

# Tôi học Khí Công



Ở đây tôi chỉ muốn đưa một vài nét chính của các môn Khí công mà tôi đã tập qua, để người đọc theo đó sẽ chọn được một môn pháp thích hợp cho mình tập. Chả thế người xưa thường hay nói “Tùy bệnh chọn công”, tùy theo thể chất và sức khoẻ mà chọn cách tập Khí công.

## ♦ Lương Nguyên Hiền

### Những món nợ nhỏ dễ có:

Tôi đang ở vào cái tuổi, già thì chưa muốn mình già mà trẻ thì không ai cho mình trẻ . Ở cái tuổi mà sắp sửa bị cuộc đời đá về hưu, cho ngồi chơi soi nước để đếm ngày tháng trôi qua nhanh. Thời gian là cái thứ vô tình, không chờ không đợi, cứ kiêu đếm lá mùa thu này, thì lục tuần chưa qua, thất tuần sắp gõ cửa vào.

*Tiểu trái tâm thường hành sử hữu  
Nhân sinh thất thập cổ lai hy (\*)  
(Món nợ nhỏ người thường dễ có  
Sống bảy mươi tuổi đã mấy người?)*



mấy cái món nợ nhỏ dễ có ở đây là những bệnh tật từ từ âm âm kéo tới.

Tôi đã bắt đầu biết đau lưng, đau vai, đau đầu gối, mắt kém và hay quên. Chưa kể vừa rồi mới phải mấy lần đi mổ mắt nguy kịch, đã làm tôi phải suy nghĩ rất nhiều về sức khoẻ của mình.

Tôi là người ham sống, còn muốn đi đây đi đó, vẫn còn ham ăn ngon, mặc đẹp, mà đứng trước những món nợ nhỏ đó cũng thấy ớn ớn, cái điều này nếu kéo dài thì không biết còn "cổ lai hy" với ai được không.

Nên tôi quyết tìm thầy học đạo, tôi không muốn sống lâu như ông Bành Tô, 1000 năm thì hơi nhiều, nhưng những ngày tôi sống, tôi muốn là những ngày tháng thật vui và thật khoẻ.

### Bài học vỡ lòng:

Tôi đã có chủ định là phải làm cái gì cho mình khoẻ ra một chút, nhưng vẫn chưa biết mình phải bắt đầu từ đâu và tập tành ra sao. Cũng may có người bạn nói khó vong niên chỉ cho tôi một con đường đi, hẳn nói:

-Mày, nó vẫn gọi tôi như thế dù bây giờ nó đã thành ông nội ông ngoại rồi, thì trước sau như một, là mày cả đời làm nghề vác ô đi tối vác về, chẳng có gì hay ho. Bây giờ lại đòi tập tành võ nghệ, tao thấy cũng khó coi . Thái cực quyền có

đến 108 bài quyền, mà học chưa hết bài 108 đã ra đi theo ông bà ông vải, kể cũng phí đi. Còn Yoga, ở cái tuổi mà tập cái đó coi bộ không ổn, vì xương cốt mà đã cứng ra như đá rồi, còn uốn qua uốn lại gì được nữa.... Tao chỉ còn thấy có cái Khí công vừa thở vừa tập nhẹ nhàng có lẽ hợp với mà nhất. Mà thử đi biết đâu lại hay cho mà.

Cổ nhân dạy rằng "Lục tuần thuận nhĩ" (sáu mươi tuổi nói sao cho thuận lỗ tai), nó thì hơn 60 tuổi mà nói toàn là chuyện nghịch nhĩ, nên lúc đầu tôi hơi tức tức, nhưng ngồi nghĩ lại thì thấy nó cũng có lý. Nó thấy mặt tôi có vẻ đờ đẫn ra, bèn tiếp tục lên mặt dạy đời:

-Mới bắt đầu, mà không nên tập nhiều quá, phải nhìn thấy được sự tiến triển của mình thì mà mới thích tập. Tao thấy mấy đứa lúc đầu ham tập nhiều, sau này kham không nổi đều bỏ hết. Mà nghe tao, tập lúc đầu ít thôi sau đó mới từ từ tăng lên. Quan trọng nhất là phải đều đặn.

