

Một Cách Thiền Để Dưỡng Sinh Trong Thái Cực Quyền

(Trích sách “TẬP THÁI-CỰC-DUỠNG SINH,
Let’s Practice Nutri-Living TaiChi Exercises!”
Đỗ Quang-Vinh, Canada, 2013)

Giáo Sư Đỗ Quang-Vinh



Tác giả và thế kiếm “Đại Khôi Tinh”.

Hằng ngày, chúng ta đều phải làm việc và suy nghĩ; những cảm xúc, những tiếng động xung quanh, hết thấy đều kích động khiến ta đau đầu, làm rối loạn tuần-hoàn, căng thẳng cơ bắp và thần-kinh, vì vậy ta cần được thư giãn để dưỡng sinh.

Thiền cũng như Thái-cực-quyền đều là lưỡng diện của nhất điểm dưỡng sinh. Nói khác, cả hai phương-thức này đều nhằm giải-quyết những bế-tắc về tâm sinh lý ngõ hầu giữ-gìn sức khỏe, ngăn ngừa và chữa trị bệnh tật mà tăng thêm tuổi thọ. Tuy cùng chung một mục-đích song mỗi cách có những đặc-tính khác nhau: nếu thiền là phương-pháp tĩnh thì Thái-Cực-Quyền là phương-pháp động, cũng là thiền song **thiền động**.

Và vì với mục-đích dưỡng-sinh, nên ta không nhìn quyền dưới góc độ võ-thuật, và chỉ bàn về khía cạnh y-lý mà thôi. Cho nên cũng có người gọi cho rõ hơn đó là môn y-võ dưỡng-sinh. Môn này là mô-hình của triết-lý âm dương dịch-học, là một nghe-thuật thâm-mĩ mang tính khoa học, và nhất nữa, là một môn thuộc linh-hoạt có cơ-sở y-lý. Vì vậy trong bài này, ngoài tính thâm-mĩ nói trên, chúng tôi xin phác họa một vài cái nhìn về triết-lý và y-lý mà thái-cực-quyền đã ứng-dụng.

Giả thử người tập Thái Cực Dưỡng Sinh hai tay cầm que lân tinh chiếu sáng trong đêm, ta sẽ thấy những chiều thức vẽ ra những đường thẳng đường cong, vòng cung hình học giao nhau thật đẹp. Những nét vẽ mỹ thuật này còn cho thấy các chuyển động đều dựa trên nguyên lý động học với nguyên tắc đòn bẩy hay cân bằng hai lực tương tác đối nghịch trong khoa vật lý học.

Cái tương tác đối nghịch này hết như mô hình âm dương tương tác trong Dịch lý triết học cũng như trong y-lý cổ truyền.

§1-Thái-cực-quyền và triết-lý âm dương:

1.1- Triết-lý âm dương: thái cực, âm dương, chu-kỳ sinh và tái sinh

a- Việt-triết âm dương

Điều cần nói ngay là văn hóa Bách-Việt vốn sở-hữu một nền Việt-Triết Âm Dương. Trong cuốn Tiếng Việt Tuyệt-Vời ấn bản 2, chúng tôi có dành trọn chương 8 để chứng minh rằng Triết-Lý Âm Dương là sở-hữu của tổ-tiên Việt-tộc, không hẳn được chứng thực bởi di-vật trống đồng như đã được các nhà khảo cổ phát-hiện, cũng như được xác-minh qua tài-liệu “*Bách Việt Tiên-Hiền Chí*” trích trong đại-bộ Lĩnh-Nam Di-Thư của Trung-Hoa mà học-giả Hán Chương Vũ Đình-Trác sau này đã tìm thấy trong thư-viện của Đại-Học Đông-Kinh, vâng, không hẳn là như vậy, mà cụ-thể nhất, và hùng-hồn hiển nhiên nhất là triết-lý ấy tiềm-tàng ngay trong ngôn-ngữ Mẹ Việt. **Triết-lý ấy được sang nhượng cho ngoại-tộc khi người Hán xâm chiếm Việt-tộc mang toàn bộ văn-hóa Việt đi theo, và dĩ-nhiên dần dà qua các thời-dại đã được biến-đổi cho thích-nghĩ với chế-độ mới, khiến lịch-sử sau này cứ quen gọi là Dịch-Lý Trung-Hoa.** Người Trung-Hoa ngày nay quen gọi “the Taoist Taichi Chuan” là ý nói môn quyền này dựa theo triết-học của Lão-Tử. Thực ra **Lão Tử của Đạo-Giáo hay Khổng Tử của Nho giáo đều là các triết-nhân kế-thừa các tiên-hiền của Bách-Việt.** Trong tài-liệu *Bách Việt Tiên-Hiền Chí*, triết lý Âm Dương được xuất hiện dưới ngòi bút của các vị tiên hiền: Kế Nghi, Dưỡng Phần, Quách Thương. Kế Nhi đề cập luật âm dương với ngũ hành. Dưỡng Phần trình bày hậu quả của âm dương. Quách Thương nhấn mạnh dương đức là căn bản của chánh sách tu, tề.” (Vũ Đình-Trác)

b- Thái-cực (太極), âm dương, chu-kỳ sinh và tái sinh

Trong vũ-trụ, mọi sự đều biến chuyển không ngừng, không có gì là tuyệt-đối, tất cả đều là tương-đối, mọi sự đều hàm chứa sẵn hai mặt tương khắc mà lại tương sinh. Ấy là cặp âm dương tương đối, tuy nhị nguyên đây mà lại huyền đồng nhất thể, như hai mặt của bàn tay.

