

Võ thuật tinh hoa
KIM DAO



BA PHÉP
LUYÊN
VÕ

*duỡng
sinh*



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VÕ THUẬT TINH HOA

KIM DAO

biên soạn

BA PHÉP LUYỆN VÕ DƯỠNG SINH

- * Chim phượng châu mặt trời
- * Phép tụ thần
- * Dịch cân kinh Thiếu Lâm
(12 thức luyện)

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 1993**

KIM DAO

Biên soạn theo tài liệu của Trung Quốc.

(Hình vẽ trong sách phỏng theo tranh vẽ
của họa sĩ Trung Quốc PHU LẬP)

Lời giới thiệu

Võ học phương Đông mênh mông như biển không biết đâu là cùng. Hàng trăm môn phái lớn nhỏ, hàng ngàn “nhà”... với biết bao phương pháp luyện tập; mong con người càng thêm mạnh khỏe, đủ sức làm những điều có ích cho đất nước, nhân dân. Ở Việt Nam ta cũng có nhiều phái, nhiều “nhà”, nhưng nổi bật nhất làng võ vẫn là phái Thiếu Lâm với gần 15 thế kỷ lịch sử về võ học đã nổi tiếng khắp năm châu bốn biển. Chẳng thế mà thiên hạ đã xưng tụng “Thiên hạ công phu xuất Thiếu Lâm” (Võ công thiên hạ từ Thiếu Lâm mà ra). Trẻ, già đều ham luyện tập, đều mong được mạnh khỏe, sống lâu, có ích cho xã hội. Nhất là đối với tuổi già, sức khỏe càng là điều quý nhất và luyện tập sao cho khỏe mạnh, sống lâu là điều ao ước của nhiều người. Vừa qua người viết được may mắn sang dự “Đại

hội võ thuật Thiếu Lâm Quốc tế 1992" mở ở thành phố Trịnh Châu Trung Quốc, gặp gỡ nhiều đồng đạo võ lâm thế giới; sau đó lại được lên thăm chùa cổ Thiếu Lâm, cái nôi của võ học thiên hạ, nhờ đó thu lượm được nhiều điều bổ ích về võ học. Nhân sưu tầm được ba môn (ba phép) luyện công, đặc biệt là môn "Dịch cân kinh chính tông Thiếu Lâm", tôi thấy nên đem phổ biến cho mọi người cùng biết để tập luyện dưỡng sinh, tránh nhiều cách tập chưa chính xác hại nhiều hơn lợi cho sức khỏe của những người yêu võ, nhất là các bậc cao tuổi. Thấy là việc có ích rất nên làm, đây là tâm nguyện của người viết và chắc cũng là mong muốn của những ai muốn luyện võ dưỡng sinh.

KIM DAO

PHÉP THỨ NHẤT

“Chim phượng châu mặt trời” (Đơn phụng triều dương)

I. TƯ THẾ TOÀN BÀI

Tập bài này vào lúc sáng sớm, chủ yếu là lúc mặt trời đang bắt đầu mọc từ chân trời lên.

1. Đứng ngoảnh mặt về hướng đông, tư thế thật tự nhiên thoải mái, hai chân dãn rộng bằng vai, hai tay buông xuôi theo đùi. Có thể tập trên gác, sân thượng trước cửa sổ... nhưng tốt nhất là tập ngoài trời thoáng dãn và ở dưới đất để chân có thể tiếp xúc trực tiếp được với đất. Đứng mắt lim dim nhìn mặt trời đang lên, miệng thì thầm mấp máy, khẽ đọc lên năm câu đàn cổ “cung-thương-dốc-chủy-vũ”. Vừa đọc thầm vừa hít hơi dài-sâu-êm-nhẹ và dồn khí xuống hạ đan điền. Đan điền là khoảng trống trong cơ thể, nằm phía dưới rốn bốn ngón tay đặt ngang. Vị trí của đan điền được xác định là trên có Hoàng đình (Vị hay dạ dày), dưới có huyệt Quan nguyên của mạch

Nhâm, sau có U khuyết của mạch Đốc, trước có Mệnh môn (vì rốn được gọi là Tiền mệnh môn). Theo các sách y học và luyện khí cổ thì Đan điền là "bể chứa khí của con người", trung tâm đan điền nằm trên giao điểm của mạch xung (nổi từ huyết Bách hội ở đỉnh đầu với Hội âm dưới bộ phận sinh dục) và mạch đới (chạy vòng quanh lưng, bụng) trong một hình vuông giống như chữ "điền" cổ. Sách cổ nói: "*Đan điền là bể khí, có thể làm tiêu tan trăm thứ bệnh*". Sở dĩ phải giải thích về đan điền tương đối kỹ càng như vậy vì nguyên tắc "Ý giữ ở đan điền" (Ý thủ đan điền) và "khí tập trung ở đan điền" (Khí tụ đan điền) là nguyên tắc cơ bản cực kỳ trọng yếu của luyện khí công, nâng cao sức khỏe của cơ thể.

Hít hơi dài ba lần, đôn khí xuống đan điền vừa đọc thầm ngũ âm "cung-thương-dốc-chủy-vũ" (nếu không quen có thể đọc thầm bảy nốt nhạc đô-rê-mi-fa-son-la-si).

2. Sau khi hít thở dài và thầm đọc ngũ âm ba lần xong ta vẫn đứng nguyên chân rộng bằng vai và tập trung tư tưởng là hai chân ta đang tiếp xúc với đất và chân kéo dài mãi sẽ vào đến tận trung tâm của trái đất và ta sẽ tiếp xúc được với nguồn năng lượng vô cùng to lớn của đất qua hai bàn chân ta. (Mùa đông lạnh có thể đi giày dép, nhưng mùa hè tốt nhất là đi chân đất). Lúc đó cơ thể ta được tiếp hai nguồn năng lượng của đất và trời qua tay và chân, hay nói một cách khác ta là mạch nối giữa trời và đất. Khí hậu thiên của đất và trời qua cơ thể ta sẽ dung hòa với khí tiên thiên của cơ thể, điều chỉnh lại cho hợp lý làm cho cơ thể khỏe mạnh, toàn bộ các cơ quan nội tạng và

da thịt bên ngoài đều được tiếp xúc với năng lượng mới của trời đất làm cho trẻ lại, mạnh lên. Vẫn đứng hai chân rộng bằng vai, đầu gối có thể hơi chùng một chút, hông và lưng, đầu thật thẳng, ngực uốn vai vươn, hai mắt nhìn ngang thẳng vào mặt trời đang lên, hai tay giơ thẳng trước mặt rộng và ngang với vai, lòng bàn tay ngửa ngón duỗi thẳng. Rất từ tốn (thật chậm) ta co các ngón tay chia lên trời rồi lại từ từ ngả thẳng ngón ra trong khi người vẫn đứng nguyên, tay vai ngang bằng, chỉ cử động ngón tay vẩy vẩy thật chậm chạp như chim phượng xoè cánh và phối hợp với hít thở dài-sâu-êm-nhẹ và đôn khí xuống đan điền (tức là thở bụng).

3. Sau khi hít thở và vẩy tay nhiều lần (thời gian không hạn chế và tùy sức tập, song song với mặt trời lên cao thì thôi) ta bắt đầu thu thế.

Vẫn đứng thẳng, thu tay về, xát hai bàn tay cho nóng lên rồi vuốt mặt xoa cho nóng lên. Khi vuốt mặt thì hai tay vuốt từ trán sang hai bên thái dương, kéo xuống mặt, cằm, cổ và ra sau gáy (mạch Đốc ở huyết Đại trùng).

Khi vuốt mặt nóng lên rồi, tinh thần thoải mái, ta đứng lại như tư thế đầu tiên, lại hít thở ba hơi thật dài đôn khí xuống đan điền, song song với việc đọc thầm ngũ âm (hay 7 nốt nhạc). Có điều nên nhớ khi hít vào (đôn khí xuống đan điền) thì đọc nhạc từ nốt cao xuống thấp: "sí-la-son-fa-mi-rê-đô" và khi thở ra thì đọc thầm nhạc từ nốt thấp lên cao: "đô-rê-mi-fa-son-la-si". Sau đó buông lỏng cơ thể và hít thở tự nhiên trong tư thế nghỉ thoải mái.

Tóm lại động tác tập trình tự như sau:

a) Đứng chân bằng vai tay xuôi theo đùi, lim dim mắt, hít thở ba hơi thật dài đôn khí xuống đan điền song song với việc thầm đọc ngũ âm (hay bảy nốt nhạc).

b) Vẫn đứng tư thế gồi hơi chùng, giơ tay thẳng ngang vai trước mặt, bàn tay xoè. Vừa hít thở dài-sâu-êm-nhẹ vừa tập trung tư tưởng trong việc *vẩy thật chậm* các ngón tay lên lại xuống (Thời gian và số lần vẩy này không hạn chế).

c) Khi hết vẩy, thu thế tay lại *xát nóng và xoa mặt* cho nóng lên. (Số lần tùy theo có thể là 36, 49, 64). Sau khi xát mặt (vuốt ra sau gáy) thì đứng như tư thế ban đầu, hít ba hơi thật dài, đôn khí xuống đan điền, đồng thời với việc thầm đọc ngũ âm hay bảy nốt nhạc, (chỉ chú ý khi hít vào thì đọc nhạc từ cao xuống thấp, khi thở ra thì đọc nhạc từ thấp lên cao). Hết ba lần và đọc nhạc xong, nghỉ ngơi.