Rồi nó dạy khôn tôi, bằng cách ngâm một câu của nhà thơ Nhật tên là Matsuo Basho:

"Hỡi con ốc sên thương yêu của tôi ơi, hãy bò lên đến tận đỉnh núi Phú Sĩ....  
nhưng xin thật thông dong"

À thì ra đơn giản như thế thôi, chỉ có sự thông dong tự tại, đều đặn, mỗi ngày một ít, mới trèo lên đỉnh cao của thành công dù chỉ là một con ốc sên nhỏ bé đi nữa. Thử làm một bài toán cộng trừ của lớp ba trường làng, một ngày đi làm 8 đến 9 tiếng, chưa kể giờ đi và về, rồi trừ thời gian để ăn và ngủ còn lại bao nhiêu thời gian để tập. Bài toán thì quá dễ, nhưng làm theo thì không dễ chút nào. Bởi cái gì bức thì dễ đứt, cái gì nhiều quá thì dễ làm ta chóng chán và mau bỏ, nhưng nếu tập ít quá thì không có hiệu quả. Mỗi người lúc đầu phải tùy theo khả năng của mình mà chia thời gian để tập. Sự tập luyện nào cũng đòi hỏi sự cố gắng thường xuyên và phải tập đều đặn mỗi ngày. Không có chuyện nửa chừng xuân, tập rồi bỏ, bỏ rồi tập, đã không mang lại lợi ích gì mà nhiều khi còn mất thì giờ một cách vô ích. Như vậy bài học đầu tiên mà tôi học được là sự đều đặn, kiên trì, không có sự hấp tấp vội vàng, thư giãn phải luôn luôn hiện diện trong mỗi buổi tập và trong cuộc sống hàng ngày. Không có kiểu "nhỏ mọn cho mau lớn", không có kiểu đứng núi này trông núi nọ, mà phải tập từ từ mới mong có kết quả.

Bây giờ tôi đã muốn tập lắm rồi, nhưng Khí công là gì?

### **Khái niệm về Khí công:**

Theo sách vở xưa, cho rằng Khí công là phương pháp dưỡng sinh truyền thống của Á Châu, đã xuất hiện cách đây hơn 2000 năm ở Trung Hoa. Năm 1972,

người ta đã tìm được ở vùng Mawandui (Hunan) một ngôi mộ được xây từ thời nhà Hán, có những hình vẽ các thế tập khí công.

Khí công đã được hấp thụ các học thuyết của Nho giáo, Phật giáo,.. nhằm để tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, phòng trị bệnh, tăng trí thông minh, kích thích các tiềm năng trong người,... Khái niệm về Khí công khi xưa được nhìn tùy theo giáo phái, như Đạo gia gọi là nội đan, thỏ nạp...; Y học gọi là dưỡng tính, đạo dẫn,...; Nho gia gọi là dưỡng khí, tâm thuật tĩnh toạ,...; Phật gia gọi là toạ thiên, chỉ quán, tu định....[2].

Khí là nguồn năng lượng sống của con người. Khí luân lưu trong cơ thể và theo các Kinh mạch mà đi vào Lục phủ ngũ tạng. Sức khỏe chúng ta tùy thuộc rất nhiều vào Khí (Chân khí/Prana), Khí thịnh ta khỏe, Khí suy ta yếu đi hay bị bệnh, Khí kiệt ta chết. Khí công là công phu tập luyện để điều hòa, phát huy và tích lũy Khí đó. Khí công lấy từ nguyên lý Quân Bình Âm Dương, Điều Hoà Ngũ Hành làm căn bản cho sự luyện tập và dựa vào y học để tự trị được một số bệnh tật.

Đến đây tôi mới hiểu sơ sơ về Khí công, nhưng cái cơ bản của Khí công là gì?