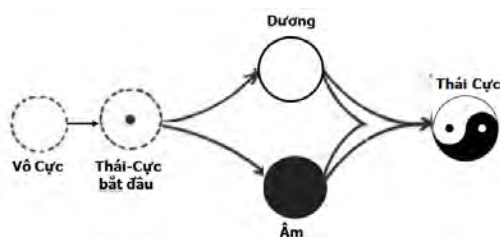
Âm Dương bao trùm không gian và thời gian, khí hậu thời-tiết, sự việc và mọi hiện tượng trong vũ-trụ. Có vui thì cũng có buồn, hết nóng phải lạnh, hết ngày thì sang đêm. Ngày đêm tuy tương khắc, nhưng tương sinh điều hoà cho cuộc sống con người. Cho nên không thể chịu đựng nổi suốt một ngày dưới sức nóng

gay gắt và ánh sáng chói chan của mặt trời, con người chờ đón bầu khí mát dịu của đêm trăng. Hết ngày sang đêm, qua đêm tới ngày. Bĩ cực thì thái lai. “Ai giàu ba họ ai khó ba đời”. Thương hay ghét cũng chỉ là lưỡng diện của nhất điểm tình yêu: Yêu nhau lắm thì cắn nhau đau, ghen hờn chẳng qua là mặt trái của yêu đương. Đây là lẽ biến dịch của tự-nhiên.

Thừa hưởng Triết-Lý Âm Dương của Bách-Việt Tiên-Hiên, Lão Tử của Trung Hoa viết lại Dịch-Lý (易理), chữ Dịch, Hán-tự (易) tượng hình hai hình ảnh âm dương tương hỗ gồm chữ **Nhật** là mặt trời “**đương**” nằm bên trên chữ **Nguyệt** là mặt trăng “**âm**”, nói lên ý nghĩa của âm dương dịch học.

Nói theo cách nhìn nhân-bản, thuận âm dương là tuân theo trật tự thiên-nhiên, thuận thiên-lý, không cưỡng **Đạo Trời**. Giải thích một cách triết-lý, cái **Đạo** (道) ấy, là nguyên-lý tuyệt đối của vũ-trụ đã có từ trước khi khai thiên lập địa, không sinh, không diệt, không tăng không giảm, một nguyên lý huyền diệu, siêu hình, bất khả luận. Cái tuyệt đối ấy là cái khí tiên-thiên, là chỗ hư vô Vô Cực (無極). Một máy vi tính bỏ không, bất động, máy ấy đang ở trong trạng thái của Hư Vô, Vô Cực, bỗng có người ngồi vào định đặt tay lên bàn phím, người ấy đã đem vào cái hư vô đó một chuyển động, đây là khởi sự có Thái Cực (太極), là khởi điểm của lịch trình biến hoá, là nguồn mạch của dịch biến âm dương. **Vô Cực hiện hữu trước khi có chuyển động. Khi có một sự khởi động thì tình trạng bất động của Vô Cực không còn nữa, lúc ấy Thái Cực bắt đầu và phân tán nhị nguyên biến dịch theo hai mặt âm và dương đối nghịch, rồi kết thúc chu kỳ sinh bằng phân phục trở về Thái Cực** theo lẽ **huyền đông nhất thể**, rồi lại **cứ thể tiếp diễn chu kỳ tái sinh**, hết như chu kỳ của hình Sin trong toán học. Thái là lớn hơn hết thấy, là cái chỗ tột cùng, tận điểm. Cái trạng thái “trống không” của Vô Cực là Âm, và cái “mầm mống chuyển động” khởi phát từ Vô Cực là Dương. Âm và Dương tuy tương khắc nhưng điều hợp làm một thực thể. Trời là Dương, Đất là Âm, con người hấp thụ khí Dương của Trời, khí Âm của Đất để điều hoà cuộc sống. Ấy là Tam Tài “Thiên Địa Nhân”. Có nam thì có nữ. Nam nữ giao hoà để sinh con là thuận thiên lý âm dương, là hợp Đạo. Dịch biến từng được diễn tả trong *Phục Hy Thái Cực Đồ* (伏羲太極圖) sau đây (hình 1):

(hình 1)

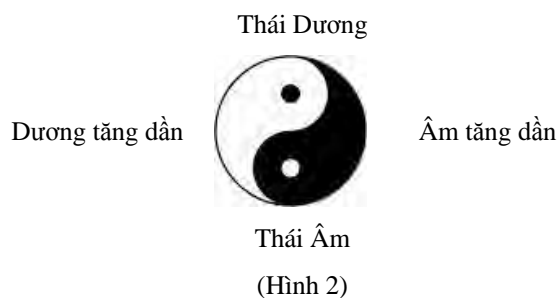


Tác-giả Jou Sung Hwa nói Dương với Âm và Thái-Cực bằng đường cong là do tính động của dịch biến xoay vùn; nếu là đường thẳng tức Thái-Cực ở tình trạng tĩnh (1).

Và trong mỗi Âm, đều có Dương, trong mỗi Dương đều có Âm là mầm mống của chuyển động dịch biến, nên mới nói Dương công Âm, và Âm công Dương. Vì có chút mầm Âm trong Dương, nên khi Dương đạt tới cực độ, thì mầm Âm trong Dương làm cho Dương chuyển biến dần sang Âm. Vì có chút mầm Dương trong Âm, nên khi Âm đạt tới cực độ, thì mầm Dương trong Âm làm cho Âm chuyển biến dần sang Dương để trở về đạt tới cực độ, kết thúc chu kỳ sinh, rồi chu kỳ tái sinh lại cứ thế tiếp diễn. Và như vậy ngày mới chuyển dần sang đêm, đêm mới chuyển dần sang ngày.

Âm thịnh thì Dương suy. Dương thịnh thì Âm suy. Làm sao quân bình được âm dương tức là quân bình giữa tình cảm và lý trí. Trong người nam, không hoàn toàn 100% dương tính, phải có một chút âm-tính thì con người mới điều hoà được cuộc sống an vui, ngược lại đối với người nữ cũng thế, nếu không thì hoặc quá cứng nhắc, hoặc quá yếu mềm, cuộc sống không thể hài hoà, hài hoà với chính bản thân, với thiên nhiên Đất Trời, và với tha-nhân xung quanh mình.