II. MẤY ĐIỂM CẦN CHÚ Ý:

1. Phải chú ý giúp cho sức căng chân (đây là "*Nội kinh*" tức là sức ngàm của cơ thể) được thông với nguyên khí của đất. *Toàn thân thả lỏng hoàn toàn* tức là không được bộ phận nào được căng thẳng hay lấy gân lấy sức. Phải thật thoải mái tự nhiên, để *nguyên khí trời đất đi được khắp cơ thể, không đâu không tới*.

2. Khi luyện bài này đứng ở tư thế đầu gối hơi chùng như xuống tấn và đứng im tại chỗ như có vẻ đang *luyện tĩnh*, nhưng

thực sự tinh hoa của chiêu thức này là "*ngoài tĩnh trong động*", tự điều hòa âm dương trong cơ thể (nội tại) khiến cho nội thể được *âm bình dương hòa*.

3. Công phu này nhìn bề ngoài có vẻ dễ dàng, đơn giản thậm chí "*tâm thường*" nhưng thực tế lại rất cao siêu vì khi vận dụng công phu "*thở nạp*" (hít thở) toàn phải *dựa vào tâm ý và vận dụng bên trong* làm thế nào thu hút được *chính khí* của trời đất đưa vào nạp và điều chỉnh lại bên trong cơ thể mình nên cũng không phải là không mệt.

4. Công phu chủ đạo trong khi luyện chiêu thức này là *tâm lý*, làm sao phải thường xuyên nghĩ trong khi luyện là ta đang mang các năng lượng của mặt trời như ánh sáng, nhiệt độ, điện năng, từ tính, âm thanh, sóng vũ trụ... thông qua hai bàn tay vớt lấy thật nhẹ nhàng, chậm chậm *thông qua huyết Lao cung* (ở gần giữa lòng bàn tay) theo Kinh "*Thủ quyết âm tâm bảo*" qua vai vào cơ thể, theo mạch Nhâm đôn xuống hạ đan điền, điều hòa khí hậu thiên của trời đất với khí tiên thiên trong cơ thể ta ở mức quân bình tốt đẹp nhất: Vì buổi sáng sớm là lúc mặt trời phát ra các nguồn năng lượng cực đại nên luyện tập giờ này công phu thành tựu mau hơn, kết quả hơn.

Đồng thời khi hít thở (thở ra) nên nghĩ rằng các thứ *khí uế tạp* trong người được chính khí của mặt trời xua đuổi xuống hai chân qua đùi, chân, bàn chân theo kinh "*Túc thiếu âm thận*" qua *huyết Dũng truyền* mà *chui xuống đất*.

5. Phương pháp hít thở trong khi luyện chiêu này là *thở bụng*. Khi hít vào thì thót hậu môn, so vai, co bụng dưới lên,

với ý tưởng đang hít năng lượng của mặt trời vào cơ thể qua huyết Lao cung cùng các khiếu, huyết toàn thân và dồn xuống hạ đan điền. Như vậy khi hít vào sẽ qua hai chu kỳ: đầu tiên ngực phồng lên rồi chuyển xuống bụng phồng lên và khi thở ra cũng qua hai chu kỳ: đầu tiên bụng xẹp ngực phồng sau đó ngực xẹp, bụng xẹp để tiếp chu kỳ hít thở sau.

6. Khi luyện tập *cơ thể thả lỏng hoàn toàn* như con cá đang nằm trong bể chính khí của vũ trụ, không phải chỉ có mũi miệng hít thở không khí mà toàn thân, các Khiếu (lỗ), huyết của cơ thể đều cùng hít thở. (Sách y học cổ "Tổ Vấn" gọi huyết là "*nơi phát sinh của mạch khí*" (mạch khí sở phát) còn các sách thuốc cổ gọi "*Huyết là nơi sinh khí ra vào ở mặt da*" nên còn gọi huyết là "khí huyết".) Chân khí (khí hậu thiên của trời) được hít vào cơ thể thông qua ba khiếu: bách hội, trung đan điền, hội âm (theo 2 đường mạch Nhâm, Đốc) tràn trề ủa đi khắp các khí quan, bách mạch đều hoạt động, điều chỉnh lại toàn bộ nội khí trong cơ thể nhờ nguồn năng lượng mới của mặt trời vừa trực tiếp vào cùng với tần số sóng âm thanh của ngũ âm (hay bảy nốt nhạc) điều hòa con người với vũ trụ hòa thành một thể.

7. Khi luyện tập thì phải *ý bình tâm tĩnh*, không suy nghĩ vẩn vơ mà chỉ có một điều tâm niệm đang thu năng lượng mặt trời và nguyên khí của đất qua huyết Lao cung điều hòa nội thể và xua các thứ khí uế tạp trong người xuống chân thoát xuống đất qua huyết Dũng tuyến. Vì tập trung tư tưởng nghiêm cẩn trong khi luyện nên tinh thần sẽ tập trung sáng láng, thần thái trang nghiêm, ý chí vững vàng, cơ thể rắn rỏi.

Luyện lâu ngày công phu này khi thành công sẽ có thần sắc nghiêm trang, ánh mắt uy nghiêm sáng láng khiến người ngoài phải nể sợ. Vì tâm bình, ý tĩnh đã được điều hòa, khí chất thay đổi nên tính tình có thể trầm tĩnh lại, hiền từ và có thể phần nào thay đổi được cả tướng mạo, đúng như câu trong sách "*Ma-y thần tướng*" cổ: "Hữu tâm vô tướng, tướng tự tâm sinh" (Có tâm mà không có tướng, tướng sẽ tự tâm mà sinh ra).

III. CÔNG HIỆU CỦA LUYỆN CÔNG PHU "*CHIM PHƯỢNG CHÀU MẶT TRỜI*"

Theo thống kê và kinh nghiệm theo dõi tại các Viện điều dưỡng của Trung Quốc cho tuổi già, rèn luyện môn công phu "Đơn phụng triều dương" nếu công phu này rèn luyện đúng và lâu sẽ có tác dụng giúp sự tuần hoàn của các kinh mạch, điều hòa được âm dương, hư thực trong cơ thể, điều hòa việc béo gầy hợp lý.

1. Các phủ tạng: tim, gan, tỳ, phế, thận, dạ dày, mật, ruột, bàng quang... được điều hòa thông suốt nên các chức năng sinh lý được tăng cường.

2. Xua đuổi được tà khí, uế khí trong cơ thể, xác lập được chính khí, thay đổi khí chất và tổ chất của con người, đẩy mạnh tuần hoàn của các kinh mạch nên cơ thể không đau yếu ("Thông bất thống").

3. Tư tưởng thoải mái siêu thoát, tinh thần tập trung, minh mẫn sáng suốt, ngũ quan thính nhập hơn. Và chính vì tâm ý tập trung, tâm linh bình tĩnh nên có thể giúp chữa các bệnh

về thần kinh, tư tưởng, tính tình không bình thường như nóng nảy, dễ cáu giận, v.v...

4. Nhờ tư thế đứng luyện công lâu ngày có thể giúp chữa các bệnh về cơ khớp, đau gân xương, thần kinh tọa, thoát giang, bệnh đường ruột, tiết liệu... Theo Viện Điều dưỡng Trung Quốc, vì công phu này tăng cường công năng của thận nhờ các hoạt động mạnh ở đan điền, nên còn có tác dụng chữa các bệnh phụ khoa và sinh lý.(!)

“Đơn phụng triều dương” là một phương pháp *luyện khí* công dễ dàng, giản dị, không phiền phức về các yêu cầu cao cho luyện tập, mà lại có hiệu quả tốt, rất phù hợp với sức khỏe của tuổi già luyện tập dưỡng sinh. Có điều phải tập luyện đúng cách (Chủ yếu là *tâm lý động tĩnh thật đúng* lâu dài, kiên trì như nước thấm sâu xuống đất thì nhất định sẽ có kết quả tốt, thành tựu cao. Vì kết hợp cả công phu luyện công với âm thanh của nhạc, phù hợp với sóng của vũ trụ nên môn “Chim phượng châu mặt trời” này được giới cao tuổi của Trung Quốc gọi là “Đông phương Phúc Âm công” (Công phu Phúc Âm-tiếng phúc, ví như Kinh Thánh, phúc Âm).

* *
*

Sau khi tập xong bài “Đơn phụng triều dương”, ta có thể chuyển sang tập tiếp bài thứ hai, cùng một thể thức, có tác dụng bổ trợ liên hoàn, đó là bài “Phép tụ thần” cũng do võ sư Ngô Thận (Trung Quốc) phổ biến.

PHÉP THỨ HAI

Phép tụ thần

I. TƯ THẾ TẬP “PHÉP TỤ THẦN”

“Phép tụ thần” có thể đứng, ngồi hay nằm đều có thể tập được, có điều ở tư thế đứng đạt hiệu quả tốt và nhanh nhất, còn tư thế ngồi hay nằm nên dành cho những người bị bệnh hoặc không đứng được. Tập “Phép tụ thần” cũng phải thả lỏng toàn thân, cơ thể phải thật thoải mái, thư thái tâm hồn, tĩnh thần bình tĩnh (“tâm ninh thần tĩnh”), hai mắt lim dim để dễ tập trung tư tưởng và “thần” khi luyện công, mặt tươi tỉnh hơi có nét cười vui.