### Ba cột trụ chính của Khí công:

Thằng bạn vong niên của tôi nói là Khí công chỉ cần thở ra thở vào dăm ba cái dễ ợt như đi ăn hủ tiếu. Tôi tức quá bèn đi tìm thầy, tìm sách, tìm bạn mà học đạo. Sau một thời gian tìm tòi, tôi mới nghiệm ra Khí công dễ mà khó, khó mà dễ, lúc đầu thì dễ nhưng để có hiệu quả không phải là chuyện trong chốc lát. Khí công không chỉ thở ra thở vào dăm ba cái mà có cả một triết lý sống đứng sau lưng. Khí công lấy "Tam điều" làm căn bản, điều ở đây là điều chỉnh, điều luyện thân thể (điều thân), hơi thở (điều tức) và tập trung tư tưởng (điều tâm):



1) Điều thân là điều chỉnh tư thế khi tập cho đúng qui cách, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Thí dụ như khi tập luyện mà đứng thế sai đã không đạt được hiệu quả của Khí công mà còn có thể đưa đến tình trạng lệch vẹo các cơ bắp và ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng. Điều cần lưu ý nhất là trong khi tập cơ thể phải trong tình trạng hoàn toàn thư giãn, thả lỏng.

2) Điều tức là điều luyện hơi thở. Chúng ta đều biết hơi thở rất là quan trọng, chúng ta có thể nhịn ăn, nhịn uống nhưng không nhịn thở được và ngoài ra nó cũng là gạch nối giữa tâm và thân. Luyện thở là tập trung tư tưởng để làm chủ hơi thở của mình và qua đó điều chỉnh có ý thức hơi thở của mình cho phù hợp với cơ thể và sau cùng để tác dụng làm cho khỏe mạnh và trị bệnh. Có bốn điều cần nhớ khi thở là sâu, nhẹ, đều và dài. Thở phải thật tự nhiên không được cố gắng quá sức và nhất là lúc nào cũng có tư tưởng vui vẻ thoải mái.

3) Điều tâm là hướng dẫn tư tưởng vào một mục đích. Đây là vấn đề quyết định thành bại trong khi tập Khí công. Điều tâm là làm chủ, là kiểm chế được ý niệm của mình, để không bị phân tâm trong khi tập và điều khiển cho các động tác và hơi thở của mình được hợp nhất ("Thân tâm hợp nhất"). Nếu thiếu sự tập trung này thì không còn là Khí Công nữa mà là tập thể dục.

Điều thân, điều khí, điều tâm là ba cái cột trụ của Khí công. Nhưng ba cột trụ đó không đứng một mình mà đứng theo thể chân vạc, ba cái đó bổ túc cho nhau để thành một phương pháp luyện tập tâm thân toàn diện.

Đã có cái khái niệm về Khí công và hiểu được cái căn bản của nó, nhưng bây giờ tôi phải tập cái gì?

### Vạn sự khởi đầu nan:

Hiện nay ở Trung Hoa có khoảng hơn 10 loại khí công [2], nào là Bát Đoạn Cẩm, Dịch Chân Kinh, Lục Tự Khí Công, Hương Khí Công, Ngũ li hồ,... Ôi thôi nhiều vô tả, cái nào cũng có cái hay cái đẹp, cái nhất nhất của nó mà chắc chắn người trần mắt thịt như tôi không thể học hết được trong nhất thời. Chẳng lẽ theo người xưa mà than rằng :

*Thế sự du du nại lão hà*

(Cảm Hoài-Đặng Dung)

Việc đòi dặng dặc mà ta đã già, biết làm thế nào ư? Làm sao thì chẳng làm sao, chỉ bằng bắt đầu một cái nào để tập để luyện chứ cứ ngồi mà so sánh cái này cái kia đến lúc nằm xuống vẫn chọn chưa xong. Tôi lại chạy đến vấn kế thằng bạn quân sư quạt mo để tìm lối thoát cho mình, nó phán rằng:

-Lẽ dĩ nhiên mày không thể học hết một lúc được, tao không cần phải nói, mày cũng biết. Tao thấy cái "Bát Đoạn Cẩm" có tám thế mà tương đối nhẹ nhàng dễ học, nhất là cho những đứa mới học như mày. Ngoài ra nó còn có lợi điểm là lẩm thầy, lẩm sách, mày tha hồ mà học chỉ sợ mày lại không đủ kiên trì học cho đến nơi đến chốn.