Cho nên yếu tố Dương và Âm được tượng hình như sau (h. 2):



Màu trắng là màu của Dương, chỉ rằng đó là phía có ánh sáng mặt trời. Màu đen là màu của Âm vì đó là phía bị mặt trời che khuất. Trong mỗi phần Dương và Âm đều có một chấm đen hoặc trắng, đó là mầm mống của âm hoặc dương làm phát sinh chuyển động dịch biến. Hai hình con cá chia đôi vòng tròn Thái Cực là nói lên ý nghĩa Âm Dương quân bình.

Gọi Thái-Cực Quyển là môn y-võ dưỡng-sinh vì võ thuật này dựa trên dịch-lý âm Dương có tác-dụng di dưỡng tinh thần, quân bình thân tâm, vốn là cơ bản thiết yếu điều hoà cuộc sống cho thân thể được khoẻ mạnh an vui.

1.2- Thái-Cực Quyển, một mô-hình của Âm Dương Dịch-lý.

a) Ý-nghĩa của chiêu thức:

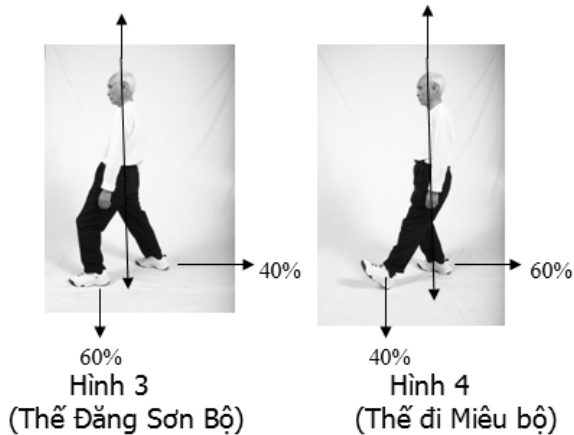
- Trước hết, diễn trình các chiêu thức trong bài *Thái Cực Quyển* hình dung diễn trình của *Thái Cực đồ* nói trên. Thoạt đầu, người tập đứng im nhìn về hướng trước mặt, thân hình phải thẳng góc với mặt đất, tâm thân hoàn toàn buông lỏng, sao cho tâm hồn thư thái, nét mặt thanh thản, ấy là thể-hiện tình trạng của hư không Vô Cực. Tư thế sẵn sàng chuyển động, ấy là giai

đoạn chuyển từ Vô Cực sang Thái-Cực. Người tập đứng thật thẳng như chôn chân dưới đất, như đầu treo thòng xuống từ trần nhà, để cho sinh khí (生氣) chạy thẳng từ dưới chân lên đỉnh đầu, ấy là hình ảnh của người đầu đội Trời, chân đạp Đất trong tam tài Thiên, Địa, Nhân mà Nhân chính là Thái Cực ở giữa.

- *Khi thể khởi động bắt đầu*, các chiêu thức tay lên tay xuống, tay ngửa tay úp, bước tới bước lui, lúc đứng khi ngồi, quay dọc quay ngang, xoay trái xoay phải v.v. tất cả nhịp-nhàng, nhưng hoàn toàn thư giãn cả thể xác lẫn tâm hồn, để cho thân tâm hoà đồng hoàn toàn vào vũ-trụ, khi ấy mình là Thái Cực và Thái Cực chính là mình, ấy là hài hoà với bản thân, với tha nhân, với thiên-nhiên, vạn vật. Tay vươn ra là Dương, tay co vào là Âm, tiến bước là Dương, lùi bước là Âm. Tiến xong lại lùi, vươn ra lại co vào, ấy là nhị nguyên Âm Dương tương sinh. Giao nhau rồi lại tách rời. Các chiêu thức này vẽ ra những đường vòng, đường cung biểu thị vòng tròn Thái Cực xoay vần để đạt tới Âm Dương quân bình. Diễn tiến chấm dứt ở thể hoàn nguyên, trở lại khởi điễm ban đầu, ấy là diễn tiến của cuộc đời bồng trầm thăng giáng, nhưng luôn luôn giữ được thăng bằng cho cuộc sống hài hoà, an nhiên tự tại.
- *Ngay trong mỗi chiêu thức cũng vậy*. Lấy ví dụ thể tứ lục :

Trong thể Đấng Sơn Bộ, 60% sức nặng đè trên chân trước, 40% còn lại đặt nhẹ trên chân sau, ấy là cái mầm 40% Âm đang sẵn sàng chuyển động (hình 3).

Trong thể đi Miêu Bộ, 60% sức nặng đè chân sau, 40% đặt nhẹ lên bàn chân trước mở ra, ấy là cái mầm 60% Dương đang sẵn sàng chuyển động cho bàn chân trước đè nặng lên mặt đất chuyển từ 40% sang 60% ở thể Đấng Sơn Bộ. Ấy là mầm Âm trong Dương và mầm Dương trong Âm (hình 4).



§2- Thái Cực Quyền và Sinh, Y-lý:

Tinh Khí Thần (精氣神) là ba thứ quý giá của sự sống con người. **Thần** chủ động ở não liên quan tới tâm, tâm có an thì thần mới ổn. Lao tâm quá độ, lao lực quá sức, **tinh khí** không điều hoà sung mãn, con người sẽ đau yếu, tâm thần sẽ rối loạn.

2.1- Tinh Khí và Khí Huyết

Huyết cần cho sự sống, lưu thông trong hệ tuần hoàn qua các động mạch và tĩnh mạch, nuôi sống các tế bào khắp thân thể. Một động mạch bị đứt, nếu không cầm được, sẽ không còn máu nuôi cơ thể, con người sẽ chết. Thiếu máu, hay mạch máu bị tắc nghẽn, con người sẽ gây mòn, ốm yếu, bệnh tật.

Khí cũng cần thiết cho sự sống, nhưng vận chuyển qua hệ thần kinh, đi khắp châu thân. Theo y-lý Đông Phương, **Tinh** gồm tiên-thiên-khí và hậu-thiên-khí. **Tiên thiên khí** là nguyên khí bẩm sinh do cha mẹ di truyền, bắt đầu có khi trứng thụ tinh để thành thai nhi trong bụng mẹ. Khí đó là Dương. Khí trẻ lọt lòng mẹ, hít thở dưỡng khí ngoài trời, ăn uống các chất dinh dưỡng, ấy là hậu thiên khí hấp thụ từ trời đất và môi trường xung quanh. Khí đó là Âm, có tác dụng duy trì và bổ sung cho nguyên khí, hợp với nguyên khí gọi chung là **tinh khí**.