Thoạt đầu cũng thầm đọc năm âm “cung - thương - đốc - chủ - vũ” (hay bảy nốt nhạc đô - rê - mi - fa - son - la - si). Đọc ba lần thầm nhưng bên tai như nghe thấy rõ ràng tiếng âm nhạc, đồng thời hít thở ba hơi dài theo tiếng nhạc và dồn khí xuống đan điền. Động tác này cũng y như tư thế động tác đầu trong bài “Chim phượng châu mặt trời”.

2. Sau khi hít thở và đọc nhạc xong, đứng nguyên tư thế hai chân ngang hai vai, hai chân hơi chùng một chút. Hai tay đặt trước bụng, mười ngón tay đan vào nhau và nắm rất nhẹ vào nhau. Vừa tập trung ý chí, thần để hít thở khí dài-sâu-êm-nhẹ xuống đan điền, rồi đặt lưỡi lên hàm ếch sau hàm răng trên lúc thở ra, trong khi đó thật chậm rãi, thật nhẹ nhàng kéo hai cánh tay ra xa dần. Như thế mười ngón tay thả lỏng thật mềm mại, buông nhau ra dần như khi ta kéo dây chun. Phải cảm giữ hai tay như dính vào nhau và khi kéo ngón tay ra khỏi nhau phải có tính đàn hồi và sức hút lẫn nhau, vì vậy ngón tay không được lấy sức, thả lỏng mềm mại và rút từ từ, thật chậm, từng ly từng phân một. (Ở Trung Quốc có băng nhạc nhẹ êm dịu giành cho việc luyện khí công có tác dụng hỗ trợ tinh thần trong lúc vận khí, nên theo các nhà khoa học và y học Trung Quốc khi tập "Tự thân pháp" nếu mở băng nhạc nhẹ hỗ trợ thì luyện tập càng tốt, mau có kết quả).

3. Khi hai bàn tay kéo dần ra ngoài đến vị trí các ngón rời nhau thì thôi. Hai tay từ từ chấp lại đưa về trước bụng và các ngón tay lại toé ra đan vào nhau như lúc đầu, đồng thời lúc đó mười ngón chân ngậm phát "kình" quặp vào đất. Khi mười ngón chân kết lại với nhau để sắp sửa kéo ra thì thu kình lực ở chân lại và buông lỏng các ngón chân trở lại và đứng bình thường.

4. Mười ngón tay và mười ngón chân cứ phối hợp "Kết-kéo" và "kết-bấm" như vậy. Cứ mỗi lần tay đan vào kéo thì ngón chân buông lỏng, khi kéo tay đến rời nhau thì phát kình bấm

ngón chân, đến khi chấp tay đan ngón trở lại thì lại thả lỏng ngón chân đứng bình thường. Cứ mỗi lần "đan tay-lỏng ngón chân"-*"Kéo tay-lỏng ngón chân"* đến khi "ngón tay bắt đầu rời-bấm ngón chân-chấp tay đan ngón-thả lỏng ngón chân" là một chu kỳ tập, theo phép luyện gọi là một lần "động-tĩnh". Đối với những người luyện võ học lâu ngày có công phu thâm hậu thì một chu kỳ "động-tĩnh" như vậy gói trong một hơi thở hít vào, nín thở và thở ra dài. Còn những người cao tuổi luyện công phu này có thể thở tự do, chủ yếu là động tác chân tay phối hợp với tinh thần tập trung tốt là được.

5. Khi kết thúc luyện công thì thu hai tay về như tư thế đầu tiên, áp trên hạ đan điền và bắt đầu vừa hít thở ba hơi thật dài, dồn khí xuống đan điền vừa thầm đọc ngũ âm (hay bảy nốt nhạc) như ở chiêu "Chim phượng châu mặt trời". Có điều nên nhớ khi hít vào trầm khí xuống thì nhẩm từ nốt nhạc cao xuống nốt thấp và khi thở ra thì nhẩm từ nốt thấp lên nốt cao.

II. CÁC YẾU LĨNH CẦN CHÚ Ý.

1. Theo sách cổ để lại yêu cầu khi rút mười ngón tay phải như tơ kéo, thật chậm từ trong ra ngoài, các đốt ngón phải thật thả lỏng, mềm mại, chậm rãi (Tuyệt đối không vận sức hoặc chú ý dồn sức vào bàn tay, ngón tay mà phải thả lỏng hoàn toàn).

2. Mười ngón chân khi phối hợp luyện cũng phải hợp điệu, có nghĩa là khi bấm chân xuống đất thì phải dùng sức phát

kinh xuống chân, xuống ngón, còn khi tay đã đan vào để rút ngón thì chân phải thu “Kinh” lại, thả lỏng các ngón chân hoàn toàn.

3. Phép luyện công phu “Tụ thần” này chủ yếu là để luyện tập trung tư tưởng, điều hòa mười hai chính kinh của cơ thể: Ba “Thủ tam dương” là Thủ thái dương (hay Tiểu trường Kinh), Thủ dương minh (hay Đại trường Kinh) và Thủ thiếu dương (hay Tam tiêu Kinh). Ba “Thủ tam âm” là Thủ quyết âm (hay Tâm bào lạc Kinh), Thủ thiếu âm (hay Tâm Kinh) và Thủ thái âm (hay Phế Kinh). Ba “Túc tam dương” là Túc thái dương (hay Bàng quang Kinh), Túc dương minh (hay Vị Kinh) và Túc thiếu dương (hay Đâm Kinh), Với ba “Túc tam âm” là túc quyết âm (hay can kinh), Túc thái âm (hay Tỳ Kinh) và Túc thiếu âm (Thận Kinh).

4. Vì khi hít thở ta dồn khí xuống đan điền nên đã kích động được cả mạch Nhâm, mạch Đốc và mạch Xung, mạch Đới (giao nhau ở trung tâm hạ đan điền), đồng thời khi hít thở, năm âm thanh (hay bảy nốt nhạc) theo “khí” chìm xuống, tác động đến đan điền càng tốt cho việc luyện công phu.

III. CÔNG HIỆU CỦA LUYỆN “PHÉP TỤ THẦN”

1. Vì đây là phép luyện công theo lối “tụ thần” nên nếu tập trung tư tưởng và luyện tập đúng cách sẽ tiếp nhận công phu và “đắc khí” (tấp được luồng “khí” trong cơ thể vận dụng tùy tâm dễ dàng) nhanh hơn một số phương pháp luyện khác lại rất phù hợp với sức khỏe của người cao tuổi. Mặt khác vì luyện

“thần” là chính nên khi đã “đắc khí” thì người tập sẽ thấy “khí cảm” (Cảm giác về sự vận động của khí trong cơ thể) mạnh mẽ, đồng thời nhờ sự hoạt động mạnh mẽ của “Khí” khi “tụ thần” nên cách tập luyện này có tác động mạnh mẽ đến vỏ đại não chống lại sự trì trệ của tuần hoàn não lúc tuổi già, chống lại viêm tắc mạch máu não có thể gây nên chứng tai biến liệt mặt, liệt cơ thể, liệt chân tay. Mặt khác, trong khi luyện tập vừa phối hợp sự vận động của ngón chân, chân-ngón tay, tay; với sự hoạt động “tụ thần” của não nên gây được trạng thái hợp điệu, điều hòa sự hoạt động của thần kinh trung ương (đại não) với chân tay rất tốt.

2. Vì tay thả lỏng, kéo như rút tơ, vừa co dãn vừa chậm rãi phải vận “kinh” bên trong (“động” trong), đồng thời phối hợp với chân - phải bấm ngón tiếp đất - nên tập môn “tụ thần pháp” này có tác dụng tăng sức hoạt động của tay chân, ngón tay, ngón chân; tránh bệnh khớp ở tay chân vì tay chân luôn phối hợp hòa điệu “lông-chặt, lỏng-chặt...” liên tiếp, rất có tác dụng kích thích cơ, khớp và cả thần kinh.

3. Tập lâu dần thân nhiệt sẽ tăng dần từ trong nội tạng, hạ đan điền, vĩ lư quan và hội âm sẽ được khiêu động, đẩy mạnh sự thông suốt của hai mạch Nhâm-Đốc, điều chỉnh lại nội khí của cơ thể được ổn định, thông suốt. Theo truyền thuyết kể lại thì các bậc đại sư luyện môn “tụ thần pháp” này lâu ngày thành công, có thể luyện thành “nội đan”, khi vận khí có thể thấy “nội đan” chuyển động trong hạ đan điền, tăng cường khí lực cho toàn thân, sức khỏe cực kỳ cường tráng,

tóc đen trở lại và da mặt hồng hào mất hết nếp nhăn.

4. Thông qua sự phối hợp của các ngón tay, ngón chân để luyện công, điều hòa được âm dương trong nội tạng. Theo sự nghiên cứu của các võ sư Trung Quốc chuyên luyện môn này “tự thần pháp” có tác dụng kiện tỳ (lá lách) sinh huyết, điều hòa hoạt động của cơ thể, chủ yếu là trị các chứng kém mắt, cao huyết áp, thần kinh yếu và không ổn định bình thường. Ngoài ra còn có tác dụng hỗ trợ cho việc dùng thuốc chữa các chứng bệnh kinh niên về gan, tỳ, mật, vị - rất hiệu quả.

