại dương tức dương khí, khí tại âm tức âm khí, tại vị viết vị khí, tại tì viết sung khí, tại lý viết doanh khí, tại biểu viết vệ khí, tại thượng tiêu viết tông khí, tại trung tiêu viết trung khí, tại hạ tiêu viết nguyên âm nguyên dương chi khí.

⁸ Chân khí giả, kinh khí dã.

⁹ Doanh khí giả bí kỳ tân dịch, chủ chi ư mạch hóa dĩ vi huyết, dĩ vinh tứ mạc. Nội chú ngũ tạng lục phủ.

¹⁰ Vệ khí giả sở dĩ ôn phân nhục, sung bì phu, phì thấu lý, tư khai hạp giả dã. Vệ khí hòa tắc phân nhục giải lợi, bì phu điều nhu, thấu lý chí mật hĩ.

ngoài. Theo y khoa hiện đại, vệ khí chính là chân khí chủ động các hạch nội tiết, giữ nhiệm vụ duy trì sự quân bằng trong cơ thể.

Tông khí tích tụ trong ngực, là một tổng hợp của doanh khí và vệ khí, bao gồm kết quả của cả biến dưỡng đồ ăn lẫn hô hấp dưỡng khí mà thành. Tông khí chỉ huy hô hấp, làm nền tảng cho thanh âm, hút thở. Vì thế người nào tông khí sung túc, tiếng nói mạnh mẽ, vang vọng. Còn nếu tông khí yếu, tiếng nói thều thào, hơi thở dồn dập, đứt quãng. Nhiệm vụ thứ hai của tông khí là chỉ huy tâm tạng để dẫn máu nuôi cơ thể, khí huyết vận hành đến đâu, cơ thể cảm thấy nóng hay lạnh đều có liên quan đến tông khí.

Trong suốt cuộc đời, từ khi còn là một thai nhi đến khi già chết, con người đều phải nhờ vào chân khí để sinh sống và hoạt động. Nếu chúng ta luôn luôn giữ cho chân khí sung túc, thân thể sẽ kiện khang, tinh thần thoải mái. Nếu chân khí tiêu hao mà không được bổ sung, con người sẽ dần dần suy kiệt và nếu hoàn toàn tiêu kiệt, sẽ chết. Chân khí vốn vô hình, nên một cơ thể khỏe mạnh không phải do việc gầy béo bên ngoài mà chính do nội khí bên trong. Nhiều người to béo nhưng lại dễ bị bệnh tật,

hay yếu đau, kém chịu đựng trong khi nhiều người thân thể gầy nhỏ nhưng lại dẻo dai, mạnh mẽ, bị bệnh cũng mau khỏi. Chính vì thế, việc quan sát thần khí để định sức khỏe là một điều quan trọng. Trong phạm vi bài này, chúng tôi chỉ đề cập sơ qua đến phép biện khí sắc, luận tinh thần để giúp độc giả hiểu thêm về phương pháp chẩn đoán mà thôi.

Sự phân bố và tuần hành của chân khí

Chân khí trong cơ thể cũng không khác gì những nguyên tử trong bầu khí quyển, ở khắp mọi nơi, luôn luôn di động. Tuy nhiên, vì chân khí là động lực vô hình nên việc đo lường rất khó khăn. Tuy nhiên, vì đó là căn bản của đời sống nên nếu cơ quan nào không được nuôi dưỡng đầy đủ, cơ quan đó sẽ dần dần suy yếu và đưa đến phế thải.

Chân khí chu lưu theo một lộ tuyến nhất định theo nhịp hô hấp, thành một vòng tròn mà người ta mệnh danh là tiểu tuần hoàn và đại tuần hoàn (hay tiểu chu thiên và đại chu thiên). Chỉ có nắm vững đường đi và nhịp điệu của vòng chân khí chúng ta mới khỏi rơi vào những sai lầm mà nhiều sách vở mắc phải khi cho rằng chân khí cũng đồng nghĩa với không khí nên mệnh danh dồn khí xuống đan điền đồng nghĩa với nín hơi, dồn xuống bụng cho phình

ra. Thực ra nếu suy nghĩ một cách thấu đáo, không khí không thể nào đưa xuống bụng được mà chỉ nằm trong phổi. Nếu cố gắng hút hơi, hoành cách mạc dồn xuống, không khí sẽ đi tới được những phế nang ở phần dưới của lá phổi và đó là ưu điểm duy nhất của phép thở bụng. Thành ra phép thở mà người ta thường mệnh danh là thâm hô hấp hay phúc tức chỉ thuần túy gia tăng cường lực của việc hút thở không khí mà thôi, không liên quan gì đến vận hành chân khí, nếu không nói rằng đi nghịch lại với lý thuyết về chu lưu của tiểu chu thiên.

Khi thở ra, chân khí theo Nhâm Mạch chạy xuống đan điền, và khi hút vào, chân khí theo xung mạch chạy lên để thành thế *tâm thận tương giao, thủy hỏa ký tế*. (lửa và nước giúp đỡ lẫn nhau, tâm và thận giao thông với nhau) là câu mà chúng ta thường đọc thấy trong truyện kiếm hiệp. Một thời gian sau khi tập phép vận hành chân khí, hai mạch Nhâm và Đốc nối liền với nhau (đả thông Nhâm Đốc nhị mạch), khi hút vào khí sẽ theo đốc mạch chạy từ hậu môn dẫn lên lưng, cổ và đầu.

Theo Đông phương, mạch đằng trước cơ thể chúng ta là mạch Nhâm là mạch chủ yếu cho các kinh âm, chạy từ môi trên xuống ngực, bụng cho tới

hậu môn. Mạch sau lưng là mạch Đốc, đi từ hậu môn chạy theo xương sống qua cổ, lên trên đầu, đi vòng xuống trán, mũi và ngừng lại ở môi trên. Mạch Đốc là mạch chủ các kinh dương. Theo đạo gia, hai kinh Nhâm Đốc là hai nửa vòng tròn có hai điểm tiếp giáp tại hai đầu. Thành ra khi luyện khí, người ta phải nối lại cho hai chỗ đứt đó có thể giao tiếp với nhau. Trên đầu người ta ngâm miệng, dùng lưỡi đưa lên hàm ếch gọi là Thượng Thước Kiều (câu chim quạ, theo tích Ngư Lang-Chức Nữ) và ở dưới huyệt hội âm nơi hậu môn, người ta nhú lại khi hút vào để nối Hạ Thước Kiều. Đó là nguyên do tại sao khi tập khí công người ta thường đòi hỏi phải nâng lưỡi lên hàm ếch và nhú hậu môn.

Sau khi đã quen với vòng tiểu chu thiên, thường thì người ta tiến thêm một bước để vận chân khí chạy theo vòng đại chu thiên. Khi thở ra, chân khí từ đầu chạy xuống đan điền đồng thời từ ngực cũng chảy vào ba mạch âm ở tay (thủ tam âm kinh). Khi thở ra, chân khí cũng từ mạch Nhâm chảy xuống ba mạch dương ở chân (túc tam dương kinh). Khi hút vào, chân khí chạy từ bụng lên đầu theo mạch Đốc, đồng thời từ ba kinh dương ở tay (thủ tam dương kinh) chân khí chảy vào đầu. Trong khi

đó, chân khí theo ba kinh âm ở chân (tức tam âm kinh) từ chân chảy lên bụng. Vòng lớn này người ta gọi là đại chu thiên.

Thời gian và Vận hành

Chân khí vận chuyển không lúc nào ngừng nghỉ trong thân thể chúng ta, từ ngũ tạng lục phủ ra khắp tứ chi, xương cốt. Tuy nhiên, lưu chuyển của chân khí cũng có tiết điệu theo sự tuần hoàn của trời đất, ngày đêm, mỗi giờ (giờ Trung Hoa, bằng hai giờ của phương Tây) có một khu vực mạnh hơn những khu vực khác theo thứ tự sau đây:

Dần: bắt đầu từ Thủ thái âm **Phế** kinh

Mão: chảy vào Thủ Dương Minh **Đại trường** kinh

Thìn: chảy vào Túc dương minh **Vị** kinh

Ty: chảy vào Túc Thái âm **Tì** kinh

Ngọ: chảy vào Thủ thiếu âm **Tâm** kinh

Mùi: chảy vào Thủ Thái Dương **Tiểu trường** kinh

Thân: chảy vào Túc thái dương **Bàng quang** kinh

Dậu: chảy vào Túc thiếu âm **Thận** kinh

Tuất: chảy vào Thủ quyết âm **Bao tâm** kinh

Hợi: chảy vào Thủ thiếu dương **Tam tiêu** kinh

Tí: chảy vào Túc thiếu dương **Đảm** kinh

Sửu: chảy vào Túc quyết âm **Can** kinh

Trở lại giờ Dần, Phế kinh lại bắt đầu và cứ thế tuần hoàn một ngày mới. Sự vận hành của chân khí và vũ trụ có liên quan mật thiết từng giây từng phút, không sai lạc. Vì thế chỉ khi nào sống thuận theo lẽ tự nhiên, chúng ta mới có thể mạnh khỏe và hạnh phúc. Quan niệm “*túc hưng, dạ mị*” (ngày thức đêm ngủ) tuy giản dị như thế nhưng rất nhiều người trong chúng ta không theo được, hoặc vì công ăn việc làm khiến chúng ta phải thay đổi giờ giấc sinh hoạt, hoặc vì thói quen nên nhiều người thích thức khuya và ngủ bù vào ban ngày. Dù chưa có những hậu quả trực tiếp, trong trường kỳ sinh hoạt trái tự nhiên đó sẽ gây ra những hiệu quả nghiêm trọng.

Chỉ có sống hợp với thiên nhiên, khí âm dương trong cơ thể chúng ta mới được tái phục hồi, bổ xung đúng mức. Ngày thuộc dương nên việc thức

giấc, sinh hoạt là chính yếu. Đêm thuộc âm nên nghỉ ngơi, an dưỡng để bồi bổ những mất mát ban ngày. Nếu không theo được qui luật ấy, chúng ta phải biết khai thác những giờ phút ngắn ngủi để điều tức, vận chân khí ngõ hầu khôi phục được phần nào sức khỏe.

Theo chu trình lưu chuyển chân khí, nhiều y gia có thể chẩn đoán bệnh. Chẳng hạn như chứng “*kê minh tả*”, cứ sáng sớm là phải dậy đi bài tiết, là một chứng bệnh thuộc thận khí bất túc nên mệnh môn hỏa suy, không thể chưng đốt các đồ ăn. Nhưng tại sao lại bài tiết vào buổi sớm? Vì phế là mẫu tạng của thận (phế thuộc kim, thận thuộc thủy, theo lý ngũ hành kim sinh thủy), thận thương tổn lâu năm phế bị ảnh hưởng. Theo nguyên tắc vận hành của chân khí, thời gian từ 3-5 giờ sáng là giờ dân, mao từ 5-7 giờ. Dân thuộc phổi, mao thuộc ruột già nên những giờ phút đó hai cơ quan phổi và ruột hoạt động mạnh vì phế và đại trường một biểu, một lý.

SỰ VẬN HÀNH CỦA CHÂN KHÍ VÀ CÁC KINH LẠC

Học thuyết về kinh lạc là căn bản của Đông Y, là một hệ thống mà người ta cho rằng đường đi của chân khí chẳng khác gì hệ thống xa lộ trên nước Mỹ này. KINH là các đường chính, LẠC là phân chi liên hệ giữa các kinh với nhau. Dưới nữa là các đường nhỏ hơn gọi là TÔN LẠC, là một mạng lưới hết sức chặt chẽ trên toàn cơ thể, chuyển chân khí cho từng cơ quan, tùy nhiệm vụ. Vì thế kinh lạc chính là hệ thống liên lạc, vừa giao thông, vừa truyền đạt lẫn nhau của chân khí.