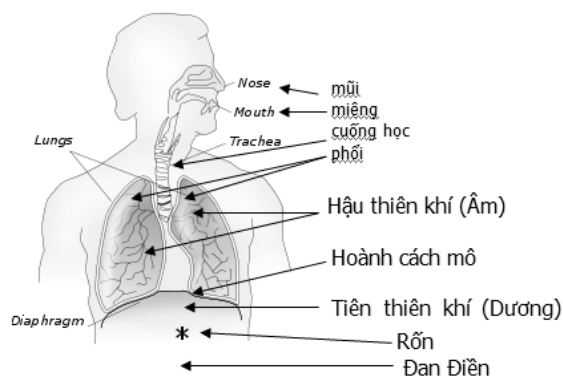
Đây là **Chân Khí** tích tụ ở thận bao gồm cơ quan sinh dục, luân lưu trong các kinh mạch và lục phủ ngũ tạng, chủ yếu gồm 2 mạch Đốc và Nhâm liên quan đến các cơ quan nội tạng, hợp thành tiểu chu thiên, cùng với 12 kinh nối kết tứ chi hợp thành đại chu thiên.

Trái với hệ tuần-hoàn huyết, hoạt động theo chu kỳ nhất định không thay đổi, chu-kỳ kinh mạch vận khí theo âm dương giao hoà chuyển hoá, giống như các hiện tượng thiên nhiên thay đổi như nóng lạnh, sáng tối, ngày đêm, tháng năm, tứ thời bát tiết, v.v...

Khí được coi như một thứ điện năng mà hệ thần kinh như một mạng điện chằng chịt. Nếu hệ thần kinh bị trục trặc rối loạn, như cột sống bị tổn thương chẳng hạn, khi ấy khí không thể chu luân điều hoà đem năng lượng đến cho khắp cơ thể, và nếu một lúc nào đó, chẳng may dòng khí bị tắc nghẽn, các cơ quan sẽ không làm tròn chức năng của mình, sinh ra đau ốm bệnh tật, nhẹ hay nặng tùy theo tình trạng khí hư hay mất. Người ta sẽ kích thích các vị trí liên quan trên các kinh mạch, gọi là các huyệt vị, để đánh thức các huyệt này hoạt động trở lại giúp cho khí lưu thông điều hoà, đây là công việc của nhà châm cứu, bấm huyệt và thở khí công.

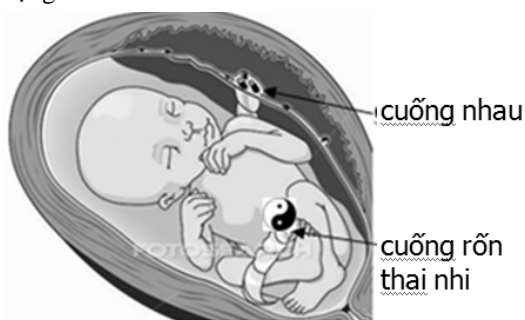
Các chiêu thức Thái Cực Quyền, vận động khớp cốt, toàn thân, trôi theo giòng liên tục nhẹ nhàng, cùng với nhịp thở tự nhiên điều hoà, có tác dụng khai thông những huyệt vị bế tắc trong các kinh mạch giúp cho khí chu luân khắp toàn thân đi vào lục phủ ngũ tạng. Làm như vậy, vì khí vận chuyển làm cho huyết lưu thông, khí gắn liền với huyết, cũng như tinh với khí, cho nên thường nói tinh khí và khí huyết là vậy.

Hoành cách mô phân chia 2 khí tiên thiên và hậu thiên ấy như trong hình (5) dưới đây:



(hình 5)

Trung tâm năng lượng phát sinh khí lực đi khắp cơ thể, nằm sâu trong khoang bụng, bên dưới rốn khoảng 3 đốt ngón tay, được coi là bể khí, là nơi hội tụ của tiên thiên khí, tức **Hạ Đan Điền**, quen gọi là **Đan điền** (h. 6), có nghĩa là ruộng trồng đan-được. Trong bụng mẹ, bào thai tăng trưởng xung quanh khoang dưới rốn của mẹ. Bào thai hô hấp khí tiên thiên và hấp thụ dinh dưỡng từ “bánh nhau” trong bụng mẹ vào cuống rốn của mình xuống vùng hạ bộ, ngược lên đầu, xuống lưỡi, rồi trở lại vùng rốn của mình. Vì vậy, gọi vùng rốn này là đan điền, trung tâm cực mạnh hội tụ và sản sinh khí lực là năng lượng cho sự sinh tồn. Đưa trẻ lọt lòng mẹ, hô hấp hít vào hậu thiên khí, thở ra tiên thiên khí. Khi hít vào thì cơ hoành hạ xuống cho phình bụng ra. Khi thở ra thì cơ hoành đẩy lên cho bụng thót lại xẹp xuống. Vì lúc cơ hoành hạ xuống, các nội tạng trong bụng bị dồn xuống, bụng phình lên; lúc ấy hậu thiên khí bị hút vào vì vậy có động tác phình bụng thở vào. Lúc cơ hoành nâng lên, tiên thiên khí bị đẩy ra, các nội tạng trong bụng bị kéo theo, bụng thót lại vì vậy có động tác thót bụng thở ra.