* *
*

Như tên gọi, “Phép tự thần” là môn LUYỆN VÕ DƯỠNG SINH, chủ yếu là luyện “thần” và “khí” để tăng thêm “lực” (sức khỏe). Khi tập phải thật sự tập trung tư tưởng, không suy nghĩ lan man vẩn vơ, (“tâm ninh thần tĩnh”), không nóng vội gấp gáp và không dùng sức mạnh cơ bắp làm động tác nhanh vội. Luyện tập “Phép tự thần” phải bền bỉ kiên trì, đều đặn, thường xuyên liên tục mới có kết quả tốt. Cũng không thể thấy ngay kết quả “lên” rõ rệt như các môn cử tạ, chạy nhảy... mà kết quả đây chầm chậm như từng giọt nước nhỏ bé góp mãi đầy thành bể lớn và khi đã thành công thì thành tựu không thể lường hết được. “Tự thần pháp” quả là môn võ dưỡng sinh tốt giành cho người cao tuổi sức khỏe đã bị giảm sút.

PHÉP THỨ BA

Dịch cân kinh Thiếu Lâm (12 thức luyện)

Lời mở đầu

Muốn giới thiệu phép luyện công “Dịch cân kinh” của phái Thiếu Lâm có thể nói gọn theo ý kiến chính thức của pháp sư Đức Viêm (sư đệ của nguyên phương trượng chùa Thiếu Lâm là Đức Thiền đại pháp sư): Dịch cân kinh của phái Thiếu Lâm có từ đời Đạt Ma sư tổ, vì thấy các sư nhập thiền lâu dài nên cơ thể, chân tay... sinh mệt mỏi, khó chịu đựng lâu để hoàn thành công khóa, nên đã sáng tạo ra “Dịch cân kinh” là một thứ công phu có tính chất dưỡng sinh làm cơ thể khỏe mạnh dẻo dai. Trải qua gần mười lăm thế kỷ, bao đời sư Thiếu Lâm nghiên cứu, tập luyện, bổ sung, chọn lọc thành bài “Mười hai thức luyện Dịch cân kinh”. Luyện công xong có thể khiến “thần, khí, thể” mau chóng liên kết lại, làm thông suốt cả mười

hai kinh mạch, tăng cường được công năng của các tạng-phủ, thúc đẩy được sự “hấp thụ-bài tiết” tốt trong cơ thể khiến ăn thấy ngon, tinh thần phấn chấn, cơ thể nhẹ nhõm. Nếu rèn luyện lâu ngày có thể trừ bỏ được dịch bệnh, khoẻ mạnh và kéo dài tuổi thọ.” Có thể nói thẳng ra rằng đây mới là phương pháp luyện công Dịch căn kinh chính tông của phái Thiếu Lâm, do pháp sư Đức Viêm lần đầu tiên phổ biến ra ngoài, còn tất cả các phương pháp luyện khác đều là không phải Dịch căn kinh Thiếu Lâm chính tông dù có mang tên là Dịch Căn Kinh Thiếu Lâm ⁽¹⁾

MƯỜI HAI THỨC LUYỆN DỊCH CĂN KINH THIẾU LÂM

THẾ CHUẨN BỊ (Dự bị thức)

Hai chân đứng thẳng sát nhau, hai tay buông xuôi tự nhiên, năm ngón tay sát nhau đặt nhẹ nhàng bên cạnh đùi, người thẳng, ngực ưỡn, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, hít thở bằng mũi, mắt nhìn thẳng, xa về phía trước (H 1).

1. *Vi Đà dăng gậy* : (“Vi Đà hiền can”): Hít thở tự nhiên ba lần, hai đầu bàn chân chéch ra chữ V, hai gót chân chụm lại, sau đó hai tay bắt đầu đưa lên từ từ, từ ngoài vòng lên vào phía trong và hợp chưởng lại trước ngực (hai bàn tay sát nhau, lòng bàn tay úp vào nhau, lưng tay quay ra ngoài). Lại hít thở ba lần. Mở hai bàn tay (chưởng) ra nhẹ nhàng đặt *trước ngực*

1. Phép luyện Dịch căn kinh Thiếu Lâm 12 thức này mới được đăng trên tạp chí đặc biệt “Thiếu Lâm với Thái Cực - Bàn quý cần gìn giữ”, (“Thiếu Lâm dữ Thái Cực - Trân tàng bản”).



Hình 1

nơi huyết Đan trung¹, lòng chưởng quay vào ngực, các ngón tay hơi chồng lên nhau, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, mắt nhìn xa xa (nhìn thẳng, không lên không xuống) giữ nguyên tư thế đứng và tay như thế, hít thở *ba mươi lần*² (H 2).



Hình 2

1. Đan trung còn gọi là Chiên trung là một huyết quan trọng trên mạch Nhâm, huyết nằm ở giao điểm của nối hai núm vú với đường dọc chạy giữa xương ức.
2. Những lần hít thở sau khi đã hoàn thành chiêu thức có thể tùy sức: hoặc hít thở bình thường, hoặc hít thở sâu, nhưng tốt nhất là vẫn thở bụng và đôn khí xuống hạ đan điền.

2. *Vi Đà dăng gậy*²: “Vi Đà hiền can” : Rút lưỡi về nguyên vị trí cũ, hít thở tự nhiên, hai chưởng đang úp trước ngực bèn từ trong từ từ dang rộng ra ngoài, lòng chưởng hướng ra phía trước, cánh tay giơ ngang vai đồng thời kiễng hai gót chân lên, mũi chân chấm xuống đất, đứng thẳng và vững như tròng, hai mắt trợn tròn vẫn nhìn thẳng về phía trước. Sau khi đứng đúng tư thế của thức này rồi, tiếp tục *hít thở mười năm lần* (H 3).



Hình 3

2. Những lần hít thở sau khi đã hoàn thành chiêu thức có thể tùy sức: hoặc hít thở bình thường, hoặc hít thở sâu, nhưng tốt nhất là vẫn thở bụng và đôn khí xuống hạ đan điền.

3. Vi Đà Dâng chén³ (“Vi Đà hiềm bồi”):

Hai chân giữ nguyên không đổi, hít khí thật dài sâu, (không thở khí ra) sau đó hai chưởng từ từ giơ lên cao, tiếp (đầu ngón tay) vào nhau một chút ở phía trên đỉnh đầu hơi nhô ra trước. Hai khuỷu tay hơi gấp lại, hai lòng bàn tay ngửa lên trời, ngón tay hơi đan nhẹ vào nhau, dùng hết sức dâng cao tay lên đồng thời gõ răng (gõ hai hàm răng vào nhau) hạ khí trầm xuống đan điền, rồi vận lên ngực, mắt vẫn nhìn xa phía trước (H 4). *Hít thở mười lăm lần.*