Nghiên cứu về kinh lạc là đề tài phức tạp nhất và cũng quan trọng nhất trong Đông y, và đây cũng chính là sở đắc độc đáo mà hệ thống y khoa Trung Hoa đã hình thành được. Trong hơn một nửa thế kỷ nay, nhiều học giả, khoa học gia đã bỏ nhiều công sức nghiên cứu để cốt đưa ra những trả lời thỏa đáng cho vấn đề này nhưng kết quả cũng chưa được mỹ mãn. Có người cho rằng đó chỉ là hệ thần kinh ở cấp cao, lẫn vào với huyết quản. Thế nhưng không ai đã giải đáp được các tác dụng trọng yếu

của hệ thống kinh mạch mà chỉ có những hành giả (người thực tập vận hành chân khí) mới có thể ý thức được về đường đi và cơ năng mà người ngoài cảm thấy là mơ hồ hay khó hiểu. Những kết quả đó lại khó có thể đo lường bằng máy móc (hoặc chưa đo lường được) nên lại càng khó kiểm chứng.

Cơ cấu

Kinh lạc theo Nội Kinh là một tập hợp các đường lớn nhỏ đồng một trong những vai trò chủ yếu của cơ thể. Trong con người chúng ta có nhiều hệ thống khác nhau, mỗi hệ thống có những tổ chức riêng rẽ nhưng tất cả đều liên quan mật thiết lẫn nhau chẳng hạn như hệ thống bắp thịt, hệ thống gân cốt, huyết quản ... Các cơ quan sở dĩ vận hành một cách nhịp nhàng chính là do sự vận chuyển không ngừng của các đường chân khí, vừa bồi dưỡng, vừa chỉ huy, vừa liên hệ với nhau. Trên mỗi đường chân khí có những điểm hội tụ, nhưng những điểm đó lại không giống nhau về cường độ, về nhiệm vụ gọi là huyết đạo. Vì thế tùy từng huyết, người ta phải dùng nhiều cách để hỗ trợ hay khai thông, có khi phải dùng kim, có khi dùng ngải cứu, hay xoa bóp để khôi phục hoạt động của những đường kinh này.

Mỗi cơ quan, mỗi bộ phận khi được châm hay kích thích lại có những phản ứng, và cơ thể cũng phát sinh những hiện tượng khác nhau như sưng, ngứa, đau ... tùy trường hợp. Thường thường, khi nào châm sai chỗ, châm nhầm gân thì bắp thịt sưng lên, nếu nhầm hệ thần kinh thì hay bị ngứa, còn nếu thấy đau thì là trúng nhầm những hệ giao cảm.

Danh xưng

Kinh là tên gọi của 12 đường trực hành, lên hệ trực tiếp đến tạng phủ.

Thủ thái âm PHẾ kinh, thủ quyết âm TÂM BAO kinh và thủ thiếu âm TÂM kinh là ba đường kinh ÂM nằm ở bên trong cánh tay, gọi là THỦ TAM ÂM thuộc lý (bên trong) dẫn chân khí từ ngực chạy vào tay.

Thủ dương minh ĐẠI TRƯỜNG kinh, thủ thiếu dương TAM TIÊU kinh, và thủ thái dương TIỂU TRƯỜNG kinh nằm ở mặt ngoài cánh tay gọi là THỦ TAM DƯƠNG, thuộc biểu (bên ngoài) từ tay chạy lên đầu.

Túc dương minh VỊ kinh, túc thiếu dương ĐẢM kinh, túc thái dương BÀNG QUANG kinh ở

bên ngoài và đằng sau đầu, gọi là TÚC TAM DƯƠNG, thuộc biểu chạy từ đầu xuống chân.

Túc thái âm TÌ kinh, túc quyết âm CAN kinh, túc thiếu âm THẬN kinh nằm ở mặt trong đầu, gọi là TÚC TAM ÂM, thuộc lý từ chân chạy lên bụng.

Đó là mười hai đường kinh lớn nên gọi là chính kinh.

Ngoài ra còn tám đường kỳ kinh gọi là bát mạch, là nơi mười hai đường chính kinh đổ chân khí vào. Tám đường mạch này là ĐỐC, NHÂM, XUNG, ĐỐI, ÂM DUY, DƯƠNG DUY, ÂM KIÊU, DƯƠNG KIÊU. Nếu 12 chính kinh ví như sông ngòi, thì tám mạch này ví như đầm ao. Chân khí trong chính kinh thịnh hay suy cũng do tám mạch đó có điều hòa hay không. Sự quân bình chân khí trong cơ thể là do tám mạch này, và hai mạch nhâm đốc là quan trọng hơn cả.

Nhâm mạch thuộc âm, cai quản các kinh âm, nằm ở trước ngực và bụng. Đốc mạch thuộc dương, cai quản các kinh dương nằm ở sau lưng. Khi tập luyện vận hành chân khí, khi đã dẫn được chân khí lưu thông trong hai mạch này – mà sách vở và các tiểu thuyết kiếm hiệp vẫn thường đề cập đến gọi là

đả thông nhâm đốc nhị mạch – thì lần lược các kinh mạch còn lại cũng từ từ được thông suốt. Như trên đã đề cập, trên hệ thống kinh mạch còn những điểm chủ yếu gọi là huyết.

Lạc có mười lăm đường, chạy lẫn trong các kinh âm và dương, là các hệ nối lẫn 12 kinh với nhau. Những lạc nhỏ gọi là tôn lạc, phù lạc chạy khắp thân thể. Sau đây là khái lược về vị trí và đường đi của mỗi kinh:

Thủ thái âm phế kinh bắt đầu ở trung tiêu, đi vòng xuống ruột già rồi chạy lên ngực, yết hầu đi ra cánh tay và chấm dứt ở đầu ngón tay cái.

Thủ dương minh đại trường kinh bắt đầu từ đầu ngón tay trở chạy lên vai rồi chia thành hai nhánh, một nhánh xuống ruột già, một nhánh lên đầu chấm dứt ở cạnh mũi.

Túc dương minh vị kinh bắt đầu từ cạnh mũi, một đường chạy lên đầu, một đường chạy xuống ngực, bụng, đùi chân rồi chấm dứt ở ngón chân cái.

Túc thái âm tì kinh từ ngón chân cái chạy lên bụng, chia thành hai nhánh, một nhánh chạy lên vai, qua cổ tới lưỡi. Nhánh thứ hai chạy từ dạ dày lên qua hoành cách mạc và chấm dứt ở tim.

Thủ thiếu âm tâm kinh bắt đầu từ tim chia ra ba nhánh, một nhánh qua hoành cách mạc xuống ruột non, một nhánh theo thực quản lên mắt, và một nhánh đi qua phổi, sang tay tới ngón tay út.

Thủ thái dương tiểu trường kinh bắt đầu từ ngoài ngón tay út chạy theo tay lên vai gặp đốc mạch ở huyết đại truy chi thành hai nhánh, một nhánh đi xuống ruột non, một nhánh chạy lên mặt đi vào tai.

Túc thái dương bàng quang kinh bắt đầu từ mi tâm chạy lên đỉnh đầu rồi vòng xuống cổ đi cạnh đường xương sống chia thành hai nhánh chạy xuống chân và kết thúc ở cạnh bàn chân.

Túc thiếu âm thận kinh bắt đầu từ ngón chân út chạy theo chân qua gót chân rồi lên đùi chia thành hai nhánh một nhánh chạy lên phổi, một nhánh chạy lên lưỡi.

Thủ quyết âm bao tâm kinh bắt đầu từ ngực nối liền tam tiêu rồi chạy ra cánh tay tới ngón tay giữa.

Thủ thiếu dương tam tiêu kinh khởi đầu từ ngón tay đeo nhẫn chạy theo tay lên vai chia thành

hai nhánh một nhánh nối liền tam tiêu, một nhánh chạy lên cổ vòng qua tai rồi ngừng lại tại mắt.

Túc thiếu dương đảm kinh bắt đầu từ mang tai chạy vòng vèo trên mặt đi xuống qua bụng tới chân và ngừng lại ở ngón chân út.

Túc quyết âm can kinh bắt đầu từ ngón chân cái chạy lên theo chân lên bụng đến ngực rồi quay lại bụng. Một nhánh chạy lên cổ đến mắt, vòng qua đầu để gặp đốc mạch .

Tám mạch (bát mạch) bao gồm:

Đốc mạch ở sau lưng, quản trị các kinh dương bắt đầu từ bộ phận sinh dục chạy theo xương sống lên đỉnh đầu rồi vòng xuống tới nhân trung.

Nhâm mạch ở phía trước, chịu trách nhiệm các kinh âm đi từ môi xuống ngực bụng rồi tới bộ phận sinh dục.

Xung mạch còn gọi là huyết hải kiểm soát khí và huyết toàn cơ thể đưa đến mười hai chính kinh, bắt đầu từ bộ phận sinh dục chia làm ba nhánh một nhánh chạy lên đầu, một nhánh chạy theo xương sống và một nhánh xuống tới bàn chân.

Đới mạch chạy vòng quanh bụng như thắt lưng nối liền các kinh âm và dương.

Âm kiều mạch bắt đầu từ gót chân chạy lên chân bụng ngực tới miệng.

Dương kiều mạch bắt đầu từ gót chân chạy lên theo phía sau vòng qua trước mặt rồi ngừng lại ở sau ót.

Âm duy mạch từ bắp chân chạy lên qua bụng ngừng lại ở cổ.

Dương duy mạch từ gót chân lên theo chân qua người vòng qua đỉnh đầu ra trước mặt.

Công dụng

Phép vận hành chân khí phải theo một trình tự nhất định để đưa chân khí đến khắp các kinh mạch, tạng phủ, đem sinh lực cho mọi cơ quan trong cơ thể. Sinh lực đầy đủ tự nhiên thân thể sẽ khỏe mạnh, ít ốm đau. Linh Khu Kinh Mạch Thiên viết:

*Kinh mạch quyết định việc sống chết, liên quan đến mọi loại bệnh tật, làm thành các chứng thực và hư, không thể không thông*¹¹

¹¹ Kinh mạch giả, sở dĩ quyết tử sinh, xử bách bệnh, điều thực hư, bất khả bất thông.

Lý Đình trong Y Học Nhập Môn cũng viết:

*Nghề thuốc mà không biết kinh mạch thì
chẳng khác gì đi đêm mà không đèn đuốc*¹²

Các y gia Trung Hoa từ xưa đến nay, dù trong việc chẩn đoán bệnh, bào chế dược phẩm, xoa bóp, châm cứu ... đều phải dựa vào lý thuyết về kinh lạc để suy luận và lý giải. Có thể nói rằng lý thuyết về kinh lạc là cơ sở chính yếu của Trung Y và vận hành chân khí chính là hình thức thực nghiệm học thuyết này. Chân khí là điện năng còn kinh lạc là những đường dây dẫn điện đến từng nhà, hai bên liên hệ mật thiết với nhau. Nếu chúng ta không am tường kinh lạc, việc điều vận chân khí trở nên mơ hồ và do đó kết quả cũng không rõ ràng.

¹² Y học bất minh kinh lạc, do nhân dạ hành vô chúc

ĐỘNG LỰC VẬN HÀNH CHÂN KHÍ

Chân khí tuy không phải nhờ động lực của hô hấp nhưng lại có liên quan rất tiết diệu với việc hút thở khí trời. Hành giả tập phép vận hành chân khí phải sử dụng hô hấp như một lực dẫn để theo dõi và thúc đẩy chân khí lưu chuyển, giữ cho cơ thể được nhịp nhàng. Điều chỉnh hô hấp cũng còn là một phương tiện để thư giãn và làm chủ cơ thể ngõ hầu theo dõi và tập trung được sức mạnh tinh thần.

