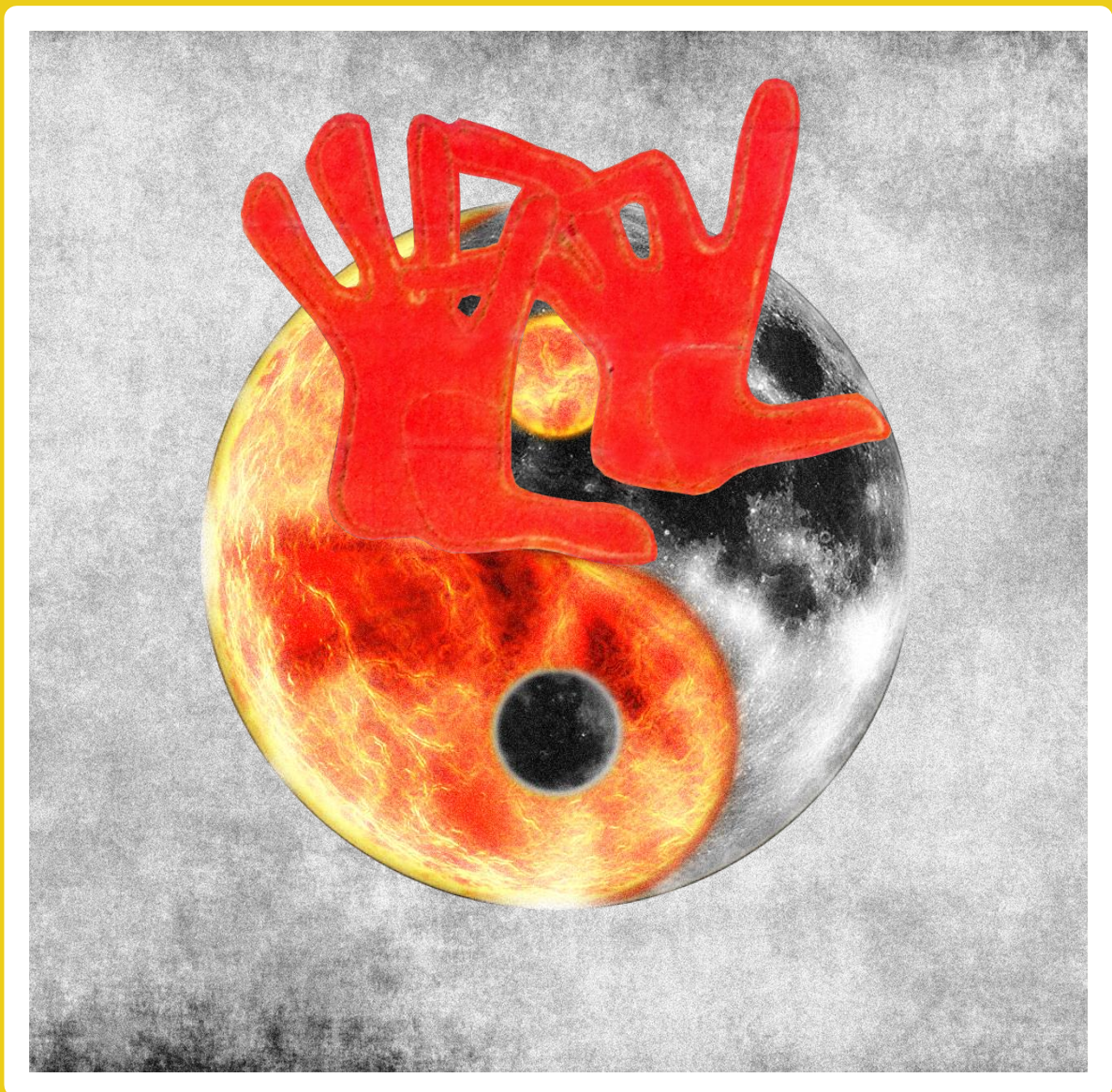


Khuyết Xảo Căn – Vương Thụy Đình

THiếu LÂM KHÍ CÔNG NỘI KINH NHẤT CHỈ THIÊN

GIÁO TRÌNH SƠ CẤP



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 1993

KHUYẾT XẢO CĂN – VƯƠNG THỤY ĐÌNH

**THIỆU LÂM KHÍ CÔNG
NỘI KINH NHẤT CHỈ THIÊN**

**GIÁO TRÌNH SƠ CẤP
(LƯU HÀNH NỘI BỘ)**

**Người dịch: Mộ La - Trung Thuần
(Với sự cộng tác của Hoàng Thái)**



Di ảnh của Tiên sư Khuyết A Thủy

健身之道

陳慎之



Dịch từ nguyên bản tiếng Hán: “Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên”, Nhà xuất bản khoa học Thiểm Tây, Trung Quốc. In lần thứ hai, 6 – 1990.

THAY LỜI TỰA

KHÍ CÔNG LÀM CHO CƠ THỂ ĐẠT TỚI CÔNG NĂNG TỐI ƯU

Tiền Học Sâm

Xem lịch sử, thủy tổ loài người là người rừng, chưa có y học, không biết chữa bệnh mà chỉ nhờ vào bản năng chống bệnh. Sau khi có y học, từ tịt mù đến biết chữa bệnh. Ấy là bước nhảy vọt đầu tiên của loài người. Về sau, y học ngày càng phát triển, môn miễn dịch học ra đời, từ biết chữa bệnh lại biết đến phòng bệnh, ấy là bước nhảy vọt thứ hai. Hiện nay, giới y học còn đề ra y học phục hồi sức khỏe, kết quả là chữa bệnh kết hợp với phòng bệnh, khiến con người phục hồi tốt sức khỏe, nên được coi là bước nhảy vọt thứ ba...

Nhưng vấn đề không chỉ là dừng ở đây, nghĩa là hoàn toàn khôi phục sức khỏe, mà còn có khả năng tạo cho con người một năng lực cao nhất, phát huy hết mọi tiềm lực của nó. Xưa nay đều nói khí công có thể đề cao trí lực. Ở nước ta (Trung Quốc) hiện nay, đã xuất hiện những khả năng đó, điều này có thể thúc đẩy trí lực của nhân dân ta lên cao, phát huy tiềm lực thêm một bước mới, rất ích lợi cho xã hội. Ấy cũng là bước nhảy vọt thứ tư của y học. Y học thứ tư là y học về trí lực. Trải qua một trăm vạn năm phát triển của nhân loại, con người ngày nay đã làm chủ được mình, đề cao tiềm lực của mình, khiến cho cuộc đời ngày một tốt đẹp thêm, nhưng chưa phải đã hết mà mới là thêm một lần cách mạng khoa học, thêm một lần cách mạng kỹ thuật, thêm một lần cải tạo loài người.

Theo “Văn trích báo” dẫn từ “Điện tử báo”

THUYẾT MINH XUẤT BẢN

Thầy Vương Thụy Đình là đệ tử chân truyền của nhà khí công nổi tiếng Trung Quốc cụ Khuyết A Thủy, thầy Vương là người Hồi tộc, quê ở Sơn Đông, năm nay 58 tuổi, xuất thân là thế gia võ thuật, từ nhỏ học “Tâm ý lục hợp” quyền với thầy Mã Hiếu Ngọc, người Hoài Điện, tỉnh Hà Nam. Năm 1949, ông tham gia Giải phóng quân nhân dân Trung Quốc, đã từng lập công, được khen thưởng nhiều lần. Năm 1958, bị quy sai là phái hữu, ông đã sống cuộc đời “người chẵn ngựa” 3 năm ở Bắc Đại Hoang, chân bị tạt vì khí hậu nơi đó quá lạnh. Năm 1963, ông may mắn gặp cụ Khuyết A Thủy, cụ Khuyết đã chữa khỏi chân cho ông bằng khí công. Từ đó ông tôn cụ Khuyết làm thầy, sau hơn 20 năm học tập khổ luyện, ông đã nắm vững tinh hoa tinh túy của công pháp “Nội kinh nhất chỉ thiên”. Không so đo danh lợi, ông đã truyền dạy nhiệt tình cho đông đảo quần chúng công pháp “Thiếu lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên” và hàng nghìn người đã được chữa khỏi bệnh. Trải qua trên 20 năm tìm tòi, tiếp thu tinh hoa của “Tâm ý lục hợp” quyền, ông đã tổng kết nên bộ “Nhiệt thân pháp” và “Nội kinh trạm trang công”. Hơn 4 năm qua, dấu chân của ông in khắp Thượng Hải, Giang Tô, Bắc Kinh, Hà Bắc, An Huy, Sơn Tây, Thanh Hải, Liêu Ninh, Hồ Bắc, Thiểm Tây, Cam Túc, v.v... Theo lời mời, ông đã bồi dưỡng huấn luyện hàng trăm lớp học, tự dạy trên mười nghìn học viên. Thực tiễn chứng minh rằng, dưới sự truyền dạy hết mình và không dấu tủ của ông, người mới học chỉ luyện tập có ít ngày đã có thể nhập vào trạng thái “đắc khí”, trên dưới 10 ngày đã nắm được kỹ năng “ngoại khí nội thu”, “nội khí ngoại phóng”. Đến đâu ông cũng được quảng đại quần chúng - đặc biệt là những người yêu chuộng khí công - hoan nghênh và quý mến.

Trên cơ sở “Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên” (quyển sơ cấp) xuất bản năm 1987, chúng tôi mời thầy Vương Thụy Đình viết thêm quyển này với nội dung rất phong phú. Toàn bộ quyển sách chia làm 4 phần:

Phần I: Công pháp lớp sơ cấp, có sửa đổi và bổ sung thêm những công pháp của bản in năm 1987;

Phần II: Công pháp lớp nâng cao, bổ sung trên 20 loại công pháp như Song giao tý, Thiết hoàn công, Hồ hình trang, Kim Cang trang, La Hán trang, Thôi khí pháp, Thái khí pháp, Khai thất khiêu v.v.;

Phần III: Luyện công cho bệnh nhân và tình hình ứng dụng lâm sàng phát công chữa bệnh của khí công sư;

Phần IV: Một số tìm tòi sơ bộ về công lý khí công.

Quyển sách “Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiên, nội kinh trạm trang công” là giáo trình cần thiết của các lớp học khí công (lớp sơ cấp và lớp nâng cao), cũng là sách hướng dẫn cho những người yêu cuộc sống tốt đẹp ngày nay như cán bộ, công nhân, cán bộ hưu trí, quân nhân và nông dân, đó là những người muốn thông qua luyện khí công để tăng cường sức khỏe, di dưỡng tuổi già.

NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC THIÊM TÂY, TRUNG QUỐC

ĐÔI ĐIỀU VỚI BẠN ĐỌC

Khí công là một khái niệm rất xa xưa mà cũng rất mới.

Cách đây hàng nghìn năm, người Đông phương đã biết vấn đề này, trong những sách cổ như “Nội kinh”, “Nam hoa kinh”, v.v., đều có đề cập đến. Tuy vậy, vì nhiều lý do chính đáng, tất cả sự thật về khí công lại được dấu kín sau những bức màn thần bí, hầu như các yếu lĩnh chân truyền chỉ được truyền miệng cho một thiểu số đệ tử được chọn lọc nghiêm ngặt.

Ở Việt Nam, bàng bạc sau những câu chuyện cổ tích, sau những truyền thuyết li kỳ về các tổ sư, ta thấy hiện lên hành động của những vị làm chủ được khí, như hình ảnh Khổng Minh Không, Từ Đạo Hạnh, Tuệ Tĩnh, v.v. Do những điều kiện về nhận thức, không chỉ ở Việt Nam mà cả thế giới, nhiều thế hệ của gần hết thế kỷ 20 đều chưa thừa nhận sự hiện hữu kì lạ của khí công hoặc đơn giản nó đi rất nhiều. Người ta chỉ có thể nghĩ những câu chuyện đó là sản phẩm của những đầu óc tưởng tượng quá phong phú hoặc là ước mơ viển vông của những người “lực bất tòng tâm”.

Nhưng cái gì cũng có thời điểm thích hợp nếu là sự thật. Thật may, trong thập niên gần đây, không chỉ các quốc gia có truyền thống như Trung Quốc, Nhật Bản mà cả những cường quốc khoa học kĩ thuật hiện đại như Pháp, Đức, Mỹ cũng quan tâm đến khí công một cách nghiêm túc.

Hội khí công, Viện nghiên cứu khí công ra đời ở nhiều nước, những hội nghị quốc tế về khí công thu hút hàng trăm nhà khoa học của hàng chục nước đã tổ chức một cách tốt đẹp (Hội nghị khí công quốc tế Praha, 1987). Và không phải chỉ để thỏa mãn sự hiếu kì của chúng ta, những thành tựu của khí công được ứng dụng ngay để tăng năng suất, tạo ra vật liệu mới, cải tạo nòi giống, v.v. Ở Trung Quốc, nơi sản sinh nhiều nhân tài kiệt xuất về khí công, các nhà khoa học có uy tín nhất cũng nhận định rằng bằng nghiên cứu, vận dụng khí công có thể Trung Quốc sẽ đón đầu, làm chủ và là một trong những cường quốc của cuộc Cách mạng khoa học kỹ thuật lần thứ năm - Máy thông minh và sự sống. Nhận định đó có lẽ là hiện thực, bởi vì hiện nay Trung Quốc có tới 50 triệu người tham gia luyện tập khí công (theo ước tính của Hội khí công quốc gia Trung Quốc, 1990), nhiều phương pháp kì bí được phổ biến cho quảng đại quần chúng, các hội và viện khí công được thành lập với qui mô lớn và trình độ cao.

Nếu so sánh với nhiều hình thức tập luyện khác thì tập khí công đơn giản, không đòi hỏi phương tiện tập luyện, chỉ cần một manh chiếu cũng có thể luyện được, miễn là kiên trì và có sự hướng dẫn đúng đắn. Nam, phụ, lão, ấu, lứa tuổi nào cũng có thể tập được, đặc biệt là các cụ về hưu và các bạn yêu thích võ thuật lại càng hứng thú. Những yêu cầu như vậy rất phù hợp với hoàn cảnh của Việt Nam, phù hợp với tính tình kiên nhẫn, ham học của người Việt Nam. Hơn nữa, ích lợi tập luyện khí công không chỉ giới hạn ở phạm vi cá nhân, mà một khi có phong trào sâu rộng sẽ có lợi ích hơn nữa cho xã hội.

Là những người ham thích học hỏi và luyện tập theo vốn học cổ của Á Đông, của dân tộc, khi gặp những tài liệu khí công Trung Quốc, chúng tôi như đang khát mà gặp nguồn nước mát, như nắng hạn gặp mưa rào. Nhiều thắc mắc không biết hỏi ai, nay đã được giải đáp. Các tài liệu này có mấy điểm cơ bản nổi bật:

1- Nội dung không chung chung khái quát mà rất cụ thể, công pháp đưa ra có nguồn gốc chân truyền, luyện thử có kết quả rõ ràng, lí luận rành mạch có cơ sở y học (cả đông lẫn tây). Khi đọc chắc chắn các bạn say mê y học và võ thuật sẽ thu hoạch được nhiều điều bổ ích.

2- Các công pháp được đưa ra theo một trình tự hợp lí, phù hợp với nhiều trình độ khuynh hướng khác nhau, đặc biệt là với các bạn muốn cải tạo thể lực và tinh thần của mình.

3- Ngôn ngữ trình bày khoa học, hiện đại nên tương đối dễ hiểu.

Nói vậy không phải vì Việt Nam không có nhân tài về khí công nên tài liệu do ta viết còn nhiều hạn chế, mà vì chúng ta chưa có một phong trào tập luyện, nghiên cứu với qui mô và thời gian như Trung Quốc. Mặt khác tài liệu của Trung Quốc rất phong phú, trình bày nhiều khuynh hướng khác nhau, chẳng hạn cuốn “*Nội kinh nhất chỉ thiên*” dạy hành giả tích lũy nội khí rồi phóng ra ngoài, trong khi cuốn “*Hình thần trang công*” lại dạy cách tích tụ nguyên khí của thiên nhiên thành một khối, rồi phóng vào đối tượng cần tác động mà không bị hao chân khí, v.v. Khi biết như vậy chúng tôi nghĩ người Trung Quốc làm được, nhất định chúng ta cũng làm được, vì thế ước mong của chúng tôi là góp một ngọn gió nhỏ bé vào việc hình thành phong trào luyện tập khí công ở Việt Nam, ngõ hầu nâng cao thể lực, trí tuệ của dân tộc mình. Muốn vậy không gì bằng hãy tích cực học hỏi kinh nghiệm của các nước khác, thông qua sách vở của họ, từ đó biên soạn tài liệu, đưa ra những công pháp sẵn có trong dân gian phù hợp và có hiệu quả với người Việt Nam. Với suy nghĩ trên chúng tôi mạnh dạn dịch cuốn sách này dù còn nhiều hạn chế, nếu bản dịch có những sai sót không tránh khỏi, xin bạn đọc góp ý chỉ giáo.

Bản dịch này khó có thể ra được nếu không có sự giúp đỡ ban đầu của các ông Lý Văn Khôn và Lý Quân. Chúng tôi xin cảm ơn sự giúp đỡ chân thành đó.

Sau 3 cuốn “*12 thủ điểm huyết khí công*”, “*Cẩm nang chữa bệnh bằng khí công*”, “*Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiên*”, chúng tôi sẽ cố gắng giới thiệu với các bạn đọc yêu thích khí công những tài liệu của các môn phái khác nữa, để các bạn có dịp tiếp cận với rừng đại ngàn khí công của Trung Quốc.

Hoàng Thái

MỤC LỤC

THAY LỜI TỰA	5
KHÍ CÔNG LÀM CHO CƠ THỂ ĐẠT TỐI CÔNG NĂNG TỐI ƯU.....	5
THUYẾT MINH XUẤT BẢN	6
ĐÔI ĐIỀU VỚI BẠN ĐỌC.....	7
MỤC LỤC.....	9
Chương I. GIỚI THIỆU CHUNG.....	11
Chương II. NHIỆT THÂN PHÁP (PHÉP LÀM NÓNG THÂN)	13
Bài 1. Dao Đan điền (Quay cánh tay).....	16
Bài 2. Ma Đan điền (Xoa vai).....	17
Bài 3. Chuyển Đan điền (Mèò rửa mặt).....	18
Bài 4. Áp Đan điền (Chim ưng hận trời không có móc)	20
Bài 5. Đề Đan điền (Ngựa rừng phi).....	21
Bài 6. La Đan điền (Đòn gánh).....	22
Bài 7. Tha Đan điền (Bện dây thừng).....	24
Bài 8. Khúc Đan điền (Điều, ngư lắc đầu).....	25
Bài 9. Mài Đan điền (Xát đậu phụ).....	27
Chương III. MÃ BỘ TRẠM TRANG CÔNG.....	29
Chương IV. BAN CHỈ PHÁP	31
(Chỉ gồm cả ngón tay và ngón chân)	31
Bài 1. Bộ ban chỉ (ngón tay và ngón chân) pháp 1 (Ban chỉ pháp chống già thêm thọ)	33
Bài 2. Bộ ban chỉ (ngón tay, ngón chân) pháp 2.....	34
Chương V. ĐỘNG CÔNG.....	35
Bài 1. Song tý lăm nguyệt (Hai cánh tay ôm trăng)	35
Bài 2. Thập tự thủ (Tay chéo chữ thập)	36
Bài 3. Bão cầu (Ôm bóng)	36
Bài 4. Đan phượng triều dương	37
Bài 5. Tiên nhân chỉ lộ (Tiên chỉ đường).....	38
Bài 6. Lực phách Hoa Sơn (Phá Hoa Sơn bằng lực)	39
Bài 7. Hải đế lạo nguyệt, Hoài trung bão nguyệt (Vót trăng dưới đáy biển, ôm trăng trong lòng).....	39
Bài 8. Bá vương cử đỉnh (Hạng vũ nâng đỉnh).....	40

Chương VI: ĐIỀU KHÍ CÔNG	42
Bài 1: La khí.....	42
Bài 2: Chuyển khí	43
Chương VII. THU CÔNG PHÁP	44
Bài 1. Thu thể.....	44
Bài 2. Lô thanh (Tiếng sấm)	44
Chương VIII. TỌA CÔNG	45
Bài 1. Bình tọa thức	45
Bài 2. Đơn thủ hợp thập thức.....	45
Bài 3. Bàn tọa thức.....	46
Chương IX. NGỌA CÔNG	47
Chương X. MẤY ĐIỀU THUYẾT MINH.....	48
Chương XI. BẢO KIỆN CÔNG (KHAI THẮT KHIẾU).....	49
Bài 1. Sơ đầu (Chải đầu).....	49
Bài 2. Khai Ấn đường (Mở Ấn đường)	49
Bài 3. Nhu nhãn tình (Xoa mắt).....	50
Bài 4. Tha ty tử (Xoa mũi).....	50
Bài 5. Nhu Nhân trung (Xoa Nhân trung)	51
Bài 6. Nhu “Thừa tương” (Xoa huyết Thừa tương).....	51
Bài 7. Thôi “Địa thương” (Đẩy huyết “Địa thương”).....	51
Bài 8. Khẩu xỉ (Gõ răng).....	52
Bài 9. Thiệt loát nha (Lấy lưỡi đánh răng)	52
Bài 10. Nhu “Giáp xa” (Xoa huyết “Giáp xa”).....	52
Bài 11. Can tẩy liễm (Rửa mặt)	53
Bài 12. Tha cảnh trùy (Xoa cổ gáy).....	53
Bài 13. Minh thiên cổ (Đánh trống trời).....	53
Chương XII. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI LUYỆN CÔNG NÊN BIẾT	55
Phụ lục I : SƠ ĐỒ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG TRONG KHÍ CÔNG	61
LỜI CUỐI SÁCH.....	80

Chương I. GIỚI THIỆU CHUNG

Trung Hoa có rất nhiều môn phái khí công. Về phương pháp luyện công, mỗi môn phái đều có cái hay riêng, không chỉ có sự khác biệt cực lớn giữa các môn phái khí công Trung Hoa, mà ngay trong cùng một môn phái cũng mỗi người một vẻ riêng. Đây là sự khắc họa phong phú lịch sử dài lâu của môn khí công Trung Hoa và cũng là sự tổng hợp thống nhất các yếu tố về môi trường địa lý và nhân thiên hợp nhất.

“Nội kinh nhất chỉ thiên” công pháp là thuật luyện công riêng của chùa Thiếu Lâm ở Phúc Kiến, Trung Quốc. Công pháp này được sàng lọc, bổ sung trải qua mười mấy triều đại, trong hàng mấy trăm năm qua, đã trở thành một công pháp thượng thặng được giới võ lâm suy tôn. Công pháp này không giống Thiếu Lâm động công, cũng khác với Thiếu Lâm tĩnh công, mà là một môn phái độc đáo bao gồm các công pháp động công, tĩnh công, “cạnh kỹ”, “kỹ kích”, v.v. Công pháp “Nội kinh nhất chỉ thiên” phong phú đa dạng, phương pháp huấn luyện cũng đặc biệt kỳ lạ. Mặc dù trong huấn luyện không nhấn mạnh việc nhập tĩnh và thủ ý, nhưng đòi hỏi hết sức nghiêm khắc về sự chính xác của tư thế thứ tự trước sau của từng động tác. Công pháp này có thể khơi thông kinh lạc, điều chỉnh khí huyết trong cơ thể con người, khiến cho âm dương cân bằng, phủ tạng điều hòa, nhờ đó dẫn đến tác dụng phòng chữa bệnh, tăng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và khiến tinh, khí, thần, lực cùng hợp nhất. Kiên trì rèn luyện công pháp này, công đề trình độ công phu sẽ theo thời gian mà ngày càng thâm hậu, không những có thể “ngoại khí nội thu”, tích lũy “nội kinh”, mà còn có thể nội khí ngoại phóng” để đạo dẫn chữa bệnh cho bệnh nhân. “Khí ngoại phóng” của công pháp này có hiệu quả tốt trong việc trị liệu các bệnh chấn thương về xương, thần kinh, nội khoa, v.v. cùng các bệnh nan y khác.

Nguyên tắc luyện công: Mộc rễ trong đất, tăng kinh trong thân, luyện khí nơi phủ tạng, và tiếp thu dinh dưỡng của trời đất.

“Nội kinh” trong “Nội kinh nhất chỉ thiên” là năng lượng hoạt động trong cơ thể, là cơ sở vật chất của hoạt động sinh mạng, là tiềm lực ẩn náu trong cơ thể con người. “Thiên”, chữ Phạn nghĩa là an định, gạt bỏ các tạp niệm “Nhất chỉ” nghĩa là trong quá trình luyện công nhất thiết phải có sự huấn luyện đặc biệt và có tính máu chót, đó là sự rèn luyện ban động và án động có hệ thống, có quy luật của mười ngón tay và mười ngón chân. Mười ngón tay và mười ngón chân chính là nơi khởi đầu và chỗ kết thúc của 12 chính kinh trong cơ thể, sự ban động (hoạt động nắm, gậy, v.v...) của ngón tay và án động (hoạt động bấm, ấn, v.v...) của ngón chân không những có thể tích lũy “nội kinh”, điều tiết giải phóng “nội kinh”, mà còn có thể đơn giản hóa công pháp và rút ngắn thời gian luyện công, khiến việc luyện công đạt được kết quả gấp đôi trong cùng một thời gian.

“Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên” do người thầy đã khuất, cụ Khuyết A Thủy, truyền dạy. Cụ Khuyết A Thủy là người Giang Tô, gia đình nghèo, năm 7 tuổi làm chú tiểu, ông học võ thuật với sư Đỗ Thuận Bưu tại chùa Thiếu Lâm Phúc Kiến và đạt đến chân công tuyệt kỹ về “Nội kinh nhất chỉ thiên”. Thời bấy giờ luật nhà chùa nghiêm ngặt: công pháp bí truyền không được truyền ra ngoài, tất cả mọi động tác, công lý chỉ truyền bằng miệng giữa thầy và trò, dạy bằng động tác và ghi nhớ trong

lòng, do đó rất ít người hiểu nổi công pháp này. Sau giải phóng cụ Khuyết đã mở cửa nhận đồ đệ truyền dạy công pháp “Nội kinh nhất chỉ thiên” một quốc báu bị chôn vùi trên trăm năm nay mới được truyền dạy rộng rãi, làm phúc cho dân và được nhân dân ca ngợi.

Sau Đại cách mạng văn hóa, cụ Khuyết A Thủy được Phòng nghiên cứu khí công của Viện Trung y Thượng Hải mời làm cố vấn, cụ cộng tác với các cán bộ khoa học kỹ thuật mở ra một kỷ nguyên mới là sử dụng các phương tiện khoa học kỹ thuật hiện đại để nghiên cứu khí công. Năm 1980 “Trung Quốc bách khoa niên giám” do Viện khoa học Trung Quốc xuất bản, trong đó có ghi chép những thành tựu thực nghiệm về “khí” trong khí công “Nội kinh nhất chỉ thiên” của cụ Khuyết A Thủy và con trai cụ, ông Khuyết Xảo Căn, và đưa môn khí công vào các sách khoa học kỹ thuật.

“Nội kinh trạm trang công” là công pháp sơ cấp của “Nội kinh nhất chỉ thiên”, kết hợp giữa môn “Nội kinh nhất chỉ thiên” độc đáo với môn võ thuật nội gia quyền Trung Hoa. Qua thực tiễn, công pháp này đã được nâng cao và hình thành nên động tĩnh công hỗ trợ nhau, không cần thủ ý, lấy lực dẫn khí, cảm giác đặc khí mau và đầy, không có những biến cố sai lệch, khiến người mới học dễ tiếp thu, do đó được giới khí công coi trọng và được đông đảo quần chúng khen ngợi.

Đặc điểm của “Nội kinh trạm trang công”:

Tĩnh công cùng rèn, Tĩnh nhờ dưỡng khí, Động nhờ luyện khí, Phối hợp hỗ trợ.

Động tĩnh giúp nhau, Kiên trì rèn luyện, Hiệu quả rõ ràng, Nội kinh trạm công.

Trong tĩnh có động, Trong động có tĩnh, Tĩnh là cơ sở, Động là công dụng.

Hữu hình vô hình, Theo khí sinh lực, Vận dụng phát huy, Nội thông kinh lạc.

Ngoại thông bì phu, Khí thông cốt tủy, Xương khớp tự thông, Xương cứng gân khỏe.

Ban động ngón tay, Điều động đầy đủ, Khí thông các kinh, Ngũ phủ lực tạng.

Thịnh vượng nhuận nhĩ, Cân bằng âm dương, Lưu thông khí huyết, Tứ thông bát đạt.

Phù chính khứ tà, Ít sinh bách bệnh, Phóng khí ra ngoài, Công lớn tất thành.

(Tĩnh động song tu, Tĩnh dĩ dưỡng khí, Động dĩ luyện khí, Hỗ tương phối hợp.

Động tĩnh tương tế, Kiên trì đoạn luyện, Hiệu quả hiển trước, Nội kinh trạm công.

Tĩnh trung hữu động, Động trung hữu tĩnh, Tĩnh vi cơ sở, Động vi công dụng.

Mã bộ trạm trang, Thượng hư hạ thực, Thập chỉ trào địa, Như thụ sinh căn.

Vô nhu ý thủ, Khí đại lực thô, Dĩ thế vận khí, Tuần hoàn như thường.

Dĩ khí thôi lực, Hữu tàng hữu cấp, Dĩ khí đảo lực, Thu phóng tự như.

Hữu thu hữu phóng, Khí lực bội tăng, Song mục quán chú, Khí tức như sinh.

Hữu hình vô hình, Lực tùy khí sinh, Phát huy vận dụng, Nội tẩu kinh lạc.

Ngoại tẩu bì tàng, Khí tẩu cốt tủy, Cốt tiết tự thông, Cốt kiện cân kiên.

Ban động thủ chỉ, Sung thực điều động, Các kinh khí, Ngũ tạng lực phủ.

Tư nhuận vương thịnh, Âm dương bình hoành, Khí huyết sơ thông, Tứ thông bát đạt.

Phù chính khứ tà, Bách bệnh thiếu sinh, Khí phóng thể ngoại, Đại công nãi thành.)

Chương II. NHIỆT THÂN PHÁP (PHÉP LÀM NÓNG THÂN)

“Nhiệt thân pháp” là những động tác chuẩn bị trước khi luyện tập công pháp này. Danh y Hoa Đà đời Hán nhận định rằng “Cơ thể cần được hoạt động, song không được hoạt động quá sức. Hoạt động có thể hấp thu cốc khí, lưu thông huyết mạch, ví như bản lề cửa không bao giờ gỉ một”. Với nhận thức đó và thực tiễn luyện công trên 20 năm của bản thân, chúng tôi đã tổng kết thành một hệ thống động tác như dao, ma, chuyển, áp, đè, la, tha, khúc, mài Đan điền, mà những động tác đó rút từ tinh túy “Tâm ý lục hợp” quyền và liên kết các động tác đó với nhau, khiến chúng vừa trở thành động tác dự bị trước khi luyện “Nội kinh trạm trang công”, vừa trở thành thể dục liệu pháp riêng biệt, đặt tên là “Nhiệt thân pháp” hoặc “Đan điền công”. Động tác “Nhiệt thân pháp” đơn giản, khi rèn luyện tiết tấu nhanh và rõ ràng, tư thế phóng khoáng, thư triển dàng hoàng. Hình dáng, động tác mô phỏng một số động tác cơ bản trong mười hình dáng lớn của “Tâm ý lục hợp”. Về mặt bộ pháp, có những bộ dạng cơ bản như hư bộ, đảnh bộ, tiền bộ, hậu bộ, kê bộ, hùng bộ, v.v. Khi rèn luyện yêu cầu động tác nhịp nhàng, phối hợp hơi thở, phải đạt tới cảm giác không uể oải, cũng không cứng đờ, mà phải linh hoạt tự nhiên, nhẹ nhàng tự chủ, hai mắt nhìn thẳng, long lanh có thần, khắp thân tràn trề sức sống. Khi hạ bước xuống phải có lực, chắc nịch như cây tùng, biểu lộ khí phách phong độ hết sức trầm tĩnh vững vàng.

“Nhiệt thân pháp” khác với vận động thể thao, vì đây không phải là sự vận động mãnh liệt trong một thời gian ngắn, mà là nhờ những động tác đặc biệt, điều chỉnh một cách tuần tự tiệm tiến công năng sinh lý của con người. Quyển sách “Linh kiếm tử” của Hứa Tôn Tại đời Tần viết: “Muốn có thành tựu về khí, gân cốt phải mềm mại, các khớp phải linh hoạt”. Trong quyển “Ý lâm” của Đường Mã Tổng có viết: “Nước chảy không thối, bản lề không một”, chính công pháp này nhằm rèn luyện các khớp trong toàn thân là chính, nhờ đó khiến tứ chi và các khớp xương toàn thân hoạt động, hơn nữa làm cho các cơ quan nội tạng cũng hoạt động theo, từng bước nâng cao tính hưng phấn của hệ thần kinh, tính linh hoạt và tính nhịp nhàng của các khớp tứ chi toàn thân, dây chằng và xương cốt. Hơn nữa khiến người mới luyện công giảm bớt những hiện tượng như cứng khớp, cứng cơ lúc trạm trang, đồng thời khiến người có tố chất làm huấn luyện viên có thể nhập vào “khí công thái” (trạng thái khí công) sớm, hơn nữa khi luyện trạm trang, có thể đạt hiệu quả thành công gấp đôi”.

Sở dĩ “Nhiệt thân pháp” trở thành một môn thể dục liệu pháp là vì công pháp này có thể phòng ngừa nhiều bệnh tật. Trong “Linh khu tà khách thiên” viết: “Tà nhập vào tim phổi, tà khí sẽ lưu giữ ở hai nách. Tà nhập vào gan, tà khí lưu giữ ở hai mạng sườn”. Hai bài đầu của “Nhiệt thân pháp” (dao Đan điền và ma Đan điền) không những khiến khớp xương linh hoạt, mà còn phòng trị “lậu kiên phong” (viêm quanh khớp vai), và lại còn có tác dụng khu trừ tà khí ở tim, phổi và gan. Cho nên sau khi tập xong hai bài này, thường cảm thấy tim phổi khoan khoái hẳn, hết mệt mỏi, tăng cường sức thể và phát nội kinh công ở vai, cánh tay, khuỷu tay, cổ tay, lưng, háng, đầu gối và mắt cá chân. Từ bài 3 đến bài 9 là các Đan điền công về chuyển, áp, đè, la, tha, khúc, mài; tên gọi thường mang tính hình tượng như “Chim ung hận trời không có móc” (tức

áp Đan điền), nghĩa là nếu trời có móc ta sẽ có thể kéo trời xuống, ... Tác dụng của bài tập này là tăng thêm lượng chứa hơi trong phổi, tăng sức mạnh cơ ngực, cơ tam đầu và cơ bụng, rèn luyện các khớp ở vai, khuỷu tay, sườn, đồng thời bổ tâm ích tỳ vị, khiến khí huyết lưu thông tốt thúc đẩy sự bài tiết và hấp thu, có hiệu quả cho việc chữa trị các di chứng do thương tổn ở xương vai, ngực và xương đòn gánh, v.v. hay uồn nắn xương mỏ ác, xương sườn ngực trước, hỗ trợ trị liệu chứng viêm phế quản mãn, v.v. Tha Đan điền và khúc Đan điền thực chất là luyện lung và thận. Y học Trung Quốc nhận định rằng: thận là cái gốc của tiên thiên, lung là nơi chứa quả thận. Cho nên bất cứ loại quyền thuật hay thể thao nào, cho đến lao động sản xuất, nếu lung yếu sẽ kém cỏi. Thực tiễn chứng minh, luyện tập bài tập này có lợi cho việc khơi thông Mạch Đới, lưu thông khí huyết, bổ thận khỏe lung, tăng cường chức năng của hệ thống đường ruột. Ngoài ra còn có tác dụng điều tiết chức năng hưng phấn và ức chế của vỏ đại não. Những người mắc các bệnh khác nhau, có thể căn cứ theo tác dụng của từng bài mà chọn và chọn trọng điểm một số bài để tập, số lần tập của mỗi bài, nên quy định dựa trên tình hình thể chất của mình, phải đạt được “Tập tùy sức, tuần tự tiệm tiến, phải lưu giữ phần nào sức lực”.

Chữa trị bằng khí công có những lợi ích gì?

Chữa trị bằng khí công là phương pháp vận dụng sự rèn luyện thích đáng để trị liệu bệnh tật. Chúng ta đều biết rằng nếu người ốm nằm lâu trên giường bệnh, khi bệnh lui, người ốm đứng dậy đi lại sẽ có tình trạng chóng mặt, sức yếu. Điều đó một mặt do ảnh hưởng của bệnh tật, mặt khác do hậu quả lâu ngày không hoạt động. Bởi vì các bộ máy trong cơ thể con người hễ sử dụng thì sẽ được phát triển, không sử dụng thì sẽ bị thoái hóa. Bộ máy hoạt động thường xuyên chính là nhờ máu lưu thông mạnh mẽ và dinh dưỡng được cung cấp đầy đủ khiến cơ thể phát triển khỏe mạnh. Nếu ít hoạt động, tuần hoàn máu bị giảm và chậm, cung cấp dinh dưỡng sẽ bị thiếu, lâu ngày sẽ dẫn đến bộ máy bị suy yếu, thoái hóa. Cho nên có người cho rằng “Sự tồn tại của sự sống nhờ vào vận động, giảm bớt hoạt động tức là giảm bớt quá trình sống”, qua đó cho thấy người khỏe mạnh cần thường xuyên lao động, vận động nhiều, với những người mắc bệnh mãn tính lại càng cần thiết hoạt động hơn. Vấn đề là nên hoạt động như thế nào. Nếu như biết dựa vào tình hình cụ thể của từng người mà lựa chọn phương thức hoạt động khí công thích hợp, hoạt động đúng mức sẽ có hiệu quả tốt cho sức khỏe.

Mọi người đều biết, có những bệnh chỉ dựa vào thuốc men, không những hiệu quả chậm, thậm chí có khi khó có hiệu quả, cho nên cần vận dụng liệu pháp tổng hợp để có thể chữa khỏi bệnh nhanh hơn. Chữa trị bằng khí công là một bộ phận quan trọng trong “liệu pháp tổng hợp”, qua sự rèn luyện khí công có hệ thống, bệnh nhân có thể cải thiện chức năng sinh lý của các hệ thống trong toàn thân, nâng cao khả năng chống bệnh, nhờ đó giúp ngăn chặn quá trình đau ốm, có thể chữa khỏi các bệnh mãn tính một cách nhanh chóng.

Khi người ốm mắc bệnh mãn tính mà quá chú trọng nghỉ ngơi, không chú ý rèn luyện, sẽ khiến tinh thần ủy mị, thiếu ý chí, thiếu lòng tin về khả năng chiến thắng bệnh tật. Ăn kém, ngủ kém, toàn thân sẽ bị suy nhược, bệnh cũ không những khó khỏi mà còn có thể mắc thêm những bệnh khác nữa.

Chữa trị bằng khí công có tác dụng tốt về nhiều mặt trong cơ thể, đặc biệt là đối với hệ thống thần kinh trung ương. Thần kinh trung ương là bộ tư lệnh của toàn thân, các tế bào thần kinh có quan hệ mật thiết với các bộ máy và cơ bắp trong toàn thân. Khi tiến hành chữa trị bằng khí công, bệnh nhân cần làm những hoạt động thích hợp để khiến cho cơ bắp co giãn và thả lỏng, ví dụ Nhiệt thân pháp sẽ khiến cho những khu vực tương ứng ở vỏ não nảy sinh các quá trình hưng phấn và ức chế, hơn nữa cần hoàn thành rất nhiều phản xạ của thần kinh để điều tiết sự hoạt động của các cơ quan nội tạng trong toàn thân, khiến chúng thích ứng với các yêu cầu của hoạt động thể lực. Thường xuyên luyện công tức là rèn luyện dần hệ thống thần kinh, tăng cường cơ năng hoạt động của thần kinh. Cho nên có người nói: “Rèn luyện khí công chính là rèn luyện thần kinh”. Câu đó rất có lý.

Chữa trị bằng khí công sẽ làm tăng cường hệ thần kinh, dưới sự ảnh hưởng của hệ thống thần kinh trung ương, tất cả các cơ quan nội tạng sẽ sống động mạnh mẽ, tăng sức đề kháng của cơ thể, làm cho bệnh tật thuyên giảm theo chiều hướng tốt. Ví dụ nhiều loại bệnh mãn tính kéo dài mãi, tái phát nhiều lần, chính vì sức đề kháng của người bệnh đứng ở thế giằng co với bệnh tật. Còn chữa trị bằng khí công có thể tăng cường hệ thần kinh, tăng cường sức đề kháng của cơ thể, cho nên có thể khiến bệnh tật chóng lui.

Những điều cần chú ý khi tiến hành tập luyện để chữa trị bằng khí công là gì?

1. Xây dựng lòng tự tin và tư tưởng lạc quan cách mạng.

Đã đến thì phải yên tâm, bản thân không được nôn nóng, khiến sức đề kháng tăng trưởng dần trong cơ thể và đấu tranh với bệnh cho tới lúc thắng lợi, đây là thái độ tích cực với bệnh mãn tính.

2. Kiên trì lâu dài một cách có hệ thống

Muốn có hiệu quả tốt trong việc chữa bệnh và tăng sức khỏe, cần luyện công kiên trì lâu dài một cách có hệ thống. Ngược lại, bữa đực bữa cái, không những không có hiệu quả, mà còn có thể dẫn tới hiệu quả ngược lại.

3. Tuân tự tiệm tiến

Trong quá trình luyện công, theo đà thuyên giảm của bệnh tật, cần dần dần nâng cao lượng hoạt động để tăng cường sức khỏe và làm thuần thục các động tác, số lần và lực trong khi rèn luyện phải tăng dần. Ví dụ như Mã bộ trạm trang, thế đứng lúc đầu cao, sau đến vừa, cuối cùng là dáng đứng thấp. Trước tiên tập Mã bộ, Xà hình, Long hình, sau chuyển sang tập La Hán, Nhất tự, Hư bộ trang. Nếu như lượng vận động tăng lên đột ngột, nhất định sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, tăng thêm bệnh. Nếu như quá ư thận trọng, trong thời gian dài vẫn không tăng cường lượng hoạt động nhiều và mạnh hơn, cũng không thể tăng trưởng thể lực người bệnh được.

4. Rèn luyện toàn diện

Cơ thể con người là một thể thống nhất. Chữa trị bằng khí công không thể chữa theo cách “Đau đầu thì vận động đầu, đau chân thì vận động chân” mà cần phải hoạt động

toàn thân: Cơ bắp, gân, cốt, khí huyết, bên trong, bên ngoài cơ thể, v.v., có như thế mới tăng cường được sức khỏe toàn thân, mới đẩy lùi được bệnh tật.

5. Phương pháp tập tùy theo từng trường hợp

Với các loại bệnh khác nhau sẽ phải vận dụng các phương pháp luyện công khác nhau. Ngay như cùng một loại bệnh, như người nhẹ, người nặng, người thể lực khỏe, người thể lực yếu, hơn nữa còn có sự khác nhau về giới tính, tuổi tác và cơ sở luyện công, cho nên phương pháp tập không thể hoàn toàn như nhau.

Bài 1. Dao Đan điền (Quay cánh tay)

Tư thế chuẩn bị

Hai cánh tay buông xuôi, người đứng thẳng, ngay ngắn. Chân phải bước lên phía trước một bước, đầu gối gập hình cung bộ. Lòng bàn tay phải ngửa ra phía trước, các ngón tay chụm, tay trái chống nạnh, ngón cái đặt sau lưng, bốn ngón chụm đặt phía trước. Đầu cổ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng (Hình 1).

Động tác

Cánh tay phải nâng lên phía trước, giơ cao lên trên và lòng bàn tay úp xuống theo cánh tay quay ra phía sau, eo lưng chuyển động theo đà, cánh tay hạ xuống phía sau rồi trở về vị trí tư thế như ban đầu (Hình 2). Cứ như vậy cánh tay quay tròn theo hình bánh xe, quay một vòng coi là một lần. Cánh tay cứ quay liên tục không được dưới 20 lần. Sau đó chuyển sang chân trái và tay trái làm theo yêu cầu như trên. Tập xong 2 cánh tay, đứng trở lại tư thế ban đầu.

Yêu cầu

Khi làm động tác, cánh tay phải thẳng, tốc độ trước chậm sau nhanh. Hai mắt nhìn thẳng phía trước, thân trên giữ ngay ngắn, đừng nghiêng ra phía trước hay ngửa ra phía sau. Đùi và chân giữ thế hình cung bộ, trọng tâm bình ổn, gót chân không nhấc lên. Thở tự nhiên.

Công dụng

Khai mở huyết “Cực tuyền”, huyết “Kinh môn”. Làm các khớp linh hoạt. Khai thông kinh lạc Thủ tam âm, Thủ tam dương. Có hiệu quả cho việc phòng trị các bệnh viêm bả vai, xương bị vôi hóa, v.v.



Hình 1



Hình 2

Ca quyết

Quay cánh tay tựa bánh xe quay,
Quay tròn cánh tay gió mây bay
Xương khớp linh hoạt thông kinh lạc,
Các bệnh đau vai sẽ khỏi ngay.
(*Dao bích hảo tựa xa luân chuyển,
Phong vân mạn vũ kiến bích tuyên,
Hoạt lợi quan tiết sơ kinh lạc,
Kiên bích thống đông khả dĩ thuyên.*)

Bài 2. Ma Đan điền (Xoa vai)

Tư thế chuẩn bị

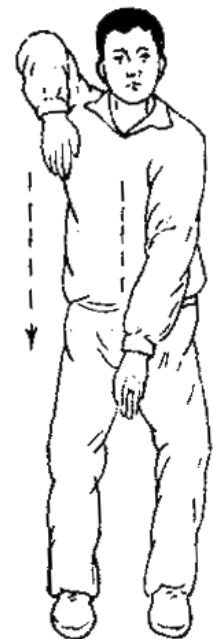
Đứng thẳng. Hai chân choãi rộng ngang hai vai, trọng tâm ở giữa hai đùi, dáng đứng vững vàng. Xoay nghiêng người, cong gối xuống tẩn. Thân quay sang trái 90 độ. Vai phải hướng phía trước, thông xuống. Cánh tay phải buông xuôi thông giữa hai đầu gối. Năm ngón tay duỗi và thả lỏng, ngón cái hướng vào phía trong, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài. Vai trái ngay với vai phải, đầu cổ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng phía trước (Hình 3).



Hình 3

Động tác

Vai phải kéo khuỷu tay và bàn tay lên theo đường thẳng đứng (tựa như đang kéo gàu nước dưới giếng). Khuỷu tay nâng lên quá đỉnh đầu với mức tối đa. Theo đà quay người sang phải, khiến háng, đùi, mắt cá chân cũng quay theo sang phải, rồi mu bàn tay phải qua dưới nách xuống háng bên phải phía ngoài, đồng thời vai trái trĩu xuống, xoay người sang phải 90 độ. Mu bàn tay trái hạ xuống cạnh đùi trái, di ra phía trước giữa hai đầu gối, 5 ngón tay duỗi và thả lỏng, ngón cái hướng vào phía trong, lòng bàn tay xoay sang trái, cánh tay trái thông xuống tự nhiên giữa hai đầu gối (Hình 4). Sau đó, lại nâng lên như cánh tay phải đã làm, và thuận chiều quay người sang trái, khiến háng, gối, mắt cá chân cùng quay sang trái... Hai cánh tay thay nhau tuần tự thao tác như đã kể trên, mỗi cánh tay 20 lần, sau đó đứng thẳng trở lại tư thế cũ.



Hình 4

Yêu cầu

Khi làm động tác chú ý giữ đầu, cổ, cột sống ngay thẳng, mắt nhìn thẳng. Các khớp ở vai, khuỷu tay, cổ tay, háng, khớp đầu

gối, mắt cá chân đồng thời chuyển động, nhưng chân không được di động. Thở tự nhiên. Khi tay đưa lên hạ xuống động tác nhịp nhàng.

Công dụng

Hoạt động sáu khớp lớn, cho nên còn gọi là thông “lục quan” (6 khớp) là vai, khuỷu tay, cổ tay, háng, đầu gối và mắt cá chân. Động tác này không những thúc đẩy khí huyết lưu thông, mà còn có tác dụng phòng trị các bệnh như đau khớp, đau lưng, còn có thể nội luyện ngũ tạng còn gọi là luyện “nội ngũ hành” (tức tâm, can, tỳ, phế, thận). Thông qua sự chuyển động eo lưng, nhờ đó các bộ máy trong nội tạng cũng được hoạt động và xoa bóp một cách nhịp nhàng, cho nên có hiệu quả tốt đối với các bệnh đường ruột như: bụng chướng, khí trệ, lười ăn, bài tiết và tiêu hóa kém.

Động tác xoa vai (ma kiên) mô phỏng hình dáng con gấu trong “Tâm ý lục hợp” quyền. Bài tập này để tạo cơ sở luyện hành công sau này.

Ca quyết

Xoa vai hết như dáng gấu đi
Ngũ tạng lục phủ cùng chuyển di
Các khớp linh hoạt thông kinh lạc
Hết bệnh thêm thọ khoái tâm ý.
*(Ma kiên hùng tượng năng tẩu lộ,
Đạo dẫn ngũ tạng hòa lục phủ,
Hoạt lạc quan tiết thông kinh lạc,
Khử bệnh diên niên thân tâm thư.)*

Bài 3. Chuyển Đan điền (Mèo rửa mặt)

Tư thế chuẩn bị

Đứng thẳng. Chân trái đưa ra phía trước nửa bước, có cảm giác chân trái hư (nhẹ), chân phải cong gối xuống tấn, trọng tâm ở chân phải: Eo lưng làm trục, vai phải quay sang trái 90 độ. Lòng bàn tay phải hướng vào trong, đầu ngón tay chĩa lên trên, cách huyết “Thái dương” bên trái 10 cm như dáng tự vệ. Lòng bàn tay trái hướng vào trong, khuỷu tay kéo ra phía sau hết cỡ, như bảo vệ eo lưng trái. Đầu và cổ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng (Hình 5).

Động tác

Lấy eo lưng làm trục, vai phải quay sang bên phải 90 độ, bàn tay phải theo đà đưa xuống tựa như “mèo rửa mặt”, vẽ một đường cong qua ngực bên trái sang eo lưng bên phải, khuỷu tay phải đưa ra phía sau kéo hết cỡ thành hình tam giác, lòng bàn tay



Hình 5

hướng vào trong thành dáng bảo vệ eo lưng. Đồng thời theo đà vai trái đưa ra phía trước, lòng bàn tay trái hướng vào trong, hướng lên trên qua vùng mắt vẽ một đường cong từ huyệt “Thái dương” bên phải (Hình 6) tựa như “mèo rửa mặt”, hai tay thay nhau vẽ những hình cong ở hai bên mặt 20 lần rồi mới trở lại tư thế đứng thẳng như cũ.

Yêu cầu

Chú ý khi làm động tác thân trên giữ ngay ngắn, “thượng hư hạ thực”. Lấy eo lưng làm trục để xoay chuyển vai, vai chuyển theo eo lưng, tay chuyển theo vai, bụng thót vào, co hậu môn lên, thở tự nhiên.

Công dụng

Động tác này cũng giống như “xoa vai”, có tác dụng xoa bóp nội tạng. Chuyển Đan điền mô phỏng “mèo rửa mặt”, có tác dụng phòng trị các bệnh như viêm bả vai, vẹo lưng, v.v.

Bài tập Hư bộ trạm trang tăng sức mạnh của chi dưới, xây dựng cơ sở vững chắc cho việc rèn luyện các công pháp cao cấp như “Xà hình trang” và “Long hình trang”.

Động tác này trong nhu có cương, cương nhu hỗ trợ nhau, khi sử dụng “kỹ kích” (chiến đấu), công pháp này có tác dụng phòng thân, tấn công kẻ thù.

Ca quyết

Hư bộ trạm trang chuyển Đan điền,
Hình thái tựa như “mèo rửa mặt”,
Thót bụng, co hậu môn, hư bộ,
Phòng trị lung vẹo, bả vai viêm.
*(Hư bộ trạm trang chuyển Đan điền,
Hình thái mô tự miêu tẩy liễm;
Thu phúc đề giang tiền hư bộ,
Phòng trị yêu nữu kiên chu viêm.)*



Hình 6

Bài 4. Áp Đan điền (Chim ưng hện trời không có móc)

Tư thế chuẩn bị

Đứng thẳng.

Động tác

Chân phải bước lên nửa bước, đầu gối hơi cong, đồng thời 5 ngón tay chụm. Qua tai bên phải giơ thẳng cánh tay phải, khiến mạng sườn bên phải nở ra, tựa như mở hết cỡ hộp đàn ac-cooc. Lòng bàn tay trái úp xuống dưới, theo đà đưa bàn tay trái dưới khuỷu tay phải như dáng bảo vệ mạng sườn phải. Đồng thời hít hơi vào bằng mũi⁽¹⁾ (Hình 7). Tiếp đó bàn tay phải như móng vuốt chim ưng vồ mồi, ngón tay đang duỗi chuyển sang nắm đấm, theo hình thẳng đứng kéo mạnh xuống, nắm đấm ngang vai tựa như nắm được cái móc của trời mà kéo trời xuống. Mạng sườn khi đó như cái hộp đàn ac-cooc xếp trở lại. Đồng thời hai đùi dùng sức nhân thẳng, ngực ưỡn, đầu như đang chống lại sức ép từ trên xuống, khiến nội tạng chịu sức dồn nén của hai lực: trên xuống, dưới lên. Tay phải bảo vệ sườn bên phải và thở hơi ra nhanh bằng mồm (Hình 8).



Hình 7



Hình 8

Yêu cầu

Cánh tay phải giơ lên phải hết sức thẳng, khi từ trên kéo xuống động tác phải nhanh, mạnh mẽ và dứt khoát. Trong khi làm động tác, thân luôn giữ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng. Sau khi làm xong động tác tay phải chân phải, chuyển sang làm động tác tay trái chân trái. Hai bên thay phiên nhau thao tác, mỗi bên 7 lần, sau đó đứng trở lại tư thế cũ.

Công dụng

Rèn luyện “nội ngũ hành”. Qua lực đối kháng của nhóm cơ chi trên và chi dưới, sự co nở của cơ bụng và cách hít hơi sâu rồi đột ngột thở hơi ra rất nhanh, khiến cơ hoành được vận động hết mức, nhờ đó tăng lượng hơi ở phổi, tăng cường cơ ngực, cơ bả vai, cơ nhị đầu cánh tay dưới, cánh tay trên và cơ bụng. Đồng thời còn giảm một mỡ thừa dưới da, có tác dụng phòng trị các loại bệnh thuộc đường hô hấp như viêm phế quản mãn, hen suyễn, v.v.

Chú ý: Người huyết áp cao và sa nội tạng không nên tập động tác này.

(1) Chú thích nguyên văn: Nguyên tắc cơ bản trong sự phối hợp giữa hơi thở và động tác là: “Khai (mở) thì hít, hợp (đóng) thì thở, thăng (lên) thì hít, giáng (xuống) thì thở” (Người dịch)

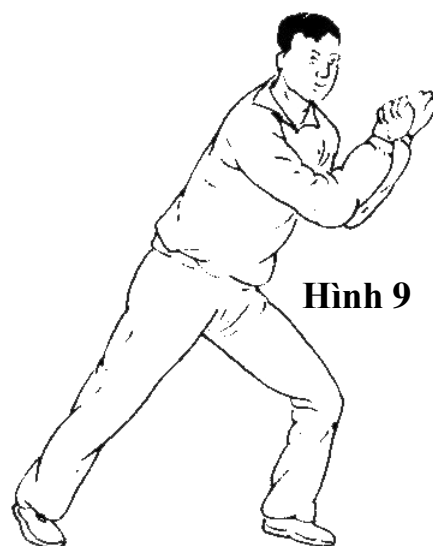
Ca quyết

Giơ tay giữ sườn dựng Đan điền,
Lực “chống, nén” hận trời không mọc;
Thư thái thân tâm, trừ khí độc,
Luyện lâu khí thuận, gan bình yên.
(Cử thủ hộ lặc thu Đan điền,
Hận thiên vô hoài “đỉnh, áp” kình;
Bài trừ trọc khí thân thư triển,
Cửu luyện thuận khí can thái bình.)

Bài 5. Đề Đan điền (Ngựa rùng phi)

Tư thế chuẩn bị

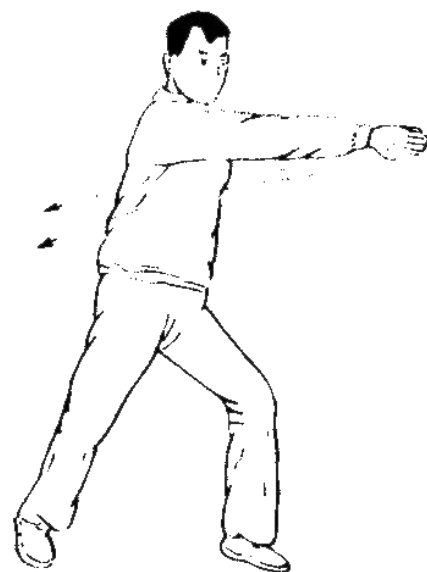
Hai chân chụm đứng thẳng, mũi chân trái đưa ra phía trước một bước dài thành hình cung bộ ở chân trái. Hai cánh tay cùng đưa thẳng lên phía trên đùi trái, mười ngón tay duỗi và không lên gân, hai mu bàn tay ép vào nhau, thân trên nghiêng ra theo đùi chân trái, mắt nhìn thẳng phía trước (Hình 9).



Hình 9

Động tác

Hai tay hạ xuống, theo đà lòng bàn tay hướng xuống dưới và đưa ra phía sau lưng tới mức tối đa, đồng thời hít hơi vào bằng mũi trọng tâm theo đà chuyển ra phía sau, đầu gối chân phải cong, đùi chân trái duỗi thẳng, thân trên hơi ngửa (Hình 10). Hai cánh tay tiếp tục hạ xuống, bàn tay chuyển thế quả đấm, qua nách, qua đùi thốc mạnh ra phía trước, đồng thời với tư thế đó thở hơi ra nhanh và thành tiếng. Thân trên lại theo đà nghiêng ra phía trước, đùi phải dùng sức nhấn thẳng, nhưng chân không rời mặt đất. Mười ngón của quả đấm xoay lên phía trên. Quả đấm tay trái đưa lên ngang mày, quả đấm tay phải sát bên cạnh cổ tay trái, ngang với mũi. Đầu, cổ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng phía trước (Hình 11). Làm xong động tác này 7 lần, đổi chân phải lên trên, làm lại các động tác như kể trên cũng 7 lần. Sau đó đứng thẳng trở lại như cũ.



Hình 10

Yêu cầu

Khi hai cánh tay kéo ra phía sau hết cỡ, đùi trước phải nhún thẳng, tạo nên chiều thẳng cùng thân trên và đầu, cổ. Sau khi đấm quả đấm, đầu, cổ, thân và đùi tạo thành đường thẳng, thở tự nhiên.

Công dụng

Tăng nhanh “thở cô nạp tân”(thở ra hơi thở cũ, hít vào hơi thở mới), trị liệu các bệnh như sung phổi, dính niêm mạc phổi, dính ruột, sa dạ dày, sa thận, v.v. đều có hiệu quả tốt.

Thông qua động tác liên tục nhờ đùi đẩy lưng, lưng đẩy vai, vai đẩy khuỷu tay, khuỷu tay đẩy tay, đẩy khí Đan điền lên, khơi thông mạch Đốc, và luyện kinh lực của chi dưới, lưng và chi trên. Động tác bài này có giá trị thực dụng tương đối lớn cho “kỹ kích”.

Chú ý: Người huyết áp cao và sa nội tạng không nên tập động tác này.

Ca quyết

Ngựa hoang phi mạnh khai thông khí,
Bụng, hậu môn thót, đượm hơi âm;
Lồng phổi, ổ bụng hoạt động mạnh,
Ai bị huyết áp nên cẩn thận.
(*Dã mã bồn tào khí môn khai,
Thu phúc đề giang noãn khí hải;
Phế dư phúc xoang hoạt lượng đại,
Huyết áp cao giả thận trọng lai.*)

Bài 6. La Đan điền (Đòn gánh)

Tư thế chuẩn bị

Đứng thẳng, chân trái bước lên nửa bước, hai mũi chân hướng phía trước, trọng tâm ở giữa hai chân, hai cánh tay thõng xuống tự nhiên.

Động tác

Quay người sang phải 90 độ, hai lòng bàn tay ngửa lên, hai cánh tay giơ lên từ từ ngang nhau như cái đòn gánh. Cánh tay trái ở phía trước, cánh tay phải ở phía sau, xoay cổ lại mắt nhìn huyết “Lao cung” của tay phải, đồng thời hít vào. Trở lòng bàn tay vẽ một đường vòng cung, hai tay hạ xuống cạnh hai đùi, trọng tâm hạ xuống theo đà cong của đầu gối, quay người sang trái 90 độ, đồng thời đứng thẳng, hai cánh tay

giơ ngang nhau, lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay phải ở phía trước, cánh tay trái ở phía sau, xoay cổ lại mắt nhìn huyết “Lao cung” của tay trái, đồng thời thở hơi ra mồm (Hình 12). Làm xong 10 lần thì đổi thể chân, lại làm 10 lần, sau đó trở lại đứng thẳng.

Yêu cầu

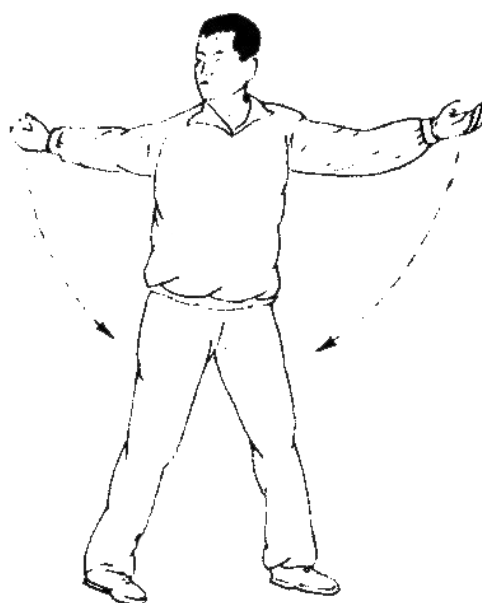
Chân trước đứng phải vững chắc, khi quay người chân không được di động. Động tác chậm rãi, nhịp nhàng và mềm mại. Thân trên khi xoay chuyển lấy eo lưng làm trục, đầu chuyển động theo thân trên. Khi hai cánh tay giơ ngang nhau một ở phía trước, một ở phía sau, nhất thiết phải giống đòn gánh tạo thành hình chữ nhật cùng với 2 vai. Hai cánh tay giơ ngang không được giống cái chốt cửa, hoặc giơ cao quá vai, hoặc chưa tới ngang vai; đầu nhất thiết phải chuyển động để mắt nhìn vào huyết “Lao cung” của bàn tay ở phía sau.

Công dụng

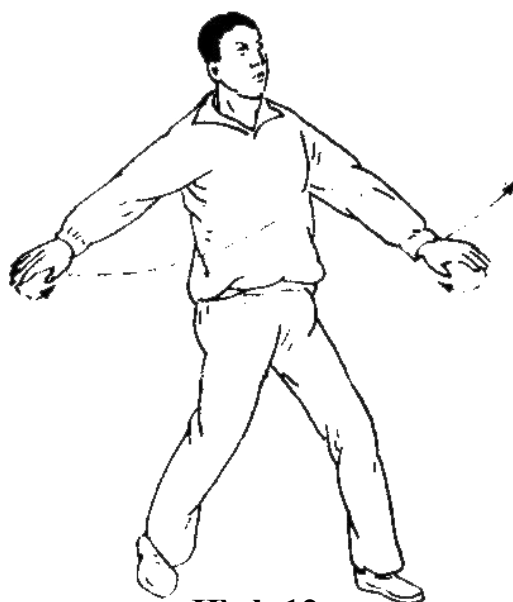
Đốt sống cổ, đốt sống lưng là những bộ phận xung yếu trong cơ thể, thường xuyên tập luyện động tác xoay lưng, xoay cổ, có thể khơi thông các mạch Đốc, Nhâm, Đới, làm linh hoạt cột sống, tăng cường sự thăng bằng. Đối với những chứng bệnh như chóng mặt, viêm họng, đau đốt sống cổ, đốt sống lưng, mọc gai thoái hóa xương, viêm cột sống, cứng lưng, v.v. đều có khả năng trị liệu tốt. Động tác dang rộng cánh tay, mở rộng lồng ngực có thể làm cho cơ tay chân thả lỏng, huyết áp hạ thấp, cho nên dùng tác bài này có tác dụng tốt về phòng trị cao huyết áp, viêm bả vai, dính màng phổi, sung phổi, v.v.

Ca quyết

Thần, chi buồng lỏng tiên, hậu bộ,
 Cổ lưng quay sau tay giơ thẳng,
 Cột sống linh hoạt thông Mạch Đới,
 Các bệnh đau đón tất hết ngay.
 (Cơ thể phóng tung tiền hậu bộ,
 Cảnh yêu hậu chuyển thủ bình cử;



Hình 11



Hình 12

Tích trữ linh hoạt thông Đới Mạch,
Chư da bệnh hoạn giai khả khứ.

Bài 7. Tha Đan điền (Bện dây thừng)

Tư thế chuẩn bị

Hai chân chụm đứng thẳng, mũi chân trái đưa ra phía trước một bước dài và chân trái cong. Lòng bàn tay trái ngửa đặt tay trên đầu gối chân trái, bàn tay phải úp lòng bàn tay trên lòng bàn tay trái, các ngón duỗi và thả lỏng, đầu cổ, eo lưng và lưng đều thả lỏng tự nhiên (Hình 13)



Hình 13



Hình 14

Động tác

Thót bụng đưa hơi lên (thu phục đề khí) cùng với động tác dùng nội kinh cho bàn tay phải vượt lên suốt cánh tay trái qua ngực trái cho tới trên vai phải, đồng thời hít hơi vào bằng mũi (Hình 14).

Tiếp đó, lại theo đường cũ, bàn tay phải từ trên vượt xuống tới lòng bàn tay trái, đồng thời thở ra bằng miệng. Vượt lên vượt xuống coi là một lần, vượt 10 lần xong thì thay chân phải ra trước, làm lại động tác như kể trên 10 lần nữa, sau đó trở về tư thế đứng thẳng.

Yêu cầu

Khi vượt lên, thân trên chuyển động theo vai ngửa ra phía sau, ngực ưỡn, tay cổ hết sức vượt lên cho tới trên vai, đùi trước giữ hình cung bộ, đùi sau hơi cong. Khi vượt xuống, đùi sau vẫn nhẵn thẳng. Khi vượt lên và xuống, hai chân không được di động, vượt như này để thông nội kinh, quán khí vào năm ngón tay, hơi thở phải “nhẹ, đều, sâu, dài”.

Công dụng

Động tác bài này còn có tên là “Thở nạp công” (Nhả, thổi hơi ra, thu, nạp hơi vào). Vượt lên vượt xuống để thông dần nội kinh, khiến khí Đan điền có thể đưa lên đưa xuống và phóng ra, cho nên có tác dụng tăng cường nguyên khí tại Đan điền. Qua hít và thở nhẹ, đều, sâu, dài, sẽ nhả hết khí bản, nạp vào khí trong sạch, cho nên còn gọi là “điều tức công”, có thể mở rộng sự trao đổi giữa dưỡng khí và thán khí, nâng cao hàm lượng dưỡng khí trong máu, đảm bảo sự cung cấp đầy đủ dưỡng khí cho đại não và các bộ máy trong nội tạng, loại trừ hiện tượng tắc máu ở não, làm linh hoạt chức năng của hệ thống thần kinh. Động tác cúi về phía trước, ngửa ra đằng sau có lợi lớn cho sự rèn tập eo lưng, bụng, vai và lưng. Những người suy nhược thần kinh, mất ngủ, chóng

mặt hoặc viêm phế quản mãn, những người mắc chứng hư (suy nhược) dẫn đến thường xuyên cảm lạnh có thể tập nhiều động tác bài này. Với những người làm công tác lao động trí óc bên bàn giấy tập bài tập này rất hợp.

Ca quyết

Vuốt lên vuốt xuống thông nội kinh,
Sâu, nhẹ, đều, dài nên nhớ ghi;
Thở cố nạp tân tăng nguyên khí,
Chống bệnh cảm lạnh sức khỏe tăng.
*(Nhất đề nhất tha tẩu nội kinh,
Thâm tế quân trường dáng kí thanh;
Thở cố nạp tân nguyên khí tráng,
Cảm mạo khả phòng thân thể kiện.*

Tại sao nói rằng tha Đan điền của Nhiệt thân pháp có thể chống ung thư?

Tha Đan điền (tức Thở nạp công) là sự vận động sâu về hơi thở, bài tập này không những nâng cao chức năng của hệ thống hô hấp, mà cách hít dưỡng khí nhẹ, đều, sâu, dài để loại trừ khí độc trong người, cách vuốt lên vuốt xuống như vậy sẽ tăng lượng vận động của tuyến ngực. Tuyến ngực là cơ quan trung ương của hệ thống miễn dịch trong cơ thể con người, kích tố do tuyến ngực tiết ra là một chất quan trọng để cơ thể con người phòng bệnh và phòng ung thư. Cho nên phương pháp lấy khí xoa ngực để kích thích sự hồi phục và nâng cao chức năng của tuyến ngực sẽ giúp ích cho việc tăng cường khả năng chống ung thư của con người.

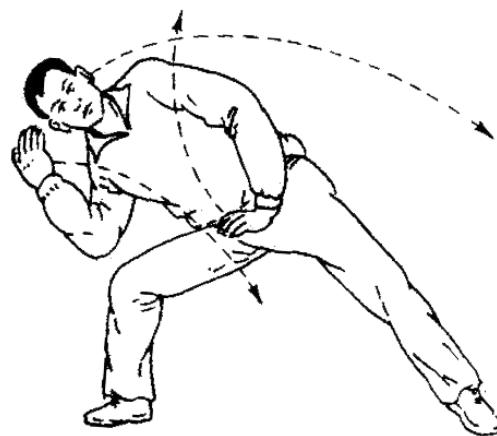
Bài 8. Khúc Đan điền (Điều, ngư lắc đầu)

Tư thế chuẩn bị

Đứng ngay ngắn. Chân trái bước sang ngang một bước dài, trọng tâm ở giữa hai đùi, mắt nhìn thẳng, mu tay phải ép gần má phải, cánh tay trái đưa thẳng ra phía trước. Lòng bàn tay úp xuống như che chắn trước bụng dưới (Hình 15).



Hình 15



Hình 16

Động tác

Đầu gối chân phải cong, đùi trái nhún thẳng, trọng tâm chuyển sang phải, đồng thời thân trên nghiêng sang bên

phải với mức tối đa (Hình 16). Đứng thẳng người theo hiệu lệnh, đồng thời tay phải lướt qua trước ngực chuyển sang tư thế che chắn, tay trái qua trước ngực vẽ một đường cong trước mặt, theo đà đó ép tay trái gần má bên trái, trọng tâm chuyển sang trái, thân trên nghiêng sang bên trái với mức tối đa, đầu gối chân trái cong, đùi phải nhún thẳng (giống như Hình 16 theo chiều ngược lại)... Cứ thế làm động tác luân phiên nhau, mỗi bên 10 lần. Theo hiệu lệnh trở lại đứng thẳng.

Yêu cầu

Khi thân trên nghiêng sang phải hay trái, không được nghiêng ngả trước sau, đầu cổ, thân thể và đùi tạo thành đường vòng cung, mắt nhìn phía trước. Khi đứng thẳng người hít hơi qua mũi, khi nghiêng người thở hơi ra mồm.

Công dụng

Động tác bài này nghiêng người sang hai bên với độ nghiêng tương đối lớn, gia tăng sự rèn luyện phần eo lưng, bụng, cột sống, cơ bắp, dây chằng. “Eo lưng là chỗ ở của thận. Thận làm chủ lưng đùi” cho nên động tác bài này khiến eo lưng, đùi vững chắc, khiến gan thận khỏe mạnh, cũng là một trong những kỹ kích pháp trong võ thuật phòng vệ.

Chú ý: Người huyết áp cao và sa nội tạng không nên tập động tác này.

Ca quyết

Bò ngựa nghiêng đầu cổ hết cỡ,
Những người tim mạch chớ có tập;
Tốc độ nhanh chậm tự lựa sức,
Khỏe gan thận, càng chắc hông đùi.
(*Mã ngư bài đầu bức độ đại,
Tâm huyết quản bệnh giả mạc luyện tha,
Tốc độ khoái mạn lượng lực tuyển,
Nội kiện can thận ngoại yêu khoa.*)

Bài 9. Mài Đan điền (Xát đậu phụ)

Tư thế chuẩn bị

Chụm chân đứng thẳng, chân phải bước lên trước một bước dài thành cung bộ phải, lòng bàn tay phải úp xuống, năm ngón duỗi và thả lỏng, đặt bàn tay cách xương chậu khoảng 10 cm. Tay trái chống nạnh, ngón cái đặt sau lưng, bốn ngón đặt phía trước. Đầu cổ ngay ngắn, mắt nhìn thẳng (Hình 17).



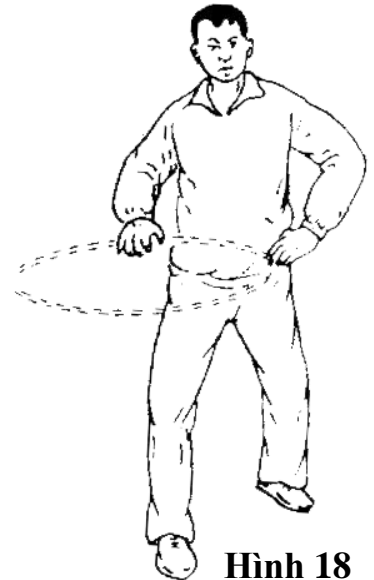
Hình 17

Động tác

Tay phải xoa theo hình tròn từ trái sang phải (Hình 18, 19). Lưng chuyển động cùng hướng với tay xoa, làm động tác này 5 lần rồi đổi tay đổi chân làm lại động tác kể trên 5 lần, sau đó đứng trở lại tư thế đứng thẳng.

Yêu cầu

Toàn thân thả lỏng, động tác phải khoan thai, mềm mại, trên dưới phối hợp nhịp nhàng, thở tự nhiên. Khi xoa hình tròn phải dứt khoát, tay không nâng cao quá ngực, ý thức đặt ở huyệt “Lao cung” trong lòng bàn tay, hoặc mắt nhìn huyệt “Ngoại lao cung”.



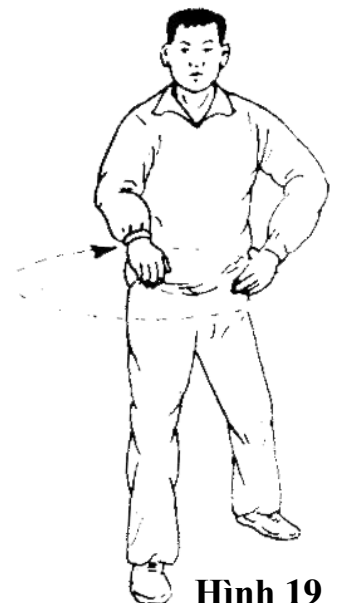
Hình 18

Công dụng

Bài này có tác dụng khơi động mạch Đới, bình can thuận khí và cân bằng âm dương. Cũng là một hạng mục rèn luyện không thể thiếu được để xây dựng cơ bản “ngoại khí nội thu, nội khí ngoại phóng”, có thể tập nhiều lần một mình dưới tán cây, vườn hoa hoặc nơi không khí trong lành. Người nào kiên trì rèn luyện sẽ vô cùng bổ ích.

Ca quyết:

Chân cong gối xoay để xay đậu,
Nhẹ nhàng khoan thai đắc khí nhiều;
Tác dụng lớn bởi khơi Mạch Đới,
Bình can thuận khí lợi vô cùng.
(Cung bộ tuyền tất lai thôi ma,
Kinh tòng hoãn mạn “đắc khí” đa;
Khải vận Đới Mạch tác dụng đại,
Bình can thuận khí ích vu ngã.)



Hình 19

Cả bộ 9 động tác “Nhiệt thân pháp” tập đến đây là xong, khắp người sẽ rìn rịn mồ hôi, lòng bàn tay sẽ có những cảm giác như căng, tê, lạnh, nóng. Thần trí tỉnh táo, mắt sáng, gân cốt dẻo dai, các khớp linh hoạt, khí cơ toàn thân thông thoáng. Công pháp “Nhiệt thân pháp” sẽ tạo điều kiện tốt cho người luyện khí công nhanh chóng đi vào “khí công thái” (trạng thái khí công) sau khi luyện Mã bộ trạm trang.

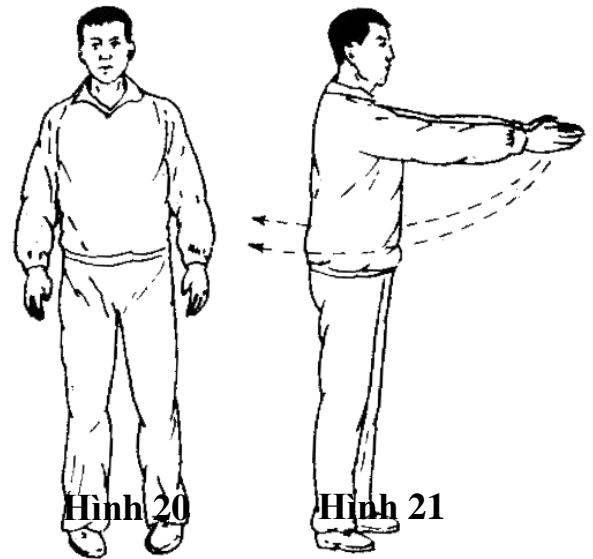
Chương III. MÃ BỘ TRẠM TRẠNG CÔNG

Mã bộ trạm trạng công là cơ sở của công pháp này, tức là trúc cơ công (công pháp xây đắp nền tảng cơ bản).

Học thuyết kinh lạc của y học Trung Quốc cho rằng: kinh lạc là con đường vận hành khí huyết trong cơ thể. *Kinh* nghĩa là con đường, là tuyến giao thông qua lại, *lạc* nghĩa là mạng lưới, là chi nhánh của kinh. Kinh lạc như mạng lưới gắn bó chặt chẽ với nhau, mạng lưới đó dàn trải khắp cơ thể, bên trong gắn chặt với lục phủ ngũ tạng, bên ngoài dẫn tới tứ chi xương khớp, khơi thông từ trong ra ngoài, liên hệ từ ngoài vào trong, tạo nên một hệ thống chức năng hoàn chỉnh, độc đáo, khiến cho trong và ngoài, trên và dưới của cơ thể thống nhất hài hòa để duy trì sự hoạt động sinh lý bình thường cho cơ thể. “Linh khu - Kinh mạch thiên” nói rằng: “Kinh mạch quyết định sự sống chết, giải quyết bách bệnh, điều chỉnh thực hư, cho nên không thể không khơi thông kinh mạch”, do đó mới có câu: “Thông thì không đau đớn, không thông thì đau đớn”. Luyện Mã bộ trạm trạng công là qua sự điều chỉnh và duy trì tư thế đặc biệt sẽ gia tốc sự vận hành của kinh khí, khiến kinh lạc trong toàn thân được thông suốt, khí huyết điều hòa, âm dương cân bằng, nhờ đó đạt hiệu quả phòng trị bệnh tật, khỏe người và thêm thọ.

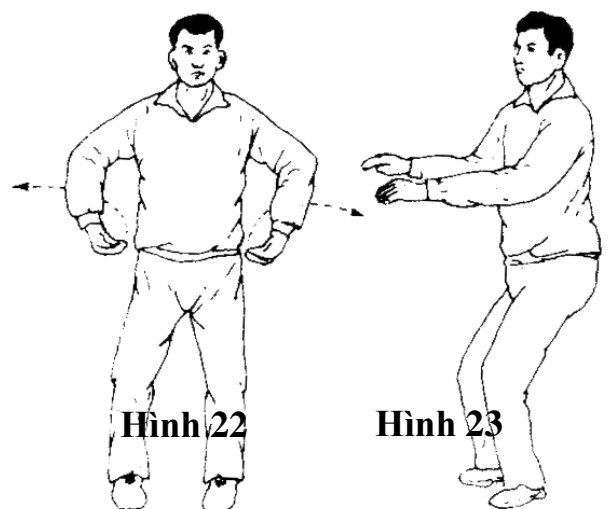
Tư thế chuẩn bị

Đứng thẳng thả lỏng, hai chân mở rộng ngang vai, hai mũi chân chụ vào nhau (khoảng 13 độ) thành hình chữ bát hướng vào trong. Hai cánh tay thõng xuống tự nhiên, lòng bàn tay hướng vào trong. Thân ngay ngắn, mắt nhìn thẳng (Hình 20).



Khởi thế

Lòng bàn tay hướng vào nhau, hai cánh tay đưa ra phía sau, rồi từ từ đưa ra phía trước và đưa lên ngang vai (Hình 21), lật lòng bàn tay lên trên, cong khuỷu tay đưa bàn tay lên eo lưng cạnh sườn, lại vẽ hình cong đưa ra phía trước (Hình 22). Trở lòng bàn tay xuống dưới, hai cánh tay hơi co vào trước mặt, đồng thời cong đầu gối xuống tẩn thành Mã bộ trạm trạng thức (Hình 23).



Yếu lĩnh trạm trạng

1. Hai bàn chân đứng rộng ngang với hai vai.
2. Hai mũi chân chụ vào nhau với góc 13 độ, tạo nên hình chữ bát hướng vào trong.
3. 10 ngón chân bám chặt đất, nhưng không được quá dùng sức.
4. Đầu gối cong, xuống tẩn nhưng đầu gối

không được nhô ra quá mũi chân.

5. Bụng thót, hậu môn co lên.

6. Hai đùi và háng thành hình tròn, lưng háng thả lỏng.

7. Thu ngực, nâng lưng (hàm hung bạt bối).

8. Cổ vươn thẳng nhưng không lên gân.

9. Đầu lưỡi sát vào vòm trên.

10. Mắt nhìn ngang tầm.

11. Đầu mũi và rốn tạo thành một tuyến thẳng.

12. Huyết Bách hội và huyệt Hội âm tạo thành một tuyến thẳng.

13. Nách hư.

14. Hai vai trĩu xuống, khuỷu tay trĩu xuống (trầm kiên, trụ trụ).

15. Hai cẳng tay song song với mặt đất.

16. Hai cẳng tay giờ ngang nhau.

17. Ngón giữa với cẳng tay tạo thành một tuyến thẳng.

18. Bàn tay khum khum như viên ngói (ngói Trung Quốc cổ, giống ống bương chẻ đôi).

19. Ngón tay xếp như hình bậc thang, ngón tay cái với ngón trở thành hình mỏ vịt.

20. Thượng hư hạ thực, mặt tươi, thở tự nhiên.

Khi trạm trang không được nhập tịnh, không được thủ ý, không được đem khái niệm của công pháp khác nhập vào công pháp này, nhưng chú trọng đặc biệt về sự chuẩn xác của tư thế động tác này. Tập trạm trang công không nên dưới 30 phút (với người mới tập, thời gian tập từ ít tăng lên dần, nghĩa là tuần tự tiệm tiến).

Công dụng

Từ động tác khởi thế, tức từ khi đưa hai cánh tay lên ngang vai hai lòng bàn tay hướng vào nhau, bắt đầu cong đầu gối, thì kinh khí của Tam âm kinh và Tam dương kinh của chân tay bắt đầu vận hành nhanh dần. Mạch Đới bắt đầu ở hai mạng sườn, vòng quanh thân người như dây quần, mạch Đới ở bụng xuôi xuống bụng dưới, mạch Đới ở lưng thắt tạng thận và thông trực tiếp với Túc tam dương cùng mạch Xung, Nhâm, Đốc. Cho nên, khi trở bàn tay lên trên kéo khuỷu tay co vào, ngón tay tiếp xúc trực tiếp với mạch Đới, thông qua sự khởi động mạch Đới sẽ dẫn đến gia tốc sự vận hành hai mạch Nhâm, Đốc và cả kinh khí của kinh lạc ở phía trên, dưới toàn thân. Hơn nữa hai thân đứng chữ bát hướng vào trong, sẽ khiến cho kinh khí từ dưới đẩy lên trên mạch Đốc một cách mạnh mẽ và sẽ nói thông một cách tự nhiên với mạch Nhâm ở phía trước đi qua bộ phận đầu, lại theo mạch Nhân vận hành xuống dưới chứ không trì trệ lưu giữ lại trên đầu. Như vậy, không những tăng cường sự vận hành của kinh khí Túc tam âm, Túc tam dương, đồng thời còn thúc đẩy sự vận hành của kinh khí Thủ tam âm, Thủ tam dương. Khi hai cánh tay quay lại vẽ một đường vòng, khí huyết trên vai trào lên mạnh mẽ. Một khi thả lỏng hai vai, hai tay đưa ra phía trước, khí huyết sẽ theo hai cánh tay trào lên một cách mạnh mẽ, bàn tay và ngón tay tiếp đó sẽ có “khí cảm” một cách rõ rệt như tức, tê, có cảm giác như kiến bò. Qua đó cho thấy, thông qua động tác, tư thế chính xác, có thể khơi thông một cách cơ bản các kinh lạc trong toàn thân.

Chương IV. BAN CHỈ PHÁP

(Chỉ gồm cả ngón tay và ngón chân)

Ban chỉ (các ngón tay, ngón chân) pháp là một công pháp không có trong các môn phái khác của Khí công, là công pháp đặc sắc và then chốt nhất của “Nội kinh nhất chỉ thiên”.

Trong luyện công, đứng Mã bộ trạm trang công từ 10 đến 20 phút thì bắt đầu ban động ngón tay một cách có quy luật và theo thứ tự “2, 4, 1, 5, 3” (Hình 24-28), lúc đó sẽ cảm thấy ấm nóng trong người, “khí cảm” trên tay theo đó tăng lên dần. Những người kiên trì luyện công ít nhất 10 ngày, lâu hơn là 2 tháng, theo sự ban động của ngón tay, ngón chân, thân thể hơi nghiêng ngửa, thậm chí có cảm giác chấn động mạnh mẽ và có cảm giác có một dòng hơi ấm từ mạch Đốc ở sau lưng vận chuyển lên rồi từ mạch Nhâm vận chuyển xuống ở phía trước, chu chuyển tuần hoàn, làm cho mạch Nhâm, mạch Đốc được lưu thông. Trung y cho rằng: bát mạch kỳ kinh trong người thường bị phong bế không thông, chỉ có người luyện công mới có thể khơi thông chúng. Mạch Nhâm là biển của âm Mạch, mạch Đốc là nơi hội tụ chung của dương mạch. Trong “Kỳ kinh bát mạch khảo” của Lý Thời Trân có viết: “Một khi khơi thông hai mạch đó thì bát mạch trong cơ thể đều thông, qua đó cho thấy sự quan trọng của hai mạch Nhâm, Đốc. Nói chung, người tập tĩnh công tối thiểu từ 3 tháng đến nửa năm mới khơi thông “tam quan” (tức là các huyết Vĩ lư, Hiệp tích, Ngọc châm). Còn người luyện công pháp này chỉ trong một thời gian ngắn có thể đạt được điều đó, chứng tỏ “Ban chỉ (ngón tay và ngón chân) pháp” là một công pháp then chốt.

Tại sao “Ban chỉ pháp” có tác dụng lớn như vậy?

1. Trong quá trình phát triển của loài người, con người lao động bằng cả chân tay lẫn đầu óc, đã cải tạo thế giới khách quan và cải tạo chính bản thân mình. Trong thực tiễn, sự tiến hóa của chân tay và đầu óc đã thôi thúc lẫn nhau, hình thành nên mối liên hệ mật thiết giữa chúng. Sinh lý học, giải phẫu học hiện đại cũng cho ta thấy rằng: các bộ phận trong cơ thể đều có các định vị cơ năng tương ứng ở vỏ đại não, ở tay cũng có những khu vực đại diện cho các bộ phận đó.

Hai câu tục ngữ “Thập chỉ liên tâm” (Mười ngón tay nối liền với tâm), “Tâm linh thủ xảo” (Cái tâm nhạy cảm thì ngón tay sẽ khéo léo) (“Tâm” ở đây không phải ám chỉ “tim” trong sinh lý giải phẫu, mà là “tâm” trong khái niệm Trung y, bao hàm cả chức năng của đại não) đã nói lên mối quan hệ mật thiết giữa tay với đại não bằng một hình tượng sinh động. Học thuyết kinh lạc của y học Trung Quốc cũng nêu rõ: “Mười ngón tay và mười ngón chân của con người đều là nơi khởi điểm và nơi kết thúc của 12 chính kinh trong cơ thể, và có liên quan với bát mạch kỳ kinh. Nói về ngón tay chẳng hạn, ngón cái là chỗ kết thúc của Thủ thái âm Phế kinh, ngón trỏ là chỗ khởi điểm của Thủ thái dương Tiểu trường kinh, còn giữa các kinh mạch Thủ tam âm, Thủ tam dương với Túc tam âm, Túc tam dương lại có mối quan hệ “đồng khí tương thông”. Hơn nữa trong huấn luyện, khi ban động 10 ngón tay thì cũng cố gắng hết sức bấm ngón chân tương ứng với ngón tay, cho nên khi dựa vào học thuyết “âm dương”, “ngũ hành” và lý luận kinh lạc của y học Trung Quốc, thấy tín hiệu “Xung mạch” nảy sinh

do ban áp chỉ (cử động ngón tay, nhấn bắm ngón chân) một cách có mục đích, có quy luật đồng thời có thể tác động vào 12 chính kinh và bát mạch kỳ kinh cùng với các phủ tạng có liên quan. Sự phát sinh và ứng dụng “thủ châm” (châm cứu ở tay) và khả năng xem tướng tay để chẩn đoán bệnh bằng tay đều xuất phát từ nguyên lý cơ bản trên.

2. Sự ấn xuống và nâng lên của ngón tay, ngón chân có thể làm thay đổi quy luật thông thường của đường vận hành khí trong các kinh lạc có liên quan, cho nên khi ấn áp ngón tay, ngón chân một cách có quy luật thì sẽ có thể điều chỉnh trực tiếp về lưu lượng và vận tốc, nhờ đó thúc đẩy sự vận hành của khí huyết, khơi thông kinh lạc, kích phát và tích luyện nội kinh” (tiềm năng trong cơ thể con người) dẫn đến tác dụng tăng nhanh tiến trình luyện công để đạt đến hiệu quả làm một mà có hiệu quả gấp đôi.

3. Kinh lạc với phủ tạng có liên quan mật thiết với nhau, đồng thời do “Máu là mẹ của khí, khí là tướng soái của máu” cho nên lưu lượng và lưu chuyển của sự vận hành khí huyết sẽ nảy sinh sự thay đổi do ban áp chỉ (ngón tay, ngón chân) một cách có quy luật. Do đó, thông qua sự ban áp chỉ có mục tiêu sẽ làm cho phủ tạng đầy đủ khí huyết, làm cho các tổ chức bị nhiễm bệnh nhờ đó mà lui bệnh và hồi phục, âm dương được cân bằng. Người khỏe mạnh, nhờ tập mà tăng khả năng miễn dịch trong cơ thể. Điều đó cũng giống như thông qua sự kích thích điểm chốt của tứ chi bằng châm cứu, xoa bóp, v.v. để tác động cơ chế của kinh lạc, phủ tạng vậy.

4. Huyết “Lao cung” và “Dũng tuyền” (ngoài ra còn có huyết “Bách hội”) là hai trong ba “đường thông” hay “cửa sổ” chủ yếu của sự trao đổi khí giữa cơ thể con người với thiên địa âm dương, giữa 12 kinh cân và 12 bì bộ cùng 12 chính kinh có sự liên quan lẫn nhau. Do đó, chúng ta ấn áp bất cứ ngón tay hay ngón chân nào đều có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sự đóng hoặc mở của huyết “Lao cung”, “Dũng tuyền”, và sự đóng mở đó lại có thể tác động mạnh thêm một bước trong quá trình nạp khí và phóng khí.

5. Trời và đất là một từ trường lớn, cơ thể con người là một từ trường nhỏ, chân và tay lại là một từ trường nhỏ hơn của cơ thể. Bình thường, từ trường của cơ thể không có trật tự, cường độ tương đối yếu, từ trường ở tay thông thường chỉ khoảng 0,38 gaoxơ. Qua sự tập luyện đặc biệt bằng cách ban áp chỉ - cả ngón tay, ngón chân - do cắt mạch từ trường của các ngón một cách trực tiếp và cắt đi cắt lại, khiến từ trường dần dần đi vào nề nếp và được tăng cường.

“Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên” là một công pháp theo kiểu “phát phóng ngoại khí”. “Nhất chỉ thiên” có cả một hệ thống các công pháp “luyện khí”, “dưỡng khí”, “nạp khí”, “tụ khí”, “phóng khí”, còn “ban chỉ pháp” chính là một thủ pháp nhằm thực hiện những mục tiêu đó. Qua “ban chỉ” có thể kích thích sự vận hành kinh khí, trừ bệnh, tăng sức khỏe. Qua “ban chỉ” có thể tích luyện “nội kinh”, nâng cao công lực. Qua “ban chỉ” còn có thể điều tiết, khống chế lưu lượng của “nội khí ngoại phóng”. Nguyên lý của nó giống như sự tụ quang của chiếc đèn pin và giống như mối quan hệ giữa ổ khóa với chìa. Người đã được huấn luyện đặc biệt về “ban chỉ pháp”, khi vận dụng “nội khí ngoại phóng” để hướng dẫn chữa bệnh cho người khác, không cần động tác chuẩn bị, lúc nào “phát công” cũng được, có thể khống chế tùy ý về lưu lượng lớn nhỏ của “khí”, thậm chí có thể căn cứ vào bệnh tình, nguyên nhân bệnh của người bệnh, có thể tùy ý huy động “khí” ở các kinh lạc, phủ tạng tương ứng, v.v. đạt đến giai đoạn cao: “ý đến khí đến, khí đến kinh đến, đã đến thì không có nơi nào

không đến”, đạt đến mức độ kỳ diệu dung hòa, tương thông giữa tinh khí của trời đất với tinh, khí, thần, kinh trong cơ thể con người.

Bài 1. Bộ ban chỉ (ngón tay và ngón chân) pháp 1 ***(Ban chỉ pháp chống già thêm thọ)***

Khởi thế

Sau khi tập 10-12 phút về Mã bộ trạm trang công thì bắt đầu ban chỉ.

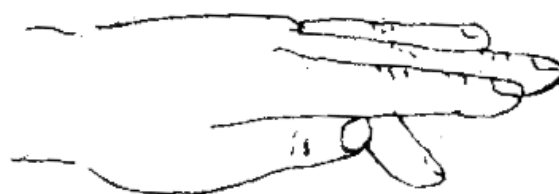
Thứ tự ban chỉ

1) Ngón trỏ, 2) ngón áp út, 3) ngón cái, 4) ngón út, 5) ngón giữa.

Yếu lĩnh ban chỉ



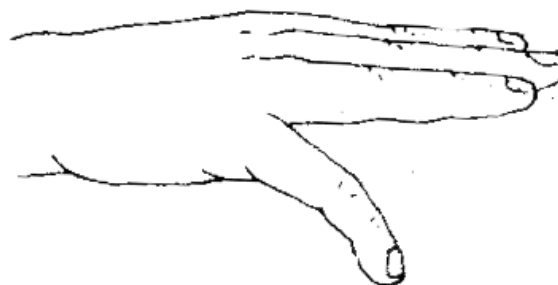
Hình 24



Hình 25



Hình 26



Hình 27



Hình 28

Hai tay ngang nhau, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay duỗi và thả lỏng (lúc đó các ngón chân cũng thả lỏng). Ngón trỏ gập xuống bằng khớp bàn tay (các khớp của ngón duỗi thẳng), hạ ngón trỏ xuống từ từ và dừng lại khoảng 1,5-2 phút, sau đó ngón trỏ nâng lên từ từ đến chỗ hơi cao hơn vị trí cũ rồi trở lại vị trí cũ. Dừng lại 1-2 phút, cũng bằng

phương pháp đó theo thứ tự ban động hết 5 ngón coi như một lần, nếu có thì giờ tập 3-5 lần. Sau đó, tiếp tục Mã bộ trạm trang công khoảng 5 phút thì có thể thủ thế, thu công hoặc làm tiếp động công phía sau.

Yêu cầu

1. Khi ban chỉ không được đảo lộn thứ tự như đã chỉ dẫn ở trên.
2. Không được bỏ sót ban động một ngón nào.
3. Tốc độ hạ hoặc nâng ngón tay lên phải làm từ tốn để tránh xảy ra điều bất ngờ.
4. Khi ban chỉ (ngón tay) phải cố hết sức ấn, bấm ngón chân tương ứng với ngón tay đó.
5. Nếu có hiện tượng chóng mặt dừng sợ, làm thu công nghỉ một lúc, uống chút trà ấm sẽ hết hiện tượng đó ngay.

Bài 2. Bộ ban chỉ (ngón tay, ngón chân) pháp 2

Khởi thế, yếu lĩnh ban chỉ và yêu cầu của Bộ ban chỉ pháp 2 cũng giống như Bộ 1, chỉ có khác nhau ở thứ tự ngón khi ban động, số lần và thời gian dừng nghỉ.

Thứ tự ngón và số lần ban chỉ

1. Ngón cái: liên tục ban động 3 lần;
2. Ngón giữa: liên tục ban động 5 lần;
3. Ngón út: liên tục ban động 3 lần;
4. Ngón trỏ: liên tục ban động 7 lần;
5. Ngón áp út: liên tục ban động 9 lần;

Thời gian ban chỉ

Mỗi lần ban động ngón tay một lần là 15 giây, nghĩa là thời gian hạ ngón tay xuống là 10 giây, thời gian nâng lên là 3 - 5 giây.

Chương V. ĐỘNG CÔNG

Động công là trạng thái tiến hành rèn luyện trên cơ sở tĩnh công, nó chú trọng lấy thể vận khí, lấy khí trợ lực, lấy lực dẫn khí, nhờ đó đạt được “khí huyết cùng luyện”, “kinh khí cùng luyện”, “trong ngoài cùng luyện”, khiến khí, lực tăng gấp bội, thúc đẩy khí huyết toàn thân điều hòa, kinh khơi thông, còn động công chủ yếu luyện tích trữ và giải phóng năng lượng, tăng cường công năng “ngoại khí nội thu”, “nội khí ngoại phóng” của đôi tay (thu ngoại khí vào trong, phóng nội khí ra ngoài).

Bài 1. Song tý lâm nguyệt (Hai cánh tay ôm trăng)

Tư thế chuẩn bị

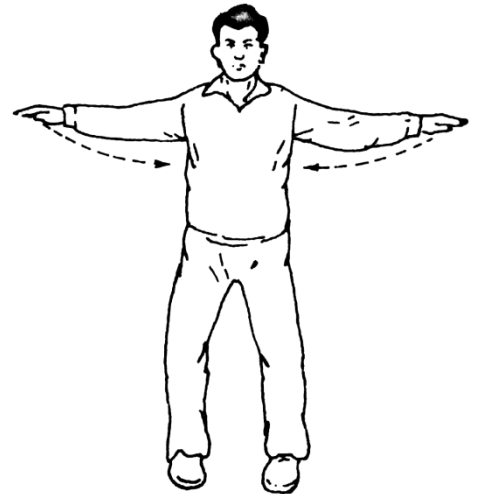
Làm tiếp tư thế Mã bộ trạm trang.

Động tác

Ngón giữa của hai tay hướng vào nhau, từ từ đưa ra phía trước ngực, cánh tay phải ở trên, cánh tay trái ở dưới, hai cánh tay để song song, cách nhau khoảng 10 cm. Lòng bàn tay úp xuống, các ngón thành hình bậc thang, huyệt “Lao cung” của tay phải đặt đúng vào huyệt “Khúc trì” của tay trái, huyệt “Ngoại lao cung” của tay trái đặt đúng vào huyệt “Thiếu hải” của tay phải



Hình 29



Hình 30

(xem Hình 29). Ôm trăng (lâm nguyệt) từ 5-10 phút, sau đó ngón tay duỗi thẳng và thả lỏng rồi hai cánh tay từ từ kéo ra hai bên, duỗi ra như hai cánh chim đại bàng - gọi là “la khí” (xem Hình 30), dừng lại khoảng 3-5 giây, sau đó trở lại tư thế cũ coi là “tiến khí”. Làm đi làm lại động tác kể trên 7 lần.

Yêu cầu

Không được nhô vai rụt cổ, ngón cái không được chỉ vào ngực. Khi ôm trăng thở tự nhiên. Khi kéo hai tay ra thì hít vào, hai tay đưa vào thì thở ra.

Công lý

Huyệt “Lao cung” đặt đúng vào hai huyệt “Khúc trì” và “Thiếu hải”, khiến kinh khí của hai cánh tay thâm thấu vào nhau, khí huyết thông suốt, nhờ đó tăng cường sự vận hành khí của Thủ tam âm, Thủ tam dương, và điều chỉnh sự cân bằng của chúng.

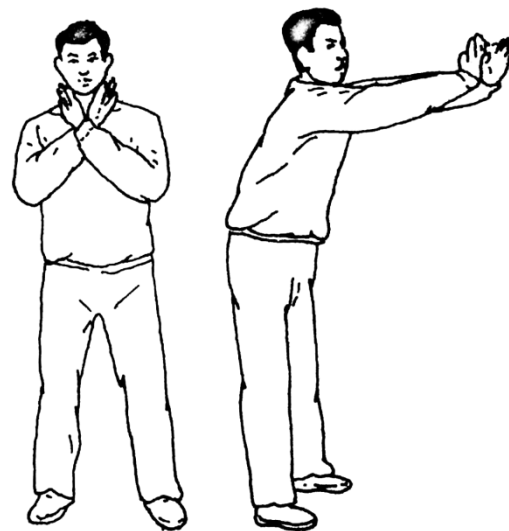
Bài 2. Thập tự thủ (Tay chéo chữ thập)

Tư thế chuẩn bị

Tiếp thế “Song tý lãm nguyệt”. Người đứng thẳng, hai khuỷu tay chúc xuống, hai tay giao nhau thành hình “chữ thập” ở trước ngực (tay trái ở ngoài, tay phải ở trong), điểm giao nhau của hai tay ngang với huyệt “Thiên đột” cách nhau khoảng 10 cm (xem Hình 30)

Động tác

Mười ngón chân bám đất, thót bụng, dùng lực ở đùi, lắc mông, eo lưng, lưng, vai, cánh tay, dựng thẳng bàn tay, mười ngón hướng lên trên, đồng thời đẩy hai cánh tay ra phía trước bằng nội kinh, đẩy kinh, khí vận lên điểm chốt của mười đầu ngón tay, đẩy hết sức nên người hơi nghiêng ra phía trước nhưng không bị ngã (xem Hình 32). Sau đó thả lỏng và thu hai tay về trước ngực. Khi tay chéo chữ thập đẩy ra phía trước thì thở ra (thở khí), khi thu hai tay chéo trở lại phía trước ngực thì hít vào, cả đẩy ra và kéo vào coi là một lần, làm động tác này 7 lần.



Hình 31

Hình 32

Yêu cầu

Lực phát ở gốc, thông suốt từ dưới lên trên. Khi đẩy ra phía trước, sử dụng 7 phần kinh, bả vai dô ra, khi thu vào sử dụng 3 phần lực, bả vai thẳng, khi đẩy ra không được so vai rụt cổ, **không dùng sức ở cổ để tránh huyết áp lên.**

Công lý

Khi hai tay dùng nội kinh đẩy ra hết sức, các cơ, gân ở vùng lưng cũng bị kéo theo, cột sống cũng do người nghiêng ra phía trước mà nâng lên, kinh (khí) cũng thông suốt Mạch Đốc từ dưới lên. Khi thả lỏng và thu hai tay trở lại, kinh (khí) vẫn theo Mạch Đốc trở về. Cứ làm động tác nhất cấp nhất tưng (một căng một lỏng), luyện lâu dần kinh khí tương tùy, khí lớn lực khỏe, Mạch Đốc tự nhiên thông thoát.

Bài 3. Bão cầu (Ôm bóng)

Tư thế chuẩn bị

Sau bài “Thập tự thủ”, trở lại tư thế Mã bộ trạm trang.

Động tác

Hai cẳng tay từ từ đưa ra phía trước, cách thân khoảng 10 cm. Tay phải ở trên ngang với huyệt “Đản trung”, lòng bàn tay úp xuống. Tay trái ngang huyệt “Thần khuyết”,

trở lòng bàn tay lên. Huyết “Lao cung” ở hai tay đối vào nhau như đang ôm quả bóng (xem Hình 33). Ôm bóng khoảng 5-10 phút, hai tay kéo giãn ra từ từ, tay phải cao hơn huyệt “Bách hội” một chút, tay trái kéo xuống tới huyệt “Hội âm” - nghĩa là “la khí” (xem Hình 34), dừng lại ở vị trí đó từ 1-3 giây, rồi lại khép hai tay gần lại - nghĩa là “áp khí”. Dừng 1-3 giây lại “la khí”, cứ mỗi một lần la một lần áp mới được coi là một lần, làm động tác đó 7 lần.

Yêu cầu

Yêu cầu tư thế như Mã bộ trạm trang. Ngón cái tay phải không được chĩa vào ngực. Khi ôm bóng, thở tự nhiên, khi la khí thì hít vào, khi áp khí thì thở ra.



Hình 33



Hình 34

Công lý

Huyết “Lao cung” hai tay đối vào nhau dạng như ôm quả bóng trước ngực, hai lòng bàn tay sẽ có “khí cảm” một cách rõ ràng với lực đẩy nhau hoặc hút nhau (tùy cơ thể từng người). Khi hai tay kéo lên và xuống ở trước ngực và bụng, sẽ khiến khí “Đan điền” thông suốt Mạch Đới, tác động vào các huyệt “Thừa tưng”, “Thiên đột”. “Đản Trung”, “Trung viện”, “Thần khuyết”, “Quan nguyên” của Mạch Nhâm, điều chỉnh và cường hóa kinh khí của Mạch Nhâm, Mạch Xung và Mạch Đới (vì chúng đi kèm bên cạnh nhau). Có thể phòng trừ các bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều,... và các bệnh thuộc hệ sinh dục, tiết niệu.

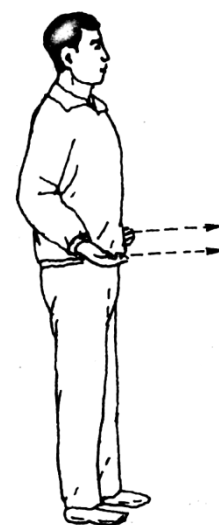
Bài 4. Đan phượng triều dương

Tư thế chuẩn bị

Sau “Bão cầu”, tư thế đứng thẳng, hai tay ngửa như dáng bảo vệ eo lưng để chờ phát thế (xem Hình 35).

Động tác

Ngón tay phải tách ra, bốn ngón kia chụm, kinh dưới gót chân phát ra thông suốt tới bàn tay, ngón tay, đẩy ngang ra phía trước bằng nội kinh, đẩy ra hết cỡ thì thả lỏng ra, trở bàn tay úp xuống dưới (xem Hình 36), vẽ một đường cong về phía tay trái, dừng lại bên trên lòng bàn tay trái, khoảng cách độ 10 cm, huyệt “Lao cung” hai tay đối vào nhau (xem Hình 37), dừng 3 giây rồi theo đường cũ đưa tay trở về tư thế cánh tay vươn thẳng phía trước, lại ngửa bàn tay lên trên, thu cánh tay về hông như dáng chờ phát thế. Động tác tay trái cũng làm như kể trên, cả hai tay làm xong động tác như vậy mới coi là một lần, làm 7 lần.



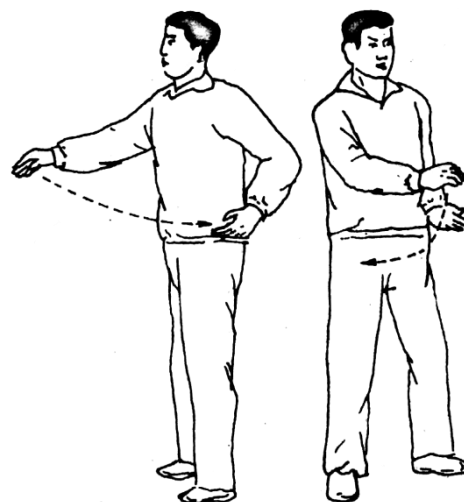
Hình 35

Yêu cầu

Khi đẩy tay ra phía trước, thót bụng đề khí bằng kinh của đỉnh đầu, khi đẩy tay thở ra bằng miệng, khi thu tay trở lại hít vào bằng mũi. Đầu cổ ngay ngắn, không dùng sức, hai mắt nhìn phía trước.

Công lý

Khi tay đẩy ra phía trước, “nội khí ngoại phóng” bằng kinh khí từ trong phủ tạng đi qua Thủ tam âm kinh thấu tới bàn tay, ngón tay. Lúc thu tay vào thì “ngoại khí nội thu” đi qua Thủ tam dương kinh trở vào. Lượng xung mạch của khí ở người luyện công pháp này sẽ tăng mạnh lên, sự giao tiếp tuần hoàn của nội, ngoại khí sẽ được tăng cường, luyện lâu dần khí sẽ lớn, lực sẽ khỏe.



Hình 36

Hình 37

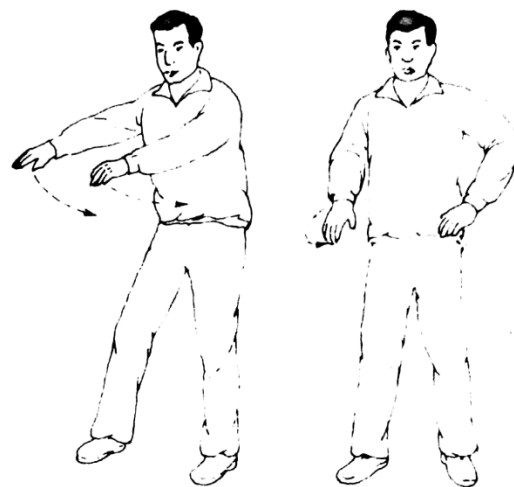
Bài 5. Tiên nhân chỉ lộ (Tiên chỉ đường)

Tư thế chuẩn bị

Cũng như tư thế chuẩn bị của “Đan phượng triều dương” (xem Hình 35).

Động tác

Ngón cái hai tay tách ra, bốn ngón kia chụm lại. Bàn tay, khuỷu tay và vai vận động, đẩy ra phía trước cân đối đều đặn bằng nội kinh, đẩy ra hết cỡ thì thả lỏng bàn tay xuống (xem Hình 38), giữ kinh thu tay trở lại chỗ eo lưng, trở lại tư thế chờ phát thế (xem Hình 39) làm 7 lần.



Hình 38

Hình 39

Yêu cầu

Khi đẩy tay ra, hướng đi của kinh khí lấy chân làm gốc, đùi đẩy lưng, lưng đẩy vai, vai đẩy cánh tay, cánh tay đẩy bàn tay. Khi đẩy tay ra thì thở ra, khi thu tay vào thì hít vào. Cầm kỹ đầu cổ dùng sức. Mắt nhìn thẳng phía trước.

Công lý

Trạng thế này là vận kinh khí toàn thân tới hai tay, đi qua Thủ tam âm kinh, kinh khí phát ra, lại thu vào đi qua Thủ tam dương kinh. Luyện lâu dần, công pháp này không chỉ có thể tăng cường kinh lực của vai, tay, bàn tay, ngón tay, mà quan trọng hơn là tăng cường được sự giao tiếp nội, ngoại khí của đôi bàn tay, lượng khí tăng lên mạnh mẽ, đạt được mục tiêu phát khí bằng hai tay.

Bài 6. Lực phách Hoa Sơn (Phá Hoa Sơn bằng lực)

Tư thế chuẩn bị

Chân trái bước ngang sang trái một bước dài, trọng tâm ở giữa hai đùi, hai tay giao nhau trước ngực, khoảng cách 10 cm, tay trái ở đằng trước, tay phải ở đằng sau, điểm giao nhau đối vào huyệt "Thiên đột", ngón tay hướng lên trên (xem Hình 40).



Hình 40

Động tác

Ngón tay hướng lên trên, dùng nội kinh đưa tay lên tận mây xanh, hai cánh tay vươn thẳng (xem Hình 41), đồng thời hít vào, dùng lực từ từ vẽ một đường cong như bỏ xuống (xem Hình 42), đồng thời thở ra, dừng lại khoảng 3-4 giây, hai tay từ dưới đũng hai chân từ từ đưa lên phía trước ngực, đồng thời hít vào. Đứng thẳng lưng, ngón tay hướng lên trên, trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 7 lần.



Hình 41

Yêu cầu

Khi bỏ hai tay xuống, đùi phải thẳng, sau khi ở thế đã bỏ xuống, đầu không cúi xuống để mắt vẫn nhìn thẳng.



Hình 42

Công lý

Kinh của động công này phát ra từ eo lưng, lực vận ở đầu chót tứ chi, khí chuyển vận trong Thủ, Túc tam âm, Tam dương kinh. Luyện lâu dần, khí sẽ di chuyển khắp cơ thể, bách mạch thông suốt.

Chú ý: Người huyết áp cao, bị bệnh tim không nên dùng sức quá mạnh

Bài 7. Hải đế lạo nguyệt, Hoài trung bão nguyệt (Vớt trăng dưới đáy biển, ôm trăng trong lòng)

Tư thế chuẩn bị

Cũng tư thế chuẩn bị của "Lực phách Hoa Sơn" (xem Hình 40).

Động tác

Lòng bàn tay hướng phía trước, như kiểu kéo màn, hai tay từ từ đưa sang hai bên phải và trái, quán khí vào bàn tay, ngón tay, cổ tay; dùng lực đẩy thẳng tạo nên "Đại tự trang" (xem Hình 43), đồng thời hít vào. Thả lỏng cổ tay và tay nằm ngang, cúi lưng xuống, hai tay hạ xuống từ từ như vớt trăng đáy biển (Hải đế lạo nguyệt). Gập cổ tay,

đầu ngón hai tay hướng vào nhau (xem Hình 44), đồng thời thở ra. Khi vót lên, thân trên theo đà thẳng lưng, thẳng người, hai khuỷu tay gập lại. Hai cánh tay vận động, bàn tay, ngón tay dùng sức lực như ôm một vật nặng đưa lên ôm trước ngực, đồng thời hít vào (xem Hình 45). Hai tay giao nhau trước ngực, đồng thời thở ra rồi trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 7 lần.

Yêu cầu

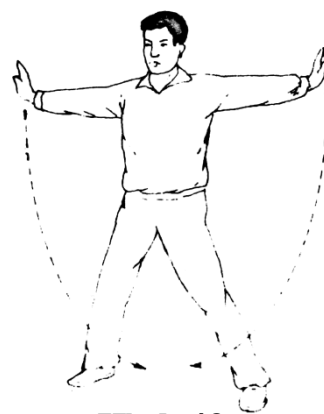
Khi cúi lưng xuống vót trắng, hai đùi phải thẳng, đầu không được cúi xuống, mắt nhìn thẳng phía trước. Khi thân theo đà đứng thẳng lên, hai vai xuôi xuống, khuỷu tay gập lại, cổ không được căng cứng.

Công lý

Với “Hải đề lạo nguyệt”, khí quán vào bàn tay, ngón tay, tích tụ kinh lực chờ phóng ra. Động tác vót lên, chính để rèn eo lưng, sống lưng, thông cả 6 kinh mạch ở tay và có thể khiến nội tạng nâng lên, cho nên đối với những người mắc bệnh sa nội tạng, bài tập này có hiệu quả nhất định.



Hình 44



Hình 43



Hình 45

Bài 8. Bá vương cử đỉnh (Hạng vũ nâng đỉnh)

Tư thế chuẩn bị

Tiếp theo “Hoài trung bảo nguyệt” trong “Hải đề lạo nguyệt” (xem Hình 45)

Động tác

Tiếp tư thế trên, từ từ đưa hai tay lên đỡ (một vật gì đó – người dịch), tới chỗ xương đòn gánh, hai cẳng tay quay vào trong, lật bàn tay lên trên, ngón cái tách ra, bốn ngón kia chụm lại, hai ngón giữa đối vào nhau, từ từ giơ tay lên bằng nội kinh. Eo lưng, đùi, cánh tay đều đẩy lên bằng lực, chớ thả lỏng, dáng như đỡ thẳng “cái đỉnh đồng” (xem Hình 46), đồng thời hít vào, sau đó hai cánh tay thả lỏng, vẽ đường cong đưa tay xuống ngang vai, cổ tay dựng lên, vận kinh đẩy ra ngoài thành “Đại tự trang” (xem Hình 43), dừng lại 3 - 5 giây rồi thả lỏng, hạ cánh tay xuống từ từ, trở lại tư thế cũ, đồng thời thở ra. Làm 7 lần.



Hình 46

Yêu cầu

Khi giờ hai cánh tay lên phải căng và giữ các đầu ngón hướng vào nhau. Khi thành hình chữ đại, phải rướn ngực, thót bụng, hai đùi căng, kinh trữu xuống tới lòng bàn chân. Hai chi trên dùng lực bao nhiêu thì hai chi dưới dùng kinh bấy nhiêu.

Công lý

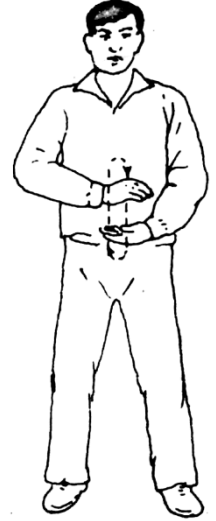
Khi hai tay giờ lên đỡ thì dẫn khí vận hành trong ngực và bụng, để đưa dương khí lên, sung dưỡng Tủy hải, điều lý Tam tiêu.

Chương VI: ĐIỀU KHÍ CÔNG

Bài 1: La khí

Tư thế chuẩn bị

Hai chân mở rộng ra ngang hai vai, toàn thân thả lỏng, cách trước bụng khoảng 10 cm, hai huyệt “Lao cung” của hai tay đối vào nhau thành dáng ôm quả bóng. Tay trái ở bên dưới, ngang với huyệt “Thần khuyết”, lòng bàn tay ngửa lên. Tay phải ở bên trên, lòng bàn tay úp xuống, cách tay trái 10 cm (Hình 47).



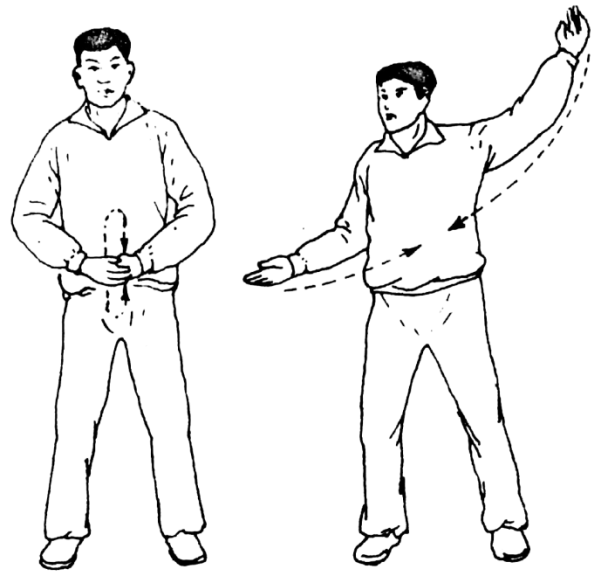
Hình 47

Động tác

Cổn khí (lăn khí): Tay trái từ bên trong đưa lên, tay phải từ bên ngoài đưa xuống qua mu tay trái (Hình 48), hai tay vòng qua nhau tới khi lòng bàn tay phải vòng lên ngang với huyệt “Thần khuyết” lòng bàn tay trái vòng xuống cách tay phải 10 cm, hai huyệt “Lao cung” lại đối vào nhau.

La khí: tay trái đưa tay sang bên trái, tay phải đưa xuống bên phải, hai tay đồng thời làm động tác kéo ra từ từ, dừng lại 1 - 3 giây (Hình 49).

Áp khí (ép, nén khí): hai tay đưa trở lại đường cũ từ từ khép lại rồi trở về tư thế ôm quả bóng. Sau đó lại “cổn khí”, “la khí”, “áp khí” như yếu lĩnh đã kể trên. Mỗi tay trái, tay phải làm xong một lần mới coi là một lần. Làm 5 lần.



Hình 48

Hình 49

Yêu cầu

Khi hai tay kéo ra thành hình chênh chéo, đồng thời phải giữ hai lòng bàn tay đối vào nhau. Khi la khí thì hít vào, khi áp khí thì thở ra.

Công dụng

Luyện lâu dần sẽ ngày càng tăng “khí cảm” ở bàn tay, tích tụ nội khí, dẫn khí tới bàn tay, ngón tay, tức có thể “nội khí ngoại phóng” để chữa bệnh cho người khác.

Bài 2: Chuyển khí

Tư thế chuẩn bị

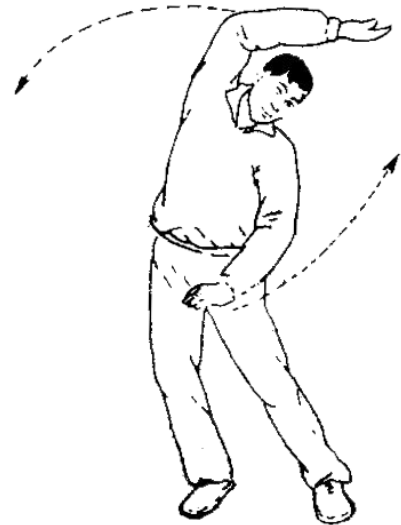
Cũng tư thế của “La khí” (Hình 47).

Động tác

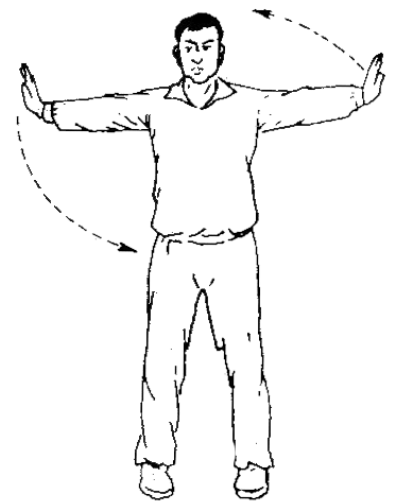
Lòng bàn tay phải ngửa lên trên, hướng ra ngoài, lòng bàn tay trái đẩy lên thành thế “thác thiên” (đỡ trời), tay trái ép xuống thành thế “án địa” (ép đất). Hai tay tiếp tục đẩy lên và ép xuống hết cỡ bằng lực, đồng thời hít vào, gọi là “Đỉnh thiên lập địa” hoặc “Kim Cang thác thiên” (Hình 50), nửa thân trên cong lưng sang trái, mở rộng Khí môn, gọi là “chuyển khí” (Hình 51). Thả lỏng, thẳng lưng trở lại, tay phải chuyển tay xuống phía bên phải, tay trái chuyển tay lên bên trái, gọi là “Bát quái quyền”, đồng thời thở ra. Hai cánh tay quay trở lại ngang với vai, bàn tay cong lên 90 độ, dùng sức đẩy ra hai đầu, quán khí vào huyết “Đại lãng”, đồng thời hít vào, gọi là “Đại tự trang” (Hình 52). Thả lỏng, đồng thời thở ra, “Bát quái quyền” tay phải chuyển xuống dưới, tay trái chuyển lên trên thành ra thế tay trái đỡ trời, tay phải ép đất. Thân uốn sang bên phải - “chuyển khí”. Lại thả lỏng, lưng thẳng “Bát quái quyền” - tay trái chuyển xuống dưới, tay phải chuyển lên trên, để hai tay ngang với hai vai, cong tay lên 90 độ, dùng sức đẩy ra hai đầu thành “Đại tự trang” ... Làm 5 lần.



Hình 50



Hình 51



Hình 52

Công dụng

Điều chỉnh âm dương, luyện khí, luyện lực. Luyện lâu dần tự nhiên sẽ có thể tự vận khí ngoại phóng, đem lại hạnh phúc cho dân.

Chương VII. THU CÔNG PHÁP

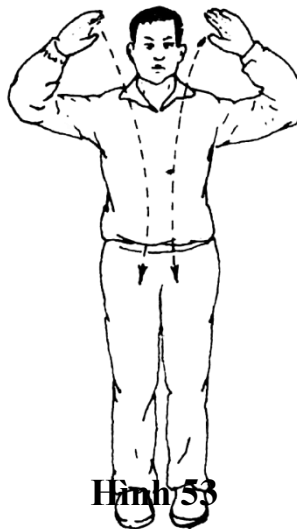
Bài 1. Thu thế

Động tác

Tiếp theo thế “Đại tự trang” khi kết thúc “chuyên khí” (Hình 52). Cẳng tay xoay ra ngoài, lòng bàn tay lên trên, gập khuỷu tay, hai tay vẽ hình cong trước mặt, chân trái thu về vị trí cũ, đồng thời hít vào. Lật lòng bàn tay lên trên, qua đầu từ từ hạ xuống, đồng thời thở ra, dẫn khí tới huyết “Dũng tuyền” (Hình 53, 54). Nâng tay lên, thả tay xuống, làm như vậy 3 lần, sau đó trở lại tư thế đứng thẳng, ngay ngắn.

Yêu cầu

1. Thu thế là phương pháp cơ bản để phòng sự lệch lạc, uốn nắn sự sai lệch, cho nên mỗi lần kết thúc luyện công, nhất thiết phải làm tốt động tác thu công dẫn khí một cách nghiêm chỉnh. Nếu như chọn tập một trang thế nào đó trong toàn bộ công pháp này, khi kết thúc nhớ thu chân trái trước, lòng bàn tay giữa lên, nâng lên từ hai cạnh sườn đến khi ngang với vai, sau đó làm động tác kê trên thì được.
2. Khi hai tay thu vào, tay không được đối vào tai của mình.



Hình 53



Hình 54

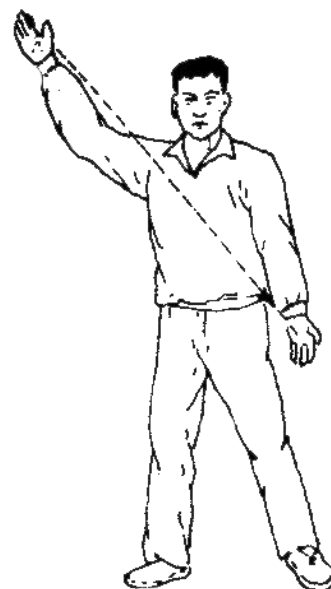
Bài 2. Lô thanh (Tiếng sấm)

Động tác

Làm xong động tác thu thế, chân trái bước lên trước một bước phía bên trái, vươn tay trái ra, lòng bàn tay giữa lên, đồng thời với động tác giơ cánh tay phải lên đập mạnh vào tay trái, đầu lưỡi cong lên dính hàm trên, thót bụng, đề khí, phát ra âm “ý” (Hình 55), sau đó dùng kinh toàn thân, hai đùi dùng sức bám đất, đùi sau bồng nhún mạnh, trợn mắt, cổ thẳng, có vẻ như nổi cơn thịnh nộ, với thế “đào sông lấp biển”, lúc đó giống một chiến sĩ diễn tập “nhảy lên đâm lê” để biểu lộ thần uy của mình.

Công dụng

Con hổ có cái vẻ hùng dũng khi rùng mình. Mỗi lần luyện công xong, phát âm thánh “ý!” rất to từ Đan điền, không những lộ cái oai của kẻ mạnh, mà còn tỏ ra sau khi luyện công vẫn thừa thãi sức lực, phấn chấn tinh thần, quan trọng hơn nữa ở chỗ khiến lực phủ ngũ tạng bị rung chuyển một cái, nhờ đó tránh được tình trạng khí bị ngăn trở, bế tắc trong người, để tránh hiện tượng bị lệch lạc, đồng thời cũng để luyện một hơi dài trong người.



Hình 55

Chương VIII. TỌA CÔNG

Bài 1. Bình tọa thức

Động tác

Ngồi trên ghế ngay ngắn, hai chân giao nhau. Khởi thế và các yêu cầu có liên quan giống Mã bộ trạm trang (Hình 56). Trước khí thu công, có thể làm động tác ban chỉ pháp.

Thu thế

Đứng dậy, giống thu thế ở Chương VII.

Yêu cầu

Ghế không được cao quá hoặc thấp quá, hai chân không được treo lơ lửng, lưng không được dựa vào lưng tựa của ghế, không cần thủ ý, không cần nhập tịnh, thở tự nhiên.

Công dụng

Tác dụng giống như Mã bộ trạm trang, duy một điều là đặc khí chậm hơn. Thích hợp với người thể lực yếu hoặc không thể luyện trạm trang, cũng thích hợp với vừa luyện công vừa xem truyền hình.



Hình 56

Bài 2. Đơn thủ hợp thập thức

Động tác và yêu cầu

Ngồi ngay ngắn trên ghế. Hai chân giao nhau. Cánh tay phải gập, khuỷu tay thu vào, lòng bàn tay hướng sang trái, ngón cái đối ngang đầu mũi, bốn ngón kia thả lỏng giơ lên trên, đồng thời gập khuỷu tay trái, cẳng tay đưa ra song song với mặt đất, năm ngón tay thả lỏng, lòng bàn tay ngửa lên trên, huyết “Lao cung” tay trái đặt đúng vào đầu khuỷu tay phải, thành dáng “Đơn thủ hợp thập”. Mắt mở và nhìn thẳng. Cổ thẳng, gáy hư. Đầu lưỡi đưa lên hàm ếch trên. Ngực thu vào, xương bả vai hơi dô. Thót bụng, co hậu môn lên. Thở tự nhiên (Hình 57). Thời gian không được dưới 30 phút, hai tay có thể luân chuyển tư thế với nhau.

Thu thế

Đứng dậy, giống thu thế của chương VII.



Hình 57

Công dụng

Thức này chủ yếu dùng cho dưỡng khí, luyện khí. Một phút sau, lòng bàn tay dưới có khí cảm rõ rệt, hoặc cảm thấy có luồng khí từ đầu khuỷu tay trên truyền xuống và chui vào huyết lao cung tay dưới. Bàn tay có thể có cảm giác lạnh, nóng, tê, tức, thậm chí có cảm giác giằng xé. Đầu ngón tay của tay trên cũng có thể có cảm giác tức, tê. Luyện lâu dần sẽ khơi thông kinh mạch, khơi mở huyết “Lao cung”, không những có thể dưỡng khí khỏe người, còn có thể xây dựng nền móng cho “nội khí ngoại phóng”.

Bài 3. Bàn tọa thức

Động tác và yêu cầu

Hai đùi giao nhau, ngồi xếp bằng tự nhiên (xếp bằng một hoặc hai chân đều được) trên giường, phản (hoặc đệm, trên đất hoặc làm một ghế con vuông thấp, để trên đất). Mông có thể đệm hơi cao một chút. Thân trên ngay ngắn, tự nhiên, cổ thẳng gáy hư. Lưỡi đưa lên hàm trên. Hai mắt mở, vai lỏng, ngực hơi thu vào, khuỷu tay đặt lên trên đùi. Hai lòng bàn tay ngửa lên chồng lên đặt trước bụng, ngón cái đối vào nhau, bốn ngón chụm lại. Thở tự nhiên, sâu, nhẹ, đều, dài. Thời gian phải trên 30 phút (Hình 58).



Hình 58

Công dụng

Công pháp này chủ yếu dùng để dưỡng khí. Khi khí hậu ngoài trời không tốt hoặc những người cao tuổi thể chất ốm yếu đều có thể luyện công pháp này.

Chương IX. NGỌA CÔNG

Tư thế chuẩn bị

Nằm ngửa, hai đùi duỗi thẳng, hai cánh tay đặt cạnh hông.

Động tác và yêu cầu

Áo rộng, nới thắt lưng, toàn thân thân lỏng, lưỡi dính hàm trên, hai mắt mở. Hai chân giao nhau. Hai cẳng tay gập dựng lên, tạo góc 90 độ với cánh tay. Thê tay giống lúc làm Mã bộ trạm trang (Hình 59). Thở tự nhiên, sâu, nhẹ, đều, dài. Thời gian luyện công không nên dưới 30 phút.



Hình 59

Thu thế

Thôi bắt chéo thân, hai tay từ hai bên hông vẽ một đường cong hướng lên đỉnh đầu và theo đường mạch Nhâm án xuống, dẫn khí tới huyết “Dũng tuyến”, làm như vậy 3 lần. Không cần ngủ ngay, có thể đứng dậy thu công, phương pháp thu công giống Chương VII.

Công dụng

Ngọa công chủ yếu để dưỡng khí. Người luyện công ở ngoài trời không hợp hoặc sức khỏe yếu không luyện trạm trang công được thì đều có thể rèn luyện ngọa công. Người già sức khỏe yếu, khí huyết đều kém luyện công pháp này cực kỳ thích hợp. Người mắc bệnh mất ngủ, có thể nhờ ngọa công mà dễ ngủ, khi luyện đến lúc buồn ngủ, có thể cứ thế mà ngủ luôn cũng được.

Chương X. MÃY ĐIỀU THUYẾT MINH

1. Tại sao khi ban chỉ (ngón tay) phải ấn ngón chân xuống?

Bởi vì tay có Tam âm, Tam dương, chân cũng có Tam âm, Tam dương; âm dương của tay chân liên với hệ thống kinh lạc của các tổ chức cơ quan như lục phủ ngũ tạng, tứ chi bách cốt, ngũ quan cửu khiếu và da thịt gân mạch, v.v..., là con đường chủ yếu thông từ trên xuống dưới và vận hành khí huyết trong toàn thân. Thủ tam âm kinh đi từ tay lên ngực và gặp Thủ tam dương kinh. Thủ tam dương kinh từ tay đi lên đầu, gặp Túc tam dương kinh. Túc tam dương kinh đi từ đầu xuống chân và gặp Túc tam âm kinh, Túc tam âm kinh đi từ chân lên bụng, đến ngực gặp Thủ tam âm kinh. Chúng nối tiếp nhau tự tạo thành sự lưu thông âm dương như những đường kinh lạc tuần hoàn theo vòng khép kín chạy khắp toàn thân. Kinh lạc trong cơ thể con người không phải không có liên quan với chân tay. Kinh lạc như cái ổ khóa, ngón tay và ngón chân như cái chìa, cho nên mối quan hệ giữa chúng như khóa với chìa vậy. Chân tay có thể điều khiển nội khí thăng giáng, xuất nhập, đạo dẫn thoải mái để chữa bệnh nâng thể lực.

2. Thì sao nói “Thập chỉ liên tâm”? Mối quan hệ giữa các ngón tay với kinh lạc là như thế nào?

Ngón cái là điểm kết của Thủ thái âm Phế kinh.

Ngón trỏ là điểm khởi của Thủ dương minh Đại trường kinh.

Ngón giữa là điểm kết của Thủ quyết âm Tâm bào kinh.

Ngón áp út là điểm khởi của Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh.

Ngón út là điểm kết của Thủ thiếu âm Tâm kinh và là điểm khởi của Thủ thái dương Tiểu trường kinh.

Ban động ngón tay chủ yếu là điều động mười hai kinh mạch và mười hai kinh cân, tăng cường thêm sự vận động của nội khí, nhờ đó mà khơi thông kinh lạc, điều chỉnh khí huyết trong cơ thể, cân bằng âm dương, từ đó đạt được thông thuận kinh lạc, điều hòa khí huyết, tâm thần thư thái khoáng đạt.

3. Ban chỉ có thể chữa những bệnh gì?

Ban áp ngón cái: Chủ điều khí của Phế kinh, khơi thông mạch của Phế kinh tức là Thủ thái âm Phế kinh, chạy từ ngực đến tay gặp Thủ dương minh Đại trường kinh. Chủ trị bệnh phổi, lá lách, dạ dày, hen suyễn, các bệnh thuộc đường hô hấp trên.

Ban ngón trỏ: Ngón trỏ nằm trên đường đi của Đại trường kinh, tức Thủ dương minh Đại trường kinh, từ tay đi lên đầu gặp Túc dương minh Vị kinh. Chủ trị các bệnh về gan, mật, đại tràng.

Ban áp ngón giữa: Ngón giữa nằm trên đường đi của Tâm bào kinh, tức là Thủ quyết âm Tâm bào kinh, chạy men theo phía trước mặt trong cánh tay tới bàn tay gặp Thủ tam tiêu kinh. Chủ trị các bệnh đau màng tim và các phủ tạng.

Ban áp ngón áp út: Ngón áp út nằm trên đường đi của Tam tiêu kinh tức là Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, chạy men theo phía trước mặt ngoài cánh tay tới bàn tay, gặp Túc thiếu dương Đờm kinh. Chủ trị các bệnh về kinh lạc, tam tiêu và các bệnh phụ khoa.

Chương XI. BẢO KIẾN CÔNG

(KHAİ THẮT KHIẾU)

Khai thắtt khiếu trong Bảo kiến công là một công pháp chuẩn bị tượng đối đợc lập khi luyệncông pháp “Thiếulâm nội kinh nhất chỉ thiên”. Có thể phối hợptậpcùng “Thiếulâm nội kinh nhất chỉ thiên”, cũng có thể tập riệng, đặcbiệt thích hợpvớinhững người lao độngrí óc, làm công việcbàn giấycó thể tăng cường công lựccủahọ. Tất cả các độngtáccđều thông quacác huyệt “Thậptuyên”, “Lao cung”, “Ngư tế”, v.v. để táccđộng vàovùng đầumặt, trán, làm cho đầu óc tình táomắt sáng, tai thínhrăng khỏenói năng linh hoặtphòng ngừabệhtậ ở vùng mặt, hơn nửacòn có táccđộng đốivớicác kinh mạch thông vớiddầumặt, các kinh mạch có quan hệ biểulí vớiddầumặt và vớicác nội tạng khai khiếu ở đầumặt. Đặcbiệt là các cữathông vớimạch Nhâm, Mạch Đốccở vùng mặt, cho nên công pháp này giúp ích cho việccđả thông hai mạch Nhâm, Đốccân bằng và hài hòa âm dương trong toànthân.

Bảo kiếncông có tất cả 13 thức, sẽ lần lượtrợc trình bày dướidây.

Bài 1. Sơ đầu (Chải đầu)

Động tác

Mười ngón tay cong giốnghình chiếc lược, lần lượrchải từ hai bên chầntóc trướctrán ra chầntóc sảugáy, hai tay chải tất cả 36 lần (các thức dướidây cũng làm 36 lần).

Công lý

Cả 6 đường Dương kinh đầuthông lên đầu, cho nên đầucòn gọilà “Lựcdương khôithủ”, còn Mạch Đốclà Dương kinh chỉ hài (biểncủa Dương kinh), có táccđộng điềutiếtkhởikhí đốclí đốivớicác đường Dương kinh. Chính giữadĩnh đầulà yếuhuyệt “Bách hộicủa Mạch Đốccnơi hộitụ củacác đường Dương kinh, lạilà ba “cữasổ lớnhoặcmộtrong những thông lộ”, nơi giao lưugiữatrong vớingòai cơ thể.

Chải đầucó táccđộng khờithông Mạch Đốcc, mở “Thiên song”(cữasổ trời), có thể bảo vệ chầntóc, khiến chầntóc chắc, không bị rụng tóc. Huyệt “Bách hộicòn có những tên gọinư Nê hoàn cung, Tam dương ngũ hội, Đầnthương...

Chủ trị

Đầudầu, chóng mặt, tácmũi, ù tai, khản giọng vì trúng gió, điềnthương, lờidom,...

Bài 2. Khai Ẩn đường (Mở Ẩn đường)

Động tác

Hai tay hướng xuống dưới, cong ngón trở, lấy phần giữa đốt 1 với đốt 2 đặt vào Ấn đường, ngón cái đặt cạnh huyệt “Thái Dương”, các ngón khác gập lại. Từ Ấn đường kéo ra tới huyệt “Thái Dương” rồi trở lại vị trí Ấn đường. Tất cả 36 lần.

Công lí

Ấn đường là kinh ngoại kì huyệt, là yếu huyệt của khí công.

Chủ trị

Đau đầu, nặng đầu, chảy máu cam, kinh giật ở trẻ em, sản phụ băng huyết.

Khai Ấn đường có thể khiến cho mắt sáng, đầu óc tỉnh táo.

Bài 3. Nhu nhãn tình (Xoa mắt)

Động tác

Ngón trở và ngón giữa của hai tay đặt vào khước mắt trong rồi miết ra đuôi mắt gần thái dương, đến đuôi mắt thì miết ra sau hướng lên phía trên. Ngón cái đặt ở đuôi mắt. Miết tất cả 36 lần.

Công lí

Chung quanh mắt có 6 đường Dương kinh, Túc quyết âm Can kinh và Mạch Nhâm, có các huyệt như Tinh minh, Đông tử giao, Thừa khắp, v.v... “Can khai khiếu ở mắt” nói lên mối quan hệ giữa gan và mắt. Đồng thời các biến đổi trong ngũ tạng đều phản ứng ở những vùng khác nhau của nhãn cầu, là bộ vị quan trọng để vọng chẩn (chẩn đoán bằng nhìn) trong Trung y. Tinh, khí, thần của con người chủ yếu được phản ánh trên đôi mắt, nên xoa miết không những khiến mắt sáng, thần trí tỉnh táo mà còn có tác dụng thúc đẩy ngược trở lại các cơ năng nội tạng.

Bài 4. Tha tỵ tử (Xoa mũi)

Động tác

Đặt huyệt “Ngư tế” của hai tay vào hai bên sống mũi xát lên, xát xuống. Tất cả 36 lần.

Công lí

Phế khai khiếu ở mũi, Ngư tế lại là kinh huyệt của phế. Xoa mũi có thể phòng trị được viêm mũi, cảm mạo, v.v... Tốt nhất nên tập ngay khi mới thức dậy.

Người đời xưa cho rằng chỗ hình thành nên cơ thể con người đầu tiên là mũi, nên có tên gọi “Tỵ tổ” (ông tổ mũi – Người dịch). Mũi là “Thiên khí” của cơ thể, là cơ quan thổ cố nạp tân, thải ra khí bẩn, lọc vào khí sạch. Hít thở thông thoát là một yêu cầu cấp thiết của người luyện công.

Bài 5. Nhu Nhân trung (Xoa Nhân trung)

Động tác

Lấy ngón tay trỏ đặt vào Nhân trung xoa đi xoa lại.

Công lí

Nhân trung còn có nhiều tên gọi khác như Quý cung (cung quý), Quý khách sảnh (phòng khách quý), Quý thị (chợ quý), v.v... là huyết của Mạch Đốc. Bên trong Nhân trung ở gần kề huyết Ngân giao là điểm kết của Mạch Đốc. Ngân giao là nơi tụ hội của các mạch Nhâm, Đốc và Túc dương minh Vị kinh. Xoa Nhân trung có thể khơi thông Mạch Đốc, giúp cho hai mạch Nhâm, Đốc thông với nhau.

Chủ trị

Hôn mê vì trúng phong, hai hàm răng nghiến chặt, mồm mắt méo lệch, mặt sung, mồm giật, uống nước vô độ, đau lưng, cứng cột sống, trẻ em bị kinh giật. Là huyết cấp cứu cho tất cả các trường hợp bất tỉnh nhân sự.

Bài 6. Nhu “Thừa tương” (Xoa huyết Thừa tương)

Động tác

Đưa ngón tay trỏ đặt vào vị trí huyết “Thừa tương” mà xoa.

Công lí

“Thừa tương” là một huyết ở điểm kết của Mạch Nhâm, nơi hội tụ của hai mạch Nhâm, Đốc. Trên xoa Nhân trung, dưới xoa Thừa tương. Ngoài việc thu được chức năng chủ trị của nó ra, còn có thể thúc đẩy sự lưu thông giữa Mạch Nhâm với Mạch Đốc.

Chủ trị

Méo mồm, sung mặt, sung chân răng, đau răng, chảy dãi, điên.

Bài 7. Thôi “Địa thương” (Đẩy huyết “Địa thương”)

Động tác

Dùng đầu ngón tay cái và đầu ngón tay trỏ của một tay đặt ở hai cạnh của huyết “Địa thương”, đẩy lên rồi thả lỏng, sau khi trở về vị trí cũ lại đẩy lên, thả lỏng ... Tất cả 36 lần.

Công lí

“Địa thương” là huyết của Túc dương minh Vị kinh, là nơi hội tụ của Thủ túc dương minh và Mạch Khiêu.

Chủ trị

Méo mồm, chảy dãi, quáng gà. Đây huyết “Địa thương” có thể làm cho dương khí thanh sạch bốc lên trời, bảo vệ thần kinh, tránh méo mồm, phòng bệnh chảy dãi.

Bài 8. Khẩu xỉ (Gõ răng)

Động tác

Hai hàm trên và dưới gõ vào nhau 36 lần.

Công lí

Gõ răng không những làm cho răng chắc, khỏe mà còn có thể chữa được bệnh đau răng, lỏng răng. Bằng chấn động đó thôi thúc hai mạch Nhâm, Đốc thông với nhau.

Bài 9. Thiết loét nha (Lấy lưỡi đánh răng)

Động tác

Lấy đầu lưỡi đẩy đi đẩy lại mặt ngoài của hai hàm răng.

Công lí

Lưỡi là linh miếu của tâm, mọi triệu chứng của ngũ tạng đều được phản ánh trên lưỡi. Rêu lưỡi là bộ phận đầu tiên được lựa chọn để vọng chẩn trong Trung y. Dùng lưỡi đánh răng tức là vận động toàn bộ lưỡi và khớp hàm. Các huyết “Kim tân”, “Ngọc dịch” cũng hoạt động theo, tăng cường sự bài tiết nước bọt.

Xét về toàn bộ, nước bọt được coi là “Thiên thủy”, “Đắc chi tắc sinh” (lấy được nó thì sống), xét về cục bộ thì phương pháp này có thể phòng trị được tất cả các bệnh thuộc khoang miệng.

Bài 10. Nhu “Giáp xa” (Xoa huyết “Giáp xa”)

Động tác

Ngón trỏ của hai tay đặt vào huyết “Giáp xa” ở hai bên má.

Công lí

“Giáp xa” là huyết của Túc dương minh Vị kinh.

Chủ trị

Méo môm, đau răng, sưng má, sưng mắt, cảm khảm. Xoa huyệt này ngoài việc chữa trị các chứng kể trên còn có thể làm tăng thêm nhiều nước bọt.

Bài 11. Can tẩy liễm (Rửa mặt)

Động tác

Hai bàn tay đặt trên mặt, một tay đặt ngang trước trán, tay kia đặt dọc một bên mặt. Tay đặt ngang xoa ngang trên trán rồi chuyển sang xoa dọc cùng một bên má, sau đó bàn tay đặt dọc xoa dọc lên rồi chuyển sang xoa ngang trước trán, cứ thế hai tay luân phiên nhau xoa hai bên má, làm tất cả 36 lần.

Công lí

Huyệt “Lao cung” là một đường thông lớn dẫn ra ngoài cơ thể, một trong ba cửa sổ lớn và là huyệt vị quan trọng để nội khí ngoại phóng. Áp tay lên mặt tức là có thể “nội khí tự thụ” (tự hấp thụ nội khí của mình), có tác dụng bảo vệ toàn bộ vùng mặt, chữa trị và phòng ngừa được chứng tê liệt thần kinh vùng mặt, chóng già và chóng nhăn nheo da mặt.

Bài 12. Tha cảnh trùy (Xoa cổ gáy)

Động tác

Hai lòng bàn tay đặt ngang trên đốt sống cổ (một tay đặt trên, một tay đặt dưới), hai tay xoa đi xoa lại ngược chiều nhau.

Công lí

Tay trên xoa lên tới huyệt “Á môn”, tay dưới xoa xuống tới huyệt “Đại chùy” của Mạch Đốc, xoa kê sát các đường kinh Túc thái dương, Thủ thiếu âm, Túc thiếu âm, Âm khiếu, Dương duy .v.v... Xoa như vậy giúp ích cho việc khơi thông Mạch Đốc, chữa các bệnh về đốt sống cổ v.v...

Bài 13. Minh thiên cổ (Đánh trống trời)

Động tác

Lấy ngón giữa của hai tay đút vào hai lỗ tai, sau đó lấy ngón cái và ngón trỏ của hai tay búng vào nhau 36 lần. Sau khi búng xong, dùng hai bàn tay bịt chặt hai lỗ tai rồi giật mạnh ra 3 lần.

Công lí

Cơ thể con người tuy chia thành các phủ tạng, cửu khiếu, tứ chi bách hài, v.v... song chúng lại là từng bộ phận của một chỉnh thể, đồng thời mỗi bộ phận lại là một chỉnh thể nhỏ. Ví dụ tai không chỉ là cơ quan thính giác đơn lẻ mà còn có liên quan mật thiết với các phủ tạng kinh lạc. “Linh Khu - Khẩu vấn” viết: “Tai là nơi tụ hội của các tông mạch”. “Linh Khu - Tà khí tạng phủ bệnh hình” viết: “Khí huyết của 12 kinh mạch, 365 lạc thăng lên mặt rồi đi tới các không khiếu, dương khí của chúng lên đến mắt tạo nên chức năng nhìn, biệt khí của chúng tích lại ở tai tạo nên chức năng nghe”, “Linh Khu - Mạch độ” viết: “Thận khí đi vào tai, thận và tai có thể nghe ngũ âm vậy”. Trong “Chứng trị chuẩn thành” có ghi: “Phế khí hư thì thiếu khí... sẽ làm điếc tai”. Qua những điều được ghi chép ở trên cho thấy mối quan hệ giữa tai với kinh lạc và phủ tạng. Đánh trống trời là kích thích các kinh lạc có liên quan với nhau, làm cho tai mạnh lên không bị điếc.

Chương XII. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI LUYỆN CÔNG NÊN BIẾT

I. Khí công là gì?

Khí công là một biện pháp vận động nhằm bảo vệ sức khỏe, chữa bệnh, mang đậm nét bản sắc dân tộc trong di sản văn hóa rực rỡ của Trung Quốc. Đây là một phương pháp rèn luyện tinh, khí, thần độc đáo, nhờ đó khiến mọi người có thể thực hiện quá trình tự điều tiết cơ thể sống, tăng cường thể chất. Khí công còn là môn khoa học vừa mang tính cổ truyền vừa mang tính trẻ trung, trừ được bệnh tật, làm tăng tuổi thọ.

“Khí” là một nhận thức giản đơn về hiện tượng tự nhiên của người đời xưa. Trong sách “Cảnh nhạc toàn thư” viết: “Con người ta sống được hoàn toàn nhờ vào khí này”. “Y môn luật pháp” cũng viết: “Khí tụ thì hình thành, khí tán thì hình mất”. Khí trong cơ thể có hình thức biểu hiện phong phú và đa dạng. Khí cơ bản nhất là “nguyên khí”, còn gọi là “chân khí”, tức là “khí chân nguyên”, tinh khí tiên thiên được lấy bẩm sinh từ cha mẹ. Tiếp theo là khí thủy cốc, còn gọi là “địa khí” (bởi ngũ cốc được mọc lên từ đất), là loại khí được chuyển hóa từ các chất dinh dưỡng trong thức ăn. Thứ ba là không khí mà phổi hấp thu vào, còn gọi là “thiên khí”. Ba loại “khí” này cấu tạo nên một loại vật chất tinh vi, có sức hoạt động rất mạnh, chúng lưu thông khắp mọi ngóc ngách trong cơ thể. Vật chất tinh vi đó là một trong những chất cơ bản để tạo nên cơ thể con người. Nó được biểu hiện bằng các hoạt động sinh lý trong những tổ chức khác nhau, như phủ tạng, kinh lạc, v.v... Có bốn hình thức hoạt động: thăng, giáng, xuất, nhập và có những tên gọi khác nhau. Ví dụ khí của phủ tạng gồm có: tâm khí, phế khí, tì khí, vị khí, thận khí, v.v... Ngoài ra còn có khí của kinh lạc, như dinh khí, vệ khí, v.v...

Qua sự đo đạc của các nhà khoa học, khí phát ra ở người luyện khí công thâm hậu bao gồm “bức xạ hồng ngoại”, “tĩnh điện”, “sóng hạt”, v.v... “Khí” của khí công là một tín hiệu của sinh mạng và vật chuyển tải nó là vật chất.

Việc rèn luyện “khí” mà khí công nói tới là sự rèn luyện “nguyên khí” hoặc “chân khí”. Loại “nguyên khí” hoặc “chân khí” đó tương đương với sức đề kháng bệnh tật trong cơ thể con người, là năng lực thích ứng với môi trường bên ngoài và năng lực phục hồi cơ thể bên trong của con người.

“Công” tức là thông qua rèn luyện, khiến cho “nguyên khí” được vận hành một cách bình thường, thịnh vượng trong cơ thể, tức là công phu như ta vẫn thường nói. Công phu có nghĩa rất rộng, nó có thể được dùng để chỉ thời gian luyện công, chất lượng luyện công, đồng thời còn có thể được dùng để chỉ phương pháp, trình độ, bản lĩnh luyện công. Tóm lại là cách luyện “khí”.

Sở dĩ luyện khí công có thể phòng chữa bệnh bởi vì khí công có tác dụng khơi thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương, điều tiết các chức năng của phủ tạng...

II. Hiểu như thế nào về vấn đề công pháp phải trải qua quá trình “Thiền”

Mọi người đều biết rằng “Thiền” là chữ gọi tắt từ chữ “Dhyana” trong tiếng Phạn, tức là an định, ngưng chỉ mọi tạp niệm. Điều này chẳng lẽ mâu thuẫn với những vấn đề mà chúng tôi luôn nhấn đi nhấn lại rằng khi luyện công “không cần nhập tịnh”, không cần thủ ý, không đem những khái niệm của các công pháp khác nhập vào công pháp này”?

Đúng vậy, trong thực tiễn giảng dạy của chúng tôi, lần nào chúng tôi cũng nhấn mạnh: “Không cần nhập tịnh, không cần thủ ý, không nên đem những khái niệm của công pháp khác nhập vào công pháp này”; thậm chí còn nói đi nói lại rằng: khi luyện công “với điều kiện, tư thế, động tác phải chính xác thì có thể nói chuyện, ca hát, xem truyền hình, nghe nhạc, thậm chí có thể ăn một cái gì đó...”. Song, lúc mới luyện công thường có thể cười nói thoải mái, nhưng tập được một lúc thì tiếng cười nói vẫn dần, cuối cùng là im lặng. Bởi vì người luyện công phải giữ sao cho cơ thể luôn ở trong một cái “khung” chính xác, hệ thống thần kinh trung ương cần phải điều khiển động tác. Hơn nữa khi có “khí cảm” tự khắc sẽ “đứng trong sự tự yên tĩnh”, thậm chí còn có cảm giác “phiêu diêu như tiên” vậy, và đạt được trạng thái “độc lập thủ thân”, tức là đã thực hiện được mục đích “an định, ngưng hết các tạp niệm”, đó là “Thiền”.

Như vậy không chỉ làm cho người mới học tránh được nổi bứt rứt về việc không biết làm cách nào để nhập tịnh, mà còn là một phương pháp hữu hiệu để tránh những sai lệch. Đồng thời “kinh” được luyện ra cũng rất lớn, khi thao tác “nội khí ngoại phóng” cũng không cần làm động tác chuẩn bị nữa.

III. Không chế thất tình, biết cách điều lí

Trung y gọi “hỷ, nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh” trong tình cảm, ý chí của con người là thất tình. Điều đó không chỉ là sự phản ánh chủ quan của con người với những kích thích của ngoại cảnh, mà còn là những yếu tố quyết định sự sinh tử, tồn vong của con người. Các chuyên gia khoa tâm thần học cho rằng: khi nảy sinh bất cứ một biến đổi nào về tình cảm thì “bộ tư lệnh tối cao” của cơ thể con người là đại não đều “điều binh khiển tướng”, tiếp đó dẫn đến một loạt những biến đổi phức tạp về nhịp tim, nhiệt độ, v.v... Cho dù trên gương mặt chỉ “hơi gợn sóng”, nhưng thế giới nội tâm đã như “bão táp”. Ngay khi chỉ cần nhăn mặt, cắn môi, trợn mắt, mặt nổi gân, nghiến răng thì bên trong cơ thể đã có những tổn thương nghiêm trọng. Bởi vì bất cứ một việc gì gây ra sự phản ứng đều gây tổn thất chứ không phải là tăng cường cho hệ thống miễn dịch. Khi nói “hỷ tức khí hoãn” (vui mừng thì khí hoãn hòa), nhưng quá vui mừng cũng có thể gây thương tổn đến sinh mệnh con người. Có thể không ngoa mà nói rằng: “Tình cảm là chiếc gậy chỉ huy cuộc sống”. Do đó, chúng ta cần phải biết điều khiển sự phiền nhiễu của “thất tình” đối với mình, điều này hết sức quan trọng đối với người luyện khí công.

Nguyên nhân bên trong dẫn đến bệnh tật là sự phóng túng thất tình khiến cho khí chất trong cơ thể hỗn loạn, cho nên thời xưa có câu: “Hỷ tắc khí hoãn, nộ tắc khí tà, tư tắc khí kết, bi tắc khí tán, kinh tắc khí loạn” (vui thì khí hoãn, giận thì khí tà, ưu tư thì khí kết, buồn thì khí tán, kinh sợ thì khí loạn). Đúng như trong “Nội kinh” đã viết: giận sẽ thương tổn đến can, vui quá sẽ thương tổn đến tâm, lo lắng thương tổn đến tỳ vị, buồn

bã thương tổn đến phế, kinh sợ thương tổn đến thận,... Thất tình thái quá sẽ thương tổn cả thận và tâm, phát sinh bệnh tật. Cách đề phòng là tăng cường sự tu dưỡng tư tưởng, loại bỏ mọi suy tư tạp niệm, “vô ngã”, “chớ tham”, chớ quá u mong mỗi một cái gì, sống theo quy luật tự nhiên, làm cho tâm hồn thanh thản, người thư thái.

Tóm lại: “Bách bệnh đều sinh ra do khí”. Bằng việc điều lí khí công một cách thích đáng sẽ chữa trị được bách bệnh. Các bậc hiền triết thời xưa đã sáng tạo ra nhiều phương pháp bảo vệ sức khỏe có hiệu quả, nếu biết cách luyện cho đúng phương pháp thì chẳng còn lo là không trừ nổi bệnh tật và cơ thể sẽ luôn được khỏe mạnh, thư thái.

Về mặt sinh hoạt, người luyện công phải biết cách sắp xếp cho tốt. Ăn uống phải điều độ, không được ăn quá đói, quá no, ăn ít những thức có vị cay, đắng, nguội lạnh. Ăn và ngủ, thức và làm việc phải có giờ giấc, không được nghiện rượu và thuốc lá, sinh hoạt tình dục có điều độ. Thường ngày phải có ý thức sửa đổi những tư thế đi, đứng ngồi, nằm bị sai lệch. Phải “đứng như cây tùng, ngồi như chuông đồng, nằm như cái cung, đi như gió thổi”. Trước khi luyện công phải giải quyết đại, tiểu tiện, mặc áo rộng, thắt lưng lỏng. Luyện công trong phòng nên mở cửa sổ để không khí trong phòng lưu thông, song cũng cần đề phòng gió lùa. Ở ngoài trời cố gắng tìm nơi có cây cối, hoa lá, có dòng nước chảy nhưng mặt đất không ẩm thấp. Mỗi lần luyện công không dưới 30 phút.

IV. Tuân tự tiệm tiến và chắc chắn, vững vàng

Người mới luyện công thường hay có tình trạng nôn nóng, chỉ mong sao trong mấy tiếng đồng hồ đã học được toàn bộ công pháp, hoặc có ngay “khí cảm”. Tâm trạng này có thể hiểu được, song thường là “muốn nhanh nhưng lại chẳng được cho”.

“Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên” là một công pháp được xây dựng nên từ một loạt những trang thế hợp lí. Mỗi một bộ công đều có những mục đích và yêu cầu nhất định, khi luyện công làm không đúng yêu cầu về tư thế và thời gian thì sẽ khó lòng đạt được những mục đích nhất định. Nếu không đạt được mục đích và yêu cầu thứ nhất thì khó có thể tiến tới mục đích và yêu cầu thứ hai. Nếu luyện công mà nôn nóng, sơ sài, bót xén các công đoạn thì kết quả chỉ là một số tư thế tạo dáng mà thôi, hoặc ngay cả tạo dáng cũng không giống nốt. Như thế đã không đạt được mục đích tăng cường sức khỏe, chữa trị bệnh tật, lại càng không thể nói gì tới việc “nội khí ngoại phóng” để chữa bệnh cứu người, cho nên cần phải tuân tự tiệm tiến, mỗi bước đi là một dấu ấn, sau khi thực hiện được một mục tiêu lại hướng tiếp lên một mục tiêu mới, tích lũy để thâm hậu vững chắc, lại tiến thêm một bước, đặt những nền móng cao hơn.

V. Luyện công phải thật kiên trì, nhẫn nại, không nên đứng núi này trông núi nọ

Cơ thể con người luôn ở trong trạng thái không ngừng điều chỉnh sự cân bằng âm dương. Người luyện công thông qua việc rèn luyện hàng ngày để điều chỉnh sự cân bằng âm dương trong cơ thể mình, để giữ được trạng thái khỏe mạnh, đó là điều không có chỗ tận cùng. Ngày hôm nay rèn luyện khiến cho sự cân bằng âm dương trong cơ thể được điều chỉnh, cơ thể cảm thấy thoải mái, ngày mai do việc thay đổi môi trường bên ngoài hoặc bên trong cơ thể nên nảy sinh sự mất cân bằng mới, lại phải tiếp tục

rèn luyện lại từ đầu để điều chỉnh. Chỉ có trải qua sự rèn luyện gian khổ, lâu dài và học công lí một cách chăm chỉ, có hệ thống thì người luyện công mới có thể thực hiện được sự chuyển biến từ trừ bệnh đến kéo dài tuổi thọ, từ phòng bệnh đến khỏe mạnh, từ một người có bệnh trở thành một khí công sư. Nếu chỉ rèn luyện theo kiểu “bữa đực, bữa cái” thì không thể có hiệu quả được.

Phải luyện kiên trì bền bỉ và phải vượt qua giai đoạn mệt mỏi. Công cơ bản của công pháp này là Mã bộ trạm trang, Mã bộ trạm trang được ứng dụng rộng rãi nhất và hiệu quả cũng lớn nhất. Nhưng luyện trạm trang công khá khô khan (thời kì này có thể mở nhạc nghe để cân bằng, tạo nên sự hài hòa) và cũng khá gian khổ. Mấy ngày đầu luyện công sẽ có hiện tượng cơ bắp nhức mỏi, có một số người sẽ nản chí, mất lòng tin, bỏ tập nửa chừng. Thực ra chỉ cần thật kiên trì, chịu đựng gian khổ trong 10 ngày, “hết ngày khổ tận đến ngày cam lai”, thì sẽ có một trạng thái mới.

Trong vườn hoa khí công phong phú của Trung Quốc, những bông hoa kì diệu nhiều đến mức không đếm xuể. Nói chung, bất cứ môn phái khí công nào cũng đều có thể chữa được bệnh, làm cho cơ thể khỏe mạnh, bất cứ một công pháp nào cũng có cái đặc sắc riêng của nó. Người luyện công, đặc biệt là người mới luyện, phải làm thế nào để chọn được cho mình một công pháp tốt nhất. Chúng tôi cho rằng có ba nguyên tắc: một là công pháp phải đơn giản, dễ học, dễ luyện; hai là công pháp phải thu được hiệu quả nhanh chóng, rõ rệt; ba là công pháp phải an toàn, đáng tin cậy, không nảy sinh lệch lạc.

Rất nhiều thực tế cho thấy “Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiên” khí công là một công pháp thượng thặng, đáp ứng đầy đủ cả ba nguyên tắc trên.

VI. Ứng phó một cách đúng đắn với những cảm giác và những vấn đề nảy sinh trong khi luyện công

Sau khi bắt đầu luyện công, miễn là luyện công đúng theo yêu cầu của công pháp này với tư thế chính xác, thì tất yếu nảy sinh một số cảm giác mà trước kia không hề có. Đó là tác động của việc luyện công, sự phản ánh về quá trình cân bằng âm dương trong cơ thể. Đừng nên đa nghi, sợ sệt, phải kiên trì tập luyện đến cùng.

1. Trong khi luyện công sẽ có hiện tượng nấc, trung tiện: đó là hiện tượng bình thường, thường gọi là hiện tượng thăng thanh, giáng trọc, bài trừ bệnh khí. Có người nói: trong quá trình luyện công không được trung tiện, nếu không sẽ tổn thương đến khí. Cách nói đó không thích hợp cho công pháp này. Công pháp này cho rằng những trọc khí (khí bẩn) nhất định phải được xuất ra ngoài cơ thể.

2. Sôi bụng: Luyện công đến một giai đoạn nhất định thì thấy trong bụng kêu óc ách, nhưng không có trung tiện. Đó là sự phản ánh sự vận hành của chân khí, gọi là “lôi minh” (sấm động). Điều đó nói lên việc luyện công đã bắt đầu nhập cảnh.

3. Một vài bộ phận nào đó trên cơ thể cảm thấy đau mỏi: Có 3 tình huống như sau: một là do chưa vượt qua khỏi giai đoạn mệt mỏi, cứ kiên trì tập nhiều ở phần đùi hoặc hai cánh tay tự nhiên sẽ hết; hai là do tư thế chưa chính xác, thường là ở phần eo lưng trở lên, nên hỏi ý kiến người hướng dẫn hoặc các bạn luyện công khác để uốn nắn tư thế của mình; ba là “khí” tấn công vào ổ bệnh, phải kiên trì luyện công đến cùng, chớ nên bỏ qua mà hoài công tập bấy lâu nay.

4. Trong khi luyện công thấy trên người mình tỏa ra mùi khét hoặc mùi thơm của hoa quế thì đó là hiện tượng tốt, chính vì luyện công có hiệu quả tốt nên mới có hiện tượng đặc biệt này. Nếu người thấy mùi hôi tanh, mùi mục thối của đất thì đó là mùi của khí ở phủ tạng, đây cũng là hiện tượng bình thường, lúc này chân khí xua đuổi tà khí trong phủ tạng, bệnh khí được xuất ra bên ngoài.

5. Sau khi luyện công thường ngủ ít. “Thần” đầy đủ sẽ không buồn ngủ nữa, mặc dù thời gian ngủ giảm đi nhưng tinh thần lại cảm thấy thịnh vượng, đó là hiện tượng bình thường, không nên lo ngại. Nhưng cần lưu ý, đối với những cảm giác xuất hiện sau khi luyện công thì chớ nên quá mừng rỡ và cũng không nên tìm cầu một cách có ý thức, mọi sự cứ để nó phát triển tự nhiên, thái độ đúng đắn hơn cả là vẫn tiếp tục kiên trì luyện tập.

6. Tại sao khi luyện công mắt không mở nổi? Có 2 khả năng: một là thiếu ngủ, hai là mắt chưa quen với sự tham dự của hơi thở trong luyện công. Những người do thiếu ngủ thường hay ngáp, vậy thì cứ đi ngủ, ngủ cho đầy rồi mới luyện công tiếp, nếu miễn cưỡng luyện vài lần chẳng thà đi ngủ cho khỏe. Những người thuộc lí do thứ hai thì hãy nên tiếp tục kiên trì luyện công, mọi vấn đề sẽ tự khắc được giải quyết.

7. Trong khi luyện công có đờm thì làm thế nào? Có thể nhỏ đờm đi, song nước bọt thì không nhổ ra, phải nuốt vào bụng, đó là tân dịch do lưỡi chạm vào hàm trên gây nên. Từ cổ chí kim, bất cứ nhà dưỡng sinh hay nhà võ thuật nào cũng đều chú trọng để “lưỡi dính hàm trên”, bởi vì hàm ếch trên là vị trí của huyết “Thiên trì”. Khi lưỡi đặt vào huyết đó, trong miệng sẽ tiết tân dịch (nước bọt). Tân dịch đó là dịch tiêu hóa, không những giúp cho việc tiêu hóa, mà còn làm hóa ra khí huyết khi nuốt xuống Hạ đan điền, vì vậy khi luyện công chớ nên nhổ nước bọt đi, vì chúng còn làm cho cổ họng khô bị khô. Người xưa nói “Nhổ nước bọt xa sẽ tổn khí”, “nhổ nước bọt nhiều sẽ tổn khí”.

“Bản thảo cương mục” của Lý Thời Trân viết: “Dưới lưỡi có tứ khiểu, hai khiểu thông tâm khí, hai khiểu thông thận dịch gọi là thiết tuyền”, còn các chất bài tiết ra khỏi cơ thể như mồ hôi, nước mắt, nước tiểu đều có mùi vị khác thường (đó là chất mặn, chất hôi). Duy chỉ có nước bọt là hơi ngọt ngọt nuốt vào bụng sẽ có tác dụng trợ tì khai vị. Điều đó chứng tỏ tân dịch rất quý.

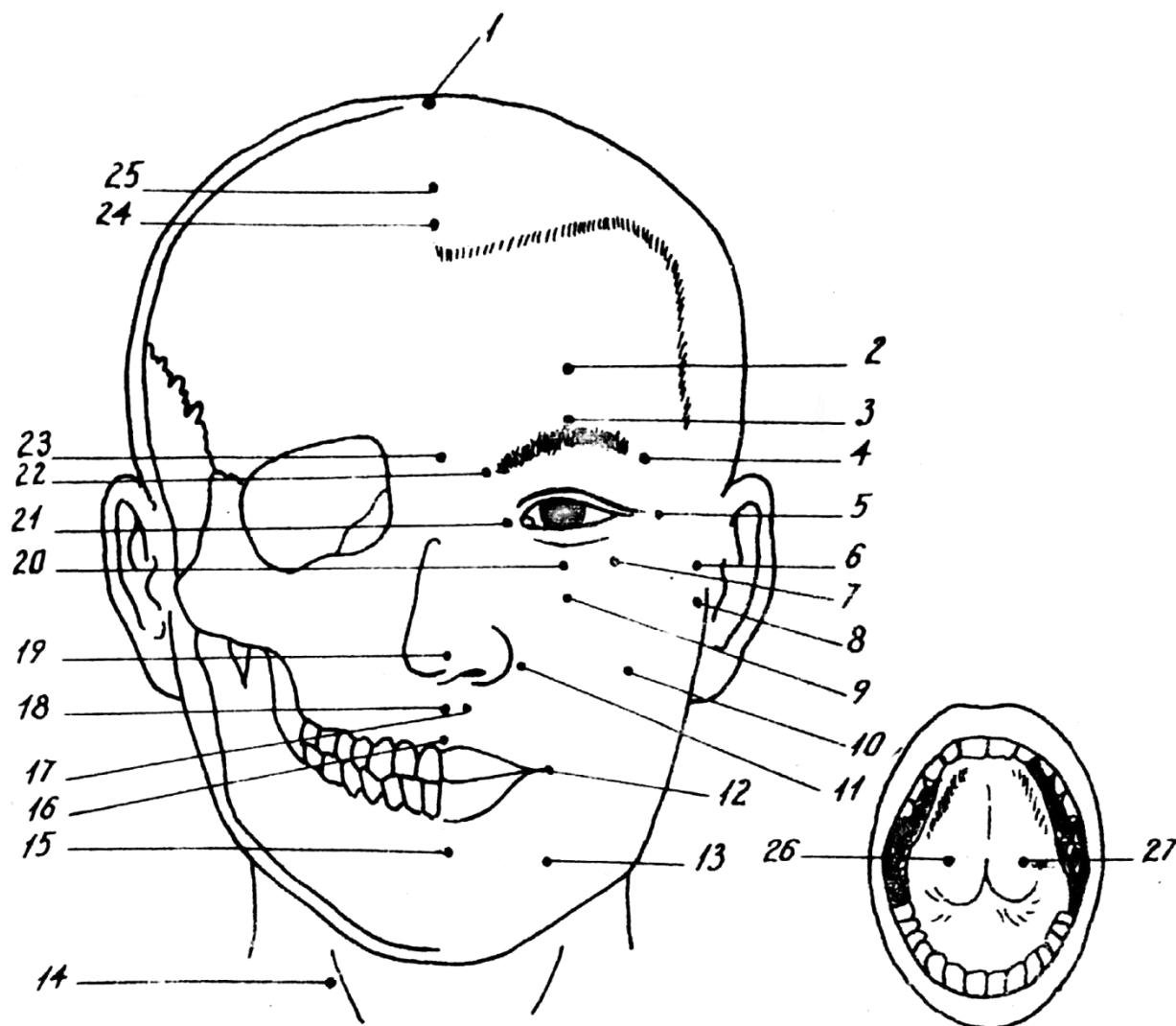
8. Khi tinh thần không được vui vẻ, có nên luyện công không? Không nên, nhất định phải chờ khi tinh thần trở lại bình thường mới nên luyện công. Khi tinh thần không bình thường, thần không tĩnh táo, ý hỗn loạn, hơi thở gấp gáp cho nên khó luyện công. Tâm trạng không ổn định còn là nguồn gốc gây bệnh, nhẹ thì làm cho mất ngủ, đau đầu, kém ăn, huyết áp lên, nặng thì dẫn tới sự tổn thương khí chất, bất lợi đối với sức khỏe và giảm tuổi thọ.

9. Luyện công pháp này có nảy sinh hiện tượng sai lệch không? Nói chung công pháp này không nảy sinh sai lệch, chỉ có nảy sinh sai lệch một khi đưa công pháp khác vào công pháp này. Mọi công pháp được lưu truyền tới ngày nay đều đã trải qua sự kiểm chứng của thực tiễn. Mục đích của các công pháp khí công đều được quy về một điểm là trừ bệnh, kéo dài tuổi thọ. “Mọi con đường đều dẫn đến Bắc Kinh”, nhưng đi bằng xe lửa, ô tô, tàu thủy hay máy bay, mỗi một phương tiện đều có con đường đi riêng của mình, nếu đi chệch tuyến đường tất sẽ xảy ra sự cố. Cho nên dù bạn có biết được bao nhiêu công pháp đi nữa thì trong một thời gian nhất định chỉ nên luyện một

công pháp mà thôi. Cũng giống như trước mắt bạn có hai con thỏ, nếu bạn vừa muốn bắt con này lại vừa muốn bắt con nọ thì rốt cuộc chẳng bắt được con nào. Bởi vì cách luyện của mỗi công pháp lại có những đặc điểm riêng của mình.

Phụ lục I

SƠ ĐỒ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG TRONG KHÍ CÔNG

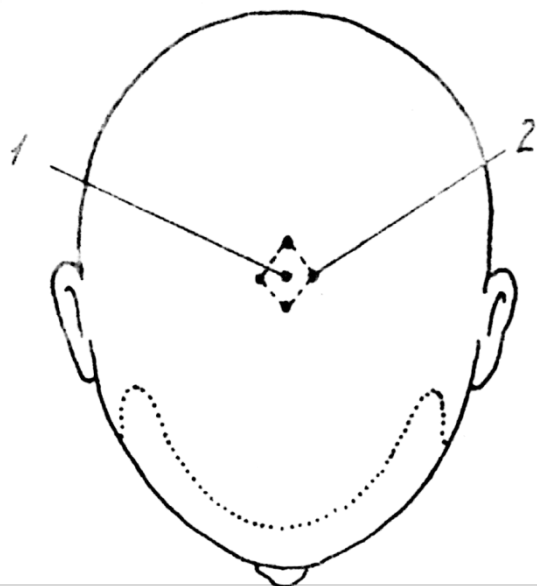


Hình 90: Các huyệt chủ yếu ở vùng mặt trước

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Bách hội | 10. Quyền liêu |
| 2. Dương bạch | 11. Nghinh hương |
| 3. Ngự yêu | 12. Địa thương |
| 4. Tì trúc không | 13. Cai liêu |
| 5. Đồng tử | 14. Nhân nghinh |
| 6. Nhĩ môn | 15. Thừa tương |
| 7. Cầu hậu | 16. Đoài đoạn |
| 8. Thính cung | 17. Hòa liêu |
| 9. Tứ bạch | 18. Nhân trung |

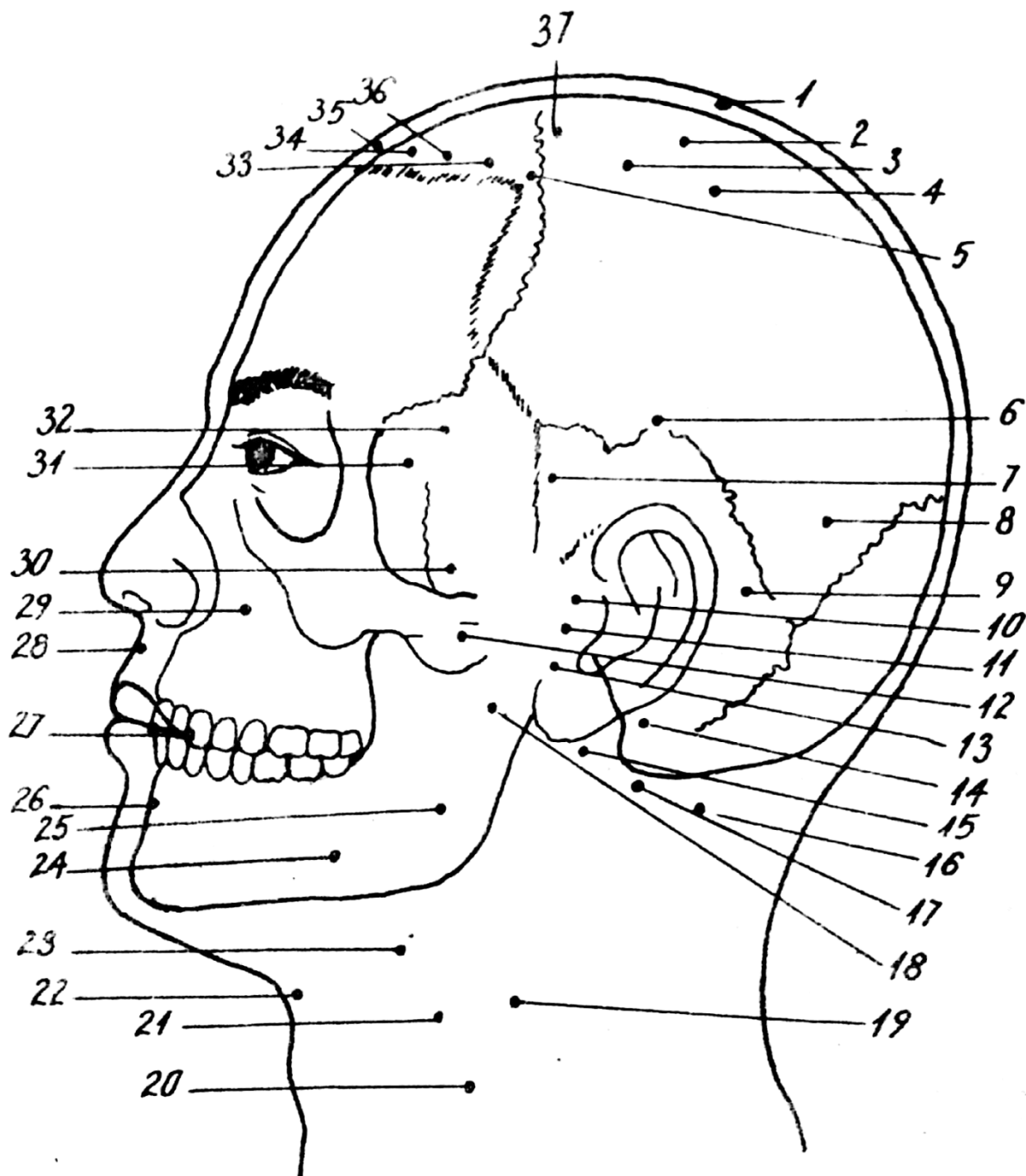
- | | |
|---------------|-----------------|
| 19. Tô liêu | 24. Thần đình |
| 20. Thừa khấp | 25. Thượng tinh |
| 21. Tinh minh | 26. Ngọc dịch |
| 22. Toàn trúc | 27. Kim dịch |
| 23. Ân đường | |

1. Bách hội: Chủ trị đau đầu hoa mắt, viêm mũi, thiếu máu ở não.
2. Dương bạch: Chủ trị đau đầu, hoa mắt, có tật ở mắt, đau mắt, quáng gà.
4. Ti trúc không: Chủ trị đau đầu, đau răng, hoa mắt, có tật ở mắt
5. Đồng tử liêu: Chủ trị liệt thân kinh mặt, đau đầu
6. Nhĩ môn: Chủ trị viêm tai, điếc tai, ù tai.
8. Thính cung: Chủ trị điếc tai, ù tai
9. Tứ bạch: Chủ trị đau đầu, hoa mắt
10. Quyển liêu: Chủ trị đau răng hàm trên, đau dây thần kinh sinh ba, máu bốc lên đầu, méo mồm, co giật mặt
11. Nghinh hương: Chủ trị tắc mũi, sưng mắt, méo mồm
14. Nhân nghinh: Chủ trị suy nhược thần kinh
15. Thừa tương: Chủ trị đái đường, các bệnh về mắt, đau răng, mất tiếng
18. Nhân trung: Chủ trị sốc, động kinh, trúng gió, sưng mắt, méo mồm
19. Tô liêu: Chủ trị đau mũi
- 21-22. Toàn trúc, Tinh minh: Chủ trị co giật mắt, chảy nước mắt, đau mắt, có tật ở mắt
23. Ân đường: Chủ trị an thần
24. Thần đình: Chủ trị kinh giật, động kinh, đau đầu, hoa mắt, nôn mửa.
25. Thượng tinh: Chủ trị đau mắt, chóng mặt đau đầu, tắc mũi, chảy máu cam.



Hình 91: Các huyệt ở đỉnh đầu

1. Bách hội
2. Tứ thần thông

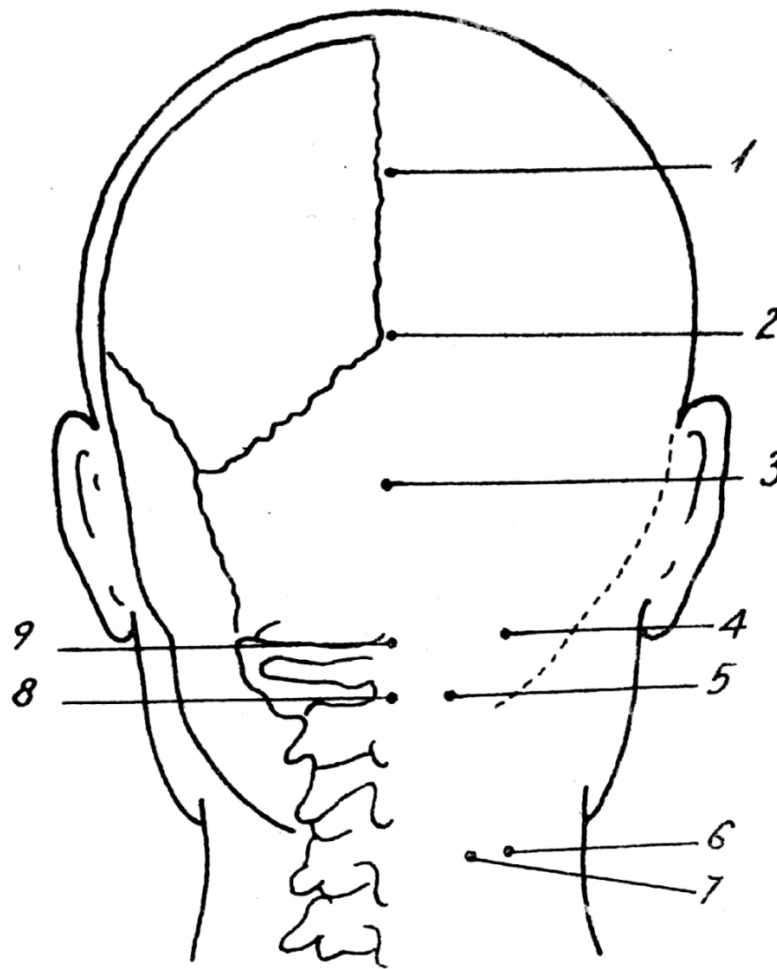


Hình 92: Các huyết chủ yếu ở vùng cổ, mặt bên

- | | | | |
|----|-------------|-----|------------|
| 1. | Bách hội | 10. | Nhĩ môn |
| 2. | Thông thiên | 12. | Hạ quan |
| 3. | Chính doanh | 13. | Thính hội |
| 4. | Thừa linh | 14. | Chế mạch |
| 5. | Đầu duy | 15. | Ế phong |
| 6. | Suất cốc | 16. | Ế minh |
| 7. | Khúc tân | 17. | Hoàn cốt |
| 8. | Não không | 18. | Kiên chính |
| 9. | Khiếu âm | 19. | Phù đột |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 20. Thiên đình | 30. Thượng quan |
| 21. Nhân nghinh | 31. Thái dương |
| 22. Liêm truyền | 32. Đầu nhiếp |
| 23. Tăng âm | 33. Bồn thần |
| 24. Đại nghinh | 34. Khúc sai |
| 25. Giáp xa | 35. Thần đình |
| 26. Thừa tương | 36. Lâm khắp |
| 27. Địa thương | 37. Thừa quang |
| 28. Nhân trung | |
| 29. Cự liêu | |

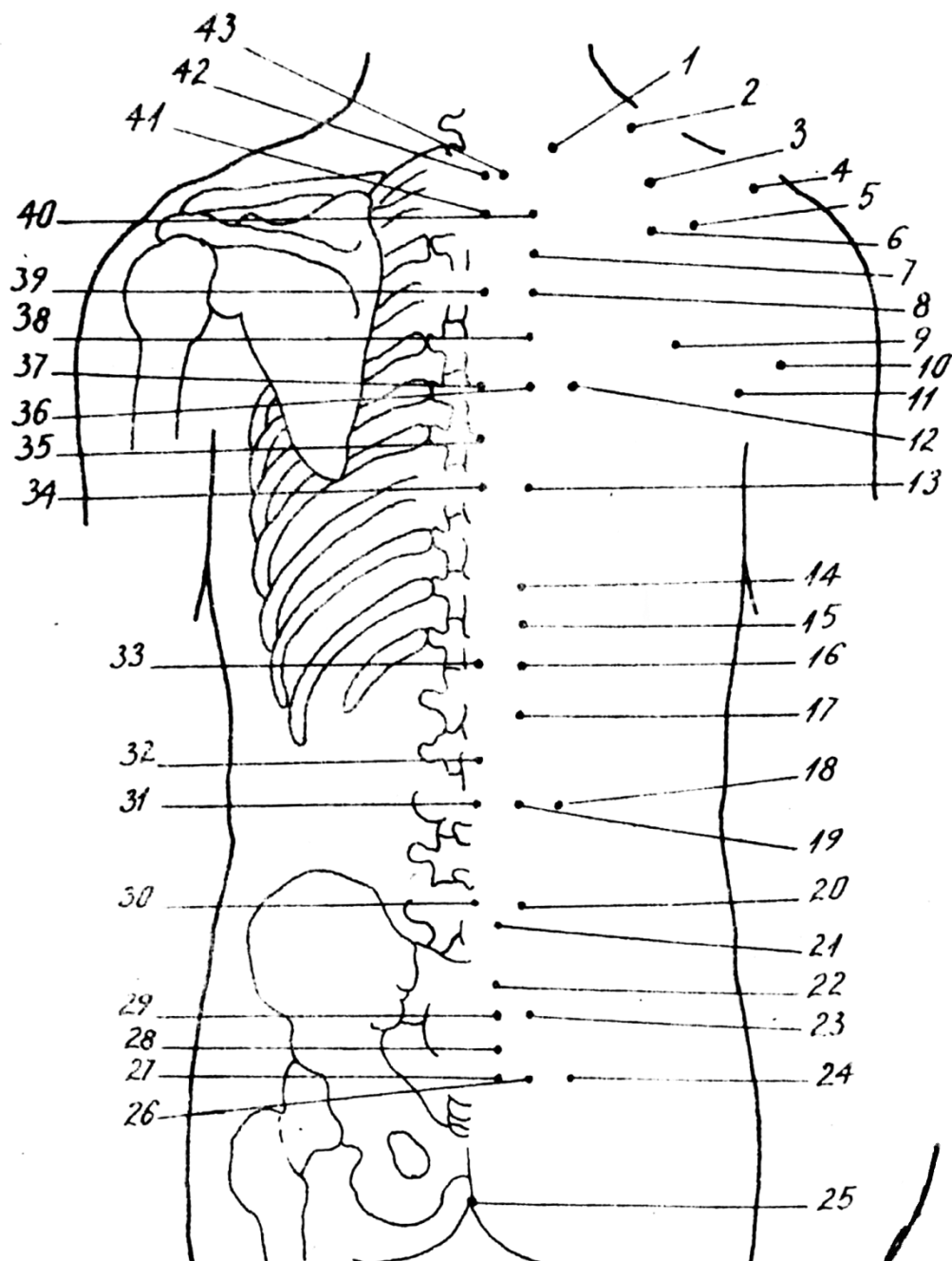
1. Bách hội: Chủ trị bán thân bất toại, đau đầu, chóng
2. Thông thiên: Chủ trị đau đầu, có tật ở mắt, tắc mũi
3. Chính doanh: Chủ trị bệnh về mũi, có tật ở mắt, hoa mắt, ù tai
4. Thừa linh: Chủ trị đau đầu, sợ lạnh, khó thở
5. Đầu duy: Chủ trị đau đầu nói chung, đau đầu thể xung huyết, trúng gió, có tật ở mắt
6. Suất cốc: Chủ trị đau đầu, nôn mửa
7. Khúc tân: Chủ trị các bệnh về não, viêm màng não
8. Não không: Chủ trị đau đầu, đau mắt, có tật ở mắt, cứng gáy
9. Khiếu âm: Chủ trị bệnh về não, chóng mặt, đau sườn, treo gân
13. Thính hội: Chủ trị điếc tai, ù tai, đau răng, méo mồm, liệt tứ chi, bệnh về tai
15. É phong: Chủ trị ù tai, nhiễm trùng đường ruột trẻ em, bị cấm khẩu.
20. Thiên đình: Chủ trị bệnh về họng, viêm amidan
25. Giáp xa: Chủ trị trúng gió, không nói được, đau răng hàm dưới, cứng gáy
27. Địa thương: Chủ trị liệt thân kinh mặt, bệnh về tai, đau răng
29. Cự liêu: Chủ trị tắc mũi, sưng mắt, méo mồm
- 30-12. Thượng quan, Hạ quan: Chủ trị đau răng trên, đau dây thần kinh sinh ba, máu bốc lên đầu, méo mồm, co giật mặt
33. Bồn thần: Chủ trị đau đầu
34. Khúc sai: Chủ trị đau đầu, hoa mắt, thị lực kém
35. Thần đình: Chủ trị kinh giật, động kinh, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa
37. Thừa quang: Chủ trị đau đầu, nôn mửa, tắc mũi
36. Lâm khắp: Chủ trị đau mắt, chảy nước mắt, đau đầu, trúng gió, động kinh, tắc mũi



Hình 93: Các huyệt chủ yếu ở vùng sau đầu, gáy

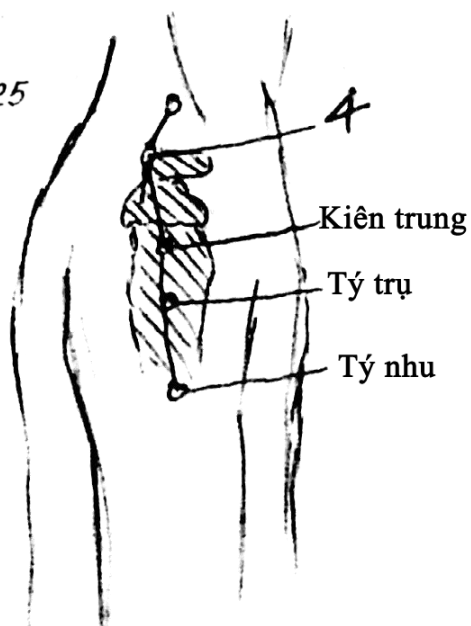
- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Hậu đỉnh | 6. Tân thiết |
| 2. Cường gian | 7. Bách lao |
| 3. Nãi hộ | 8. Á môn |
| 4. Phong trì | 9. Phong phủ |
| 5. Thiên trụ | |

1. Hậu đỉnh: Chủ trị đau đầu, chóng mặt
2. Cường gian: chủ trị đau đầu, vầng đầu, suy nhược thần kinh
3. Nãi hộ: Chủ trị nặng đầu, máu bốc lên đầu, đau nhãn cầu
9. Phong phủ: Chủ trị trúng gió, đau đầu, cảm mạo, đau gáy
8. Á môn: Chủ trị trúng gió, đau đầu, nặng đầu, chảy máu cam, máu bốc lên đầu
4. Phong trì: Chủ trị ra mồ hôi, phù chân, đau đầu trúng gió, xuất huyết tử cung
5. Thiên trụ: Chủ trị bệnh về não, đau đầu, nặng đầu, chảy máu cam, bệnh đốt sống cổ



Hình 94: Các huyết chủ yếu ở vùng lưng, eo lưng

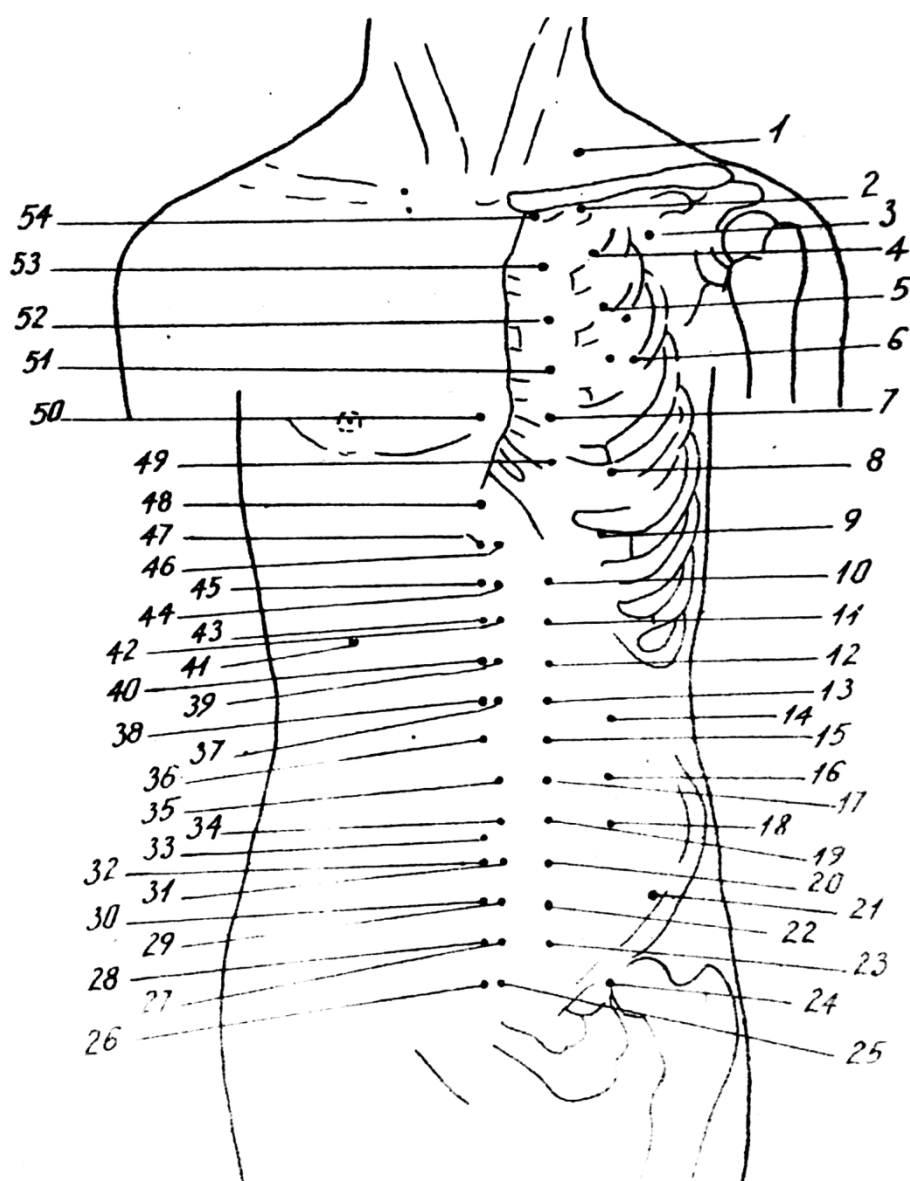
- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Huyết áp điểm | 11. Kiên trinh |
| 2. Hô hấp huyết | 12. Thần đường |
| 3. Kiên tinh | 13. Cách du |
| 4. Cự cốt | 14. Can du |
| 5. Bình phong | 15. Đờm du |
| 6. Khúc thân | 16. Tì du |
| 7. Phong môn | 17. Vị du |
| 8. Phế du | 18. Chí thất |
| 9. Thiên tôn | 19. Thận du |
| 10. Kiên linh | 20. Đại trường du |



- | | |
|------------------|-----------------|
| 21. Khá hậu | 33. Kiên trung |
| 22. Thượng liêu | 34. Chí dương |
| 23. Bàn quang du | 35. Linh đài |
| 24. Thu biên | 36. Tâm du |
| 25. Trường cường | 37. Thần đạo |
| 26. Bạch hoàn du | 38. Huyết âm du |
| 27. Hạ liêu | 39. Thân trụ |
| 28. Trung liêu | 40. Đại trữ |
| 29. Thứ liêu | 41. Đào đạo |
| 30. Dương quan | 42. Đại chùy |
| 31. Mệnh môn | 43. Định suyễn |
| 32. Huyền khu | |

42. Đại chùy: Chủ trị đau dây thần kinh vai, gáy, lưng đau đầu, đau răng, nôn mửa
- 41-37. Đào đạo, Thần đạo: Chủ trị suy nhược thần kinh, vầng đầu, đau đầu
39. Thân trụ: Chủ trị bệnh về đốt sống, kinh giật, động kinh
35. Linh đài: Chủ trị đau lưng, bệnh về phổi, ho, mụn nhọt
34. Chí dương: Chủ trị đau lưng, bệnh đường ruột, đau sườn
6. Tích trung: Chủ trị bệnh về ruột, động kinh
32. Huyền khu: Chủ trị ung thư dạ dày, ruột, bạch đới, đau bụng, đau lưng
31. Mệnh môn: Chủ trị về thận, ù tai
30. Dương quan: Chủ trị đau lưng, đau dây thần kinh tọa
- 22-29-28-27. Thượng liêu, Thứ tiêu, Trung liêu, Hạ liêu: Chủ trị đau lưng, táo bón, bệnh về tử cung
11. Yên du: Chủ trị đau lưng
25. Trường cường: Chủ trị động kinh, trĩ, đau lưng
33. Kiên trung: Chủ trị khó thở, viêm phế quản
40. Đại trữ: Chủ trị đau đầu, đau cột sống
7. Phong môn: Chủ trị ho, cảm mạo, các bệnh về mũi
8. Phế du: Chủ trị bệnh phổi, bệnh đau lưng
36. Tâm du: Chủ trị trúng gió, kinh giật, động kinh
13. Cách du: Chủ trị bệnh về dạ dày, co giật cơ hoành cách
14. Can du: Chủ trị chóng mặt, bệnh về tinh thần, bệnh về gan

- 16. Tì du: Chủ trị nội thương, thổ tả
- 17. Vị du : Chủ trị bệnh về dạ dày, thương thực
- 19. Thận du: Chủ trị đau lưng, bệnh về thận, bệnh về đường sinh dục
- 20. Đại trường du: Chủ trị đau lưng, bụng
- 26. Bạch hoàn du: Chủ trị táo bón, bí đái
- 3. Kiên tinh: Chủ trị suy nhược thần kinh, đau vai, cánh tay, đau cơ
- 4. Cự cốt: Chủ trị đau cánh tay
- 11. Kiên trinh: Chủ trị viêm khớp vai, tê tay
- 6. Khúc thần: Chủ trị đau thần kinh, tê liệt vai
- 9. Thiên tôn: Chủ trị đau vai, cánh tay



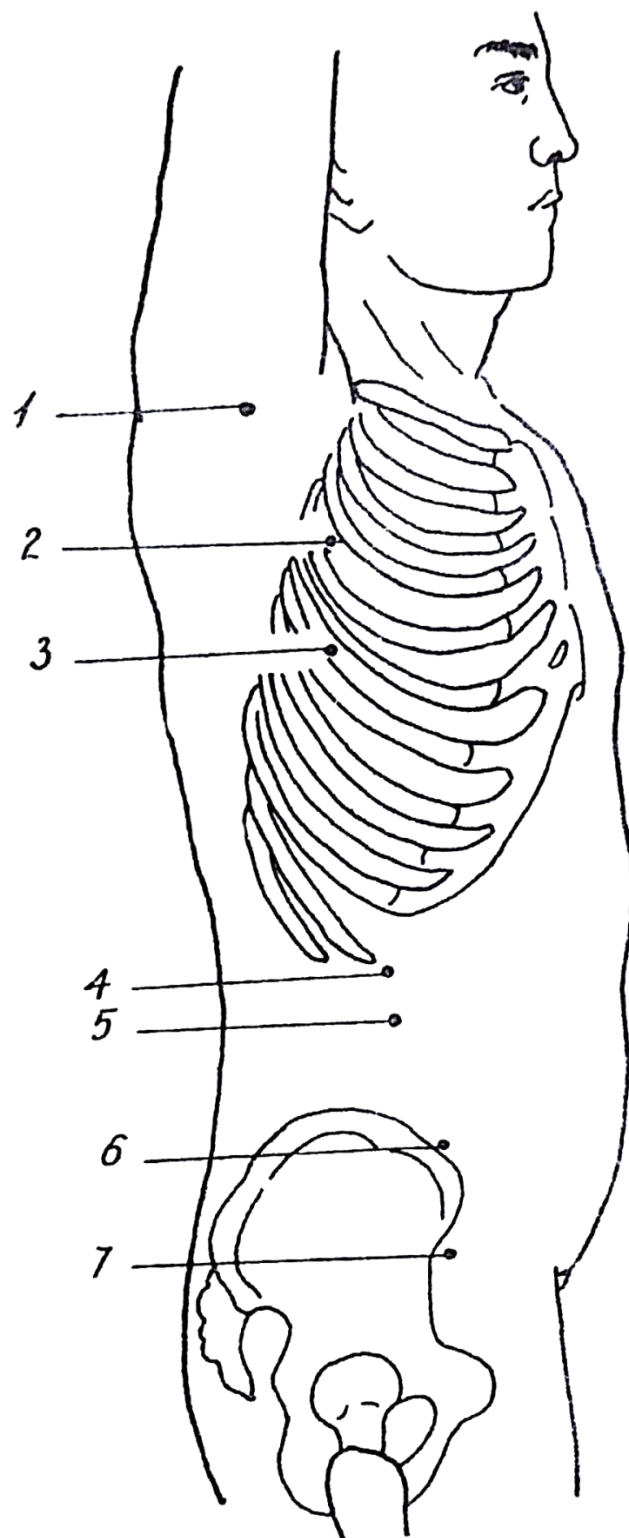
Hình 95: Các huyệt chủ yếu ở vùng ngực, bụng

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Khuyết bồn | 3. Trung phủ |
| 2. Khí hộ | 4. Khố phòng |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 5. Ốc ế | 30. Quan nguyên |
| 6. Ưng song | 31. Tứ mẫn |
| 7. Thần phong | 32. Thạch môn |
| 8. Nhũ căn | 33. Khí hải |
| 9. Bất dung | 34. Trung chú |
| 10. Thừa mẫn | 35. Mang du |
| 11. Lương môn | 36. Thủy phân |
| 12. Quan môn | 37. Thương khúc |
| 13. Thái ất | 38. Hạ nguyên |
| 14. Phúc ai | 39. Thạch quan |
| 15. Hoạt nhục môn | 40. Kiến lý |
| 16. Đại hoành | 41. Kỳ môn |
| 17. Thiên khu | 42. Âm đô |
| 18. Phúc kết | 43. Trung nguyên |
| 19. Ngoại lăng | 44. Thông cốt |
| 20. Đại cư | 45. Thượng nguyên |
| 21. Ngũ khu | 46. U môn |
| 22. Thủy đạo | 47. Cự quyết |
| 23. Qui lai | 48. Cưu vĩ |
| 24. Xung môn | 49. Bộ lang |
| 25. Hoành cốt | 50. Thiên trung |
| 26. Khúc cốt | 51. Linh khu |
| 27. Đại xích | 52. Thần tàng |
| 28. Trung cực | 53. Hoạch trung |
| 29. Khí huyết | 54. Du phủ |

1. Khuyết bồn: Chủ trị đau thân kinh cổ gáy, bệnh về đôt sống cổ
2. Khí hộ: Chủ trị viêm nhánh khí quản, đau ngực, lưng, nôn mửa, nấc, viêm màng ngực
3. Trung phủ: Chủ trị ho, khó thở
4. Khố phòng: Chủ trị khó thở
5. Kiên song: Chủ trị ít sữa, sợ lạnh, khó thở
8. Nhũ căn: Chủ trị đau vú, lạnh tứ chi
14. Phúc ai: Chủ trị các bệnh về gan, dạ dày

16. Đại hoành: Chủ trị táo bón
- 18-21. Phúc kết, Ngũ khu: Chủ trị đau bụng, bạch đới
24. Xung môn: Chủ trị sa nang
- 54-52-51. Du phủ, Thần tàng, Linh khu: Chủ trị nôn mửa, máu bốc lên đầu
7. Thần phong: Chủ trị đau ngực, khí nghịch
49. Bộ lang: Chủ trị khó thở, tức ngực, tắc mũi
9. Bất dung: Chủ trị nôn mửa, sa nang
10. Thừa mẫn: Chủ trị khó thở, sa nang
11. Lương môn: Chủ trị tiêu hóa không tốt
12. Quan môn: Chủ trị đái đêm, đái dắt, bệnh về dạ dày, ruột
13. Thái âm, Cốt nhục môn: Chủ trị tức ngực, kinh giật, động kinh, bệnh về dạ dày, ruột
19. Ngoại lãng: Chủ trị viêm ruột non, đau bụng hành kinh
20. Đại cự: Chủ trị các bệnh dạ dày, ruột, mất ngủ, khó đại tiện
22. Thủy đạo: Chủ trị mọi bệnh về bàng quang, tử cung và đau lưng
23. Qui lai: Chủ trị các bệnh về đường tiết niệu, điều kinh
44. Thông cốt: Chủ trị không muốn ăn
42. Âm đô: Chủ trị sôi ruột
39. Thạch quan: Chủ trị bệnh về tử cung, táo bón, bệnh về dạ dày
37. Thương khúc: Chủ trị không muốn ăn, đau bụng
- 35-34. Mang du, Trung chú: chủ trị bệnh thận, bệnh về dạ dày, ruột, táo bón
31. Tứ mẫn: Chủ trị vô sinh, bạch đới, kinh nguyệt không đều, bí đái, sa nang
- 27-29. Khí huyết, Đại xích, Hoành cốt, Trung cốt, Khúc cốt: Chủ trị mọi bệnh về đường sinh dục
48. Cưu vĩ: Chủ trị xuất huyết phổi, khó thở
47. Cự quyết: Chủ trị nấc, nôn mửa, bệnh về dạ dày
40. Kiến lý: Chủ trị đau dạ dày, nôn mửa, biếng ăn chướng bụng, phù thũng
33. Khí hải: Chủ trị suy nhược thần kinh, kinh nguyệt không đều, bệnh về đường tiết niệu
32. Thạch môn: Chủ trị bệnh về ruột dạ dày
30. Quan nguyên: Chủ trị bệnh về ruột, dạ dày, bệnh phụ khoa

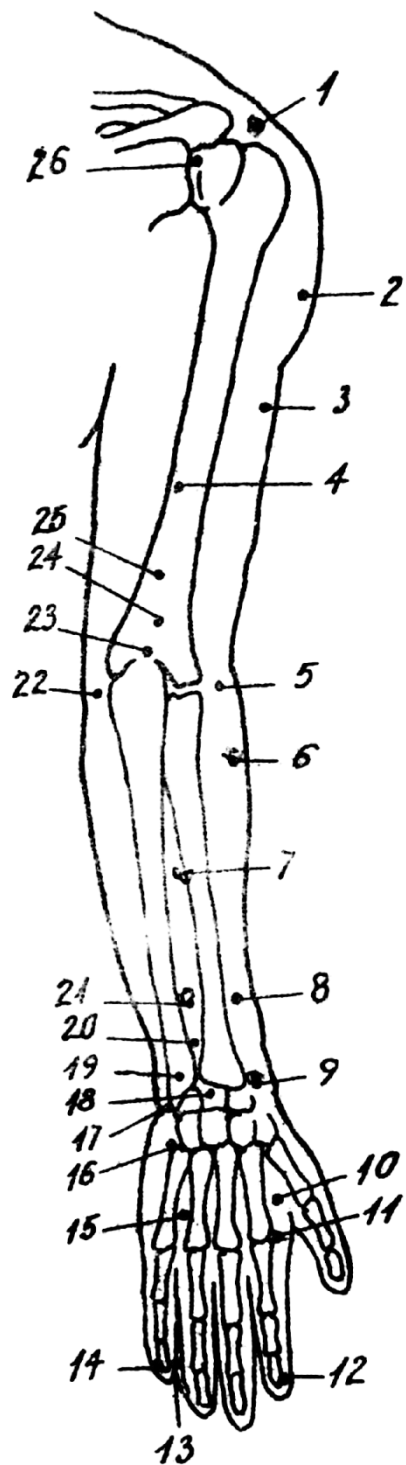


Hình 96: Các huyết ở mặt bên thân

1. Cực tuyền
2. Uyên dịch
3. Đại bao
4. Chương môn

5. Đới mạch
6. Duy đạo
7. Cư liêu

1. Kiên ngưng
2. Trị than
3. Tí nạo
4. Thanh lạc
5. Khúc trì
6. Túc tam lý
7. Tứ độc
8. Thiên lịch
9. Dương Khê
10. Hợp cốc
11. Tam gian
12. Thương dương
13. Thiếu xung
14. Thiếu trạch
15. Trung độ
16. Văn cốt
17. Dương cốc
18. Dương trì
19. Dưỡng lão
20. Ngoại quan
21. Chi câu
22. Tiểu hải
23. Trửu tiêm
24. Thiên tỉnh
25. Thanh lãnh uyên
26. Kiên liêu



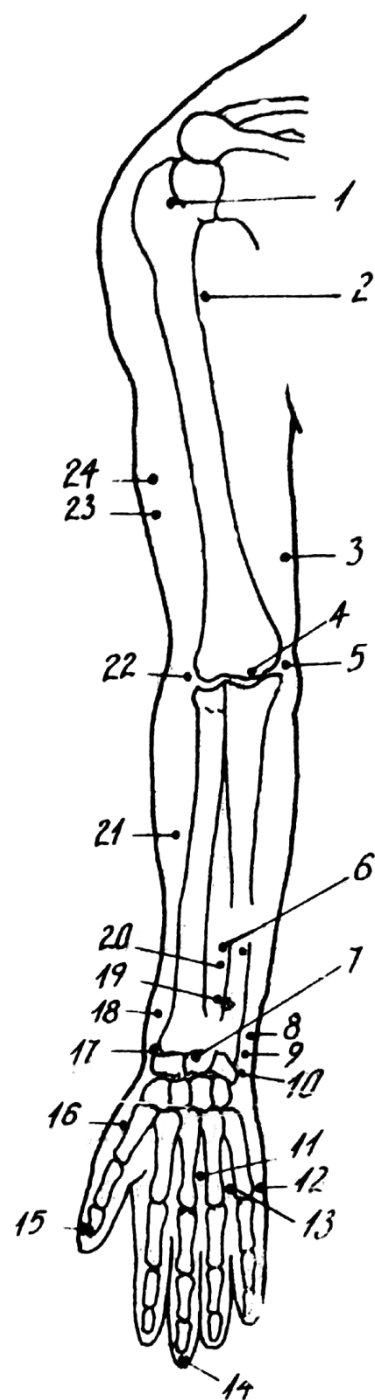
Hình 97: Các huyệt ở mặt sau chi trên

1. Kiên ngưng: Chủ trị không nâng tay lên được, đau vai, trúng gió, đau răng, liệt nửa người
26. Kiên liêu: Chủ trị viêm tê vai phong thấp
3. Tí nạo: Chủ trị bệnh về đốt sống cổ, tay không gơ lên được
4. Thanh lạc: Chủ trị đau cổ, tê liệt, đau đầu
25. Thanh lãnh uyên: Chủ trị đau vai, đau đầu

- 24. Thiên tinh: Chủ trị động kinh, khó thở
- 5. Khúc trì: Chủ trị đau cánh tay trên, liệt nửa người
- 6. Túc tam lý: Chủ trị đau trong khuỷu tay, đau răng, liệt nửa người, kinh nguyệt không đều
- 7. Tứ độc: Chủ trị đau răng, đau khuỷu tay
- 21. Chi câu: Chủ trị táo bón, chân tay co quắp
- 8-9. Thiên lịch, Dương khô: Chủ trị đau tê bàn tay, bệnh về tai, mắt, răng
- 18. Dương trì: Chủ trị cảm mạo, viêm khớp cổ tay
- 10. Hợp cốc: Chủ trị đau đầu, mặt, đau răng, trúng gió, cảm mạo, bế kinh, sản hậu
- 12. Thượng dương: Chủ trị tê đau bàn tay, não xung huyết

- 1. Đài kiên
- 2. Cử bích
- 3. Thanh linh
- 4. Khúc trạch
- 5. Thiếu hải
- 6. Nhị bạch
- 7. Đại lăng
- 8. Thông lý
- 9. Âm khích
- 10. Thần môn
- 11. Lao cung
- 12. Hậu Khê
- 13. Thiếu phủ
- 14. Trung xung

- 15. Thiếu thương
- 16. Ngự tế
- 17. Thái uyên
- 18. Liệt khuyết
- 19. Nội quan
- 20. Gian sử
- 21. Khổng tối
- 22. Xích trạch
- 23. Hiệp bạch
- 24. Thiên phủ

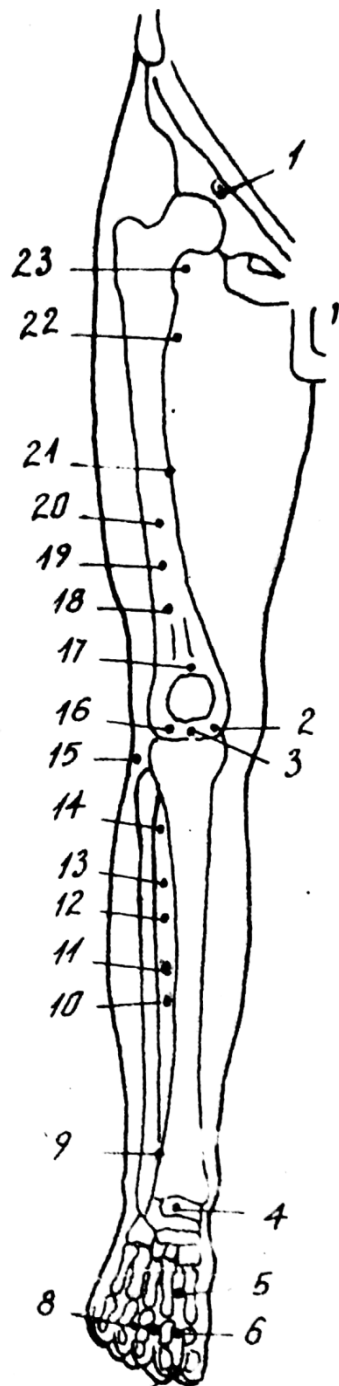


Hình 98: Các huyệt ở mặt trước chi trên

- 3. Thanh linh: Chủ trị đau khớp cổ tay
- 22. Xích trạch: Chủ trị ho, hen suyễn, trúng gió, thổ huyết
- 4. Khúc trạch: Chủ trị đau khuỷu tay, bệnh nhiệt
- 5. Thiếu hải: Chủ trị đau đầu, hoa mắt, bệnh về đốt sống cổ, co quắp khuỷu và bàn tay, đau tim

- 20. Gian sử: Chủ trị điều kinh, bệnh về tim, trúng gió, co quắp khuỷu tay, sưng tay
- 18. Liệt khuyết: Chủ trị đau cổ tay và ngón tay, đau đầu
- 19. Nội quan, Thông lí: Chủ trị liệt nửa người, đau cánh tay, bệnh tim
- 7. Đại lãng: chủ trị bệnh tim, bệnh nhiệt
- 10. Thần môn: Chủ trị mất ngủ, choáng đầu, bệnh tim
- 17. Thái uyên: Chủ trị đau đầu hoa mắt, bệnh về đốt sống cổ
- 16. Ngư tế: Chủ trị đau răng, đau đầu
- 11. Lao cung: Chủ trị trúng gió
- 13. Thiếu phủ: Chủ trị bệnh tim
- 15. Thiếu thương: Chủ trị cảm, tê liệt, nôn mửa, nấc

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. Cổ cán | 13. Lan vĩ huyết |
| 2. Nội tất nhãn | 14. Túc tam lý |
| 3. Tất thống huyết | 15. Tất quan |
| 4. Giải khô | 16. Ngoại tất nhãn |
| 5. Thái xung | 17. Hạc đỉnh |
| 6. Hành gian | 18. Lương khâu |
| 7. Đại đôn | 19. Âm thị |
| 8. Nội đình | 20. Tứ cường |
| 9. Hạ thùy điểm | 21. Phốc miễn |
| 10. Hạ cự hư | 22. Mạ bộ |
| 11. Điều khẩu | 23. Bể quan |
| 12. Thượng cự hư | |

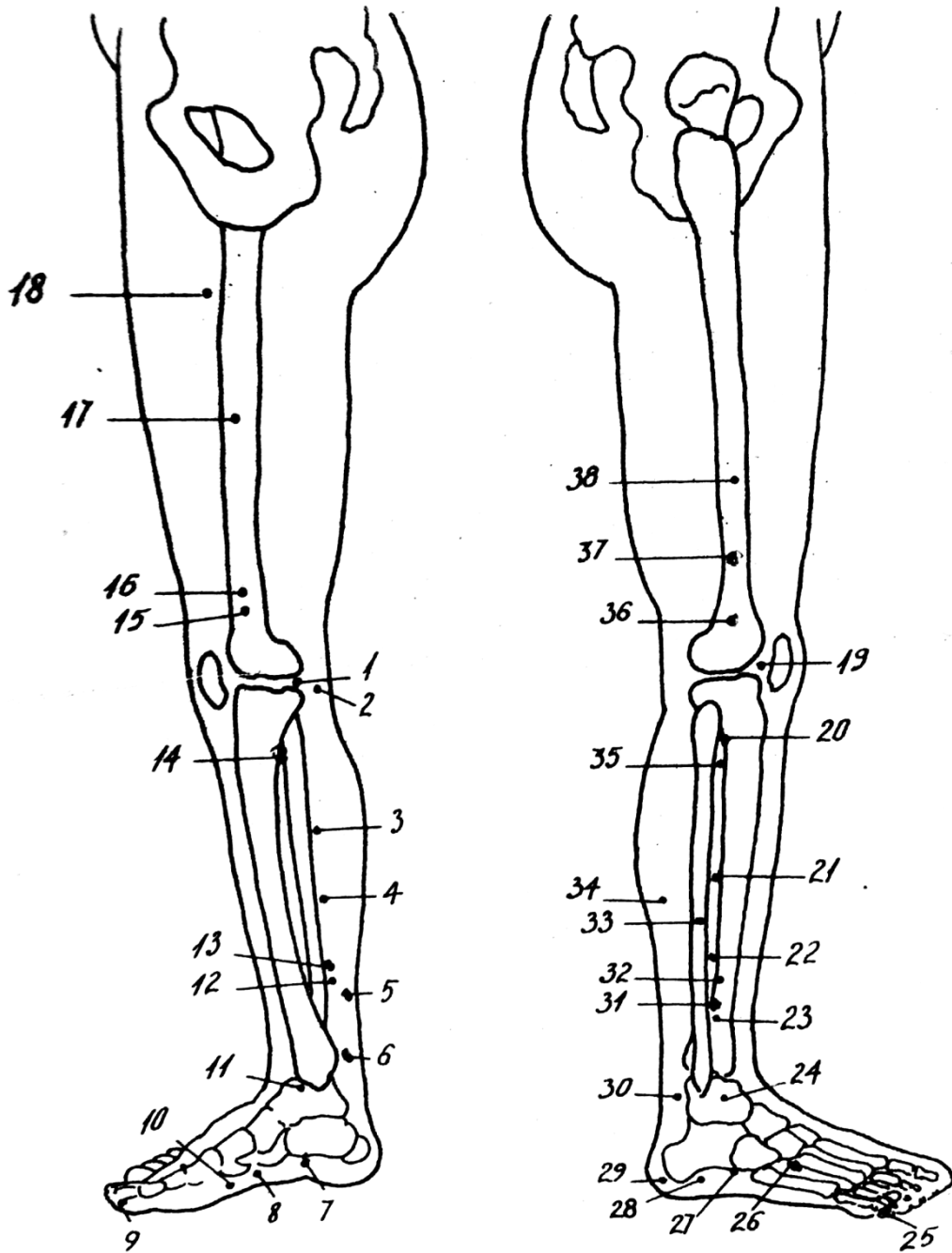


Hình 99: Các huyết ở mặt trước chi dưới

- 1. Tì quan, Phục thố: Chủ trị tê liệt chi dưới, đau lưng, đau đùi
- 10. Âm thị: Chủ trị đau đùi, phù thũng, bệnh đái đường
- 18-17. Lương khâu, Hạc đỉnh: Chủ trị đau tê vùng gối
- 15. Tất quan: Chủ trị phù chân, đau tê khớp gối, phù thũng
- 5. Túc tam lý: Chủ trị phù chân, tê liệt, các loại bệnh mãn tính, bệnh về dạ dày, táo bón, đau toàn thân
- 12. Thượng cự hư: Chủ trị đau tê tứ chi, đau lưng, ung thư ruột, dạ dày
- 11. Điều khẩu: Chủ trị cánh tay không nâng lên được, đau tê chi dưới, bệnh về ruột, dạ dày
- 8. Phong long: Chủ trị đau tê, co giật chi dưới, động kinh

10. Hạ cự khu: Chủ trị đau thân kinh tọa, xuất huyết não

4. Giải khô: Chủ trị động kinh, đau chân, choáng đầu, táo bón



Hình 100: Các huyệt ở mặt bên trong, mặt bên ngoài chi dưới

1. Khúc truyền
2. Âm cốc
3. Địa cơ
4. Dũng cốc
5. Phục lưu

6. Thái khô
7. Chiếu hải
8. Nhiên cốc
9. Ân bạch
10. Công tôn

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 11. Thương khâu | 25. Chí âm |
| 12. Cưu ngoại phiên | 26. Túc lâm khấp |
| 13. Tam âm giao | 27. Kinh cốt |
| 14. Âm lăng tuyền | 28. Kim môn |
| 15. Huyết hải | 29. Phốc tham |
| 16. Bách trùng oa | 30. Côn lân |
| 17. Kỳ môn | 31. Huyền chung |
| 18. Âm liêm | 32. Dương phụ |
| 19. Độc tị | 33. Dương giao |
| 20. Dương lăng tuyền | 34. Phi dương |
| 21. Phong long | 35. Đờm nang huyết |
| 22. Quang minh | 36. Dương quang |
| 23. Tuyệt cốt | 37. Trung độc |
| 24. Khâu khư | 38. Phong kế |

17. Kỳ môn: Chủ trị đau đùi, bệnh về đường sinh dục

15. Huyết hải: Chủ trị các bệnh về máu

2. Âm cốc: Chủ trị đau đầu gối, liệt dương, đờn hạ

14. Âm lăng tuyền: Chủ trị đau lưng

3. Địa cơ: Chủ trị đau tê căng chân, đau ruột, dạ dày

6. Thông cốc: Chủ trị đau căng chân, suy nhược thần kinh, bệnh tủy sống

13. Tam âm giao: Chủ trị tiêu hóa không tốt, mất ngủ

5. Phục lưu: Chủ trị tê liệt chi dưới, sung vú, thoát dương, ra mồ hôi trộm, đau lưng, ỉa chảy

6-8. Thái khê, Nhiên cốc: Chủ trị tê liệt tứ chi, quyết lạnh, đau lưng, kinh nguyệt không đều

7. Chiếu hải: Chủ trị bệnh về chi dưới, bệnh thận

9. Ân bạch: Chủ trị hay mê

10. Công tôn: Chủ trị các bệnh về khí

13. Phong thị: Chủ trị tê liệt chi dưới

37. Trung độc: Chủ trị liệt nửa người, tê liệt, bệnh về chi dưới

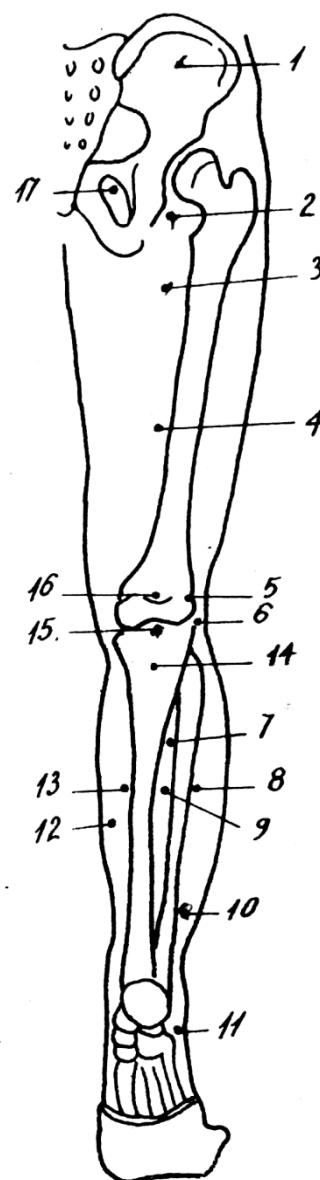
36. Dương quang: Chủ trị viêm khớp gối, tê liệt chi dưới, phù chân

19. Độc tị: Chủ trị phù chân, đau tê khớp gối, phù thũng

20. Dương lăng tuyền: Chủ trị liệt nửa người, viêm khớp

- 21. Phong long: Chủ trị đau tê, co giật chi dưới, động kinh
- 34. Phi dương: Chủ trị phù thũng, chóng mặt, căng chân yếu
- 33. Dương giao: Chủ trị đau căng chân, bệnh về đốt sống cổ
- 21. Quang minh: Chủ trị bệnh tủy sống, bệnh về tinh thần
- 32. Dương phụ: Chủ trị đau lưng, đùi
- 31. Huyền chung: Chủ trị liệt tay, chân, các bệnh về xương
- 30. Côn lân: Chủ trị đau đầu, chóng mặt đau lưng
- 29. Phốc tham: Chủ trị bệnh về xương gót chân
- 28. Kim môn: Chủ trị động kinh, bệnh về gân
- 27. Kinh cốt: Chủ trị đau chân
- 25. Chí âm: Chủ trị đau đầu

- 1. Khiêu duyệt
- 2. Hoàn khiêu
- 3. Thừa phù
- 4. Ân môn
- 5. Phù khích
- 6. Ủy dương
- 7. Thừa cân
- 8. Cựu nội phiên
- 9. Thừa sơn
- 10. Phu dương
- 11. Thân mạch
- 12. Trúc tân
- 13. Cựu ngoại phiên
- 14. Hợp dương
- 15. Ủy trung
- 16. Ủy thượng
- 17. Hoàn trung



Hình 101: Các huyệt ở mặt sau chi dưới

- 2. Hoàn khiêu: Chủ trị đau lưng, đùi, liệt nửa người, thư gân hoạt huyết
- 3. Thừa phù: Chủ trị đau thân kinh tọa
- 4. Ân môn: Chủ trị đau lưng, đùi
- 5. Phù khích: Chủ trị táo bón, thổ tả, đau khớp gối
- 6. Ủy dương: Chủ trị bệnh đau đầu gối, bệnh nhiệt

- 15. Ủy trung: Chủ trị đau lưng, đùi
- 14. Hợp dương: Chủ trị bệnh tủy sống, co giật
- 7. Thừa cân: Chủ trị mọi bệnh về gân
- 8. Thừa sơn: Chủ trị đau nội ngoại thương
- 12. Trúc tân: Chủ trị đau đùi, động kinh, bệnh về tinh thần
- 10. Phu dương: Chủ trị tê liệt chi dưới
- 11. Thân mạch: Chủ trị co giật

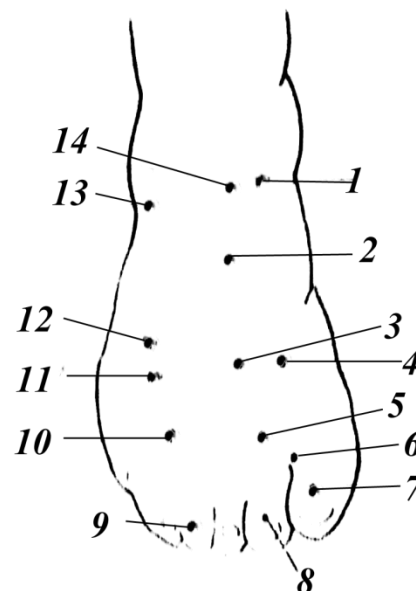
- 1. Dũng tuyền
- 2. Thất miên

- 1. Trung phong
- 2. Xung dương
- 3. Hàm cốc
- 4. Thái xung

- 5. Nội đình
- 6. Hành gian
- 7. Đại đôn
- 8. Lịch duyệt
- 9. Túc khiêu âm
- 10. Giáp khê
- 11. Địa ngũ hội
- 12. Túc lâm khắp
- 13. Khâu khư
- 14. Giải khê



Hình 102: Các huyệt ở lòng bàn chân



Hình 103: Các huyệt chủ yếu ở mặt bàn chân

13. Khâu khư: Chủ trị đau thần kinh tọa, đau lưng, viêm phổi, viêm màng ngực

- 1. Trung phong: Chủ trị tê liệt toàn thân, đau lưng, đái dầm
- 2. Xung dương: Chủ trị đầy chướng dạ dày, tê liệt bàn chân, động kinh
- 12. Túc lâm khắp: Chủ trị tê liệt toàn thân, chóng mặt
- 3. Hàm cốc: Chủ trị đau chướng ngực, bụng, ra mồ hôi trộm

- 11-10. Địa ngũ hội, Giáp khô: Chủ trị điếc tai, choáng, tê liệt tứ chi
4. Thái xung: Chủ trị đau lưng, kinh nguyệt không đều
5. Nội đình: Chủ trị sưng đù, đau đầu, tẹo gân
6. Hành gian: Chủ trị táo bón, đau ruột, đau lưng
10. Bát phong: Chủ trị sưng tấy mu bàn chân
9. Túc khiếu âm: Chủ trị xuất huyết não, miệng khô, đau mắt
8. Lịch duyệt: Chủ trị đau tê bàn chân, hay mê, thiếu máu não, bệnh về tinh thần
7. Đại đôn: Chủ trị sa nang, táo bón, kinh nguyệt không đều

LỜI CUỐI SÁCH

Tưởng nhớ ân sư Khuyết A Thủy.

Thầy Khuyết A Thủy - một khí công sư kiệt xuất đương đại đã từ trần ngày 11/6/1982. Nhưng, nụ cười của ân sư, lời chỉ dạy ân cần của ân sư, những đường tay chỉ dẫn, tấm lòng tận tụy trị bệnh phục vụ nhân dân của ân sư, khiến tôi suốt đời không thể quên được.

Ân sư Khuyết A Thủy sinh ngày 4/11/1919 trong một gia đình bần nông tại Vị Đường, huyện Tô Châu, tỉnh Giang Tây. Ân sư phải sống qua tuổi ấu thơ trong cảnh nghèo đói bần hàn. Năm lên 7 tuổi, vì nhà nghèo không đủ kế sinh nhai nên phải làm sư khổ hạnh trong chùa. Pháp sư Đỗ Thuận Bru, sư tổ của chùa Thiếu Lâm Phúc Kiến đã nhận chú tiểu Khuyết A Thủy làm đồ đệ và là nghĩa tử. Từ đó, chú tiểu Khuyết A Thủy được ba vị thiền sư thuộc ba đời ở chùa Thiếu Lâm Phúc Kiến dìu dắt và nuôi dưỡng đó là sư thái Đỗ Diên Bru, sư công Đỗ Thần Bru và sư phụ Đỗ Thuận Bru. Dưới sự truyền dạy hết lòng của họ, trải qua sự rèn luyện cực kỳ nghiêm khắc, sau 18 năm rèn luyện gian khổ, thầy Khuyết A Thủy đã luyện được tuyệt kỹ thần công. Ngay lúc pháp sư Đỗ Thuận Bru viên tịch, thọ 87 tuổi, thầy Khuyết được mật truyền riêng bí quyết Thiếu Lâm khí công “Nội kinh nhất chỉ thiên” trước tòa sen.

Mặc dù có tuyệt kỹ, nhưng dưới thời thông trị phản động, thầy Khuyết đã phải mai danh ẩn tích trong hơn 30 năm trời. Mãi đến khi cách đây 20 năm, thầy cùng đồ đệ của mình đã chữa trị thành công nhiều lần cho các bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo thì bản lĩnh đặc dị của thầy mới dần dần được mọi người biết đến. Trong Đại cách mạng văn hóa, mặc dù bị đe dọa tù tội, thầy vẫn đương đầu với mọi đe dọa, hết lòng cứu chữa các chứng bệnh phức tạp nan y cho đông đảo các tầng lớp nhân dân và đã thu được những thành công vô cùng lớn lao, được mọi người mệnh danh là “thần y”.

Tôi đã theo tiên sư trên mười năm, và hết sức cảm phục phẩm đức của thầy. Thầy có tâm hồn rộng mở nhưng rất ít lời, chất phác trung hậu nhưng đầy nghị lực, đối xử với mọi người trung thực thẳng thắn nhưng lại bình dị dễ gần, tính tình cởi mở, có phẩm chất cao thượng, quang minh lỗi lạc, cuộc sống giản dị, có đức tính cao đẹp là không thành kiến, hẹp hòi, được mọi người kính trọng và quý mến. Trong hơn nửa thế kỷ, thầy Khuyết hàng ngày luyện công từ lúc gà gáy, hết sức khắc khổ. Thầy lấy lòng từ bi làm đầu, đón tiếp mọi người nhiệt tình bất kể thân sơ, địa vị cao thấp, không bao giờ từ chối một ai, thỏa mãn yêu cầu của tất cả mọi người, không những bàn tay thần diệu của thầy đã đem lại cuộc sống cho bao người mà còn không hề lấy một xu của bất cứ ai.

Sinh thời, thầy được phái viên các nước Mỹ, Ý, Úc, Nhật, v.v... tới Thượng Hải mời đến nước họ làm việc với thù lao cực hậu, nhưng thầy đã cương quyết từ chối. Thầy từng nói với tôi rằng: “Thà thiêu tôi tại Hoa Long (*nơi hỏa thiêu ở Thượng Hải*) chứ quyết không để những mật truyền của cha ông truyền ra nước ngoài, thầy đã biểu lộ khí tiết cao thượng và tinh thần yêu nước của dân tộc Trung Hoa. Bậc ân sư hiền triết Khuyết A Thủy là tấm gương, là đạo sư cao cả của cả cuộc đời tôi.

Sau Hội nghị trung ương lần thứ 3 khóa 11 của Đảng, di sản văn hóa của dân tộc một lần nữa được coi trọng. Năm 1978, vừa qua tuổi hoa giáp (tức 60 tuổi), thầy Khuyết A Thủy như được trẻ lại, tháng 6 năm đó thầy được phòng nghiên cứu Trung y thuộc Học viện Trung y Thượng Hải chính thức mời ra cộng tác. Trong khoảng thời gian đó thầy và con trai mình là Khuyết Xảo Căn cùng với các đồ đệ khác đã hợp tác với các nhân viên kỹ

thuật Lâm Nhã Cốc, Trần Hán Xương v.v... thuộc các đơn vị như Phòng nghiên cứu Trung y Thượng Hải, Đại học Giao thông Thượng Hải, nghiên cứu thành công về các hiệu ứng đặc dị khác hẳn với các trạng thái sinh lý thông thường do “Nội kinh nhất chỉ thiên” khí công sản sinh trong cơ thể người, đã phát hiện thấy trong quá trình phát công không những có khả năng điều khiển các phát xạ quang tử, mà còn có thể điều khiển được cả cường độ bức xạ hồng ngoại và tình trạng phân bố ở bề mặt cơ thể của bản thân mình, đi sâu xem xét về cơ sở sinh lý của nội khí ngoại phóng, đã khám phá ra sự lan truyền qua không gian của “ngoại khí” và tính chất của “ngoại khí”, đã đặt nền móng vững chắc cho việc nghiên cứu về các hiệu ứng nhân thể, nhờ đó đã lật bỏ hoàn toàn chiếc vỏ ngoài tôn giáo, mê tín, phù phép, phù thủy của khí công trong mấy nghìn năm, đã mở ra một trang sử mới cho lịch sử nghiên cứu khoa học khí công.

Những luận văn khoa học của hiền triết Khuyết A Thủy cùng với những người cộng tác với mình đã lần lượt được đăng trên “Tự nhiên tạp chí”, “Khí công tạp chí”, “Tân y dược tạp chí”, trong bộ sách “Trung Quốc bách khoa toàn thư” cũng có ghi lại những thành quả nghiên cứu ấy. Những nghiên cứu khoa học ấy đã chiếm được sự coi trọng của giới khí công và giới khoa học kỹ thuật trong và ngoài nước.

Tháng 6/1981, theo lời mời của Sân vận động công nhân khu Dương Phố, thành phố Thượng Hải, thầy Khuyết A Thủy truyền dạy công khai “Nội kinh nhất chỉ thiên” cho các lớp huấn luyện, đem những báu vật bí quyết công bố cho mọi người, mục đích của thầy là để tiến thêm một bước mở rộng phát huy vốn quý ấy, nhằm đem lại hạnh phúc cho nhân dân. Tháng 4/1982, ủy ban thể thao quốc gia đã quay video về những cảnh đặc sắc nhất khi chỉ đạo luyện công của nhà hiền triết Khuyết A Thủy và đã chiếu phim video đó cho các đồng chí lãnh đạo nhà nước xem. Chính giữa lúc nhà nước tranh thủ cấp tốc để khai thác “Nội kinh nhất chỉ thiên” và nhà hiền triết Khuyết A Thủy đang chuẩn bị viết sách để ghi lại một cách đầy đủ công phu “Nội kinh nhất chỉ thiên”, thì ân sư Khuyết A Thủy đột nhiên bị đứt mạch máu não và rời bỏ chúng ta. Ân sư tạ thế khiến chúng ta mất đi một người cha hiền, một người thầy nghiêm khắc mà suốt đời không thể nào quên. Song sự phụ Khuyết A Thủy và công pháp “Nội kinh nhất chỉ thiên” do người để lại đã đi vào sử sách, sẽ được nhân rộng và đem lại hạnh phúc cho nhân dân.

Ngay buổi sáng hôm ra đi, thầy Khuyết A Thủy kính yêu còn khám bệnh cho mọi người, Người đã thực hiện đúng lời mình nói: “Còn sống là còn hiến thân không ngừng”. Người đã nêu một tấm gương đáng quý. Tinh thần hiến thân cho sự nghiệp khí công của thầy sẽ mãi mãi ghi tạc trong tâm khảm chúng con, học trò của thầy nhất định khắc cốt ghi tâm lời dạy bảo của Người, chúng con sẽ kế tục chí hướng của Người để lại, sẽ nỗ lực phấn đấu để phát triển sự nghiệp khí công!

Thầy Khuyết A Thủy muôn đời bất hủ!

**Vương Thụy Đình
tại Thượng Hải.**

THIỆU LÂM KHÍ CÔNG NỘI KINH NHẤT CHỈ THIÊN

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

<i>Chịu trách nhiệm xuất bản</i>	:	HOÀNG NGỌC HÀ
<i>Biên tập</i>	:	ĐỖ NINH
<i>Sửa bản in</i>	:	TRUNG THUẦN
<i>Bìa</i>	:	CAO VỸ

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm

In tại: nhà in nhãn hiệu Phúc Yên

Số xuất bản: 305 KH/HN Ngày 20-3-1993

In xong và nộp lưu chiểu tháng: 4/1993