Quả thật nó nói cũng có lý, không cần phải đi đâu xa lên "YouTube" cũng kiếm ra bao nhiêu Video về Bát Đoạn Cẩm (BĐC). Về lý thuyết tôi chọn sách BDC do Võ Sư Hàng Thanh viết và về thực hành tôi lấy bài tập của Andreas W. Friedrich, người Đức, làm căn bản. Ông Friedrich có mở trường dạy Thái Cực Quyền và Khí công ở München ngoài ra ông đã dạy BDC trên Tivi Đức (BR3). Tại sao tôi chọn một người Đức để làm căn bản cho việc luyện tập của mình về Khí công? Phần đông các thế võ Á Châu đều được khẩu truyền từ đời này qua đời khác, mỗi ông thầy lại tự sáng tác cho mình các thế mới, nhiều khi đâm ra cầu kỳ, rườm rà khó bắt chước. Theo tiến trình của khoa học, một số các võ sư trong đó có người Tây Phương tìm cách đơn giản hóa các thế võ để cho dễ học

mà hiệu quả vẫn cao. Ngoài ra ông ta còn có phát hành DVD về BDC nên khi cần và bất cứ lúc nào tôi cũng có thể lấy ra coi lại được để tập hay sửa lại những thế mình nghĩ là đã tập sai. Bước đầu coi như vậy tạm ổn, tôi chỉ còn mỗi việc tập mà thôi.

## Bát Đoạn Cẩm:

BDC có tám thế gồm một số động tác tương đối đơn giản, nên cũng dễ học, dễ luyện mà hiệu quả lại cao do đó rất hợp với người lớn tuổi. Chủ yếu là đả thông kinh mạch, luyện gân cốt, khai thông khí huyết, tạo một thân thể cường tráng, một tinh thần minh mẫn và tiêu trừ bệnh tật. BDC là phương pháp phối hợp động tác với vận khí.

Nguyên tắc của sự phối hợp này là như khi đưa tay lên hay dang tay ra sẽ vận khí từ ngực ra hai bàn tay và khi hạ tay xuống hay khép tay vào sẽ vận khí từ bàn tay trở về lại ngực. Nhờ vậy mà điều hòa được khí trong cơ thể và giúp khí lưu thông trong kinh mạch. Quan trọng nhất là khi tập không nên để tâm bị phân tán mà phải tập trung vào hơi thở (Ý ở đâu, Khí ở đó).



Tôi tập kiên trì một thời gian được gần 2 năm. Thấy sức khoẻ khá hơn trước nhiều, nhất là tôi bớt suy nghĩ lung tung, bớt lo lắng vẩn vơ như xưa. Người ta nói cái tâm mình như con khỉ hay nhảy từ cành cây này qua cành cây khác, con khỉ "Tâm" của tôi theo thời gian cũng bớt lằng xằng bớt chuyền qua chuyền lại trên cây, có lẽ nó đã bị thấm mệt vì bị cái còng "Thân Tâm hợp nhất" trói lại. Trong khi tập, tôi vẫn thích nhất là thế thứ hai "Tả Hữu Khai Cung Tự Xạ Điều", tay trái tay phải dương lên như hình cây cung để bắn chim điểu. Dương cung bắn chim điểu, mà chim điểu ở đây là cái Tâm của mình biểu hiệu qua sự tập trung cao độ của người bắn cung. Gần giống như nghệ thuật bắn cung Kyudo (Cung đạo) của Nhật Bản, sự tập trung tư tưởng vào bắn cung mới là chính, hành động bắn cung chỉ là phụ. Ngoài ra người tập có được thêm hai tay khoẻ mạnh nhờ căng tay ra và hai chân cứng cáp nhờ đứng tấn. Trong lúc vận động hai tay, các kinh mạch như kinh Phế và kinh Đại trường được tác động làm bổ phổi và trị được một số bệnh liên quan đến ruột già. Riêng các ông các bà nào có tính nóng nảy như Trương Phi nên tập thế thứ năm "Dao Đầu Bài Vĩ Khứ Tâm Hỏa" (Lắc đầu vẩy đuôi dứt "bỏ" tính nóng nảy), trong nhà bớt xào xáo, chén đĩa bớt hư hao. Khoẻ đầu thì chưa thấy nhưng "Tâm" thì chắc chắn sẽ được bình an vì bớt bẻ chén đĩa. Thế thứ tám là "Bối Hậu Thất Diên Bách Bệnh Tiêu" (Sờ xương cùn 7 lần trăm bệnh tiêu). Đây là thế cuối cùng của Bát Đoạn Cẩm, thế này có tác dụng là "đả thông nhâm đốc nhị mạch" nên khi tập phải uốn lưỡi lên và khép hậu môn lại (khép vòng Tiểu chu thiên). Vì tính cách khai thông huyết mạch của nó, nhất là hai mạch quan trọng là nhâm và đốc, nên dễ tác động để làm người