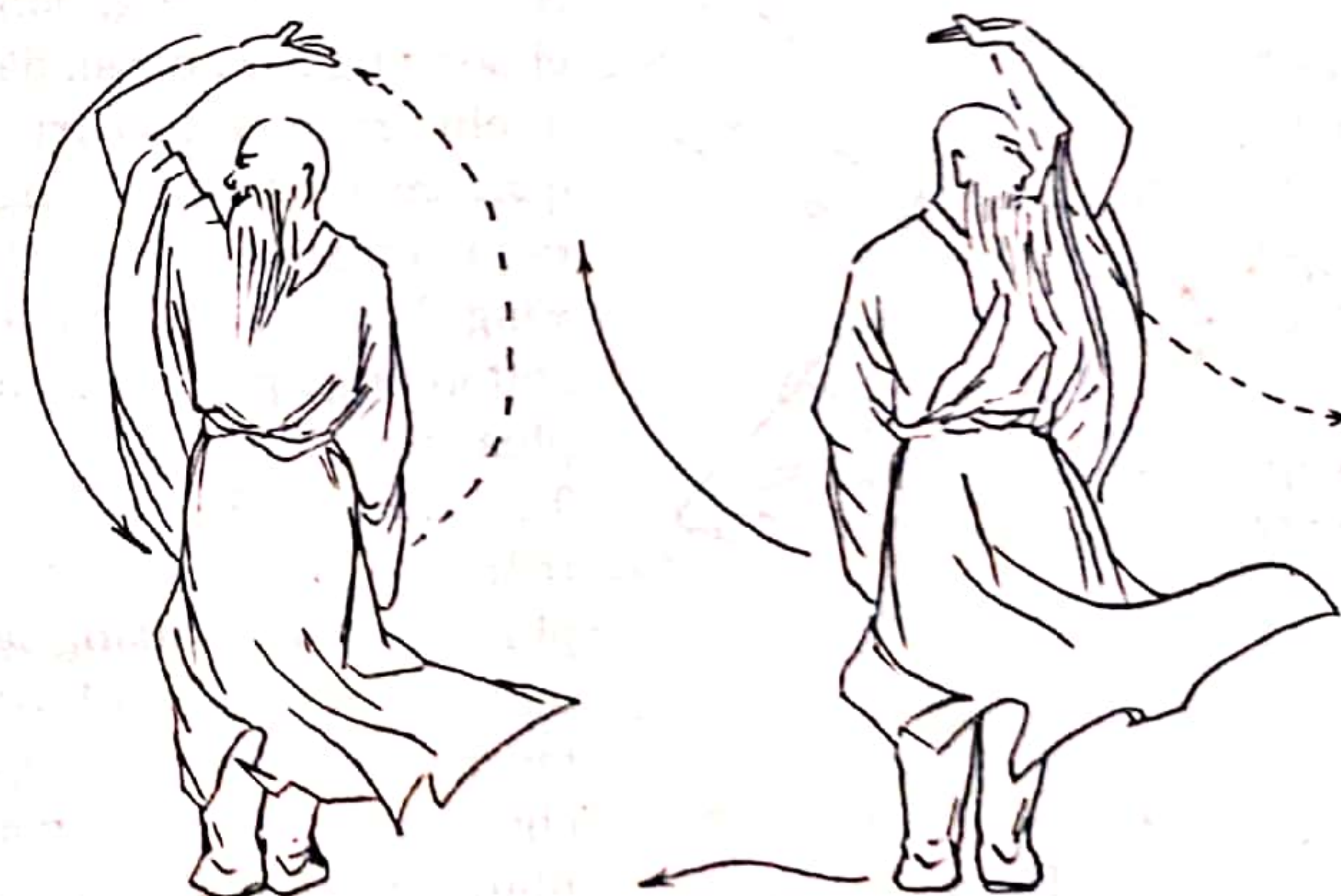
Hình 4

3. Những lần hít thở sau khi đã hoàn thành chiêu thức có thể tùy sức; hoặc hít thở bình thường, hoặc hít thở sâu, nhưng tốt nhất là vận thở bụng và dồn khí xuống hạ đan điền.

4. Lấy sao đôi sao (“Trích tinh hoán đầu”):

Tiếp theo thức trên, hết khí dài sâu, hai gót chân hạ xuống đất, hai tay từ từ hạ xuống quạt ra phía sau lưng, lòng bàn tay úp xuống và dùng sức mà đè ấn tay xuống. Sau đó tay phải từ phía sau lưng từ từ vòng ra phía ngoài mà cất lên cao, giơ cánh tay đỡ chưởng, lòng chưởng ngửa lên trời, ngón chưởng chia sang trái, đầu quay về bên phải, mắt nhìn quay về phía bên phải và vẫn nhìn thẳng ra xa xa (H 5).

Hít thở tự nhiên, tay phải từ từ hạ xuống đưa ra phía sau lưng, lòng chưởng úp xuống, dùng sức mà đè chưởng xuống. Đồng thời tay trái từ phía sau lưng vòng ra ngoài mà cất tay về



Hình 5, 6

phía trước giơ lên trên đầu về phía trái, lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay chia sang phải, ngoảnh cổ sang trái, mắt vẫn nhìn thẳng, xa về phía trái (H 6). *Hít thở tổng cộng ba mươi lần.*

5. *Lôi ngược đuôi chín trâu* (“Đảo đuôi cừu ngũ vĩ”):

Hít vào dài và sâu, bước chân phải quay về bên phải và hạ xuống cách một bước, thân chuyển (quay) 90 độ sang phải, hai

chân đứng thành cung bộ phải¹. Đồng thời chưởng phải từ sau lưng theo thân mình nâng lên cao đưa về phía trước chậm chậm, lật cổ tay xòe chưởng, lòng chưởng ngửa ra ngoài, đây là chỉ trong cả quá trình quay tay chưởng luôn ngửa ra phía ngoài (từ sau lưng vòng cho ra tới trước ngực) chứ không úp chưởng vào phía trong vòng quay tay. Tay chưởng trái cũng theo thân thể mà nâng lên ở phía sau, lòng chưởng lại ngửa lên trên, cả hai khuỷu tay đều hơi co nhẹ lại, lực chủ ở cánh tay trên, mắt nhìn chưởng phải. *Hít thở mười lăm lần*² (H7).



Hình 7

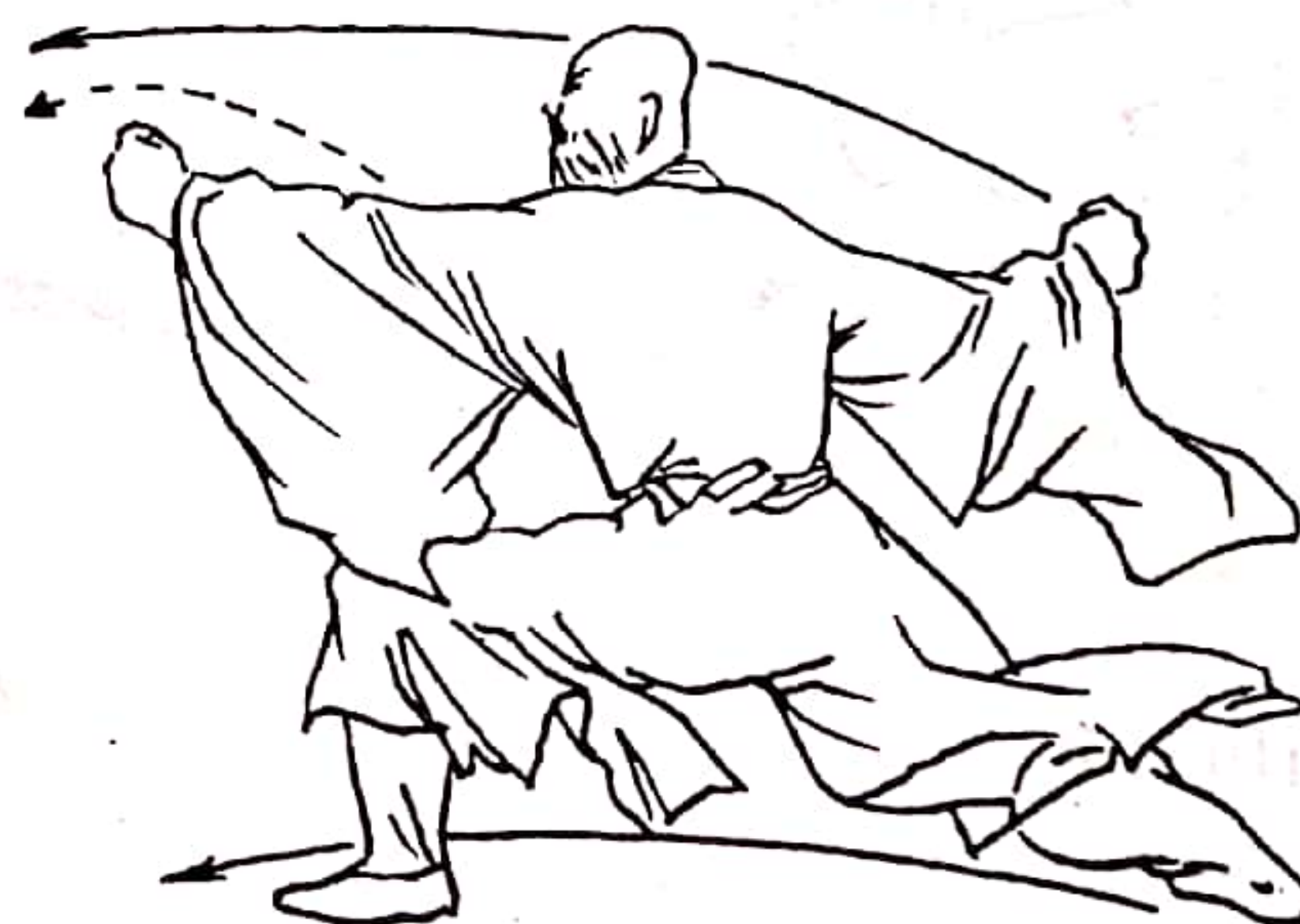
1. Ta còn gọi là tấn chữ “Đinh” (đinh tấn).

2. Những lần hít thở sau khi đã hoàn thành chiêu thức có thể tùy sức: hoặc hít thở bình thường, hoặc hít thở sâu, nhưng tốt nhất là vẫn thở bụng và dồn khí xuống hạ đan điền.

Chân trái bước về phía trước một bước, thân hình hơi chuyển sang phải một chút, hai chân đứng thành cung bộ trái; quyền trái từ phía sau nâng lên đánh về phía trước lòng quyền hướng sang phải, còn quyền phải từ đằng trước theo thân mình nâng lên hướng về phía sau mà đánh, mắt nhìn theo quyền trái. Sau khi hoàn thành động tác rồi *hít thở hai mươi nhăm lần* (H 8)

6. *Đánh chưởng vẩy cánh* (“Kích chưởng lượn xỉ”):

Hít dài sâu, chân phải bước lên ngang với chân trái, đồng thời hai quyền từ từ thu về bên hông, tâm quyền ngửa lên. Sau đó dùng mũi hít thở, lắc cánh tay uốn ngực, hai mắt tròn, hai quyền biến thành chưởng từ từ đẩy ra phía trước, lòng chưởng hướng ra phía trước, ngón chưởng chia lên trời; hít thở xong một hơi thì hai chưởng lại biến thành quyền thu về đặt bên hông. Tiếp đó lại biến quyền thành chưởng



Hình 8

đẩy ra phía trước, mắt nhìn theo hai tay chưởng sau đó hít thở mười lăm lần (H 9).