Khi đề cập đến phép thở, nhiều sách vở về khí công và yoga đã đưa ra những phép thở khác nhau, mỗi phép có công hiệu riêng, có mục đích riêng. Tuy nhiên vì có quá nhiều cách, lắm khi lại trái tự nhiên, khiến nhiều người hoang mang và e ngại, nhất là lại thêm một câu cảnh cáo nếu không có minh sư chỉ dạy có thể tẩu hỏa nhập ma. Thực ra, những người thường như chúng ta chỉ coi việc vận hành chân khí như một phương pháp thể dục nhẹ, nếu không mong đạt đến moạt cảnh giới siêu phàm mà chỉ cầu khỏe mạnh thì phép thở cũng thật giản dị dễ dàng.

Sinh lý vận hành hô hấp

Hô hấp là sự co giãn của lồng ngực, lên xuống của hoành cách mạc làm cho phổi nở ra co vào đem khí trời vào nuôi dưỡng các tế bào trong cơ thể. Hô hấp là một hoạt động không thể thiếu của con người. Người bình thường chúng ta mỗi phút thở ra hít vào trung bình 18 lần. Có hai loại hô hấp: nội hô hấp và ngoại hô hấp.

Nội hô hấp là hoạt động của chân khí, là sự tiếp thu dưỡng khí, các chất bổ đưa đến từng tế bào và biến chuyển các dạng năng lượng. Thai nhi còn trong bụng mẹ không thể tự mình thở hít khí trời hay ăn uống nên mọi chất cần thiết đều do người mẹ truyền cho qua cuống rốn và lá nhau (thai bàn). Tiến trình biến chuyển và hấp thu đó cổ nhân gọi là “thai tức” (lối thở của bào thai) là hình thức rõ rệt nhất của nội hô hấp.

Khi luyện phép vận hành chân khí, cứu cánh đạt đến là làm sao cho việc ngoại hô hấp (thở bằng mũi) trở nên hết sức nhẹ nhàng, như có như không, tưởng như ngoại hô hấp đã ngưng lại chỉ để nội hô hấp làm việc. Khi đó hành giả cảm thấy đan điền đóng mở, hơi ấm chảy vào hai mạch nhâm đốc, toàn thân ấm áp như gió xuân thổi đến làm cho trăm hoa

đưa nở. Trình độ đó cũng không khác gì thai nhi còn trong bụng mẹ, chỉ thuần nhờ vào nội hô hấp, tâm hồn thư thái, yên tĩnh nên còn gọi là “*thai tức pháp*”.

Ngoại hô hấp là phép thở mà chúng ta dùng để hút thở khí trời hàng ngày chỉ xuất hiện sau khi ra khỏi bụng mẹ. Người tập chân khí làm thế nào để hai tiến trình ngoại hô hấp và nội hô hấp ăn khớp với nhau, tiết điệu để việc dẫn chân khí đến các cơ quan được đều đặn, làm đúng với cơ năng, và toàn diện. Nội Kinh Tạng Tượng Thiên viết:

*Phổi là cơ quan dùng để truyền dẫn tiết điệu của cơ thể*¹³

Ảnh hưởng của sự vận động chân khí và hô hấp

Hô hấp là một vận động tự nhiên có tính chất máy móc. Khi hút vào, ngực nở ra, hoành cách mạc đè xuống, bụng thóp vào tạo áp lực đè xuống bụng dưới. Sự thu dẫn của ngực và bụng làm cho chân khí khởi động. Túc tam âm kinh theo sự hút không khí vào dẫn chân khí từ dưới đi lên. Thận kinh chân khí, khi chúng ta hút vào, di theo túc thiếu âm kinh chạy

lên bụng, vào đan điền nhập với xung mạch, theo rốn chạy lên ngực, chảy vào tâm bao kinh giao với tâm khí. Hiện tượng này sách vở gọi là “*thận thủy thượng triều dĩ tế tâm hỏa*” (nước từ thận chảy ngược lên dập tắt lửa của tim). Cũng khi đó, can kinh chân khí chạy lên chảy vào phế kinh, từ kinh chân khí chảy ngược lên tâm kinh nên được gọi là “*can tì chi khí nghi thăng*” (khí tì khí can chạy lên). Trong khi hút vào, chân khí từ thủ tam dương kinh chạy lên đầu, mặt, tiếp với khí từ túc tam dương nên cũng gọi là “*tam dương vinh ư diện*” (khí tam dương làm cho mặt được tươi tốt).

Khi thở ra, lồng ngực hóp vào, hoành cách mạc nâng lên, ngực thu nhỏ nhưng bụng to ra, chân khí trong lồng ngực bị áp lực theo nhâm mạch chạy xuống đan điền nên được gọi là “*tâm thận tương giao dĩ bổ mệnh hỏa*”. Đây là một phần rất quan trọng trong phép vận hành chân khí. Cũng khi đó, chân khí theo thủ tam âm kinh chạy từ ngực xuống các đầu ngón tay, nối tiếp với thủ tam dương kinh, chân khí từ túc tam dương kinh từ đầu chạy xuống chân, tiếp với túc tam âm kinh. Chu trình này gọi là đại tuần hoàn của kinh khí.

¹³ Phế giả tương truyền chi quan, chế tiết xuất yên

Tập luyện vận hành chân khí khi đã đã thông được đốc mạch, lúc thở ra chân khí theo nhâm mạch chạy xuống đan điền, khi hút vào chân khí theo đốc mạch chạy lên huyết bách hội, gọi là tiểu tuần hoàn. Chung qui, vận hành chân khí không ngoài mục tiêu đã thông hai mạch nhâm đốc. Tuy nhiên, chính vì hô hấp là động lực vận chuyển chân khí nên tập luyện chân khí chính là để điều chỉnh và dẫn chân khí chạy đến các đầu ngón tay. Dẫn hô hấp là một hiện tượng tự nhiên của con người, nhưng sau khi sinh ra, sinh hoạt hàng ngày đã khiến cho chúng ta mất đi cái bản tính nguyên thủy, làm sai lạc các hoạt động tiên thiên, mất tiết điệu sẵn có, làm cho chân khí không còn đầy đủ, kinh lạc không còn thông suốt, chưa già đã suy, trong người mang vô số bệnh tật. Phương pháp điều tức chính là cách hay nhất để bồi bổ lại chân khí đã hao hụt, đã thông các kinh mạch bị tắc nghẽn, khôi phục các cơ năng tiên thiên.

Điều chỉnh và bồi dưỡng chân khí chủ yếu là làm sao đưa được khí trở về đan điền. Mỗi khi thở ra, chúng ta phải điều động chân khí chạy theo nhâm mạch quay trở về đan điền là để cho khí đi đúng hướng. Vấn đề điều tức vì thế quan trọng nhất

là khi thở ra, và mỗi lần thở ra chân khí lại vào đan điền thêm một chút. Thở ra cũng là cách để tổng không khí đã dơ trong phổi ra ngoài để chuẩn bị thay bằng khí mới, cho nên điều tức cũng là vận chuyển chân khí.

Cũng nên nói thêm, nhiều người chủ trương thở sâu (thâm hô hấp), cho là muốn cho khí trầm đan điền cần cố gắng hút vào thật nhiều, giữ hơi cho thật lâu. Thực tế như thế là đi ngược với cơ năng sinh lý bình thường của con người, và cũng mang ảo tưởng chân khí chính là không khí. Khi hút vào, không khí chỉ vào đến lồng ngực chứ không chạy xuống được dưới bụng, nếu bụng phình ra là vì hoành cách mạc bị ép xuống. Những ai tập theo phương pháp này sẽ bị hiện tượng gọi là *trệ khí*. Áp lực càng mạnh thì phản áp lực càng nhiều, đến một lúc nào đó, chân khí sẽ thượng xung gây ra hoa mắt, nhức đầu và có thể gây ra bệnh cao áp huyết. Phương pháp nhin hơi chỉ có tác dụng vào các bắp thịt bụng và ngực, nhưng không có ảnh hưởng gì đến việc điều dẫn chân khí, và chắc chắn không thể nào đã thông được hai mạch nhâm đốc.

ĐAN ĐIỀN

Có thể nói trong phương pháp tập luyện chân khí, tất cả các dưỡng sinh gia đều quan tâm đến một bộ phận có tên là đan điền. Đây là một vị trí thần bí không những người tập võ hết sức coi trọng mà cả đến người tập nói, tập hát cũng phải giữ cho đan điền được sung mãn ngõ hầu không mệt, không đứt hơi.

Tuy nhiên, quan niệm về huyệt này không đồng nhất, mỗi môn phái một khác. Nhiều người còn giữ bí mật, không truyền ra ngoài. Cho đến nay người ta cho rằng đan điền không phải là một huyệt mà là ba khu vực trọng yếu trên cơ thể, gồm thượng đan điền ở trên đầu, trung đan điền ở ngực và hạ đan điền ở bụng dưới. Thượng đan điền là vị trí quan yếu nhất không những đối với sinh mệnh mà đối với người luyện tiên đan và vị trí của nó ngày nay nhiều học giả xác định là tại não thất thứ ba, chiếu điểm của hai huyệt bách hội (từ đỉnh đầu đâm xuống) và mi tâm (từ giữa hai lông mày đâm vào). Có lẽ vì thế mà các tôn giáo đều coi là những bậc tiên thánh có vòng hào quang tại trên đầu, lấy tâm

điểm là thượng đan điền. Trung đan điền nằm tại tâm oa, nhưng cũng có thuyết nói là ở gần rốn. Hạ đan điền ở dưới rốn chừng ba phân (tuy nhiên khoảng cách này mỗi nơi nói một khác, có chỗ viết là 1 tấc rưỡi, có chỗ lại nói ở ngay huyệt hội âm). Những vị trí của đan điền có nhiều điểm tương đồng với những luân xa (chakras) mà những người tập yoga thường dùng để tập trung tư tưởng, thượng đan điền tương ứng với ajna, trung đan điền tương ứng với anahata còn hạ đan điền có lẽ là muladhara. Một cách tổng quát, ba vị trí này là ba vị trí quan yếu của cơ thể, là những nơi chân khí hội tụ và lưu động.

Theo Trung Quốc Y Học Đại Từ Điển thì đan điền là “ *tinh thất của con trai, bào cung của con gái, là nơi tu luyện nội đan, ở dưới rốn ba tấc*”. Theo định nghĩa thông thường nhất, đan điền ngay giữa bụng dưới, khoảng ba tấc dưới rốn. Theo nguyên nghĩa, điền là ruộng, đan là viên thuốc, là tinh chất của dược liệu, có công dụng cường thân trị bệnh. Chân khí lưu chuyển trong thân thể chúng ta làm cho khỏe mạnh, gia tăng tuổi thọ nên được gọi là đan. Đan điền là nơi tập trung chân khí nên đặt tên như vậy.

Đan điền là nguyên động lực của đời sống, là một bộ vị cực kỳ trọng yếu, là khởi điểm của nhâm, đốc và xung mạch, nơi hội tụ của mọi kinh mạch trong con người. Người ta tin rằng đan điền cũng như một cánh cửa, mở ra khi có khí, đóng lại khi không có khí, đóng vai trò của một biển cả để tích tụ chân khí nên còn gọi là biển khí (khí hải nhưng không phải là huyết khí hải cũng gần nơi đó).

Về phương diện sinh lý, đan điền là nơi tàng tinh của nam giới, nơi thụ thai của nữ giới, nhờ đó mà sinh trưởng, phát dục nên còn gọi là sinh môn hay mệnh môn. Sau khi đan điền sung mãn chân khí, nên từ eo trở lên trở nên có sức lực, Nạn Kinh gọi sức này là thận gian động khí. Tron phép vận hành chân khí, khi thở ra, chân khí chạy xuống đan điền, nên giai đoạn này phải tập trung ý chí vào đan điền (ý thủ đan điền) và chờ cơ hội tiến thêm bước kế tiếp là đưa chân khí khai thông mạch đốc (tích khí xung quan). Đây là giai đoạn chủ yếu trong việc tăng cường và bảo vệ sức khỏe.