tập có được một thân thể cường tráng và một tinh thần minh mẫn, nhờ đó mà trị được bách bệnh như tên của thể tập này chăng?

Những lúc rảnh rỗi, tôi còn nghiên cứu thêm Suối nguồn tươi trẻ (5 thức Tây Tạng), Dịch Cân Kinh, Lục Tự Khí. Một ông bác sĩ Việt ở Mỹ, có giới thiệu cho tôi "Dịch cân kinh phát thủ liệu pháp" rất dễ học và quả quyết rằng nó có khả năng trị được bệnh ung thư. Hình như tôi không có duyên với cách tập này, sáng dậy phải phát tay mấy trăm cái trở lên mới có hiệu quả, làm cho tôi không gắn bó với nó lắm.

## Càn Khôn Thập Linh:

Một hôm trời đẹp, thằng bạn vong niên của tôi ghé qua nhà tôi chơi, mặt mày nó hớn hờ:

-Tao thấy mày chịu khó tập tành, nên tao cho mày cái này hay lắm, mày thử tập xem sao.

Nó đưa tôi một đĩa DVD "Càn Khôn Thập linh" (gọi tắt là CK10) rồi giải thích rằng đây là một môn Khí công tổng hợp gồm có 10 thể tập biểu hiệu bằng 10 linh vật do Thầy Hằng Trường ở California kết hợp từ Yoga, Khí công và Thái Cực Quyền mà thành. CK10 khởi đầu với thể Càn (Trời) và chấm dứt bằng thể Khôn (Đất). Giữa Càn và Khôn là 8 thể tượng trưng cho 8 Linh Vật thường được tập luyện theo tiến trình sau đây: thể Cóc (Thần Oa), thể Trâu (Thần Ngưu), thể Hạc (Tiên Hạc), thể Rồng (Thần Long), thể Phượng (Phượng Hoàng), thể Cọp (Thần Hồ), thể Bướm (Tiên Điệp), thể Rùa (Linh Quy). Mỗi thể liên hệ với một trung tâm năng lượng (Luân xa) trong cơ thể chúng ta. CK10 có mục đích phát triển và duy trì các trung tâm năng lượng này, kiến tạo cho chúng ta sự quân bình về thể lực, trí năng, tình cảm và tâm linh. Nói một cách khác hơn, lợi ích của CK10 mang lại là sự điều hòa tác dụng của các cơ quan nội tạng, là giảm bớt căng thẳng, trị hết đau nhức, giữ được tâm lý hài hòa, khôi phục sức khỏe toàn diện, tăng cường trí nhớ.