(Hình 6)

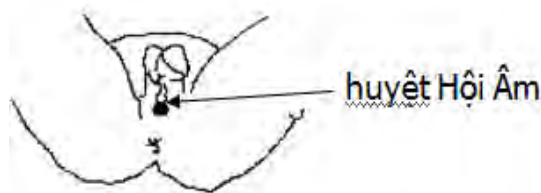
Người ta cũng phân biệt:

- **Thượng Đan Điền** trùng với **huyết Âm Đường** ở giữa 2 đầu lông mày, nếu bị đánh mạnh có thể tử vong.
- **Trung Đan Điền**, trùng với **huyết Dẫn Trung** ở giữa đường nối 2 đầu vú.
- **Hạ Đan Điền** trùng với **huyết Khí Hải**, nằm dưới rốn khoảng 3 cm

2.2- Hệ-thống kinh mạch. Quan sát chu kỳ lưu thông của khí nơi thai nhi, y-lý Đông phương, từ đó, phát hiện ra các kinh mạch chính, gồm 2 mạch chủ là Đốc Mạch và Nhâm Mạch nối với 12 nhánh “Kinh” chính, từ đó phân ra các nhánh nhỏ gọi là “Lạc” phân bố chằng chịt khắp toàn thân hết như mạng tơ sợi:

a- Mạch Đốc điều hoà phần Dương của toàn thân, qua 28 huyết-vị, **khởi từ Hội Âm** vòng ra sau lưng chạy dọc theo cột sống, qua các huyết Trường Cường, Mệnh Môn, Chí Dương, Đại Chủy, Phong Phủ, đi vào trong não, lên tới huyết Bách Hội trên đỉnh đầu, xuống Nhân Trung và **chấm dứt ở huyết Ngân Giao**, nơi đây sẽ gặp Mạch Nhâm từ Hội Âm và Đan Điền lên.

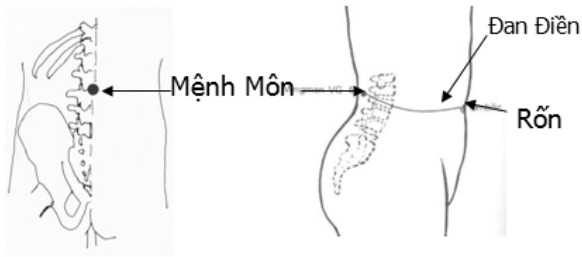
Huyết Hội Âm, huyết thứ nhất của Mạch Nhâm, nằm ở giữa bộ phận sinh dục ngoài và hậu môn, là nơi tập trung khí âm, hội tụ 3 mạch Nhâm, Đốc và mạch Xung, mạch này kiểm soát khí huyết toàn thân, từ dạ con vào cột sống, phân nhánh ra đi từ Hội Âm lên rốn, ngực, họng, mặt và vòng ra xung quanh môi. Huyết này đóng mở để cho tinh khí xuất ra.



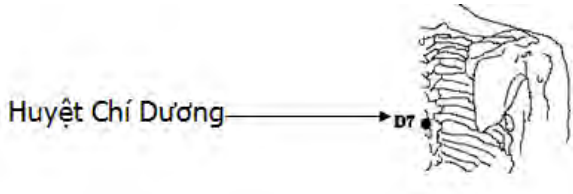
Huyết Trường Cường: huyết thứ nhất của Mạch Đốc, là một trong những huyết tủy xương, dài (trường) và mạnh (cường), nằm ở chỗ lõm phía sau hậu môn và phía trước đầu xương cùng (coccyx), rất quan trọng, vì nơi đây, khí lực vào được cơ thể hay thoát đi mất. Tinh khí khi quay về, sẽ đi qua đường này, vào cột sống và lên não. Cho nên gọi đây là Ngõ vào Cửa Sinh Tử, nơi đây dòng điện âm của dương khí vào được tận trung ương của thần kinh hệ.



Huyết Mệnh Môn: huyết thứ 4 nằm ở trung điểm của đường nối 2 quả thận, nằm ở vùng eo lưng, đối diện với rốn, trong hố lõm ở chỗ gò lên của đốt xương sống thứ 2, được gọi là Cửa (Môn) Sự Sống (Mệnh), nơi đây tập trung tinh lực, nguyên khí. Thận bên trái là Âm, thận bên phải là Dương, Mệnh Môn là chỗ Âm Dương quân bình. Thở nhịp nhàng theo chiêu thức Thái Cực Quyền, tập trung ý nơi đây, khí lực sẽ theo cột sống lên đầu xuống chân.



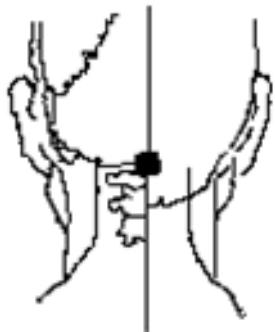
Huyệt Chí Dương: huyệt thứ 9 của mạch Đốc, nằm dưới đốt sống lưng số 7, ở chỗ giao điểm của đường nối 2 đầu móm xương bả vai với đường dọc cột sống, liên quan tới vùng ngực, gan và túi mật.



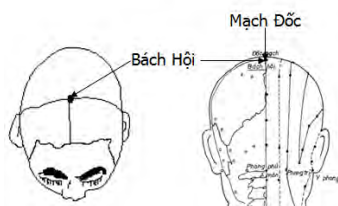
Huyệt Đại Chùy: Huyệt thứ 14 của Mạch Đốc, ở dưới xương to đốt sống cổ 7, có tác dụng lưu thông tuần hoàn não, tăng cường thể chất, phòng ngừa các bệnh về hô hấp.



Huyệt Phong Phú: huyệt thứ 16 của Mạch Đốc, liên hệ với tuỷ xương, nằm ở chỗ lõm giữa gáy và ở trên chân tóc gáy 1 thốn (khoảng 2 cm), là nơi gió tập trung vào, Phong khí và Hàn khí xâm nhập mạch Đốc qua huyệt này. Nếu trúng phạm, sẽ gây nên tử vong.



Huyệt Bách Hội: huyệt thứ 20 của Mạch Đốc, là điểm lõm ngay trên đỉnh đầu, giao điểm của đường nối 2 đỉnh vành tai với đường dọc cơ thể, một trong các đại huyệt quan trọng nếu phạm phải có thể gây tử thương. Trong tam tài “Thiên Địa Nhân”, Bách Hội chính là nơi hội tụ khí Dương của Trời, giao hoà con người với khí âm của Đất.