TĨNH VÀ ĐỘNG

Động và tĩnh là hai mặt trái ngược nhau, nhưng chung qui cũng chỉ là một. Động nói về tính tuyệt đối, còn tĩnh là tính tương đối. Có động tất nhiên có tĩnh, còn có tĩnh dĩ nhiên sẽ có động.

Trong hoạt động sinh lý của con người cũng không thoát khỏi qui luật, tĩnh cực sinh động, động cực lại quay về tĩnh, tĩnh là cơ sở của động, động là lực lượng của tĩnh. Vận hành chân khí là lợi dụng một cách hữu hiệu quan hệ động tĩnh, dùng chân khí để tăng cường sức đề kháng ngõ hầu cơ thể thêm khỏe mạnh và ít bệnh tật.

Việc vận hành chân khí cũng có hai phương pháp: tĩnh công và động công. Tĩnh công là một mặt giữ cho thân thể bất động, mặt khác điều tức để thúc đẩy chân khí vận chuyển ngõ hầu đạt tới mục đích đả thông kinh kỳ bát mạch. Động công thì phải vận chuyển thân thể theo những tư thức khác nhau, phối hợp tư thức để dẫn tinh thần, bài trừ tạp niệm, làm cho đầu óc trở nên tĩnh lặng. Nói như thế, cả hai hình thức động và tĩnh công đều chỉ nhằm đạt tới tình trạng an tĩnh của tâm hồn và dẫn chân khí

theo một đường đi nhất định nhằm mục đích khỏe mạnh.

Nhận thức về tĩnh

Mục đích tối hậu của tĩnh là gì? Cảnh giới đích thực của tĩnh ra sao? Cũng một vấn đề nhưng mỗi người giải thích một khác.

Những nhà dưỡng sinh khi bàn đến tĩnh bao giờ cũng đòi hỏi tình trạng an tĩnh, không suy nghĩ gì hết (gọi là nhập định hay nhập tĩnh). Tuy nhiên nhiều người tuy cố gắng nhưng vẫn không đạt được tình trạng tĩnh, trái lại đầu óc vẫn suy nghĩ vẫn vơ, không tìm ra được manh mối giải quyết vấn đề. Thực tế cho thấy tình trạng tĩnh tuyệt đối không thể có mà chúng ta chỉ có thể đạt được tình trạng tĩnh tương đối mà thôi. Thành thử, tĩnh đối với người tập chân khí vận hành chỉ có nghĩa là thân thể an nhiên, tập trung tinh thần vào việc điều chỉnh hô hấp, thúc đẩy chân khí đả thông hai mạch nhâm, đốc rồi sau cùng đả thông toàn thể các kinh lạc.

Trong tiến trình đạt đến cảnh giới này, thân thể chúng ta trải qua nhiều trạng thái khác nhau. Trong Bản Thảo cương mục, Lý Thời Trân có viết:

Cảnh tượng khi đi tìm đạo, chỉ những người soi chiếu nội tâm mới thấy được (ý nói phải tập mới biết)¹⁴

Khi việc luyện công đạt thành, chân khí trong kinh mạch vận hành không ngừng, những gì hành giả cảm thấy phong phú vượt ra ngoài sự tưởng tượng mà người không tập không thể biết được.

Thành ra khi đó, tuy bề ngoài tĩnh nhưng bên trong chân khí lưu chuyển, hết sức tích cực, cho nên cái tĩnh đó chỉ là tĩnh tương đối và biểu kiến mà thôi.

Tĩnh cực sinh động

Khi đạt tới giai đoạn mà hành giả có thể điều động hệ thần kinh cao cấp để kiểm soát và điều động toàn thể cơ thể, loại trừ được những kích thích của ngoại giới, chỉ tập trung vào sự vận hành chân khí để dẫn chân khí đến bất cứ nơi nào theo ý muốn, nội gia gọi là “*nội quan*” hay “*tĩnh thần nội thủ*”. Đầu tiên, để tập trung tư tưởng, những người luyện công thường theo một trong hai phương pháp, quán tưởng pháp là chú ý sự suy nghĩ vào một cảnh

giới, hay ý niệm nào đó, và sổ tức pháp, là cách đếm hơi thở để khởi rơi vào tập niệm. Những người tu đạo có khi theo phương pháp loại trừ mọi suy nghĩ, gọi là chỉ quán pháp (ngưng các suy nghĩ).

Tuy dùng nhiều cách khác nhau nhưng chủ yếu vẫn là làm sao không bị chia trí, chỉ tập trung vào việc dẫn chân khí đi tới những nơi mà hành giả muốn. Chân khí và khả năng chế ngự có quan hệ hỗ tương, chân khí càng nhiều thì sự tập trung tư tưởng càng mạnh, và khi chân khí đầy đủ thì tinh thần cũng thêm an tĩnh, trấn định. Đó chính là tĩnh cực sinh động. Có người dùng câu sấm vang trong núi cũng không sợ (lôi kích sơn nhi bất cụ) để hình dung trạng thái đó.

Khi đã nhập tĩnh, chân khí vận hành không ngừng, lưu chuyển thiên biến vạn hóa, thân thể ấm áp như gió xuân, trong lòng thoải mái, cái cảm giác mà cổ nhân gọi là lòng tự tại với trăng gió vô biên. Tĩnh hay định đó là trạng thái sung mãn chân khí, tự nhiên không phải là công phu tu tập của con người có niềm tin tôn giáo, mà là sự phát triển của cơ thể. Đó chính là tĩnh động tương kiêm.

¹⁴ Nội ảnh toại đạo, duy phản quan giả năng chiếu sát chi.

ẢNH HƯỞNG CỦA CHÂN KHÍ VỚI NGŨ TẠNG

Việc điều chỉnh chân khí và bồi dưỡng chân khí đến đả thông mọi kinh lạc cũng giống như dẫn nước tới các cánh đồng đang nắng hạn, làm cho những tiềm năng còn chìm đắm có dịp phát huy toàn bộ năng lực của cơ thể. Khi các cơ năng đều khỏe mạnh sẽ tương trợ lẫn nhau khiến mọi tạng phủ đều điều hòa, và từ đó cơ thể kiện Khang, tinh thần thoải mái. Bệnh tật theo đông y chỉ là sự bất thường của một hay nhiều bộ phận trong cơ thể, và một khi đã điều chỉnh lại sự thất điều đó, cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Phế tạng

Phổi nằm trong ngực, về kinh lạc liên quan đến ruột già vì phế kinh và đại trường kinh là một biểu một lý. Trong cơ thể, hai cơ quan này có nhiệm vụ tẩy rửa chất độc, làm cho thân thể sạch sẽ, da dễ tươi nhuận. Phổi có cửa ngõ là mũi, vừa là một giác quan để biết mùi, vừa là thông đạo để cơ thể hút và thở khí trời. Phổi trợ lực cho tâm tạng trong việc vận chuyển khí huyết và dẫn dưỡng khí đến toàn

thân. Phổi còn là nhiệm vụ nối liền các tạng, làm cho việc sinh hoạt giữa các cơ quan được điều hòa.

Từ khi mới sinh ra đời, phổi liên tục hoạt động không ngừng nghỉ, hút dưỡng khí, nhả thán khí. Việc vận hành chân khí chú trọng khi thở ra giúp cho việc co rút các tế bào, làm gia tăng cơ năng bài trừ thán khí. Thở cố nạp tâm, đúng như tên gọi là đẩy không khí cũ ra và hít không khí mới vào vì thế khi tống ra cốt làm sao không khí ra càng được nhiều càng tốt.

Phổi chủ về bì mao, trong khi hô hấp, các lỗ chân lông cũng theo đó mà đóng mở, bình thường không thấy cảm giác nhưng đến một trình độ nào đó, tất cả các lỗ chân lông sẽ theo hô hấp mà hoạt động. Trình độ đó khiến cho nội khí và ngoại khí giao hòa với nhau, người ta gọi là thể hô hấp (hô hấp toàn thân). Chính vì nội hô hấp hoạt động mạnh, ngoại hô hấp trở nên nhẹ nhàng, như có như không, do đó hơi thở lúc đó trở nên sâu, nhẹ, đều đặn và dài, bốn đặc điểm quan trọng mà nội gia thường đề cao (thâm, tế, quân, trường). Khi đó, mỗi phút hành giả chỉ còn thở 4, 5 lần, so với bình thường đã giảm đi đến 2/3. Thời gian nghỉ ngơi của phổi tăng lên, nhịp tim đập chậm lại, và sinh lực

của phổi tăng lên. Danh từ riêng mà những người luyện đan gọi phép thở này là qui tức (thở như con rùa), cổ nhân vẫn coi là một cách để được trường thọ.

Tâm tạng

Tim nằm trong ngực, có bao tim che bên ngoài. Tim là chủ tể cả 12 cơ quan, giữ việc hợp các mạch, khai khiếu ở lưỡi. Tim chủ vận huyết, trung bình co thắt 70 lần mỗi phút để dẫn máu đi khắp cơ thể đem chất bổ nuôi các tế bào. Hoạt động của tim do hệ thần kinh giao cảm chỉ huy và điều tiết. Huyết quản do hệ trực giao cảm và hệ đối giao cảm chỉ huy việc co bóp. Theo nghiên cứu của Viện Y học Thượng Hải (Trung Hoa) khi thở ra hệ đối giao cảm bị kích động, khi hút vào thì hệ trực giao cảm bị kích động. Hai hệ thống đó thay phiên làm việc. Khi điều tức, chúng ta phải chú ý khi thở ra để tăng cường hoạt động co rút của các mạch máu, giúp cho tim đỡ mỗi mệt.

Những người bị áp huyết cao, tập phép vận hành chân khí sẽ giúp cho áp huyết giảm xuống và dần dần có thể điều hòa trở lại. Chính bệnh phong thấp cũng có liên hệ với tim mạch nên tập luyện

cũng làm cho các hạch nội tiết hoạt động điều hòa hơn, giảm bệnh.

Can tạng

Gan nằm ở dưới xương sườn, bên phải, theo kinh lạc thì gan và mật, một biểu, một lý. Gan khía khiếu ở mắt, giữ nhiệm vụ tàng trữ huyết dịch cho toàn thân, điều tiết các vận động của khớp xương, cùng sự an tĩnh của tâm hồn. Chính thế mà người đàn dĩ được mệnh danh là can đảm.

Gan ứng với mùa xuân, thuộc mộc, chủ nẩy nở. Về sinh lý, gan không nên xung động nhưng cũng không nên ức chế. Nếu gan xung động thì tính tình cấp tháo, dễ nổi nóng, can khí không đủ thì dễ khiếp sợ. Những người bị uất trệ, có bệnh ở gan thường đau nhức ở mạng sườn, phía bên trái vì can khí chạy qua bên trái, huyết kỳ môn ở cạnh sườn đau nhói, dương khí xông lên làm cho miệng đắng, mắt hoa, ăn không ngon, bụng chướng, chân tay bải hoải, tâm tính nóng nảy khó chịu.

Vận hành chân khí, nhắm mắt điều tức là phương pháp trị liệu tối hảo. Trong ngũ lao thất thương có chứng mắt nảy đom đóm chính là bị thương tổn ở gan nên khi nhắm mắt chính là dưỡng

gan. Khi ta chú ý đến thời kỳ thở ra cốt để tâm hỏa hạ giáng. Tâm tạng là con của can (mộc sinh hỏa), bệnh thuộc thực phải tả tử nên vì thế khi tim mạch điều hòa thì gan trở lại quân bình. Can khí bình, xương sườn hết đau, thì khí không còn bị khắc chế khiến bụng không bị chướng nữa.

Tâm và thận lại tương giao, thận khí trở nên vượng thịnh, gan và thận được bồi dưỡng, ưu phiền cũng giảm xuống, tâm thần trở lại bình thường. Khi theo dõi những bệnh nhân bị can viêm mạn tính, luyện công trong vòng một tháng, chân khí chảy vào đan điền, ăn ngon miệng hơn, bụng bớt chướng. Đến hai tháng thì chân khí sung túc, toàn bộ triệu chứng hoặc hoàn toàn hết, hoặc bớt, gan làm việc trở lại bình thường. Đến tháng thứ ba, kinh lạc toàn thân thông sướng, tinh thần phấn chấn, bệnh dứt hẳn.

Tì Vị

Tì và vị là một biểu, một lý. Dạ dày nhận đồ ăn, còn tì để vận hóa, khai khiếu ở miệng. Việc tiêu hóa đồ ăn để thành chất bổ nuôi cơ thể là một công năng hết sức tinh vi, thăng thanh giáng trọc, là căn nguyên cấu tạo máu huyết. Tất cả cơ thể con người,

phủ tạng đều phải được nuôi dưỡng bằng máu huyết nên cổ nhân gọi tì vị là "*hậu thiên chi bản*".

Trong bước đầu tiên của phép vận hành chân khí, khi thở ra ta phải chú ý vào tâm oa, chính là vào dạ dày, dẫn tâm hỏa xuống tì vị để gia tăng nhiệt năng. Cho nên sau khi bắt đầu luyện công chừng năm, bảy ngày thì tâm oa có khí nóng chạy đến, đối với những ai tì vị hư hàn, tiêu hóa kém rất hữu ích. Nhiều người bị bệnh đau dạ dày lâu năm không hết, luyện chân khí dần dần trở lại bình thường. Da dày sa xuống cũng là một chứng nan y, tập chân khí cũng bớt.

Khi tập vận hành chân khí, nhiệt khí tại dạ dày tăng lên, công năng của tì vị khôi phục. Khi chân khí tại đan điền sung túc, bụng dưới đầy đặn có sức, dạ dày sa xuống được đẩy lên.

Thận và Mệnh môn

Thận gồm hai quả, nằm ở sau bụng, giáp hai bên xương sống, cùng với bàng quang một biểu một lý, khai khiếu tại tai. Thận là nơi chứa tinh, là căn nguyên của sinh dục và phát triển, giúp cho việc cấu tạo tủy trong xương, duy trì ngũ dịch và làm cho các tuyến trong cơ thể được điều hòa. Thận đối với

việc sinh lý của con người rất quan trọng, là căn bản sinh mệnh nên được gọi là “*tiên thiên chi bản*”.

Thận khí sung mãn thì thông minh cơ trí, hành động nhanh nhẹn. Linh Lan Bí Điển Luận trong Tố Vấn viết:

Thận giả tác cường chi quan, kỹ xảo xuất yên (hành động mạnh mẽ, khéo léo là do thận)

Theo Nạn Kinh, mệnh môn là nơi cư ngụ của mọi tinh thần, nơi tàng trữ nguyên khí (chư thần tinh chi sở xá, nguyên khí chi sở hệ) là nơi chứa tinh của con trai, là nơi nuôi bào thai của con gái, khí thông với thận. Thận gian động khí là căn nguyên của sinh khí, là căn bản của ngũ tạng lục phủ, gốc của 12 kinh mạch, cửa ngõ của hô hấp, nguồn của tam tiêu. Nếu như mệnh môn suy kiệt thì đời sống cũng hết.

Trên đây đã định nghĩa mệnh môn và đan điền là một, vận hành chân khí ở bước thứ ba là làm cho chân khí tại đan điền sung mãn, tăng cường công năng của tạng thận, làm cho các chứng hỏa suy, đau lưng, đái dắt, hoặc phụ nữ kinh nguyệt không đều từ từ giảm bớt. Đến bước thứ tư, khi chân khí đã thông được đốc mạch, thận khí chạy về não, bổ ích não tủy, làm cho phần ngoài của não bộ được

mạnh mẽ. Nhân đó các chứng mất ngủ, kém trí nhớ, mộng mị và những chứng thần kinh suy nhược sẽ cải thiện rất nhiều.

Trên quan điểm sinh lý học, sau khi đốc mạch quán thông, tuyết nang thượng thận và não thùy được tăng cường, hai bên hỗ trợ cho nhau rất có ích. Từ đó các cơ quan trong người được khỏe mạnh, thân thể trở nên kiên cường. Cổ nhân có câu:

Yếu đắc bất lão, hoàn tinh bổ não (muốn cho không già thì phải đem tinh về bổ cho não bộ).

Vận hành chân khí làm cho mọi cơ quan từ từ cải thiện, và đây là những khái niệm mà chúng tôi lược qua.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI VẬN HÀNH CHÂN KHÍ

Muốn thực hiện phép vận hành chân khí cần nắm vững các nguyên lý và tiến trình hầu am tường cách vận dụng và theo dõi được các biến chuyển sinh lý. Vì chứng lý luận của Đông Y có nhiều điểm chưa rõ ràng, ngay cả những bộ phận trong cơ thể như tam tiêu, mệnh môn, đan điền cũng còn nhiều tranh luận, vấn đề vận hành chân khí và công hiệu đối với tạng phủ chưa được trả lời một cách thỏa đáng. Trong Nội Kinh và Nạn Kinh có giải thích những vấn đề này nhưng chỉ mới trong vòng biện luận chứ chưa được kiểm chứng theo những phương pháp khoa học.

Đông Y cũng không phải là sản phẩm của một người mà là công trình tập thể, của nhiều đời nên nhiều bộ phận được đặt tên khác nhau, khiến cho vấn đề nghiên cứu ngày nay gặp nhiều trở ngại. Vì thế, phương pháp cụ thể nhất là chính chúng ta tập vận hành chân khí để ấn chứng lại những kinh nghiệm của người xưa, và chính việc thực nghiệm

ngay trên cơ thể của chính mình sẽ làm cho chúng ta thấu đáo Nội Kinh và Nạn Kinh dễ dàng hơn.

Tư thế

Người mới học vận hành chân khí cần biết thế nào là tư thức đúng để tập luyện vì tư thế không đúng thì chân khí không thể lưu chuyển được dễ dàng. Tuy không câu chấp vào qui luật mà mỗi môn phái đặt ra, nhưng dù sao cũng có một số qui luật mà những người mới tập cần phải theo.

Luyện tập chân khí có thể theo bốn loại: đó là đi, đứng, ngồi, nằm. Trong bốn thức này, ngồi là chính yếu. Các thức khác chỉ là phụ và chỉ áp dụng khi hành giả không thể ngồi. Về phương tiện, cốt sao có chỗ để hành công được lâu mà không bị quấy rầy.

1) Tọa Thức (ngồi): có hai hình thức tọa công, ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế. Ngồi xếp bằng, nhất là ngồi kiết già dễ tê mỏi, nên phương pháp thích hợp nhất cho người mới tập là ngồi trên ghế.

a) Ngồi xếp bằng: còn gọi là ngồi kiết già (hay song bàn thức), chân phải gác trên đùi trái, chân trái gác lên đùi phải như

kiểu ngồi của Phật Thích Ca. Đây là tư thế ổn cố, không bị dao động nhưng hiệu quả cũng không hơn những tư thế khác. Chỉ có điều người ngồi theo kiểu kiết già cảm thấy mình vững chãi hơn và khi gặp những hiện tượng bất thường không bị ngã nghiêng. Ngồi bán già (đơn bàn thức) là cách ngồi giống thế kiết già nhưng chỉ gác một bên chân. Kiểu này dễ hơn ngồi kiết già. Ngồi tự do hay ngồi xếp bằng, chỉ cần xếp hai chân lại theo cách chúng ta thường ngồi hàng ngày. Ba cách trên tùy theo thói quen mỗi người tự chọn lấy, cốt sao thoải mái.

b) Ngồi trên ghế: Chọn một ghế vừa tầm sao cho đùi nằm ngang, chân thẳng, hai chân song song để cách nhau vừa hai bàn tay. Hai tay úp xuống để trên đùi. Hai vai hạ xuống, lưng ngay ngắn, không dùng sức, không ưỡn ngực cũng không gù lưng, ngừng hay cúi đầu. Cằm hơi thu vào, đỉnh đầu như treo lên. Thế thái lấy ngay thẳng tự nhiên làm chuẩn. Đây là tư thức thông dụng nhất.

2) Ngọa thức (nằm): Nằm nghiêng về phía phải, chân dưới hơi cong, chân trên co lại, tay

phải co lên để dưới đầu như thế gối đầu. Tay trái để xuôi trên mình. Thức này để phụ với thức ngồi, hoặc cho những người bị bệnh không thể ngồi lâu được.

3) Trạm thức (đứng): có nhiều cách nhưng ở đây chỉ giới thiệu một cách dễ dàng nhất, cũng để phụ với tọa thức. Đứng thẳng, hai chân hơi giang ra (khoảng ngang vai), hai tay úp vào bụng dưới, tay trái áp vào bụng, tay phải đè lên tay trái. Vai để thẳng nhưng cùi chỏ hơi kéo xuống, ngực thu vào, tâm thanh tĩnh, tập trung vào bụng. Tư thế này mượn của phương pháp tập Thái Cực Quyền (tùng kiên, thùy trửu, hàm hung, bạt bối, hư tâm, thực phúc).

4) 4) Hành thức (đi): Khi đi tản bộ, mắt chú ý vào khoảng cách 3 tới 5 bước trước mặt, chú ý vào đầu mũi, giữ không để thân đi ra ngoài. Khi đi thì cứ hai bước một lần thở ra. Nếu chịu khó tập, đây là phương pháp chạy đường xa rất hiệu quả, lâu mà không mệt.

Ngũ quan

1) Miệng: Miệng ngậm lại tự nhiên, răng hàm trên đụng với hàm dưới, lưỡi cong lên đầu

lưỡi đung vào hàm trên. Khi nước dãi chảy ra nhiều, lấy lưỡi cuộn lại rồi nuốt đi. Theo Đông y, nước bọt rất quý, lợi tiêu hóa, nhuận tạng phủ. Sách có câu: *Khí thị thiên niên dược, Tân thị tục mệnh chi* (Khí là thuốc nghìn năm, nước dãi là thuốc làm cho chết đi sống lại)

2) Mắt: Nhắm mắt lại nhìn vào bên trong (nội thị), luyện đến đâu tưởng tượng như nhìn vào chỗ đó. Chẳng hạn như khi chú ý vào tâm oa (chỗ hõm trên ngực) thì nghĩ đến tâm oa. Khi tọa công nếu thấy tinh thần xao lãng, mở mắt ra nhìn vào đầu mũi để cho tư tưởng chấm dứt rồi lại tiếp tục. Phương pháp này cổ nhân gọi là “*tuệ kiểm trăm loạn tư*” (kiểm sắc chém tư tưởng loạn).

3) Tai: Dùng tai chú ý vào hô hấp để cho việc hút thở không gây ra những âm thanh phì phò. Nên giữ sao cho tự nhiên không để việc hô hấp phải khó khăn và cũng là một phương pháp tập trung tư tưởng rất hay.

4) Hô hấp: Phương pháp hô hấp liên quan mật thiết đến cách vận hành chân khí. Trong tiến trình dẫn thông hai mạch nhâm đốc, các bước 1, 2, 3 chỉ chú ý đến giai đoạn thở ra, dẫn chân khí

nhập đan điền. Thời kỳ hút vào thuận theo tự nhiên, không để ý như không hề biết tới. Sau khi chân khí đã vào đầy đan điền tự nhiên đốc mạch sẽ được quán thông. Khi đó khi thở ra chân khí chạy vào đan điền, khi hút vào chân khí sẽ từ đan điền chạy lên theo đốc mạch vào não bộ. Đó là trạng thái tự nhiên của chân khí, ngoại và nội hô hấp liên miên bất tuyệt, như có như không, hô hấp càng thêm tự nhiên, không cần phải chú ý đến nữa.

Những điều cần biết khi luyện công

Muốn luyện tập vận hành chân khí, trước hết phải kiên định niềm tin, không thay đổi, cũng không mong cho chóng thành công, cũng không vì gian khổ mà nản chí. Khi luyện tập cốt tự nhiên, không nên lơ là vọng tưởng, cũng không miễn cưỡng truy cầu để khỏi rơi vào tình trạng dục tốc bất đạt. Nếu như quá mong đợi ắt sẽ nóng nảy càng thêm chậm. Trái lại, nếu thuận theo tự nhiên, chân khí hoạt động càng dễ dàng, tiến bộ càng rõ rệt. Vọng tưởng chỉ càng làm trở ngại thêm vì sẽ gây ra tạp niệm cản trở vận hành của chân khí. Đó chính là “*điềm đạm hư vô, chân*

khí tàng chi" (trong lòng càng bình tĩnh, trống không thì chân khí càng dễ lưu chuyển).

Trong quá trình luyện công, thân thể sẽ phát sinh nhiều hiện tượng sinh lý, cũng nên coi tự nhiên, đừng sợ hãi. Cũng không nên cầu cho có, thường là tự đến rồi tự đi.

1) Khi mới tập, nên giữ cho tư tưởng được tập trung. Nếu có được một khu vực an tĩnh là tốt nhất, nhưng không nên quá đặt nặng vào đó. Tuy nhiên, khi luyện công nên tránh để người ngoài làm phiền.

2) Không nên miễn cưỡng luyện tập một khi no quá, đói quá, giận dữ, kinh sợ. Khi thời tiết có gió bão, mưa, sấm chớp cũng không nên tập vì tinh thần sẽ bị kích thích mãnh liệt, có hại hơn là có lợi.

3) Ý thủ đan điền (tập trung tư tưởng vào đan điền) là nguyên tắc phải duy trì suốt thời gian hành công, vì đan điền là nơi chân khí tập trung, là bản nguyên của sinh mệnh, không được rời xa. Chú ý vào tâm oa là để chân khí dẫn thông nhâm mạch, dễ dàng tuôn vào đan điền. Khi chân khí ở đan điền đã sung mãn đến một trình

độ nào đó sẽ thuận theo kinh mạch mà vận hành. Sự lưu chuyển đó tùy theo sức mạnh của đan điền. Không nên dùng ý để dẫn khí, mà nên để tự nhiên, cần đi sẽ đi, cần ngừng sẽ ngừng. Dẫn khí theo ý mình dễ đưa tới việc cố gắng quá sức, có thể tổn hại tới hệ thần kinh, tình trạng mà cổ nhân gọi là "*tẩu hỏa nhập ma*".

4) Khi chân khí hoạt động sẽ phát sinh những hiện tượng thông thường sau đây:

a) Trong khi vận khí có khi thấy thân thể phồng to. Đó là do sức ức chế của não bộ tăng cường, chân khí thông suốt, các vi ti huyết quản nở ra, làm cho chúng ta có cảm giác các bộ phận nở phình ra.

b) Cũng có khi thấy thân thể thu nhỏ lại vì chân khí tập trung vào đan điền nên thấy như vậy.

c) Có khi thấy thân thể nhẹ nhàng như muốn bay lên. Hiện tượng đó thường xảy ra khi hút vào, vì khi hút vào, chân khí chạy lên, giống như đang đi trên mây vậy.

d) Có khi thân thể nặng như đá đè xuống là do chân khí chạy xuống như võ thuật

gia xuống tấn, vì khi thở ra chân khí chạy về đan điền.

e) Cũng có khi thấy mát mẻ, do hai mạch nhâm đốc tuần hoàn, tâm thận tương giao nên giữa tim và thận thấy mát, thận âm sung túc nên thủy dâng lên.

f) Có khi thấy nóng và đây là cảm giác thường thấy nhất và cũng dễ chịu hơn cả. Đầu tiên thấy ở tâm oa, sau đó ở đan điền, qua lưng rồi tới chân tay, sau cùng toàn thân vì chân khí vượng thịnh, nhiệt năng tập trung. Trong nhiều nhóm tập luyện công, người ta dùng nhiệt kế để theo dõi thì thấy nhiệt độ trong người có tăng lên từ 1 tới 2 °C. Trong tiến trình năm bước luyện công, các vị trí tập trung như tâm oa, đan điền, mệnh môn, bách hội đều tăng lên ít nhiều. Sau khi đốc mạch đã được thông, có người đo tại huyết bách hội lên đến 38.5 °C. Con người sở dĩ khỏe mạnh, thân thể kiện khang là do năng lượng sung túc, và vận hành chân khí chính là một phương thức dùng năng lực bản thân để đề kháng bệnh tật.

g) Cũng có lúc cảm thấy thân thể ngứa ngáy, là vì các tôn lạc và kinh mạch lâu ngày không được chân khí chạy đến nên khi chân khí sung túc làm thông các mạch do đó tạo ra ngứa ngáy. Khi đó hành giả không nên cào gãi làm trở ngại việc lưu chuyển chân khí. Chỉ nên xoa bóp nhẹ nhàng để giúp cho chân khí vận hành thì sẽ bớt đi.

h) Cũng có khi thấy một vài nơi trên cơ thể như có kiến bò qua, hoặc như điện giật, hoặc rung động đều do chân khí đi qua mà phát sinh.

Tám hiện tượng trên ngày xưa gọi là “*bát xúc*”. Cũng có khi đang hành công thân thể rung chuyển do chân khí quá sung mãn và người tập không nên hoảng hốt, chỉ cần mở mắt hoặc tự kỷ ám thị để dẫn xuống một lát sẽ hết.

Một hiện tượng khác cũng thường có là ánh sáng. Tới một trình độ nào đó, trước mắt hiện ra ánh sáng như một lần chớp, hoặc như cầu vồng, hoặc chạy theo xương sống lên óc, theo nhâm đốc nhị mạch với tốc độ cao. Những hiện tượng trên chỉ xảy ra trong chốc lát. Nếu ai luyện công đã lâu, huyết bách hội thấy như có một vầng ánh sáng tụ lại, tùy

theo công phu, trình độ mà nhiều hay ít. Ánh sáng, màu sắc, cường độ cũng biến đổi theo từng người. Những hiện tượng trên là do kinh mạch đã thông suốt, điện lực trong người tập trung mà thành. Theo những kết quả đo được trong những chương trình hành công tập thể tại Trung Hoa, điện lực ngoài da cũng tăng lên sau khi hành công. Những người đã đả thông được hai mạch nhâm đốc, khi đo tại huyết bách hội, trước khi hành công chỉ khoảng 20 MA, sau khi hành công xong có thể lên tới 200 MA, hoặc cao hơn.

Những hiện tượng trên không có gì kỳ bí, chỉ do chân khí sung túc và có ích cho cơ thể. Nhiều người e ngại, tưởng là một chứng bệnh nên tìm cách trị liệu, người khác lại hiếu kỳ cố đạt cho được những hiện tượng đó, chỉ có hại mà thôi. Nếu gặp phải chỉ nên để tự nhiên, bình tĩnh, giữ cho ý tại đan điền sẽ bình thường trở lại.

TIẾN TRÌNH TẬP LUYỆN

Nhiều người thường đặt câu hỏi, phải tập bao lâu mới có thể đạt được mức “*đả thông tâm đốc nhị mạch*”? Vì ảnh hưởng của truyện kiếm hiệp, nhiều người cho rằng cần phải tập luyện rất công phu một thời gian dài mới đạt tới trình độ này, chưa kể còn phải có minh sư chỉ dẫn, và nhiều kỳ ngộ khác. Khi đạt đến mức đó, con người sẽ trở thành một hiệp khách xuất chúng, phi thiên tẩu bách. Thực tế, không phải như vậy. Tập luyện vận hành chân khí chỉ là tăng cường một số công năng có sẵn của con người, làm hoạt động trở lại một số kinh mạch vì đời sống mà trì trệ, yếu đuối. Có thể nói, những đường kinh mạch của chúng ta cũng như một hệ thống cống rãnh bị tắc nghẽn một vài nơi, hoặc vì rác rưởi, hoặc vì ít dùng đến. Việc khơi lại để nước chảy đều hòa hơn là một việc chúng ta cần làm nhất là khi vào tuổi trung niên, khí lực thiên suy giảm, mà hậu thiên khí không được bồi bổ.

Việc tập luyện vận hành chân khí là cần nhưng chưa đủ. Cùng một lúc chúng ta phải theo

đuổi nhiều phương pháp khác nhau, trong đó ngoài việc tập vận hành chân khí, còn thêm những công tác thường nhật như thể thao, vệ sinh, ẩm thực, sinh hoạt xã hội, tâm linh, và cả việc chăn gối nữa. Khi đi vào những vấn đề này, mỗi sinh hoạt đều có những điều nên và không nên mà chúng ta phải tìm hiểu để không đi vào những quá độ, hay bất cập. Những vấn đề đó đều là những đại vấn đề không thể trình bày trong một vài trang giấy, nhất là chúng ta thờ ơ đã lâu, trong người mắc phải nhiều chứng bệnh nan trị.

Tho những chuyên gia về chân khí vận hành pháp, nếu một người có quyết tâm thì chỉ cần một trăm ngày (100) là có thể thành công bước đầu và tự mình đi tiếp những bước cao hơn. Thời gian tập luyện chỉ cần mỗi ngày độ một giờ là đủ.

Tuy nhiên, đó chỉ là phỏng chừng vì hoàn cảnh mỗi người một khác, điều kiện sinh sống, sức khỏe cũng không giống nhau, tâm lý cũng không đồng đều. Qui luật chung là thanh niên dễ hơn người lớn tuổi, người khỏe nhanh hơn người ốm yếu, đàn bà nhanh hơn đàn ông. Một trong những điểm quan trọng là chúng ta đừng cầu chóng thành công, lại cũng không nên cầu phép lạ, nhưng phải

kiên trì và đều đặn. Luyện công ngoài việc để cho thân thể khỏe mạnh cũng còn là một phương pháp luyện chí khí và suy nghĩ thêm một chút, chúng ta cũng cần áp dụng một số nguyên tắc điều hành vì đây cũng là một cách quản trị cơ thể và quản trị tâm hồn mình.

Tập sách mỏng này tôi viết đặc biệt riêng trước hết là cho chính bản thân tôi, sau là cho những người đang ở tuổi trung niên, những người mà trong mấy chục năm qua không quan tâm đến sức khỏe, và khi bước vào tuổi đứng bóng, xế chiều cảm thấy mình không còn được như thuở thanh xuân và muốn quăng đời còn lại không bị rơi vào những suy bại chúng ta thường chứng kiến trong xã hội này. Đây cũng chỉ là một trong nhiều vấn đề khác nhau mà chúng ta cần tìm một giải pháp thỏa đáng.

Tập vận hành chân khí, chúng ta không thể làm một lần mà phải chia ra thành nhiều giai đoạn, mỗi giai đoạn có một mục tiêu cần đạt tới, mỗi giai đoạn có một số thành quả riêng. Những giai đoạn đó đi theo một tiến trình liên tục và nối kết với nhau thành một chuỗi liên không đứt, và không tách thành từng vấn đề riêng biệt. Hành giả cần coi đây như là một phương pháp thể dục nhẹ, và là một

công việc làm cho mình thích thú chứ không phải là một việc phải làm. Cần có cái tâm vô cầu và thoải mái khi tập vận hành chân khí.

Trước khi tập chúng ta cần chọn cho mình một địa điểm yên tĩnh, không bị quấy rầy, tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo và coi như một nghi thức hơn là một công việc bắt buộc phải làm. Những người nào sùng tín tôn giáo có thể áp dụng một số nghi lễ của tôn giáo mình trong việc hành công, coi công tác này như một phần của công tác tăng tiến tâm linh. Quần áo nên thoải mái, và tốt hơn cả là sáng sớm hay khi sắp đi ngủ. Những người tập theo lối hành công, trạm công (đi và đứng) có thể vào công viên, ra bờ biển vừa đi vừa thực hành. Tuy nhiên, như đã viết ở trên, không nên tập khi trời lạnh quá, nóng quá, và luôn luôn giữ cho cơ thể ấm áp nếu thời tiết không điều hòa. Đứng ra trước khi tập nên có một số động tác xoa bóp (án ma), bát đoạn cầm, yoga ... để khởi động cơ thể và làm cho máu huyết lưu thông.

Ở đây chúng tôi cũng nhấn mạnh là việc tập luyện cơ thể theo Đông Phương không giống như những workout của Âu Mỹ, chú trọng về bắp thịt, giảm cân và thẩm mỹ hơn là cho sức khỏe. Tập theo

Đông Phương là để điều hòa, làm cho con người mình hòa hợp với tự nhiên chứ không tìm kiếm lời khen của người khác. Vì thế những động tác thường nhẹ nhàng và thư thái, tập thân thể mà cũng điều tiết luôn cả tâm hồn. Vận hành chân khí chỉ là một mất trong nhiều mất xích của đời sống hàng ngày.

Tâm oa

a) Phương pháp: Sau khi đã chuẩn bị xong, để tập trung tâm thần khỏi ra ngoài, hành giả hé mắt nhìn vào đầu mũi trong chốc lát (nhưng không dùng sức để vận dụng mắt), điều hòa hơi thở để cho tâm hồn an tĩnh, dùng tai lắng nghe chính hơi thở của mình, không nên để hơi thở thành tiếng phì phò. Khi thở ra, tưởng tượng như có một luồng chân khí chảy xuống tâm oa (chỗ trũng giữa mỏ ác trên ngực). Hãy để cho chân khí tự nhiên tràn vào ngực, đừng cố gắng thở sâu. Nhắc lại là khi thở ra, chân khí chạy xuống và chỉ cần chú ý khi thở ra mà thôi. Khi hút vào mặc cho khí trời tự nhiên vào phổi, không cần để ý, nghĩa là cứ tập trung tư tưởng một vài giây rồi lại xả thân, giống như mình lừa một đàn vịt

vào trong chuồng, cứ để ý từng con một chạy vào thôi, không quan tâm đến chuyện khác.

Một thời gian sau sẽ thấy khí lực bắt đầu tập trung và tự cảm thấy mình đã kiểm soát được chân khí. Thường thường giai đoạn này chúng ta hay rơi vào những tạp niệm, tâm viên ý mã, nghĩ ngợi lông bông. Việc không nghĩ ngợi gì cả là việc hết sức khó mà chỉ những người có trình độ tu tập cao mới đạt được. Ở đây chúng ta không đi theo đường tu đạo mà chỉ cốt sao không vọng tưởng, gò cưỡng con ngựa chạy theo con đường mình đã chọn thôi. Thành ra thay vì để tạp niệm xâm lấn, chúng ta tưởng tượng đến việc đưa khí vào tâm oa, nếu cần thì đếm hơi thở để thêm tập trung tinh thần. Hãy quản trị tư tưởng và cơ thể mình một cách nhẹ nhàng như người cưỡi ngựa trên một cánh đồng mênh mông, người và ngựa ăn nhịp với nhau như cánh chim phiêu diểu chứ không phải như trong một đấu trường. Trong giai đoạn đầu nếu mình chưa tự chủ được, có thể nghe những băng nhựa ghi tiếng sóng, tiếng suối reo, tiếng thác đổ, tiếng gió vi vu có bán trong những tiệm nhạc

(relaxation tape) để nhờ âm thanh dẫn mình vào những cảnh giới thơ mộng. Làm thế nào để khi hành công thấy thoải mái, tim đập chậm lại, tâm hồn rộng rãi hơn, những ác niệm không đến trong đầu là đủ. Thông thường trong một hai hai tuần thì giai đoạn này trở thành thói quen, nghĩa là tâm hồn đã bắt đầu tập trung và tâm oa thấy ấm áp.

b) Thời gian: Theo nguyên tắc, chúng ta có thể tập vận hành chân khí ba lần một ngày, nhưng thường thì chúng ta không có điều kiện để làm như thế, nên một lần một ngày cũng đủ. Nên chọn một thời gian nhất định nào đó, hoặc sáng sớm, hoặc trước khi đi ngủ. Mỗi lần tập khoảng chừng 20 tới 30 phút. Người nào nhanh chỉ trong mười ngày đã có thể hoàn tất bước số 1.

c) Phản ứng: Khi luyện công được 3-5 ngày thì thấy tâm oa bắt đầu hơi nặng. Từ 5-10 ngày, mỗi lần thở ra, ta cảm thấy có một luồng hơi nóng chảy vào ngực. Đó chính là hiện tượng chân khí đang dần dần tích tụ và chuẩn bị để sang bước thứ hai. Giai đoạn đầu chỉ là giai đoạn chuẩn bị tinh thần và cơ thể

để chứng nghiệm sự hiện hữu của chân khí, khiến cho hành giả phấn khởi để bước sang bước thứ hai.

d) Hiệu quả: những ngày đầu vì chưa quen, người tập thường hay bị váng đầu, hoa mắt, đau lưng, thở hút không tự nhiên, đầu lưỡi không để lên hàm trên. Những hiện tượng đó hầu như ai cũng gặp phải và đừng quá quan tâm, chỉ một thời gian sau sẽ hết. Nên nhớ rằng ích lợi thực tế của giai đoạn này còn rất mơ hồ. Có người thì cảm thấy ngực ấm áp hơn, dễ ngủ, ăn uống dễ tiêu hơn. Nhưng cũng có người lại bị mất ngủ vì cơ thể thay đổi bất thường. Không nên lo lắng vì những thay đổi đó. những ai ở vùng lạnh nên mặc áo ấm, đi vớ trong và sau khi hành công để thân thể tiếp tục ấm áp, dùng chân khí bảo vệ cơ thể, chống lại khí hậu khắc nghiệt và bệnh tật.

Dan điền

a) Phương pháp: Khi mỗi lần thở ra thấy tâm oa nóng thì lúc đó chân khí đã bắt đầu tập trung và điều khiển được. Tới giai đoạn này, người tập thay vì ngừng lại ở tâm

oa, kéo dài thêm một chút để dẫn khí xuống dưới bụng. Cũng xin nhắc lại, dẫn chân khí chứ không phải không khí nghĩa là không phải phình bụng ra như người ta thường lầm tưởng. Chân khí vô hình vô ảnh nên chúng ta chỉ cảm thấy một luồng khí nóng đi xuống dưới bụng mà thôi. Làm thế nào để việc chân khí đi xuống thật tự nhiên, đừng vội vã, cũng đừng gò ép mất thoải mái.

b) Thời gian: cũng như trước từ 1 đến 3 lần một ngày, mỗi lần 20-25 phút hay hơn. Tập như thế trong khoảng 10 ngày ta sẽ thấy chân khí chạy xuống được đan điền (khí trâm đan điền).

c) Phản ứng: Mỗi lần thở ra, ta thấy một làn khí nóng chạy xuống đan điền. Dần dần bụng như có âm thanh ùng ục, các bắp thịt bụng co thắt mạnh hơn, có khi trung tiện. Chính vì chân khí đã đến bụng dưới nên hoạt động của ruột cải biến, cơ thể hồi sinh và tự thải các chất độc trong người.

d) Hiệu quả: Vì chân khí đã chạy đến từ vị nên từ vị được cải thiện. Sau khi chân khí đã vào đến đan điền, các bộ phận chung

quanh, chủ yếu là đại tiểu trường, thận, bàng quang đều được ảnh hưởng. Hành giả thấy ăn ngon miệng hơn, đại tiểu tiện tốt hơn. Những người bị bệnh liên quan đến tiêu hóa sẽ cảm thấy có những thay đổi rõ rệt.

Ngưng thân

a) Phương pháp: Đến khi đan điền có cảm giác rõ rệt, chân khí trong hành giả sung túc, thì có thể tiến sang giai đoạn thứ ba là tập trung hơi thở ngưng lại tại đan điền. Ở giai đoạn này, không còn cần phải ngưng tụ chân khí vào đan điền vì có thể gây nhiệt thái quá, hao tổn âm dịch phạm vào chứng "tráng hỏa thực khí". Lúc này thở hút để tự nhiên, chỉ cần giữ ý tại đan điền dùng lửa chân khí sưởi ấm cơ thể. Người ta gọi đó là "*thiếu hỏa sinh khí*".

b) Thời gian: Mỗi ngày tập từ một tới ba lần, mỗi lần từ nửa giờ trở lên. Giai đoạn này có thể kéo dài từ một tới nhiều tháng. Nhiều môn ngoại môn công phu tập khí công để phụ trợ ngưng lại ở giai đoạn này.

c) Phản ứng: Ở giai đoạn 2, bụng dưới thấy rõ rệt có hơi nóng và tập giai đoạn ba độ mười ngày thì bắt đầu hình thành một hiện tượng mà người ta gọi là “gò khí” (khí khô). Tùy theo công phu mà gò khí lớn dần, bụng dưới thêm có sức, thân thể thấy nặng nề, đi đứng vững chãi hơn. Nhiều người ở giai đoạn này thấy mình cổ vẻ như “*long hành hổ bộ*” bước đi nhẹ nhàng, tâm thần tự tin, khí mạo đỉnh đạc. Khi gò khí đã đủ lớn, chân khí bắt đầu đi xuống, có khi âm bộ thấy ngứa, hoặc hội âm rung động. Tứ chi và lưng có khi thấy nóng.

d) Hiệu quả: Đến giai đoạn này, nhân mạch đã thông, đạt tới trình độ “tâm thận tương giao” nghĩa là khí từ trung đan điền (ngực) và hạ đan điền đã gặp nhau. Trung khí của chúng ta bắt đầu vượng thịnh, ăn ngủ ngon hơn, tâm thần an tĩnh hơn. Thường thường khi ta bị mất ngủ là vì tâm hỏa bốc lên gây ra những chứng bệnh về tim. Luyện công làm cho ruột và dạ dày thêm nhiệt năng, thì vị hấp thu năng lượng cũng tăng cường, và những người gây yếu thường lên

cân. Tinh thần mạnh khỏe, nguyên khí đầy đủ, thận cũng mạnh mẽ, những chứng bất túc về sinh lý sẽ được cải thiện, phụ nữ kinh nguyệt không đều cũng trở lại bình thường. Vì thận (thủy) vượng, gan (mộc) cũng mát, các chứng bệnh do gan nóng cũng bớt dần.

Đốc mạch

a) Phương pháp: Khi đã tập giữ ý tại đan điền chừng 40 ngày, chân khí đã ngưng tụ và điều khiển được theo ý muốn, hành giả cảm thấy đầy đủ và từ từ dẫn khí qua đốc mạch. Chân khí sẽ chạy từ đan điền vòng xuống hội âm theo đường xương sống chạy lên trên (đầu). Theo phương pháp khí công, người ta thường đòi hỏi phải nhứ hậu môn vì đây là “*hạ thước kiêu*”, phải bắc cầu để cho chân khí có lối đi qua, cũng như khi tập vận khí vào tâm oa, lưỡi phải cong lên đụng hàm ếch để bắc “*thượng thước kiêu*” cho khí chạy xuống. Giai đoạn này là một thời kỳ khó khăn, nguyên lý của nó là đừng quên (vật vong) nhưng cũng đừng giúp (vật trợ).

Thế nào là đừng quên?

Đừng quên nghĩa là luôn luôn theo dõi chân khí, không lúc nào rời xa. Ý vẫn giữ ở đan điền nhưng chân khí chạy xuống hội âm rồi đi vòng lên xương sống ta phải luôn luôn theo dõi tiến trình di chuyển.

Thế nào là đừng giúp?

Việc di chuyển đó không còn tùy ý của ta mà phải theo tự nhiên. Điều quan trọng là ta biết được đường đi của chân khí để kiểm soát nhưng cũng không cố gắng dùng sức để ép nó phải đi. Nếu mong mỏi cho mau thành, cố gắng đẩy chân khí đả thông nhâm đốc hai mạch sẽ làm cho khí ở đan điền thoát tiết rất có hại. Người xưa gọi hành vi đó là “*nhổ mạ cho mau lớn*”. Giai đoạn này cần sao cho tự nhiên, đến đâu hay đó, ý chí con người không thể làm cho công phu tốc thành, càng hối hả càng nguy hiểm, có thể làm tổn thương một số giây thần kinh, đưa đến tê liệt toàn thân, sách gọi là “*tẩu hỏa nhập ma*”. Chỉ khi nào chân khí chạy đến ngọc trâm (sau ót) bị bế tắc, người ta mới dùng phương pháp nội thị (quán tưởng) để trợ cho chân khí phần nào.

b) Thời gian: Ở giai đoạn này, người ta tăng lên từ 40 phút đến 1 giờ mỗi lần hành công. Có người chỉ trong giây lát chân khí đã chạy lên đến đỉnh đầu nhưng có người phải mất một vài ngày mới xong. Đa số mất khoảng chừng một tuần thì thông được cả hai mạch nhâm và đốc. Nếu một tuần mà vẫn chưa thông được đốc mạch thì hành giả phải ngưng lại tìm hiểu lý do vì sao.

c) Phản ứng: Trong thời kỳ thứ ba đan điền sung thực, hội âm dao động, sau lưng thấy nóng, mệnh môn chân khí đầy dẫy cảm giác thận gian động khí như có một luồng lực đạo chạy lên, mỗi người một khác. Có người chân khí mãnh liệt, hơi nóng lên thật nhanh chỉ một lần thông được đốc mạch, có người từ từ vài ngày mới xong. Cũng có người như ống thủy ngân, lên rồi lại xuống, lúc nhanh lúc chậm. Khi đốc mạch chưa thông, lưng thường có khuynh hướng vươn lên, hoặc ngã về đằng sau, trên đầu có khi thấy căng căng khó chịu, không thoải mái. Gặp trường hợp này nên bình tĩnh, kiên trì vượt qua, khi đốc mạch thông rồi sẽ hết.

Trong tiến trình vận hành chân khí, đây là bước quan yếu nhất, có thể nguy đến tính mệnh vì trèo càng cao thì ngã càng đau. Sách gọi là “*tích khí xung quan*” (tích khí để vượt qua ba cửa ải, vĩ lỗ, hiệp tích, ngọc trẩm) cũng còn gọi là hậu thiên phản tiên thiên.

d) Hiệu quả: Khi đốc mạch đã thông, mỗi lần thở ra chân khí chạy về đan điền, mỗi lần hút vào chân khí chạy vào não hải. Một lần hô hấp là một lần chân khí tuần hoàn một vòng nhâm đốc, cổ nhân gọi là tiểu chu thiên. Đến giai đoạn này người ta mới được gọi là “*hô hấp tinh khí, độc lập thủ thân*” và tinh lực không ngừng bổ cho não tủy não bộ thêm mạnh mẽ, những chứng thuộc về thận suy hay tuyến nội tiết không đều hòa (đầu vàng, mắt hoa, tai lùg bùng, mất ngủ mau quên, đau lưng, chân mỏi, tinh thần hoảng hốt, dễ giận, dễ vui, tình dục suy yếu) sẽ được cải thiện.

Súc lực

a) Phương pháp: Từ trước tới nay, hành giả vẫn theo nguyên tắc là ý giữ tại đan điền (ý thủ đan điền) nghĩa là lúc nào cũng

chú tâm vào bộ vị ở bụng dưới. Sau khi đốc mạch đã quán thông, các kinh mạch khác cũng lần lượt sẽ thông, huyết bách hội trên đầu cảm thấy có sức lực và có thể chuyển sang tập trung ý vào đỉnh đầu. Tùy theo mỗi người có thể tập trung ý chí vào một bộ vị khác nhau.

b) Thời gian: Thời gian bây giờ khoảng chừng một giờ mỗi lần tập. Trong một tháng, các hiện tượng xúc động sẽ dần dần giảm bớt, chỉ hai nơi, thượng và hạ đan điền càng ngày càng tích thêm chân khí.

c) Phản ứng: trong khi đốc mạch chưa thông, thân thể thường như có điện chạy, hoặc ngứa, hoặc tê trên da dẻ. Mi tâm và mũi như thấy căng ra, môi cũng hơi ngứa. Thân thể lúc ấm lúc mát, da cũng theo hô hấp mà chuyển động. Khi hút vào da căng ra, khi thở ra thì như bị đè xuống. Có lúc thấy nhẹ nhàng phiêu diểu, có lúc lại nặng như non Thái, có khi to lớn, có khi bé nhỏ, nhiều khi bất chợt rung động. Tất cả đều do chân khí hoạt động mà hóa thành. Tuy nhiên mỗi người một khác, gặp phải cũng đừng sợ hãi, không gặp

cũng đừng truy cầu. Khi đạt tình trạng tĩnh, mọi hiện tượng trên sẽ mất đi, hơi thở nhẹ nhàng, như có như không, chân khí vượng thịnh, linh động hoạt bát, tinh thần sáng khoái, thoải mái. Đan điền như dòng nước có ngậm hạt ngọc, huyết bách hội như ánh trăng chiếu rọi, chính là nhờ chân khí đầy đủ mà có được.

d) Hiệu quả: Căn cứ theo những biểu hiện của thân thể, nhất là hai huyết đan điền và bách hội, các hạch nội tiết cũng hoạt động mạnh mẽ hơn. Những hoạt lực này càng lâu càng nhiều, và người tập nhận thấy sinh lý và điều tiết thêm cải thiện, tiềm lực tăng gia. Sức đề kháng bệnh tật cũng mạnh mẽ hơn, các cố tật trầm kha thuyên giảm. Kiên trì tập luyện chắc chắn thân tâm kiện khang, khỏe mạnh trường thọ.

KẾT LUẬN

Trên đây là năm giai đoạn mà chúng ta phải tuần tự đi qua. Việc thực hiện hoàn tất năm bước đó có người nhanh, người chậm, người lười này, người lười khác nhưng tất cả đều không qua mục đích tập trung chân khí rồi dẫn chân khí đi qua những kinh lạc. Kinh lạc là một mạng lưới cái nọ hỗ, trợ, bổ sung cho cái kia. Bước trước là cơ sở để bước sau nương theo mà đi, bước sau sẽ giúp cho bước trước phát huy mọi hiệu năng, hiệu quả. Tiến trình chúng tôi vừa trình bày ở trên đi theo những gì mà cổ nhân vẫn thường thu gọn trong câu: *luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư*. Những từ ngữ thời xưa có vẻ bí hiểm, những đồ bản để tập luyện có vẻ thần kỳ vì phương pháp dẫn thông kinh mạch vốn dĩ là của những đạo sĩ tu luyện nội đan. Ngày nay, khi chúng ta tìm hiểu về những phương pháp tập luyện đó, khi bỏ ra ngoài những huyền hoặc của phương sĩ, chỉ cần sử dụng một số nguyên tắc căn bản đem áp dụng vào đời sống hiện tại, chúng ta sẽ không bị rơi vào mê lộ mà nhiều người, hoặc vì dốt nát, hoặc vì cố tình đã làm cho thêm mù

mờ, khó hiểu. Trong tiến trình này, chúng ta có thể tổng kết thành ba giai đoạn tương ứng:

Luyện tinh hóa khí: Bao gồm các bước 1, 2 và 3 nghĩa là tập trung khí lực để dẫn thông nhâm mạch. Giai đoạn này chủ yếu là ý thủ đan điền nhưng phải qua giai đoạn giữ tại tâm oa. Những ai ngay từ đầu tập trung khí tại đan điền đều bị chóng mặt, buồn nôn và nhiều khi khó chịu, mất ngủ nên sợ hãi nhất là lại e ngại vì có thể tẩu hỏa nhập ma. Giai đoạn này, như đã trình bày, phần lớn không nắm được qui tắc "hậu thăng, tiền giáng" nghĩa là khi hút vào thì khí chạy lên theo đốc mạch từ hội âm lên đầu (theo xương sống chạy từ dưới lên trên), mà khi thở ra thì khí chạy theo nhâm mạch từ đầu xuống đan điền (theo đàng trước từ đầu chạy xuống bụng). Nhiều sách vở viết ngược lại là hít vào thì vận khí xuống đan điền vì tưởng lầm khí đó là không khí mà chúng ta dồn cho đầy ngực. Thở sâu, nén khí, ngoài việc nghịch hành chân khí còn làm cho đầu váng mắt hoa, có thể thành bệnh cao áp huyết, đưa đến việc xuất huyết não, hay bệnh tim mạch. Do đó, nếu nắm được qui tắc, tập trung tinh thần vào khi thở ra sẽ thoát khỏi được cái nhâm lẫn mà nhiều ngoại gia công phu đã truyền dạy.

Luyện khí hóa thần: Khi chân khí đã đầy đủ, việc đưa chân khí theo đốc mạch chạy lên giúp cho não bộ hoạt động mạnh hơn, tăng cường công năng của lớp vỏ não được mệnh danh là luyện khí hóa thần. Với kiến thức thô thiển về cơ thể học, người xưa đã coi não bộ như một thái cực đồ nên việc tập trung tinh hoa lên nuôi dưỡng não bộ được mệnh danh là khí hóa thần.

Luyện thần hoàn hư: Khi chân khí vượng thịnh, kinh lạc thông sướng, các xúc động được kiểm chế và kiểm soát, tâm hồn trở nên tĩnh lặng thân thể thư khoái như mặt nước hồ mùa thu. Cảnh giới đó được mệnh danh là luyện thần hoàn hư và coi như giai đoạn cao cấp nhất của phép vận hành chân khí. Giai đoạn này chân khí ngoài việc quán thông hai mạch nhâm đốc còn được dẫn đi khắp thân thể theo vòng đại chu thiên, tới khắp mọi tế bào, chân lông, kẽ tóc. Toàn thân trở thành một mà người xưa coi như hợp nhất với vô cực (hoàn hư) và họ tin rằng đã tới giai đoạn đắc đạo, trở thành chân nhân, trường sinh bất tử. Dĩ nhiên chúng ta còn phải đặt dấu hỏi về những thành quả đó, nhưng chắc chắn một điều là thân thể sẽ khỏe mạnh hơn, đời sống sung mãn hơn.

Dù luyện công với mục đích nào chẳng nữa, ba giai đoạn, năm bước này với mỗi người có đại đồng tiểu dị. Yếu quyết quan trọng nhất là thuần tịnh tự nhiên, vận dụng một cách linh hoạt, không nên khiên cưỡng, cũng chẳng hối hả truy cầu, câu chấp. Cốt nhất là kiên tâm, đi từng bước, chậm mà chắc để có thể đi lâu mà không nản.

Lẽ dĩ nhiên việc tập luyện chân khí không không đủ. Chúng ta cần phối hợp một cách toàn diện những hoạt động khác trong đó bao gồm thể dục, hoạt động trí óc và hoạt động xã hội. Vấn đề dinh dưỡng, ẩm thực, đời sống tâm sinh lý là những mắt xích không thể thiếu mà mỗi một bộ môn đều đòi hỏi sự hiểu biết chu đáo, cặn kẽ. Tùy theo mục đích, chúng ta có thể áp dụng những phương pháp khác nhau cũng như có thể bổ túc cho phép vận hành chân khí bằng yoga, bát đoạn cấm, ngũ cầm hí, dịch cân kinh ... hay những phương pháp khác. Ở đây chúng tôi chỉ trình bày như một phương pháp thể dục, cốt để mạnh khỏe và cải thiện đời sống chứ không phải nhằm mục tiêu tôn giáo, y học hay triết học.