Tôi thấy hay nên bắt đầu tập CK10. Những ngày đầu tiên tập CK10, tôi cần nhiều thời gian và cố gắng hơn so với Bát Đoạn Cẩm (BĐC). Bởi vì những động tác BĐC có tính cách đơn thuần và tĩnh, nhờ vậy tôi dễ tập trung tư tưởng. Đảo lại CK10 đòi hỏi một sự luyện tập có tính cách toàn diện, sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa chân và tay và sự chuyển động liên tục giữa tĩnh và động, nhanh và chậm, lên và xuống, cho nên tôi hơi bị khó khăn khi phải tập trung tư tưởng, có lẽ tại tôi chưa quen cách tập này lắm. Nhớ lại lúc mới đầu, khi tập 20x lần thể Cóc thuận và 20x lần thể Cóc nghịch, tôi đã thở hồng hộc và mồ hôi ra như tắm. Nhưng dần dần theo ngày tháng tôi thấy khá hơn, mỗi ngày một ít tiến bộ, sự tập trung tư tưởng thành thói quen đi vào nề nếp. Chuyển động lên xuống, nhanh chậm đã tác động vào thể lực tôi một cách rõ ràng. Sau một thời gian tập luyện

liên tục, thân thể tôi trở lên dẻo dai, uyển chuyển, dai sức, bụng xẹp xuống, bớt đau nhứt lật vật, bớt đau lưng. Cái hay ở CK10 không phải chỉ ở thể xác mà còn tinh thần nữa, nếu chịu khó tập luyện tinh thần sẽ phát triển và thăng tiến không ngừng, tâm linh cũng theo đó mà thăng hoa. Nhiều người sau khi tập thấy mình trẻ ra, yêu đời, yêu người và tâm hồn được căng phồng mở rộng cho vũ trụ cho tha nhân để lòng mình được nhân ái hơn.

Mỗi thế đều có một khẩu quyết riêng biệt có ý nghĩa sâu xa làm cho người tập vừa được sức khỏe, vừa được hiểu rõ thêm phần tâm linh, rũ bỏ lo âu phiền não để được an lạc hạnh phúc. Mới đầu tôi hay tập thế Cóc, thứ nhất là dễ tập và có hiệu quả cao rất tốt cho thận, sau nữa thế tập này mang một ý nghĩa là chuyển đổi cái nhìn nhỏ hẹp thành ra rộng rãi vô biên, con cóc ở đáy giếng nhảy ra miệng giếng để ngó được bầu trời mênh mông. Ngay khẩu quyết của thế Cóc đã mang cho người tập một nhân sinh quan mới mẻ "Thị phi hợp nhất / Đôn nhập chân không / Nhẹ nhàng nhập thế". Thế Trâu thì nhẹ nhàng chuyển hóa để đẩy chúng nghiệp ra, sau mỗi lần tập thế này tôi thấy mình nâng nâng như trút nhẹ được một gánh nặng (Khẩu quyết "Đẩy trừ phiền não,.."). Ngoài ra trong khi vận động hai tay, thế này còn tác dụng vào kinh Phế để tốt cho phổi. Thế Hạc giúp ta dễ bỏ bản ngã to lớn của chính mình mà khiêm cung hơn. Thế Rồng là biểu hiệu sự uốn mình phá núi bay lên trời xanh, tập thế này sẽ giúp cho bộ phận tiêu hóa và sự uốn éo sẽ tránh được vôi đóng ở cột sống. Tôi vốn bị đau lưng nên hay tập thế Cọp, đây là thế mệt nhất vì phải dùng cả phần lưng để đập xuống làm cho lưng được dẫn tới đa. Thế này còn tác dụng giúp chúng ta khai mở tầm nhìn và óc sáng tạo. Riêng tôi vẫn thích tập thế Rùa nhất, tuy thế này khó nhưng nó lại có thể giúp chúng ta khai mở tất cả các kinh mạch năng lượng trong thân mình.

Tôi không muốn đi nhiều vào từng thế tập bởi vì như thế sẽ đi ra khỏi phạm vi bài này. Tôi chỉ muốn đưa một vài nét chính của các môn Khí công mà tôi đã tập qua, để người đọc theo đó sẽ chọn được một môn pháp thích hợp cho mình tập. Chả thế người xưa thường hay nói "*Tùy bệnh chọn công*", tùy theo thể chất và sức khoẻ mà chọn cách tập Khí công.