Huyệt Nhân Trung: huyệt thứ 26 của Mạch Đốc, nằm ở vùng rãnh mũi môi trên, điều hoà nghịch-khí của Âm Dương. Bấm huyệt này để cứu người bất tỉnh.

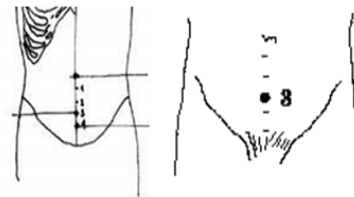


Huyệt Ngân Giao : huyệt thứ 28 của Mạch Đốc, là chỗ lợi và răng hàm trên giao nhau nằm trên nóc miệng, trước khe các chân răng cửa của hàm trên.

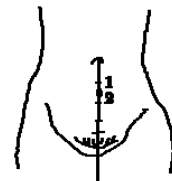


b- Mạch Nhâm: Là bể chứa khí Âm, điều hoà phần Âm của toàn thân, qua 24 huyệt, khởi từ huyệt Hội Âm đi ngược lên, theo đường giữa bụng qua huyệt Quan Nguyên, Khí Hải, Trung Quán, lên ngực, huyệt đến cảm ở huyệt Thừa Tướng, rồi chạy quanh vùng miệng môi hợp với Mạch Đốc tại huyệt Ngân Giao.

Huyệt Quan Nguyên: là huyệt thứ 4 của Mạch Nhâm, nằm ở 3/5 trên và 2/5 dưới của đường nối điểm giữa bờ trên của xương mu và rốn, là nơi chứa đựng nguyên khí, nên gọi là cửa (quan) của nguyên khí, rất cần cho sự sống, có công dụng bồi thận, bổ khí và hồi dương.



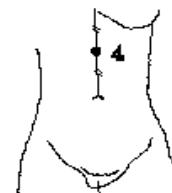
Huyệt Khí Hải: huyệt thứ 6 của Mạch Nhâm, là bể (hải) chứa khí nằm ở lỗ rốn thẳng xuống 1.5 thốn (khoảng 3cm), cũng gọi là Hạ Đan Điền.



Huyệt Đan Trung (Chiên Trung): giữa hai đầu vú, gần vùng tim, khí bị điểm trúng thì nội khí tán mạn, lòng dạ hoảng loạn, thần trí không rõ ràng.



Huyệt Trung Quán: huyệt thứ 12 của Mạch Nhâm, ở phía trên rốn 4 thốn, hoặc ở điểm giữa của đoạn thẳng nối rốn và đường gấp nhau của 2 bờ sườn, có tác dụng hồi dương cứu nghịch, thúc đẩy quá trình tiêu hoá thức ăn, hấp thụ các chất dinh dưỡng, chủ trị huyệt áp cao, thần kinh suy nhược.



Huyết Thừa Tương: huyết thứ 24 của Mạch Nhâm, ở đáy chỗ lõm chính giữa và dưới môi dưới trên đường bổ dọc giữa hàm dưới, nơi thường nhận (= thừa) nước miếng (= tương) chảy ra, có tác dụng điều hoà khí âm dương.



(1) *The Tao of Tai-Chi Chuan, Way to Rejuvenation, Tai Chi Foundation Jou, Tsung Hwa, -POB.828, Warwick, N.Y. 10995, ISBN: 08048-1357-4*

2.3- Khai Thông kinh mạch và vận khí.

a- Khai thông kinh mạch

Khai thông Nhâm Đốc Mạch, là để khí vận hành không ngừng theo vòng khép kín Tiểu Chu Thiên cho chân Hỏa ở Trường Cường cũng như nội khí sinh ra ở Đan điền có thể giao hoán luân lưu tuần hoàn, cho Âm Dương, ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận) lục phủ (vị, đởm, tam tiêu, bàng quang, tiểu trường, đại trường) được quân bình.

Âm đi xuống, Dương đi lên. Mạch Nhâm sẽ từ huyết Thừa Tương đi xuống theo đường giữa bụng xuống đến Hội Âm. Mạch Đốc đi từ Hội Âm vòng ra sau theo cột sống ngược lên Bách Hội ở đỉnh đầu xuống đến Ngân Giao ở môi trên. Người tập ngậm miệng để cho đầu lưỡi chạm lên nóc miệng đung chân răng cửa hàm trên, cho 2 mạch Nhâm Đốc nối liền như nối 2 cực âm và dương của mạch điện, thở ra hít vào bằng mũi, khi ấy 2 khí thiên thiên và hậu thiên giao hoà, phát sinh năng lượng xuống vùng hạ đan điền, hết như điện năng từ động cơ nổ trong vật lý học, chu luân không ngừng trong vòng khép kín của tiểu chu thiên 2 mạch Nhâm Đốc.

b- Vận Khí Qua Hệ-Thống Kinh Mạch

Hai mạch Đốc và Nhâm liên quan đến các cơ quan nội tạng, hợp thành tiểu chu thiên, cùng với 12 kinh nối kết tứ chi hợp thành đại chu thiên. (H. 7).

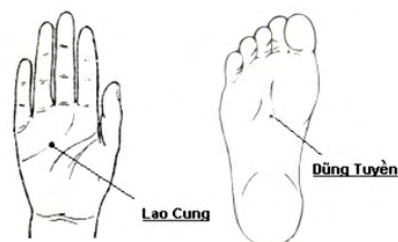
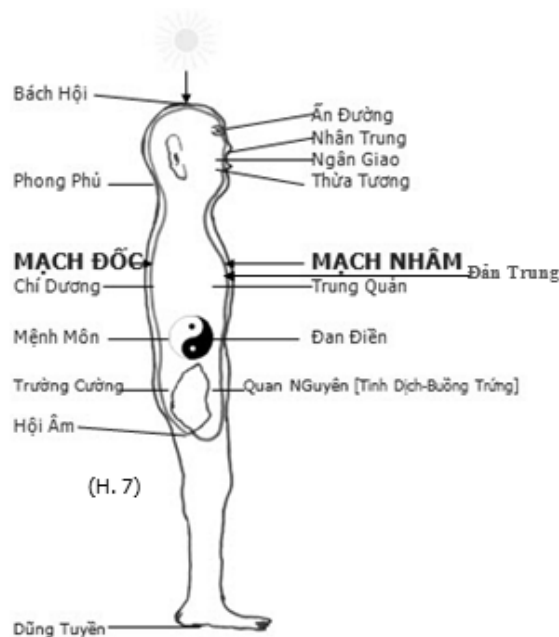
Tại tứ chi, nơi 2 lòng bàn tay có **huyết Lao Cung** và gan bàn chân có **huyết Dũng Tuyền** là 2 huyết quan trọng.

Lao cung nằm trên lòng bàn tay ở giao điểm giữa đường tâm đạo và đường thẳng dọc khe giữa hai ngón áp út và ngón giữa (H.8).

Dũng tuyền ở chỗ lõm dưới lòng bàn chân nằm tại điểm chia 2/5 đoạn thẳng tính từ đầu ngón chân thứ hai đến bờ sau của gót chân (H.9). Lao cung là Hoả huyết của đường kinh Tâm Bào. Dũng tuyền là Tĩnh huyết của đường kinh Thận. Việc thẳng giáng qua lại giữa Lao cung và Dũng tuyền tạo ra hiệu quả thẳng giáng giao hoà tương ứng giữa Tâm và Thận cũng như giữa Đan Điền và Đan Trung tức hiện tượng **Thủy Hỏa ký tế** (*) mà theo y-lý đông-phương cổ-truyền đó là biểu-hiện của một cơ thể khoẻ mạnh. Mặt khác trong quá-trình vận khí, Bách Hội thu thiên-khí giáng xuống Lao-Cung, đồng thời huyết Dũng Tuyền

thu địa-khí thăng lên làm cho khí âm vận lên từ hai huyết Trường cường và Hội âm. Do đó sự vận chuyển lên xuống của Khí cũng tác động vào cả hai mạch Nhâm và Đốc làm tăng cường chân khí, tăng cường sức đề kháng và cải thiện toàn bộ công năng của các tạng phủ.

[(*) Chú thích: **Ký tế** 既際, Ký=đã xong, Tế=vượt qua sông, đã thành sự; Ký Tế là hai bên vừa giao tiếp xong với nhau. **Trong Kinh Dịch, Quẻ 63** ☵☲ “**Thủy Hỏa Ký tế**” gồm bên trên là Khảm (Thủy), bên dưới là Ly (Hỏa). Hỏa (lửa) ở dưới đun Thủy (nước) bên trên làm cho nước sôi, tạo thành áp suất, gây ra năng lực hữu ích dùng để chạy máy hơi nước. Lửa giúp nước tạo thành năng lực, tức là thành công kết quả.]



(H. 8) (H. 9)

Mạch Nhâm, Đốc đã khai thông, khi ấy mọi kinh mạch trong cơ thể cũng đều khai thông, nhưng để đạt hiệu quả, người tập Thái Cực Dưỡng Sinh cần tuân theo những nguyên tắc căn bản sau đây:

§3- Nguyên Tác Cơ-Bản Thực-Hành Thái-Cực Dưỡng Sinh

1- Buông lỏng tâm thân, hoàn toàn thư giãn cả tâm hồn lẫn cơ thể:

- a) Không dùng sức để đưa đẩy, không cương cơ bắp khi chuyển dịch.

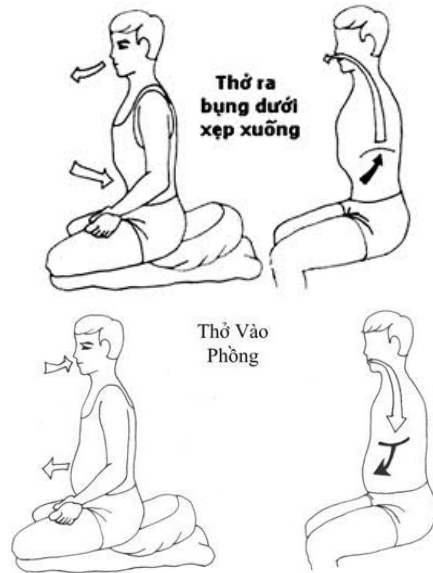
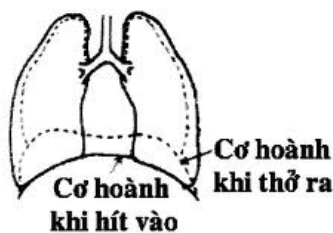
b) Đồng thời phải giữ tâm không, tâm phải an-bình phẳng lặng, hoàn-toàn quên đi mọi ưu-tư, không nghĩ gì khác hơn là tập-trung tư-tướng vào những động-tác, quãng “gánh lo” đi để mỉm cười theo dõi tiến-trình của khí vận-hành trong từng bước đi, theo mỗi chuyển động, giữ niềm vô tư lạc-quan, bình-thản, phóng ngã, vị tha, để hài-hoà với thiên-nhiên tạo-vật, với tha-nhân. Chính giữ tâm không, còn cần thiết cho sức khoẻ xét về mặt y-lý, vì mọi thái quá đều có hại cho ngũ tạng:

- vui mừng quá thì hại cho tim.
- u-buồn quá thì hại cho phổi.
- tức giận quá thì hại cho gan.
- lo sợ quá thì hại cho thần kinh.
- suy nghĩ quá thì hại cho tỳ.