Hình 9

7. *Chín quý tuốt mã đao* (“Cửu quý bạt mã đao”)¹:

Hít thở tự nhiên, chân trái hơi nhích về phía sau, thân hình quay sang trái một góc 90 độ, đồng thời chưởng phải theo thân mình quay mà vòng ra phía sau, đầu ngoảnh sang trái,

1. Mã đao còn gọi là chiến đao, là loại đao dài độ một mét (thông thường khi cắp ngược đao, tay xuôi để dọc đùi thì mũi đao quá tai là vừa) xưa kia dùng cho kỵ binh đánh khi xung phong, lưỡi hơi cong.

chưởng trái biến thành quyền thu (dấu) lại sau. Sau lại lắc lưng nhô vai, nâng khuỷu tay lên, tiếp đó lại ngoảnh đầu. Sau khi động tác đã hoàn thành hít thở mười năm lần (H 10).



Hình 10

8. *Ba bàn rơi xuống đất* (“Tam bàn lạc địa”):

Hít thở tự nhiên, chân trái dời sang trái một bước (H 11), hai chân khuỷu gối nửa ngồi xôm thành tấn mã bộ¹ (hai đầu

1. Ta còn gọi là trung bình tấn, bình thường đứng hai mũi chân thẳng trước mặt, hơi song song với nhau

bàn chân hơi chéch chữ V). Đồng thời tay phải từ phía sau vòng ra phía ngoài, giơ hướng lên trên thành hình vòng cung, tay trái từ đằng sau đang ở trên vòng từ ngoài vào trong cũng theo đường vòng cung, hai tay giao nhau hợp thủ ở phía trên trước ngực. Tiếp đó trầm vai khuynh hai cánh tay ra hai phía bên cạnh mình, hai bàn tay xoè thành chữ "bát" dè xuống phía dưới, lòng bàn tay úp xuống; ngực uốn, lưng hông nhún xuống, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, hai mắt trợn tròn nhìn thẳng về phía trước. Sau khi hoàn thành chiêu thức này thì *hít thở mười lăm lần* (H 12).



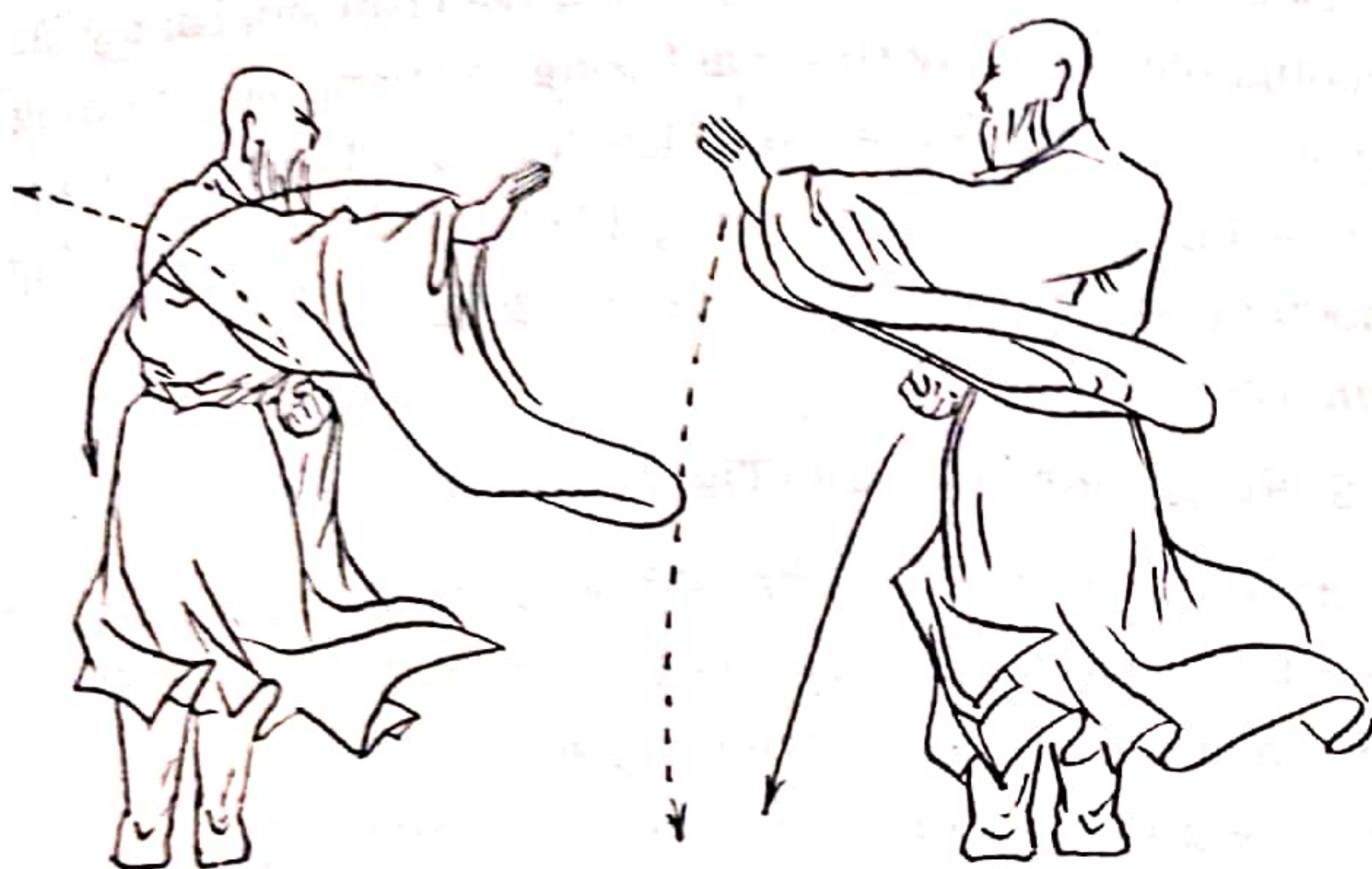
Hình 11, 12

Tiếp theo thức trên, đứng thẳng hai chân lên, hai tay lật chưởng, hai cánh tay từ ngoài hướng vào trong và từ từ dâng đẩy lên cao, lòng bàn tay ngửa lên. Tiếp sau đó trầm cánh tay dè chưởng (bàn tay), thụp xuống thành tấn mã bộ và theo đúng phương pháp vận động này mà *làm đi làm lại ba lần, hít thở chín lần*.

9. *Rồng xanh thò vuốt* (Thanh Long thám thảo):

Hít thở tự nhiên, hai chân đứng ngang nhau, thân hình và ngực thật thẳng, dùng mũi hít khí sau đó chưởng trái từ phía ngoài đưa vào trong đến trước ngực thì nắm lại thành quyền đưa xuống ngang hông, lòng quyền hướng trở lên. Cùng lúc, chưởng phải từ phía ngoài bên phải đưa sang phía trái và dùng đưa chưởng, cao gần ngang vai, lòng chưởng hướng ra sau, phần thân trên hơi nghiêng về bên trái một chút (còn thân dưới vẫn đứng nguyên tấn không đổi), mắt nhìn về phía trái, thẳng và xa (H 13).

Tiếp theo thức trên, dùng mũi hít khí, thân trên hơi nhô về phía trước một chút, chưởng phải từ bên trái đưa lên cao thành đường vòng cung hạ xuống bên phải, sau đó thẳng mình, biến tay chưởng thành quyền đưa xuống đặt bên hông, tâm quyền ngửa lên trên. Cùng lúc đó quyền trái đổi thành chưởng, từ phía trái hướng sang phải, nâng cánh tay lên dùng đưa chưởng. Thân trên hơi ngả sang phải một chút, mắt nhìn ngang và xa bên phải (H 14). *Toàn thức hít thở tổng cộng ba mươi lần*.