## Thu công:

Các thầy Khí công hay dạy học trò: "*Luyện công không thu công không bằng không luyện công*", để nói sự quan trọng của thu công bởi vì nếu thu công có tính cách qua loa sẽ đưa đến tình trạng sai lệch.

Ba nguyên tắc chính thu công:

1. Thu công là chuyển hóa từ thể động qua tĩnh: sau khi tập luyện, cơ thể và thân kinh cần được nghỉ ngơi, nên lúc đó mọi hành động phải nhẹ nhàng, toàn thân thả lỏng, hơi thở êm nhẹ và tự nhiên.

2. Đưa Khí về đan điền (Ý thủ đan điền): trong khi luyện tập, Khí có thể bị hỗn loạn, nên cần phải đưa Khí về đan điền, nếu không sẽ sinh ra bệnh tật, như chướng bụng hay khí bốc lên đầu.

3. Xoa bóp: sự lưu thông của kinh mạch và khí huyết trong khi luyện tập vì lý do nào đó có thể không thông suốt, nên cần phải xoa bóp thân thể để tác động cho sự lưu thông được tốt hơn.

## Cuối cùng:

Tôi không muốn làm công chuyện so sánh môn Khí công này với Khí công nọ, tôi chỉ viết ra đây những gì tôi đã trải qua mấy năm trời tập luyện. Đi từ cái số không về sự hiểu biết Khí công cho đến lúc gặt hái được những kết quả mà do sự luyện tập của mình đưa ra, đó là một đoạn đường tương đối dài và nhiều công lao. Nó đòi hỏi một sự kiên trì và cố gắng đều đặn thường xuyên, nhưng ta phải có đủ can đảm để bước lên con đường đó và đi tới phía trước. Phải vượt qua được những trở ngại do mình dựng nên, phải dẹp được cái yếu đuối do mình tạo ra, bỏ cho được những ham muốn nhỏ nhen do mình mang tới, mỗi ngày một chút vương lên, đạt cho được cái toàn hảo của thân và tâm để cuộc sống trở nên thăng hoa và hạnh phúc.

Tôi xin gửi đến các bạn một câu của bác sĩ Ngô Gia Hy, ông viết [1]: "Cái mức độ cao nhất của sự hoạt động là bất động, cái mức độ cao nhất của sự hùng biện là câm lặng. Sự đạt thành hoàn hảo nhất của sự bắn cung là đừng bắn. Tột đỉnh của khí công là ngày nào cũng tập mà không thấy mình tập, vì nó tự nhiên như hơi thở, như nhịp tim đập, như những chuyển vận nhịp nhàng của trời đất". Được như vậy chúng ta mới đạt được "*Thân tâm hợp nhất*" để vào cái Không của Thiên Định: "*Luyện tinh hóa khí / Luyện khí hóa thần / Luyện thần nhập hư*" (\*\*).

**August 2011**

**Lương Nguyên Hiền**

\*Hai câu này nằm trong bài thơ "Khúc giang đối tửu" của Đỗ Phủ. Thật ra là: "*Tửu* trái tâm thường hành sử hữu / Nhân sinh thất thập cô lai hy". Xin đổi chữ "tửu" thành "tiểu" cho hợp với bài này.

\*\* Hư là hư không

### Tài Liệu đọc thêm:

- 1) Sách "Khí công học và y học hiện đại", Bs Ngô Gia Hy
- 2) Sách "Khí công 100 ngày", Phương Xuân Dương
- 3) "Cần Khôn Thập Linh-Môn thể dục nhiều hiệu năng", Nguyễn Đức Trọng
- 4) DVD "Ba Duan Jin&Tai Chi Gong", Andreas W. Friedrich
- 5) Sách "Tự luyện Bát đoạn cầm Thiệu Lâm Tự", Gs Hàng Thanh, 1974