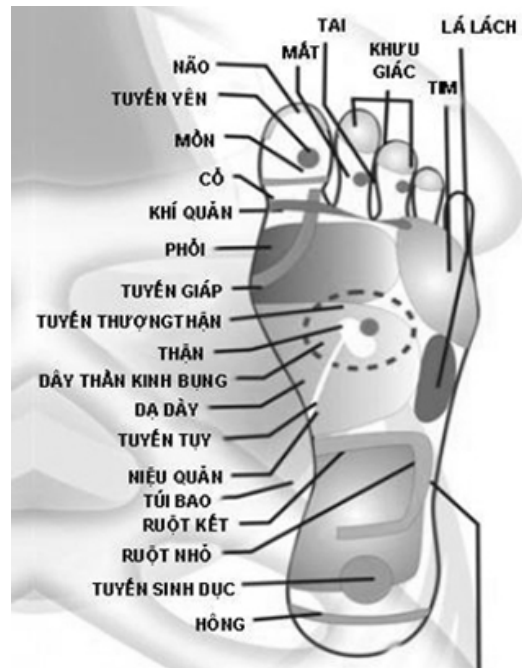
2- **Giữ hơi thở trong đan-điền**, bằng cách ngậm miệng thở bằng mũi. Trong phép thở Đan Điền quen gọi là thở bụng, người tập vận khí qua chu-kỳ hít vào thở ra, kích-hoạt nơi hoành-cách-mô, thở ra thì cơ hoành đẩy lên cho bụng thót lại xẹp xuống, hít vào thì cơ hoành hạ xuống cho phình bụng ra. Làm sao cho dưỡng khí vào tràn đầy buồng phổi và dự trữ trong đan điền. Muốn vậy, khí vận hành theo quy trình gồm 3 thì như sau: thì thứ nhất hít vào chậm nhẹ cho phình bụng lên; thì thứ hai nén hơi, hoặc bằng cách nín thở vài giây, hoặc nuốt khí như nuốt nước bọt chẳng hạn, khí sẽ được giữ lại dự trữ nơi đan điền, và thì cuối cùng thốt bụng lại để chậm nhẹ thở ra qua mũi, như vậy là vừa để nối 2 cực là huyết Ngân Giao của Mạch Đốc và huyết Thừa Tương của Mạch Nhâm làm cho phát sinh điện năng, vừa giữ lại được năng lượng dự trữ trong đan điền nhờ không thở bằng miệng khiến cho khí thoát hết ra ngoài. Rõ-ràng là những người vừa chạy bộ vừa nói chuyện bao giờ cũng mau mệt mất sức hơn người ngậm miệng vốn “dai sức”. Dĩ-nhiên là phải giữ tâm không, phải quãng “gánh lo” đi, để hoàn toàn thư giãn cả thể xác lẫn tinh thần.

Tác giả tóm tắt phép thở bụng trong bài thơ sau đây:

*“Chậm, đều, ngậm miệng, thở sâu:
Thở ra: thót bụng, hít vào: phình lên,
Nén hơi đưa xuống đan-điền,
Thở ra tống hết lo phiền ưu tư”*



Phép thở đan điền có thể áp dụng mọi lúc, mọi nơi: khi nằm, ngồi, khi đi, đứng. Tuy nhiên mới đầu tập Thái Cực Dưỡng Sinh, khi đi chuyển phải tập trung vào các chiêu thức động, khó thực hiện đúng như cách vận khí của toạ-thiền tĩnh, nên bình thường cứ thở tự nhiên, miễn ngậm miệng.



*Khu phản xạ nơi gan bàn chân

Ngoài việc tập dưỡng sinh, mỗi buổi tối, nên ngâm chân trong nước ấm vì nơi gan bàn chân có vô số rễ thần kinh liên quan mật thiết với thần kinh trung khu đại não, đồng thời liên hệ mật thiết đến lục phủ ngũ tạng. Làm như vậy, sẽ kích thích tuần hoàn máu, giải trừ mọi mệt, giúp dễ ngủ làm hưng phấn các rễ thần kinh, giúp tăng cường trí nhớ, đem lại cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng cho chân và não, tóm lại là giúp cải thiện sức khoẻ tổng quát.

3- Người tập thái-cực quyền thường được nhắc-nhở 10 điều quan yếu sau đây:

Con người là một “tiểu vũ-trụ” với đầy đủ Âm Dương, Ngũ Hành. Khi mọi yếu-tố đó vận-hành trơn tru, con người sẽ khỏe mạnh, nếu rối loạn sẽ sinh ra các thứ bệnh tật. Vì vậy người tập dưỡng sinh cần phải tuân theo những yếu-quyết sau đây:

1.1- *Hư linh đỉnh kinh*: đầu cổ ngay thẳng, thần quán tại đỉnh, không vận sức mà phải tự-nhiên.

1.2- *Hàm hung bạt bối*: ngực hơi thót vào để khí chìm vào đan điền (hàm hung), khí bám dính vào lưng (bạt bối).

1.3- *Tùng yêu*: buông lỏng eo, các động tác hư thực đều biến hoá tùy theo sự chuyển động của eo.

1.4- *Phân hư thực*: tách biệt rõ-ràng hư thực của động-tác, thủ-bộ cước-pháp sức nặng dồn lên chân nào, đó là thực, còn lại là hư.

1.5- *Trầm khiên trụ châu*: hai vai buông lỏng tự nhiên (trầm khiên), hai cùi chỏ cũng hạ thấp xuống (trụ châu).

1.6- *Dụng ý bất dụng lực*: toàn thân buông lỏng, không dùng sức mạnh cứng nhắc, dẫn ý theo động tác, ý, khí, lực là 3 mối tương quan, ý dẫn khí, khí dẫn lực, ý đến thì khí đến, khí đến thì lực đến.

1.7- *Thượng hạ tương tùy*: trên dưới phải theo nhau. Tay động, eo động, chân động, nhãn thần cũng động theo, tập trung tư tưởng dõi nhìn các động tác khi chuyển dịch.

1.8- *Nội ngoại tương hợp*: Khi mở cũng như khi đóng, lúc khai lúc kết, thầy đều trong ngoài hợp nhất, từ thần thái đến cơ-thể đều tương hợp, thần là chủ để sai khiến thân.

1.9- *Tương liên bất đoạn*: chuyển động liên tục tự nhiên như kéo tơ, như suối chảy không gián đoạn.

1.10- *Động trung cầu tịnh*: lấy tĩnh mà điều khiển động, tuy động mà cũng như tĩnh, càng chậm càng tốt, càng khiến cho hô hấp được dài và sâu, khí càng chìm sâu nơi đan điền.



Tác-giả với thức “Vận Thái-Cực”