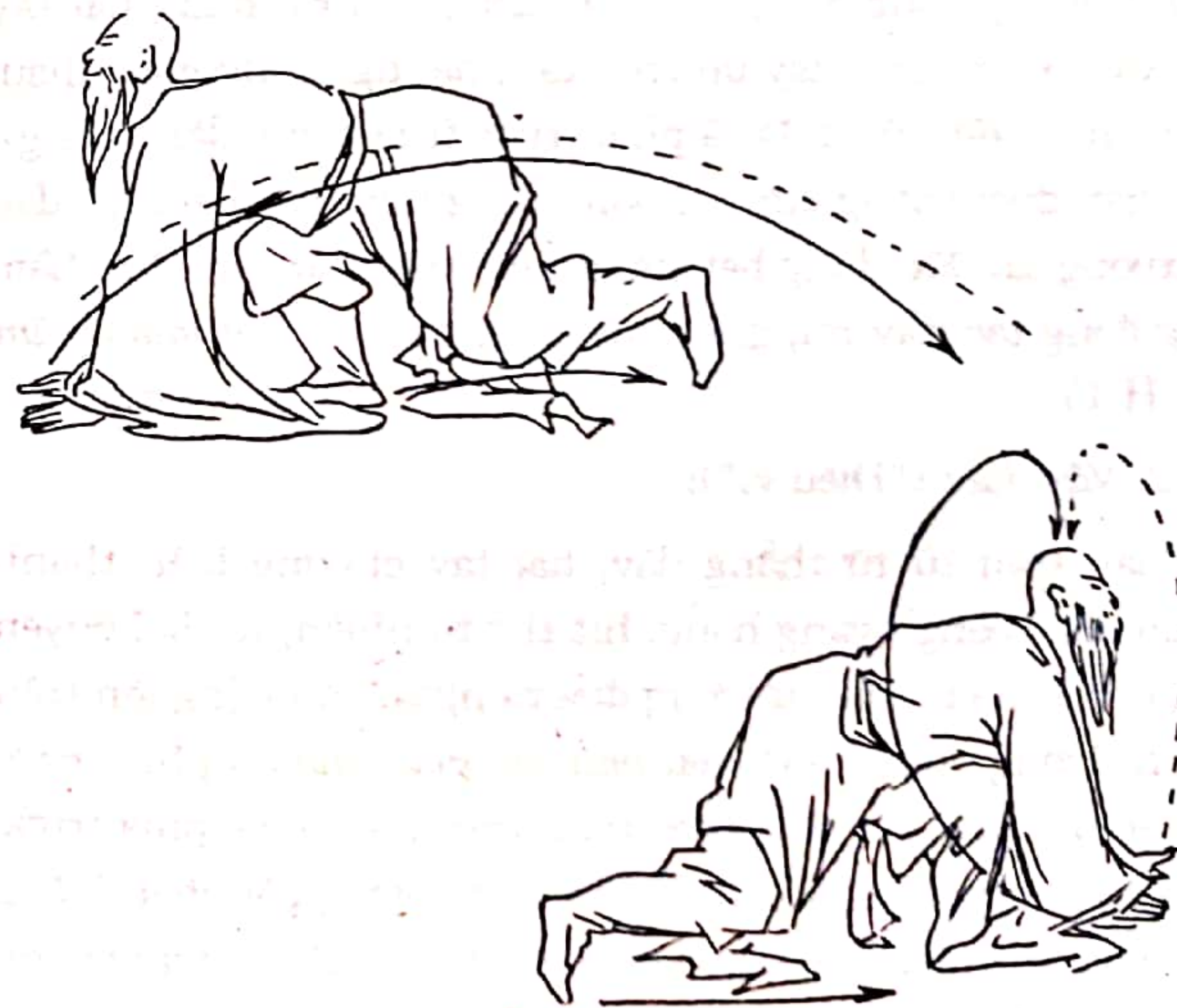


Hình 13, 14

10. Lão hổ vồ mồi ("Lão hổ phốc lương"):

Hít một hơi thở dài sâu, chân phải bước xiên về phía trước sang bên canh một bước, quay thân mình sang bên phải 90 độ, thành thế tấn cung bộ phải. Tay quyền phải đổi thành chưởng, tiếp đó cả hai chưởng từ từ võ chưởng xuống đất, thân tùy theo cánh tay mà cúi, gót chân sau dần dần nâng cao lên, đầu cũng hơi ngẩng cao lên. Sau khi hoàn thành động tác rồi thì giữ nguyên tư thế và *hít thở mười lăm lần* (H 15).

Thân trên từ từ thẳng dậy, gót chân trái hạ xuống đất, hai chân ép chặt xuống đất, quay thân mình sang trái 90 độ, thu chân phải về thành đứng ngang với chân trái. Cùng lúc hai tay chưởng theo thân mình mà nắm lại thành quyền, đưa xuống đặt hai bên hông. Sau đó nhấc chân trái bước sang bên trái một bước, thân mình quay sang trái 90 độ, hai chân đổi thành thế tấn cung bộ trái. Cùng lúc hai tay quyền biến thành chưởng, võ hai chưởng xuống đất; thân trên cúi về phía trước, gót chân phải nâng cao lên, đầu cũng hơi ngẩng cao lên. Hoàn thành động tác rồi thì *hít thở mười năm lần* (H 16).



Hình 15, 16

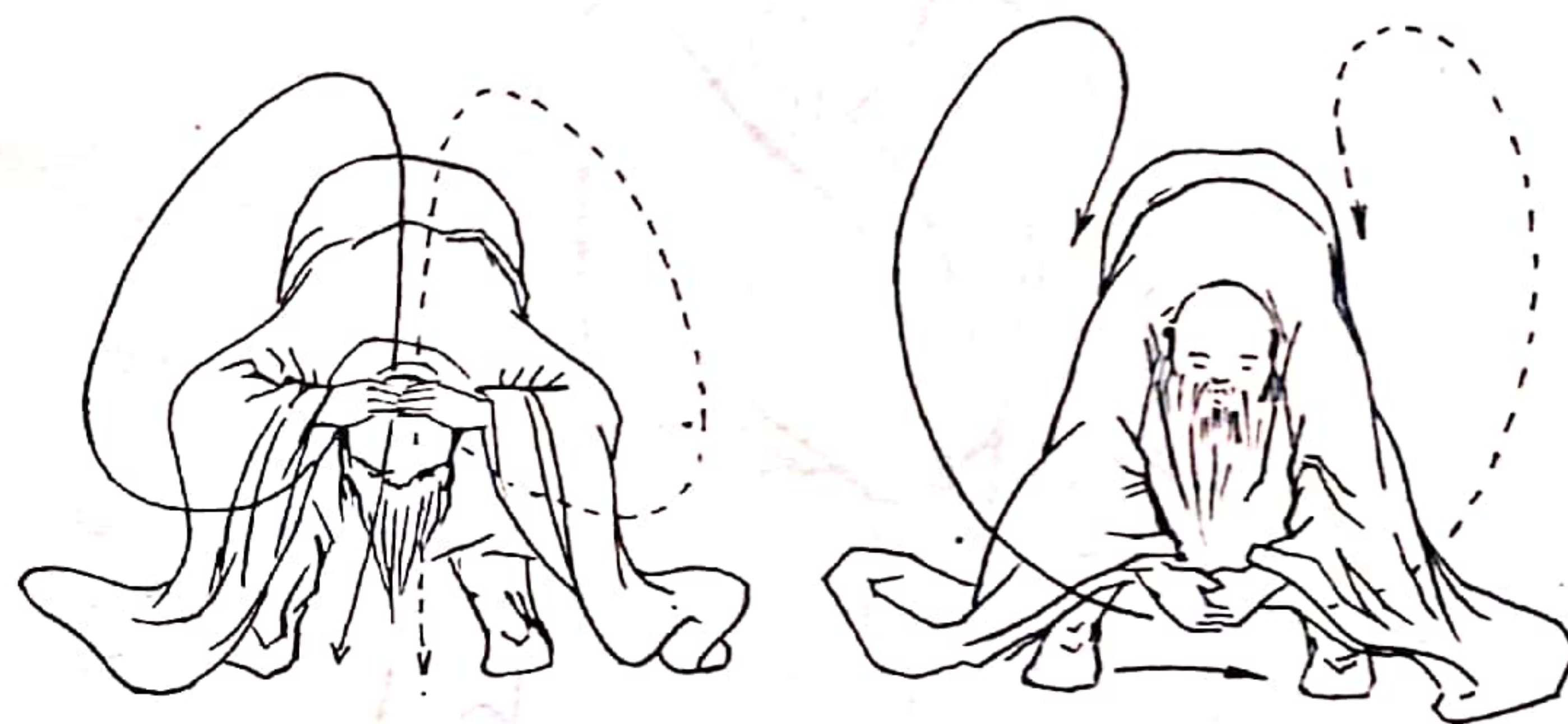
11. *Thức kéo cung* (“Đả cung thức”):

Hít thở tự nhiên, phần thân trên từ từ thẳng lên, chân phải đưa lên trước đứng ngang với chân trái, đồng thời hai cánh tay quay vòng tròn qua trục vai, từ phía trước hướng ra sau rồi lại quay trở về phía trước, sau đó biến chuyển thành quyền đặt ở ngang hông, hít thở một lần (một hơi). Đưa chân trái nửa bước về phía trước, hai bàn chân ép đất (đề mạnh xuống), thân thể quay sang phải 90 độ. Đồng thời lại biến quyền thành chưởng, từ trong hướng ra ngoài và đưa lên cao thành đường vòng cung, khi hạ xuống đầu rồi dùng hai tay khê vỗ vào gân gáy (tay úp trên tai), hai ngón tay giao nhau, phần thân trên từ từ đổ về phía trước (tức là cúi dần xuống), hai chân duỗi thẳng đứng (không cong khuỷu đầu gối), đầu cúi xuống sát đất, dùng hết sức mà cúi càng sát càng tốt. Làm xong động tác này rồi, giữ nguyên tư thế, *hít thở mười năm lần* (H 17).

12. *Vẩy đuôi* (“Điệu vĩ”):

Thân trên từ từ thẳng dậy, hai tay chưởng biến thành quyền đặt xuống ngang hông, hít thở tự nhiên, rồi hai quyền lại đổi thành chưởng từ trong đưa ra ngoài và hướng lên trên thành đường vòng cung, hai bàn tay giao nhau ở phía trước và trên đầu, sau đó cũng theo thân trên mà cúi về phía trước từ từ hạ thấp xuống đất, hai chân thật thẳng, gót chân kiểng lên, đầu cũng ngẩng lên, mắt nhìn chóp mũi dồn ý nghĩ xuống đan điền (H 18).

Cũng theo cách vận động kể trên của thức này, lại đứng



Hình 17, 18

thẳng mình lên, vận chuyển ngả về phía trước xuống tới đất, đề mạnh cánh tay để ấn chưởng, điều hòa hít thở. Làm đi làm lại như vậy *sáu lần liên và hít thở ba mươi lần*.

Thu thế. Đứng thẳng dậy, gót chân lại hạ xuống đất, hai chưởng từ dưới thấp hướng ra ngoài rồi hướng lên và lại trở xuống, hoạt động thành đường vòng cung. Sau đó hai cánh tay buông xuôi, năm ngón tay kẹp sát vào nhau và hạ xuống đặt sát bên đùi. Thân thẳng ngực thẳng, mắt nhìn ngang và xa xa về phía trước (H 19).



Hình 19

Dịch cân kinh Thiếu Lâm là một môn luyện nội công rất ảo diệu trong võ học. Đây là môn luyện nội công “động-tĩnh”, kết hợp “trong-ngoài” điều hòa “tâm linh” với các động tác “chân tay - hít thở” biến ảo, có tác động lớn đến toàn bộ cơ thể, đến các kinh mạch. Như pháp sư Đức Viêm đã nói: “Luyện công xong có thể khiến ”thần-khí-thể” (tức cơ thể) mau chóng liên kết lại, làm thông suốt cả mười hai kinh mạch, tăng cường công năng của các tạng phủ, thúc đẩy được sự hấp thụ - bài tiết tốt trong cơ thể khiến ăn thấy ngon, tinh thần phấn chấn, cơ thể nhẹ nhõm. Rèn luyện lâu ngày có thể trừ bỏ được tật bệnh, khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ.”.

Tuy có 12 thức nhưng lại rất nhiều động tác dời chuyển chân tay, hít thở phối hợp, đổi thế tấn, biến đổi quyền - chưởng luôn luôn... nên không dễ mỗi lúc mà tập thành thuộc được ngay toàn bài đủ 12 thức với hàng trăm động tác. Vì vậy tốt nhất là phải tập dần và thường xuyên. Ví dụ, tập thuộc lâu chiều “Vi Đà hiển gây”¹ rồi sẽ tập tiếp sang “Vi Đà hiển gây”². Khi thuộc cả hai chiều thức thì tập sang thức “Vi Đà dâng chén”... Cứ như thế dần dà ta sẽ thuộc cả 12 thức. Đến khi đó mỗi lần ta sẽ đi hết cả bài, đủ 12 thức Dịch Cân Kinh chính tông của phái Thiếu Lâm thì sẽ có chất lượng nhất.

Luyện Dịch cân kinh (cũng như các môn nội công, khí công khác) phải cần cù chịu khó và kiên trì rèn luyện dần dần cho đến khi thành công. Thành công rồi vẫn tiếp tục rèn luyện hàng ngày: “Văn ôn võ luyện”. Hơn nữa như quyền phổ cổ của phái Thiếu Lâm đã nói:

1. Đan trung còn gọi là Chiên trung là một huyết quan trọng trên mạch Nhâm, huyết nằm ở giao điểm của nối hai núm vú với đường dọc chạy giữa xương ức.
2. Những lần hít thở sau khi đã hoàn thành chiều thức có thể tùy sức: hoặc hít thở bình thường, hoặc hít thở sâu, nhưng tốt nhất là vẫn thở bụng và dồn khí xuống hạ đan điền.

“Chiều thức trong một bài, luyện thêm một lần sẽ thuộc thêm một mức, nội công luyện thêm một lần sẽ cao hơn một bậc”. Luyện nội công phải chăm chỉ, cần cù và cố gắng nhưng không thể vội vã, hấp tấp nhồi nhét trong một giai đoạn ngắn mà thành công được; vì nếu tập quá gấp gáp, ép uống thì khi lợi không bằng hại. Đó là điều cần yếu, phải thật chú ý khi luyện võ nhất là luyện võ dưỡng sinh.

Dịch cân kinh là môn công phu rất cao siêu và ảo diệu, theo lời truyền trong môn phái Thiếu Lâm thì luyện thành công có tác dụng “dịch cân tẩy tủy” (dời được gân cốt kinh mạch, thay đổi được cốt tủy) có tác dụng cực kỳ to lớn đối với sức khỏe của con người, có tác dụng như “thoát thai hoán cốt” (được sinh ra lại và thay đổi được căn cốt của cơ thể). Con người là một phần của vũ trụ, trời đất. Cha ông ta đã nói: “Nhâm thân tiểu thiên địa” (Con người là trời đất thu nhỏ lại), nên khi luyện tập khí công, nội công cũng như Dịch cân kinh, tốt nhất là cũng theo các giờ phù hợp với sự giao thái của âm dương ngũ hành... như vậy sẽ có tác động tốt nhất) mau chóng tấn tới trong việc tập luyện. Thông thường người luyện võ hay tập vào giờ Tý, Ngọ, Mão, Dậu.

Tý là giờ cực thịnh của Thủy, toàn âm.

Ngọ là giờ cực thịnh của hỏa, toàn dương.

Mộc sinh Hỏa nên Mão thuộc Mộc là giờ mẹ của Hỏa và Kim sinh Thủy nên Dậu thuộc Kim là giờ mẹ của Thủy.

Như vậy căn cứ vào thuyết âm dương-Ngũ hành, khi luyện nội công Dịch cân kinh, tốt nhất là nên đứng đúng hướng để tập luyện thêm kết quả.

Giờ Tý đứng ngoảnh về hướng Bắc vì giờ Tý trụ ở hướng Bắc. Do đó giờ Ngọ lại nên đứng hướng chính Nam, giờ Mão thì ngoảnh mặt

về Đông và giờ Dậu thì quay mặt hướng Tây (như vậy cũng phù hợp với sự tuần hoàn của mặt trời, do đó rất dễ có tác động đến việc luyện tập mau kết quả).

Trong việc luyện tập Dịch cân kinh cần đặc biệt lưu ý đến bàn tay (lúc quyền, lúc chưởng, lúc giơ lên, hạ xuống, đưa về trước, vòng ra sau...); Cánh tay (để vận lực cho quyền chưởng khi dè xuống nâng lên...), Vai, cổ (để quay đi, quay lại phối hợp các động tác...). Cần phải chú ý là chân phải tấn vững (ở hai thế mã bộ và cung bộ phải, trái) và chắc hông (eo lưng, làm trục xoay cho việc xoay chuyển thân trên, vận động xương sống lưng, cổ để điều hòa các kinh mạch...). Đồng thời phải chú ý cả mắt (khi mở to tròn, khi thu nhỏ bình thường phối hợp với động tác, lúc nhìn xa, lúc nhìn gần - có lúc nhìn vào chót mũi!). Đã luyện nội công, phải chú ý đến việc hít thở (lúc bình thường hít thở dài-sâu-êm-nhẹ, lúc rít sâu và dài mạnh... để phối hợp với động tác, với việc “dịch cân, tẩy tủy”. Trong bài đã ghi chú rõ ràng từng động tác, từng tư thế trong các thức, rất mong trong khi luyện tập phải làm cho thật đúng hướng dẫn để việc luyện công có kết quả tốt.

Mùa xuân năm 1993

Kim Dao

MỤC LỤC

	Trang
• LỜI GIỚI THIỆU	3
• PHÉP THỨ NHẤT	5
“CHIM PHƯỢNG CHÀU MẶT TRỜI”	5
I. Tư thế toàn bài	5
II. Mấy điểm cần chú ý	8
II. Công hiệu của luyện công phu	
“Chim phượng châu mặt trời”	11
• PHÉP THỨ HAI	
“PHÉP TỤ THẦN”	13
I. Tư thế tập “Phép tụ thần”	13
II. Các yếu lĩnh cần chú ý	15
II. Công hiệu của luyện “Phép tụ thần”	16
• PHÉP THỨ BA	
DỊCH CÂN KINH THIẾU LÂM	19
(12 THỨC LUYỆN)	
- Lời mở đầu	19
- Mười hai thức luyện Dịch cân kinh Thiếu Lâm	20

BA PHÉP LUYỆN VÕ DƯỠNG SINH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội -ĐT: 256155

Chi nhánh Nhà xuất bản:

48 Nguyễn Đình Chiểu- Quận I- TP. Hồ Chí Minh ĐT: 298378

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN VĂN HIẾU

Biên tập: ĐỖ NGỌC MẠCH

Sửa bản in: MINH PHƯƠNG

Vẽ bìa họa sĩ: NGUYỄN NGỌC THÂN

Trình bày sách: ĐỖ NGỌC

In: 1500 c, Khổ 13x19; Tại Xưởng in TTTTCNHC

Số đăng ký xuất bản: 135KH/-TDTT-CXB/2-3-93 Số in

In xong và nộp lưu chiểu tháng 3/1993.

VÕ THUẬT TINH HOA

BA PHÉP LUYỆN VÕ DƯỠNG SINH

"...Luyện công xong có thể khiến cho "Thần-khí-thể" mau chóng liên kết lại, làm thông suốt cả 12 kinh mạch tăng cường được các công năng của các phủ tạng, thúc đẩy sự "hấp thụ-bài tiết" tốt trong cơ thể khiến ăn thấy ngon, tinh thần phấn chấn, tâm hồn sáng khoái, cơ thể nhẹ nhõm. Nếu rèn luyện lâu ngày sẽ trừ bỏ được bệnh tật, khoẻ mạnh và kéo dài tuổi thọ..."

TÌM ĐỌC SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN

- LUYỆN KHÍ CÔNG
- BÀI THÁI CỰC QUYỀN GIẢN HÓA...
- VÕ SAY
- MIỀN ĐẤT VÕ (VÕ TÂY SƠN - BÌNH ĐỊNH)

3510

Gi

Võ thuật tinh hoa KIM DAO



BA PHÉP LUYỆN VÕ dưỡng sinh

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO