

Bác sĩ: LÊ VĂN VINH
Biên soạn

THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

DỊCH CÂN KINH

THẦN CÔNG HỘ THỂ

(Theo Trường Phái Vĩ Gia)



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT



<http://tim-sach.blogspot.com/>

THIẾU LÂM KHÍ CÔNG DỊCH CẦN KINH
THẦN CÔNG HỘ THỂ

**THiếu LÂM KHÍ CÔNG DỊCH CÂN KINH
THẦN CÔNG HỘ THỂ**

Bác sĩ Lê Văn Vĩnh *biên soạn*



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT
44B Hàm Long - Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT - 8225473 - 9436126
Fax - 9436133



Chịu trách nhiệm xuất bản	CÔ PHẠM ĐAM
Biên tập	Thiên Kim
Trình bày	Ngọc Tín
Vẽ bìa	Hs. Quốc An
Sửa bản in	Thiên Kim



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HOÀ VĂN LANG
40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT - 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax - 84.3.8.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại xưởng in City CP VH Văn Lang.
Số đăng ký KHXB QĐ 20-2009/CXB/13-54/MT ngày 31/12/2009.
Quyển dưới số 401/QĐ MT ngày 31/12/2009.
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2010.

<http://tim-sach.blogspot.com/>

Bác sĩ: LÊ VĂN VINH

BIÊN SOẠN

THiếu LÂM KHÍ CÔNG DỊCH CÂN KINH
THẦN CÔNG HỘ THỂ
(Theo Trường Phái Y GIA)



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

Thân tặng:

- * Những ai yêu thích khí công...*
- * Những học viên khí công cứu đời trên khắp
mọi miền đất nước Việt Nam...*



Cách đây hơn 1400 năm, Đại Ma tổ sư đã chế tác ra bài khí công ngoại đan nội công Dịch Cân Kinh nổi tiếng mà ngày nay bất cứ ai cũng đều nghe qua

Tại sao DCK lại có sức hấp dẫn như thế ? Và không bị thời gian đào thải ? Có lẽ do chính tác dụng ưu việt của nó qua gần 2000 ngàn năm chắt lọc, minh chứng trên sự biến yếu thành mạnh, có bệnh thành vô bệnh có lợi cho sức khỏe dù chỉ sau một thời gian ngắn tập luyện

12 thức DCK được trình bày rõ ràng chi tiết mạch lạc cùng sự tác dụng trên 12 kinh mạch hoàn chỉnh theo trường phái Y Gia để cho người tập được an toàn không còn lo lắng sợ bị Tẩu Hỏa Nhập Ma như cách luyện xa xưa của trường phái Võ Gia. 12 thức được trình bày theo một bài bản liên hoàn một bài quyền rất dễ nhớ dễ tập. Học viên sẽ có được sự thú vị, sảng khoái và yêu đời trong một cơ thể đầy sung mãn nội lực...

Đây là một bài khí công chính phái nhất được tham khảo qua nhiều tài liệu cổ xưa của Trung Quốc, có một độ

chính xác cao hầu cho học viên phân biệt rõ ràng thật và giả trong sự phát triển khí công rầm rộ hiện nay...

Với tôn chỉ sâu tằm những bài khí công chính phái, nguyên gốc có lợi cho sự phòng chống bệnh tật dựa theo y lý Đông Phương thì Dịch Cân Kinh cũng không ngoài ngoài lệ đó, có nghĩa là DCK phải càng ngày càng được đông đảo người tập luyện và thành công trong sự kiện thân dưỡng sinh...

Cuối cùng, người biên soạn chỉ xin làm một viên gạch lót đường để mọi người có tài liệu tham khảo hoặc tự tập luyện mà không sợ bị tam sao thất bản không những cho thế hệ hôm nay mà còn cho thế hệ mai sau nữa...

Xin chúc cho những ai yêu thích khí công sớm thành đạt với bài DCK nổi tiếng này...

TP. HCM tháng 7/2009

BS. Lê Văn Vĩnh

Nhà nghiên cứu Khí Công, TP. HCM

Chủ Nhiệm CLB "Hối Xuân Công" TP. HCM

ĐTDD: 0913.186810

Email: vinhmd@hcm.vnn.vn

Website: khiconghoixuancong.com





*Trong một buổi nói chuyện tại Tiểu bang Arizona của nước Mỹ vào năm 1993, Đức Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh: **“Tôi tin tưởng mục đích chính yếu của đời sống chúng ta là tìm hạnh phúc”** và theo người, niềm vui có được từ sự mạnh khỏe thể chất, giàu có về tinh thần và vật chất.*

*Phật giáo quan niệm chúng sinh đều có Phật tính, con người mới sinh đều có bản chất tốt đẹp, lớn lên do môi trường xã hội, cuộc sống, môi trường giáo dục đã làm cho con người sống trong vòng sân si, thất tình lục dục không lối thoát dễ gây nên bệnh tật, và một trong những điều tâm niệm của Đức Phật răn dạy Phật tử rằng : **“Tài sản quý giá nhất của con người là sức khỏe, có sức khỏe là có tất cả, mất sức khỏe là mất tất cả”**. Trung Quốc vào đời nhà Lương, Đạt ma Sư tổ (Bouddhi Darma 526 sau Công nguyên) tại Chùa Thiếu Lâm đã quảng bá phương pháp thiền môn và dạy khí công Dịch Cân Kinh với mục đích dịch chuyển gân cốt, cơ mạch, luyện tập cho thân thể tráng kiện, nhờ vào hình thức luyện khí kết hợp sự vận động cơ thể làm khí di chuyển toàn thân tạo nên sức mạnh nội lực phi thường chống đỡ được*

bao bệnh tật bên trong và tà khí bên ngoài, từ đó sự trường sinh là kết quả tất yếu phải đến...

Cầm trên tay các bạn là quyển sách do **BS Lê Văn Vĩnh** nhà nghiên cứu khí công, biên soạn công phu về Thiếu Lâm khí công Dịch Cân Kinh, đây là quyển sách hết sức quý giá cho những ai có quan tâm về khí công và muốn có cuộc sống hạnh phúc, trường sinh bất bệnh. Dịch Cân Kinh là môn khí công dưỡng sinh truyền thống được lưu truyền từ xưa tại Trung Quốc, tác dụng dưỡng sinh và chữa bệnh đã được mình chứng qua gần 2000 năm và được đông đảo các thế hệ hoan nghênh ủng hộ. Không ngẫu nhiên mà Dịch Cân Kinh được đón nhận một cách nồng nhiệt như vậy trên khắp thế giới.

Dịch Cân Kinh vốn là bài tập khí công quý hiếm, dùng để rèn luyện cơ thể, các động tác của Dịch Cân Kinh được sắp xếp một cách khoa học và nó chỉ cho chúng ta rèn luyện gân cốt, ý chí, chuyển yếu thành mạnh, bệnh tật tiêu trừ, gia tăng khả năng chống lão hóa, duy trì sự trẻ trung với thời gian năm tháng...

Quyển sách này được **BS Lê Văn Vĩnh**, một trong những chuyên gia nghiên cứu khí công Trung Quốc lâu năm về lý thuyết lẫn thực hành, đã hệ thống hóa lại từ các tài liệu cổ xưa nguyên gốc mà biên soạn thành. Các bài tập không dựa trên cách luyện tập của **trường phái Võ Gia** ngày xưa rất nguy hiểm dễ bị Tẩu Hỏa Nhập Ma có hại mà dựa trên **trường phái Y Gia** đơn thuần hợp theo trào lưu hiện nay trên thế

giới...Điều này có nghĩa là đơn giản, dễ hiểu và dễ dàng tự tập luyện, an toàn cho sức khỏe không gây bất cứ một tác dụng phụ xấu nào...

Bản thân tôi cũng thường xuyên luyện Dịch Cân Kinh, nên nhờ vậy mà khí huyết sung mãn, cơ thể cường tráng và tinh thần minh mẫn, đẩy lùi được bệnh tật, gia tăng khả năng làm việc rất nhiều mà trước đây khi chưa tập không bao giờ có được. **Do đó có thể nói rằng DCK là một trong những bông hoa đặc sắc trong vườn hoa khí công muôn hồng nghìn tía... của đất nước Trung Quốc**

Đây cũng là nhân duyên khi đón nhận quyển sách này và là món quà tuyệt vời xin giới thiệu đến các bạn...

Chúc các bạn thành công

Tp Đà Nẵng, tháng 8/2009

Nguyễn Văn Thông,

Huấn Luyện Viên Khí Công

Nhà Giao Lưu Từ - Thạc Sĩ Toán Học

Trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn - Đà Nẵng

ĐT 0913438543

THIẾU LÂM KHÍ CÔNG DỊCH CẦU KINH
THẦN CÔNG HỘ THỂ
(Theo trường phái Y Gia)



Khí công Trung Hoa

Trung Quốc là một quốc gia có nền văn minh lâu đời chứa ẩn trong đó một hệ thống triết học, vũ trụ quan và nhân sinh quan thâm thúy, đồng thời còn là cái nôi của một nền võ thuật và y học kỳ lạ, nhưng cũng rất cần thiết cho nhân loại.

Khí công - Công phu là vấn đề không kém phần quan trọng được nghiên cứu và khảo luận từ lâu. Ngày nay ở Trung Quốc có hơn 3000 trung tâm nghiên cứu và ứng dụng Khí công - Công phu, bao gồm nhiều môn phái và môn sinh trên

toàn quốc. Các trung tâm khoa học hiện đại cũng tham gia nghiên cứu về Khí công - Công phu. Tuy là một vấn đề quan trọng đối với sức khỏe, hạnh phúc và tiềm năng của con người, nhưng Khí công - Công phu cũng như nhiều lĩnh vực khác vẫn chưa đi đến một học thuyết hoàn chỉnh và phổ cập đi sâu vào lĩnh vực này. Còn biết bao nhiêu vấn đề nan giải được đặt ra. Thêm nữa, trong quá trình lịch sử Trung Quốc, cách đặt vấn đề và chiết giải nó về phương pháp và khái niệm có một sự khác nhau và có sự cách biệt với khoa học hiện đại mang đặc tính của nền văn minh Tây phương.

Con đường vượt qua sự bí truyền, tâm truyền, khắc phục được sự thất truyền để hiểu thấu đáo Khí Công - Công Phu đồng thời lại diễn giải dưới ánh sáng của Khoa học hiện đại để chỉ ra được bản chất của nó và phổ biến rộng rãi thật là khó khăn.

Muốn thấu hiểu được điều đó, cần phải đạt được những điều kiện tối thiểu sau:

1. Hiểu rõ triết học Trung Quốc, nhất là triết lý Kinh Dịch và tư tưởng Lão giáo
2. Hiểu rõ lịch sử Trung Quốc qua các thời đại
3. Hiểu rõ Đông Y học và thành công trong thực hành
4. Tự bản thân phải luyện Khí Công - Công Phu đạt được tới khả năng nào đó, để chứng nghiệm bổ khuyết lý thuyết đồng thời chứng minh được luận thuyết
5. Hiểu rõ vật lý, sinh học, y học Tây phương;
6. Hiểu rõ triết học hiện đại.

Chưa nói đến biết bao sự liên quan khác và vấn đề ngôn ngữ. Từng đó điều kiện đặt ra và yêu cầu bắt buộc đối với chúng ta là vô cùng khó khăn, một tập thể, một trung tâm, một hệ thống chưa chắc đã làm nổi, huống chi là một con người.

Với từng đó những khó khăn, phức tạp, rất có thể vấn đề Khí Công - Công phu mãi mãi chỉ là những khẩu cứu để tiến gần chân lý mà thôi.

Những vấn đề đặt ra trong lĩnh vực Khí Công - Công Phu có thể là những vấn đề sau:

Bản chất Khí Công - Công phu là gì?

Sự luân chuyển Khí trong cơ thể ra sao và liên quan như thế nào với cơ thể?

Từ Khí chuyển thành Công phu như thế nào?

Các khả năng của Khí và Công Phu.

Luyện tập Khí Công - Công Phu thế nào, v.v., v.v., v.v.,

Có một vấn đề hết sức có ý nghĩa trong giai đoạn hiện nay là sự nghiên cứu Khí Công cho phép nhân loại tìm một phương pháp Dưỡng Sinh để chống lại bệnh tật và tuổi già, đó là mối quan tâm rất lớn.

Trên thế giới hiện nay, ngoài ba bệnh nan y là:

- **Thần kinh:** Biết bao người mắc bệnh suy nhược thần kinh đến các chứng Hysteri.....

- **Ung thư:** Một căn bệnh khó phát hiện sớm, đến khi phát hiện được thì quá muộn, cơ may sống rất mỏng manh.

- **Tim mạch:** Các chứng bệnh huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, giãn tĩnh mạch, xơ cứng động mạch, gây ra không biết bao nhiêu cái chết đột ngột, hay xuất huyết não làm nhiều người trở thành tàn phế suốt đời.

Ngoài ra còn biết bao chứng bệnh phức tạp, mà từ em bé đến người già đều có thể mắc phải, làm ảnh hưởng tới cuộc sống và hạnh phúc của mọi người.

Chẳng hạn, hiện nay bệnh AIDS, một hiểm họa ghê gớm mà con người đang phải đương đầu, mọi phương pháp trị liệu đưa ra đều chưa tỏ ra có hiệu lực, trong khi đó số lượng bệnh nhân tăng từng ngày từng giờ ở các nước.

Các tổng kết ở nhiều nước trên thế giới cho thấy, riêng bệnh tật làm ảnh hưởng tới năng suất, thời gian lao động rất lớn. Hơn nữa lượng tiền đổ vào để chữa chạy cũng rất lớn. Cho nên trong tương lai phương pháp Khí Công - Công Phu chữa bệnh và tự chữa bệnh sẽ đóng góp rất lớn cho nền y học thế giới.

Như chúng ta đã từng biết, Khí Công - Công Phu gắn liền với võ thuật. Bất cứ ai học võ đều phải qua quá trình rèn luyện Khí Công - Nội Công - quyền thuật - binh khí.

Khí công thực chất ra đời trước võ thuật, gắn liền với Thiền học, với Đạo Phật, Yoga....và các phương pháp dưỡng sinh đạo dẫn, luyện trường sinh bất lão. Đến khi truyền tới Trung Quốc, Khí công mới được hoàn thiện và tách ra thành một môn độc lập, nhưng tất cả các môn khác đều lấy đó làm cơ sở.

Người Trung Quốc tự hào có một nền võ thuật Khí công lâu đời đạt nhiều thành tựu. Như Giáo sư Tiền Học Sâm, cha đẻ của ngành tên lửa Trung Quốc đã nói: ***"Trong hoàn cảnh hiện nay người Trung Quốc khó lòng đột phá vào khoa học cơ bản, vốn đã nằm trong tay người phương Tây. Trong tương lai người Trung Quốc muốn so tài với thế giới chỉ có hai con đường hoặc nghiên cứu Trung Y (y học cổ truyền) hoặc là nghiên cứu Khí công"***.

Hay giáo sư Trần Lý An, Bộ trưởng Bộ Kinh tế Đài Loan, Nguyên chủ tịch Ủy ban Khoa học Nhà nước khẳng định: ***"Nghiên cứu Khí công là con đường duy nhất để người Trung Quốc đoạt được giải Nobel"***.

Hiện tại trên toàn Trung Quốc có hơn 3000 trung tâm nghiên cứu Khí công - Công phu và con số này ngày càng nhiều. Cùng với các dòng võ thuật Châu Á tràn sang Châu Âu, Châu Mỹ, Châu Phi, các môn Khí Công - Công phu để lại không ít ngạc nhiên cho người Tây Phương.

Khí công ngày nay tuy có vẻ gạt bỏ được một phần nào màu sắc huyền bí, nhưng lại gạt bỏ mất phần nào quan trọng nhất, tức là cái gốc bản chất, khả năng luyện tập. Hiện tại lại thiên về phần ngọn, thật đáng tiếc. Việc đi tìm lại các nguồn, các nghiên cứu và kết quả của cổ nhân là một vấn đề hết sức cần thiết và các nhà nghiên cứu Trung Quốc đã đạt được những kết quả đáng quan tâm. Hơn nữa họ đã chọn hướng đi là áp dụng vào việc chữa bệnh và tự chữa bệnh cũng như Dưỡng sinh là hướng đi cần thiết và mang nhiều ý nghĩa thiết thực.

DỊCH CĂN KINH LÀ GÌ ?

Dịch Căn Kinh (phiên âm “Yin Gin Ching”) là gì ? Dịch là thay đổi, Căn là gân cốt. Kinh là bài học quý giá. Dịch Căn Kinh chỉ cho ta phương pháp luyện tập gân cốt và ý chí chuyển yếu thành mạnh, là phương pháp kết hợp nguyên tắc Thiền và động tác (Động và Tĩnh), giữa Cương và Nhu, giữa Thần và Khí (Tâm và Hơi thở), giữa Khí và Lực (Hơi thở và Sức mạnh).

NGUỒN GỐC

Dịch căn kinh có nguồn gốc từ Trung Quốc năm 526 sau công nguyên do Đạt Ma Tổ Sư là ông tổ thiền tông phật giáo phái Đại thừa đời thứ 28 phổ biến. Sau 9 năm diện bích tham thiền ở núi Tung Sơn Thiệu Lâm, Trung Quốc, ông thấy các sư sãi tu tập dưới sự khắc nghiệt của khí hậu quanh năm gió tuyết, trời lạnh cắt da, ăn uống đạm bạc mà chỉ mặc một tấm áo mỏng cơ hàn che chở thân thể, nhiều sư tăng không đủ sức khỏe chịu đựng nên phải bỏ cuộc sự tu tập nửa chừng hoặc chết vì bệnh tật, già rét..Do đó ông chế tác ra Dịch căn kinh thuộc ngoại đan để dạy cho các sư sãi luyện tập nội công hầu có một nội lực chống bệnh, trường thọ, yên tâm tu tập được lâu dài...

TÍNH CHẤT

Ngày xưa, Dịch cân kinh là một phương pháp tập luyện nội công làm cho thân thể mình đồng da sắt, gươm đao bất nhập, bạt thành đồ vách, sức mạnh hơn người. Sự tập luyện khắt khe theo trường phái Võ Gia, hít thở có nín hơi bế khí, quán tưởng điều khí qua các kinh mạch gân cân cơ, toàn thân được vận khí theo một tổng thể nhất quán chặt chẽ, tất cả các tế bào, bộ phận lục phủ ngũ tạng đều làm việc, chịu đựng một áp lực thường xuyên quen thiếu oxy thật cao và khắc nghiệt, không nơi nào mà không có tình trạng ngưng nghỉ, khí (năng lượng) được chuyển động liên tu bất tận đến mọi ngóc ngách của tế bào, kinh mạch nhất là gân cân cơ với mục tiêu chuyển đổi gân cốt biến yếu thành mạnh, biến vô lực thành hữu lực, mềm thành cứng và tầm thường thành phi thường. Đó là cách tập nội công ngoại đan chuyên biệt của DCK nếu theo nghề Võ đơn thuần nhưng đổi lại có rất nhiều hiểm nguy từ cách tập này, có thể gây tử hỏa nhập ma chết oan uổng nếu không có thầy chính phái hướng dẫn kỹ càng..Cách đây gần 60 năm, năm 1950 khi đại sư Hải Đăng, sư trụ trì chùa Thiếu Lâm đã chứng minh biểu diễn công phu DCK cho cả thế giới thấy bằng cách đứng yên cho đánh tới đa hàng trăm lần côn Tam Khúc và Trường Côn vào bất cứ nơi nào của cơ thể kể cả những nơi hiểm yếu như tim, xương sườn, cổ họng, mặt, đầu..., côn gãy mà thân thể vẫn như không, không gây thương tích gì cả, chứng tỏ cơ thể nhờ công phu luyện DCK mà đã trở thành MÌNH ĐỒNG DA SẮT, thật là một kỳ tích ai

ai cũng phải ngạc nhiên và tâm phục khẩu phục. Sau đó đại sư viên tịch mang theo công phu luyện tập theo trường phái Võ Gia xuống mồ mãi mãi không còn ai kế thừa...Từ đó cho đến nay đã thất truyền theo cách tập này, không còn ai đo đếm được nữa

Từ nguyên thủy, DCK gồm 12 thế ngoại đan động và 12 thế ngoại đan tĩnh. Ngày nay chỉ còn 12 thế động mà thôi, chủ yếu vận khí đến gân, cân cơ, tạo nên Vệ khí bảo vệ mọi tà khí bên ngoài không thể xâm nhập vào và một phần nào vinh khí cho cơ thể bảo vệ lục phủ ngũ tạng qua sự dẫn thông kinh mạch và sự tái sinh tủy xương, hồng cầu tạo nên nguyên khí. *Ngoài ra còn có những DCK khác như 1 thế Đại Ma Phát thủ DCK, thật ra đó là DCK dị bản không đúng do Việt Nam tự chế tác ra năm 1960, không có giá trị dưỡng sinh cao chỉ như một thế thể dục không hơn không kém (xem thêm phần phụ lục DCK dị bản ở phần cuối sách)*

Như ta đã biết cơ thể có 3 lớp : lớp nội tạng, lớp gân cân cốt và lớp cơ được bao bọc bởi da. Cân bao bọc các cơ quan như tim có tâm bào. Cân có công dụng nuôi dưỡng tái sinh. DCK có công dụng chuyên biệt trong sự phát triển và vận khí trong cân, gân cốt

Trong tàng kinh các chùa Thiếu Lâm hiện nay còn có các bản cổ ghi lại đôi điều lợi hại về DCK như sau :

“DCK Thiếu Lâm tự chúng tăng diễn luyện đích tối thảo công phát chi nhất khổ luyện thí công khả sự nhân thể ngũ tạng lục phủ, thập nhị kinh mạch cập toàn thân đắc sung

phần điều lý hữu năng bình hằng âm dương. Sơ căn hoạt lạc, tăng cường nhân thể các bộ phận sinh lý chỉ công năng, tòng như đạt đáo kiện thể kết kháng dịch thiếp bệnh. Đế ngự tạo suy, diên niên ích thọ ”

Tạm dịch thoát:

DCK là một công phu Võ Thuật của chùa Thiếu Lâm. Toàn bộ các thức giúp điều hòa lục phủ ngũ tạng, 12 kinh mạch của cơ thể, cân bằng âm dương, củng cố gân cơ nhất là phát triển khí và tuần hoàn máu huyết trong kinh lạc. Gia tăng sức khỏe, làm chậm tiến trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ

TẠI SAO DCK NGOẠI ĐAN LẠI VỪA CÓ THỂ VẬN KHÍ ĐI NGOÀI KINH MẠCH VÀ VỪA TRONG KINH MẠCH ĐỂ ĐẢ THÔNG ĐƯỢC KINH MẠCH ?

Nói theo nguyên nghĩa NỘI ĐAN VÀ NGOẠI ĐAN thì :

Nội đan chủ yếu vận khí ở trong kinh mạch tạo vinh khí là khí thuộc âm bảo vệ lục phủ ngũ tạng, chỉ một số khí rất ít thoát ra ngoài kinh mạch tạo nên vệ khí cho gân cơ ví dụ như luyện tập Thái cực quyền là một nội đan

Ngoại đan như ta biết trước đây là chỉ chủ yếu vận khí ở ngoài kinh mạch tạo vệ khí là khí thuộc dương bảo vệ gân cơ da xương khớp không bị tà khí là lục khí : hàn (lạnh), táo (khô), hỏa (lửa), thử (nhiệt nóng), phong (gió), thấp (ẩm) xâm nhập, mà Vệ khí này theo y lý dẫn giải Trung Hoa hiện nay, có thể tự xuyên thành mạch, kinh lạc đi vào trong để

dàng. Ban ngày đi ra ngoài thân thể 25 chu kỳ để bảo vệ gân
cân cơ xương khớp. Ban đêm đi tuần trong lục phủ ngũ tạng
25 chu kỳ để bảo vệ sưởi ấm tạng phủ và dẫn thông kinh mạch

KHUYNH HƯỚNG LUYỆN TẬP ĐCK NGÀY NAY

Khí công Trung Quốc có 5 trường phái :

1. **Lão gia** : đó là Lão Tử (604-511 trước công nguyên)
sống cùng thời với Khổng tử. Quan niệm tập khí công như
cảnh giới của tu tiên theo một chữ ĐẠO tức là đạo đức kinh
căn cứ vào chủ thuyết dịch lý thái cực âm dương ngũ hành
lấy VÔ VI làm gốc.

Vô vi không có nghĩa là yếm thế mà là :

- Không là mà không có cái gì là không làm
- Làm mà không kể công
- Thành công mà không ở lại

Lão tử ngược với Khổng tử

Khổng tử lấy Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín làm phương châm
xử thế. Lão tử cho đó là hữu vi có nghĩa là mất đạo mới có
nhân, mất nhân mới có nghĩa, mất nghĩa mới có lễ

Đạo của trời

Bớt chỗ dư

Bù chỗ thiếu

Đạo của người

Bối chỗ thiếu

Bù chỗ dư

(Đạo đức kinh)

Do đó khí công theo trường phái này là luyện đan tinh khí thần để trường sinh bất tử, thoát khỏi luật tuần hoàn sớm trở về với hư vô tức là đạo

Sau đó Trang tử (300-295 trước công nguyên) nổi nghiệp Lão tử sáng tác ra cuốn Nam hoa kinh, quan niệm con người thật sự phải thở đến tận gót chân, giữ tâm điểm đam, khí điểm tĩnh, thuận theo tự nhiên là thiên hạ trị

2. **Khổng gia** (500 năm TCN) và Mạnh tử (300 năm TCN) tạo ra thuyết nhân nghĩa và đạo trung dung, tập khí công phải có đức độ, làm chủ tư tưởng theo nhân lễ nghĩa trí tín

3. **Phật gia** : tập khí công theo Thiền định, hát nhã vô niệm và Thiếu lâm phái

4. **Võ gia** : khí công được áp dụng từ năm 200 TCN với mục đích là lập nên những kỳ tích về võ học, khám phá và phát triển những siêu phẩm ở con người, bế khí nín thở, chịu đựng khắc nghiệt với các động tác cương cứng tối đa cùng tưởng tượng cao độ khi tập để đưa khí ra ngoài kinh mạch, phát khí và phóng khí. Hít thở theo kiểu nội công, thở nghịch 3 thì có nín với tỷ lệ Hít-Nín-Thở 1-4-2 ví dụ hít vào 10 giây, nín thở điều khi 40 giây và thở ra 20 giây. Trong 3 thì đều có quán tưởng kinh mạch rất khắc khe, hậu quả CO₂ tăng cao trong máu theo thời gian cùng với áp lực tăng trong lồng ngực

khí nín thở nếu không biết mở thanh quản và quán tưởng đường đi kinh mạch dù chỉ sai một chút xíu là sẽ bị hỗn loạn khí ghè ghớm... Do đó rất dễ tai biến nguy hiểm cho hệ thần kinh và lục phủ ngũ tạng nếu tập sai và không có thầy chỉ dạy

5. Y gia : đã có từ lâu ở Trung Quốc phát triển song hành với y lý phương đông. Dựa vào kinh dịch và thuyết âm dương ngũ hành mà xây dựng khí công trị bệnh. Trường phái này quan niệm chỉ trị bệnh phòng bệnh trường thọ nên khí công không bị ràng buộc với những mục đích khác, không khát khe ép xác, không thờ nghịch và không hể khí, không quá gồng cứng cơ bắp, không tạo áp lực cho cơ thể nên rất hiền hòa và an toàn hiệu quả ai ai cũng có thể an tâm tập luyện được

Xuyên qua sự phân tích 5 gia kể trên, thế giới ngày nay có khuynh hướng nghiên cứu khí công theo trường phái y gia nhiều hơn. Thậm chí các bậc đại sư khí công cũng đã chuyển đổi vô số bài bản khí công của Đạo gia (Lão, Khổng), Phật gia, Võ gia qua trường phái y gia mà vẫn giữ nguyên tác dụng chữa bệnh. Kết quả là nhân loại sẽ được vô số lợi ích, tránh được Tẩu hỏa nhập ma nguy hiểm. Dù có tập sai chẳng nữa thì cũng vẫn an toàn cho sức khỏe. Đó là ưu điểm của Y gia. Do đó DCK cũng không thoát khỏi hệ lụy đó, nghĩa là không còn tập theo trường phái Võ gia nội công rất nguy hiểm nữa mà đã được chuyển qua trường phái y gia rất an toàn không kém phần công hiệu cho sức khỏe

DCK trường phái y gia vẫn là 12 thế gốc có từ ngàn xưa nhưng được luyện tập qua một tổng thể liên hoàn không rời

rạc như trước đây, có nhu, có cương, có đủ mọi tư thế luyện gân cân cơ xương khớp và kinh lạc mạch, não bộ thần kinh, khoan thai, rộng rãi trong từng thế quyền, liên lạc từ thế nọ đến thế kia rất an toàn cho người tập. Đây là một bài quyền khí công hoàn chỉnh nhất mà học viên rất thú vị trong khi tập và sau khi tập cùng sự tâm đắc nhận thức tính giá trị rất cao cho sức khỏe mà người xưa đã chế tác ra nó

ĐẶC ĐIỂM DCK THEO TRƯỜNG PHÁI Y GIA

- Là một bài khí công ngoại đan động liên hoàn từ đầu đến cuối không ngừng nghỉ, cương nhu phối hợp, thở hít không nín (bế khí), không quán tưởng, không vận kinh lực ép xác có hại cho sức khỏe

- Lấy hình luyện khí, lấy ý chỉ phối hình, thả lỏng khi nhu và căng nhẹ cơ khi cương

- Theo Chu Lữ Tịnh, nhà khí công đời Minh, Trung Quốc viết rằng :

Luyện DCK một năm có thể chuyển dịch được khí, hai năm chuyển dịch được huyết, ba năm chuyển dịch được mạch, bốn năm chuyển dịch được da thịt, năm năm thay đổi được tủy, sáu năm chuyển dịch được cơ gân, bảy năm chuyển dịch được xương cốt, tám năm điều khiển được tóc trên đầu, chín năm thay đổi được hình dáng bên ngoài. Lúc đó người tập sẽ trở thành tiên đồng trẻ mãi không già...

- Đồng tác mềm mại chậm rãi, cương nhu hài hòa không nhu quá mà cũng không cương quá, gân cốt kéo

dãn, cơ xương co dãn, ép kéo khắp toàn thân không nhe cũng không mạnh

- Tẩy rửa tẩy sống, tăng cường miễn dịch, tế bào máu, thần kinh qua các động tác xoay lưng, cúi ngửa tối đa

- Bồi dưỡng cũng cố não bộ thần kinh, tăng cường trí nhớ, trẻ hóa tế bào não qua các động tác gập người ra sau và xuống dưới

- Toàn bộ 12 thế bao gồm mọi tư thế chỉ li rã đều có lợi trong sự tác động vào gân cân cơ xương khớp như xoay, gập, ngửa, lên, xuống, uốn, cúi, ngồi, co, duỗi, dang, mở, rộng, hẹp...Làm phát sinh nội khí bên trong lẫn bên ngoài nhất là thận khí tiền đề của vinh khí chống lại thất tình lục dục gây bệnh từ bên trong, đã thông kinh mạch bảo vệ lục phủ ngũ tạng và vệ khí chống lại tà khí gây bệnh từ bên ngoài vào, bảo vệ gân cân cơ xương khớp...

- Nguyên khí được sinh ra khi luyện DCK được tồn trữ tại huyết mệnh môn sau lưng giữa 2 quả thận, đây là mệnh môn hỏa và được vận chuyển theo 2 con đường để đi nuôi cơ thể :

- Một là theo xung mạch khởi phát từ thận chạy xuống huyệt âm để phối hợp với nhâm mạch và đốc mạch. Từ huyệt âm xung mạch chia làm 2 nhánh chạy song hành 2 bên đường giữa bụng và nhập vào kinh thận để lên ngực mặt và đầu

- Hai là theo kinh tam uêu (triple warmer) nguyên khí được vận chuyển ra ngoài da và vào 12 kinh

- Chân khí được tạo ra từ luyện DCK gồm khí tiên thiên và hậu thiên, tích trữ và khí hóa tại đan điền, từ đó theo các kinh mạch đi đến nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng. Càng luyện tập đúng đắn và đều đặn ta sẽ có một chân khí sung mãn chống lão hóa và tiêu trừ bệnh tật

NGUYÊN LÝ

- 12 thế DCK theo trường phái y gia được giới thiệu ở đây là loại ngoại đan động theo nguyên lý cương nhu, căng cơ và buông lỏng cùng với sự tập trung tư tưởng để có được cảnh giới **TÂM-Y-KHÍ-HÌNH** hợp nhất là tiền đề cho sự luyện tập thành công trong khí công (xem thêm mục này ở phần phụ lục)

- Căng cơ nhẹ nhàng không tạo áp lực gồng cứng vì nếu căng nhiều sẽ làm bế tắc kinh mạch và cản trở khí lưu thông, nên căng vừa đủ để tập trung mà thôi

- Khi căng thì khí tụ lại, khi thả lỏng thì khí tràn đi làm gia tăng sự hành khí

- Khi tập luyện, lúc nào thả lỏng thì thả lỏng tối đa, lúc nào căng cơ thì không nên căng cứng lắm để đề phòng kinh mạch bị hẹp lại

- Tâm tập trung, hơi thở không nín, chú ý ở đan điền và hình sẽ tự động dẫn khí đi khắp kinh mạch, da, cơ, xương, khớp không cần quán tưởng gì hết. Đây là một đặc điểm giản đơn ưu việt nhất luyện tập theo trường phái y gia, an toàn và công hiệu

- Hơn 1400 năm nay, chùa thiếu lâm đã luyện tập bài này, họ giữ bí mật đến thế kỷ 20 mới phổ biến rộng rãi. ĐCK rất dễ tập, cũng giống như những bài ngoại đan động khác như Bát Đoạn Cẩm, Thiết Bố Sam, lợi ích thấy rõ chỉ sau một thời gian ngắn tập luyện (vài tháng) chứ không như nội đan phải mất thời gian rất dài (vài năm) mới có kết quả thật sự

YẾU LÝ TỔNG QUÁT

- Hô hấp : thở thuận sở tức mũi-miệng, hít vào bằng mũi phình bụng, lưỡi đặt trên vòm họng. Thở ra bằng miệng, thóp bụng lại tối đa, lưỡi trở về bình thường. Thời gian 2 kỳ thở bằng nhau

- Tập trung hơi thở vào đan điền và vào động tác

- Vì là một bài ngoại đan động chủ yếu vệ khí nên các động tác nào đưa thẳng ra là phải thẳng tối đa, không được cong cùi chỏ. Nếu không thẳng thì sẽ biến qua nhu hoàn toàn thì khí sẽ không ra ngoài kinh mạch tạo vệ khí được

- Nuốt nước miếng xuống nếu nước bọt chảy ra

- Không nên tập luyện khi quá đói hoặc quá no, phải sau ăn hoặc trước ăn 1 giờ mới tập được

- Mỗi ngày tập một lần là đủ, không nên quá 2 lần. Có thể tập ngày 5 thức cũng đủ

- Mỗi thế nên tập tối thiểu từ 3-5 lần

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG

Nghỉ thức công phu trước khi luyện công

Tuân tự theo những bước như sau trong một buổi tập. Rất quan trọng để giúp khí lưu thông

"Luyện khí công mà không có khởi công và thu công thì không bằng người không luyện khí công"

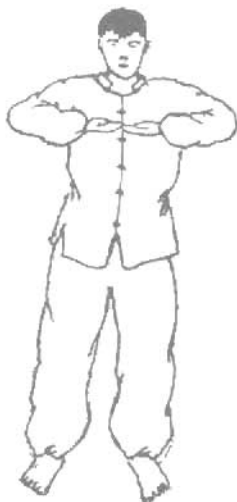
- **THỂ DỤC NÓNG NGƯỜI** : trong 5 phút để lưu thông tuần hoàn, động tác thể dục tùy ý thích mỗi người miễn sao có đầy đủ các thể vận động đầu mình và chân tay là được. Phải làm nóng người trước bằng các tư thế thể dục để máu huyết lưu thông điều hòa trơn tru dọn đường cho sự vận khí

- **XẢ CÔNG** : Tấn chuẩn bị, chân trái bước ngang qua trái khoảng cách bằng vai, thực hiện 3 lần thở thuận mũi-miệng tỷ lệ 1-2, hít vào bằng mũi phình bụng, 2 tay chưởng giữa đưa từ dưới lên sát thân ngang ngực. Lật úp chưởng lại hạ 2 tay xuống ngang đan điền, thở ra bằng miệng, thời gian gấp đôi lúc hít vào. Làm như thế từ 10-20 lần để trả nợ oxy (H.A,B,C,D)

- **KHỞI CÔNG** : chân trái bước vào sát chân phải theo thế lập tấn nghiêm, 2 bàn tay chồng lên nhau ở bụng dưới (đan điền), nam tay trái ở trong tay phải ở ngoài, nữ thì ngược lại, lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng, xoa theo vòng tròn thuận kim đồng hồ ly tâm từ trong đi ra 3 vòng, thở thuận sổ tức mũi-mũi, xoa lên thì hít vào, xoa xuống thì thở ra, xong xoa nghịch chiều kim đồng hồ, hướng tâm từ ngoài vào, thở cũng như trên (H. E)



Hình A



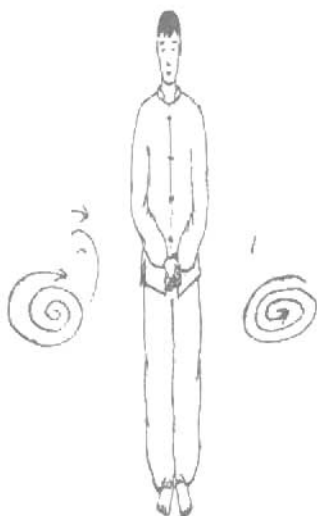
Hình B



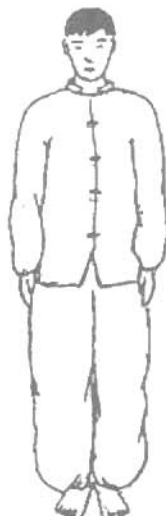
Hình C



Hình D



Hình E



Hình F

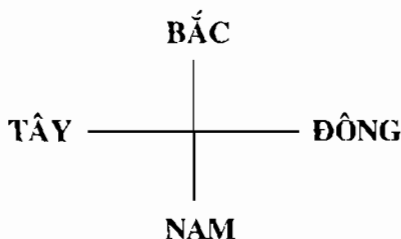
- **THIÊN CÔNG** vài giây đến vài phút, nhắm mắt thiền định xóa bỏ tạp niệm chỉ nghĩ đến hơi thở ra vô bình thường không vận khí, 2 tay xuôi 2 bên hông (H. F)

- **BÀI TẬP KHÍ CÔNG** : theo với yếu quyết ghi trong bài

Hô Hấp : trong suốt bài khí công hô hấp hít thở thuận số tức mũi miêng, tỷ lệ 1-1, hít vào bằng mũi phình bụng, thở ra bằng miệng thóp bụng lại, thời gian 2 kỳ thở vô và ra đều bằng nhau, lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng

- **THỨC CHUẨN BỊ**: thực hiện 3 lần

Hướng di



- Đứng thẳng về hướng Bắc, khoảng cách 2 chân bằng một vai, 2 tay xuôi thẳng 2 bên đùi (h. 1)

- Hai tay từ từ nâng thẳng lên 2 bên, lòng 2 bàn tay úp, nâng lên ngang vai thì lật ngửa, 2 lòng bàn tay ra tiếp tục nâng lên và chắp 2 bàn tay lại sát nhau ở vị trí cao quá đầu, hít vào (h. 2,3,4)

- Hai tay hạ xuống lay ngang ngực, thở ra (h. 5)



Hình 1



Hình 4



Hình 2



Hình 3



Hình 5



Hình 6



Hình 7

- Hai tay trong tư thế áp sát nhau đưa thẳng lên quá đầu và xoay 2 lòng bàn tay ra 2 bên, hít vào (h. ,6,7)



Hình 8

- Đưa 2 tay ra 2 bên thẳng ngang 2 vai và hạ thẳng xuống dọc 2 bên đùi, cùi chỏ thẳng rồi kéo lên ngang bụng dưới, lòng 2 bàn tay ngửa theo thế kết ấn, lòng bàn tay trái ngửa ở trên và lòng bàn tay phải áp sát dưới bàn tay trái, thở ra (h. 8)

Yếu lý

Tất cả động tác phải mềm mại thả lỏng, nhẹ nhàng, từ tốn khoan thai, chậm rãi, trí óc tập trung vào động tác và huyết đan điền dưới rốn 3-5 cm

Tác dụng

Đây là động tác đưa khí tập trung vào đan điền để chuẩn bị tập bài khí công

Thức 1

- VI ĐÀ HIỂN CHỮ 1 (Vi đà bồ tát hiển dăng lễ vật)
Vấn đứng nhìn về hướng Bắc
Cung bộ đường hung



Hình 9



Hình 10

- 2 tay từ từ nâng thẳng lên 2 bên lồng 2 bàn tay úp xuống và ép 2 bàn tay vào trong trước ngực, mũi tay chĩa lên trời, 2 lồng bàn tay đối nhau khoảng chừng 20 cm, hít vào (h. 9,10)

- Đứng yên với tư thế đó từ từ thở ra

Yếu lý

Lúc ép 2 tay vào ngực, phải hơi căng cơ, 2 cùi chỏ khuynh ra, 2 bàn tay song song đối nhau, tạm ngừng để thu khí định thần

Tác dụng

Đá thông Thủ thái âm phế kinh

Phát triển thần khí song hành và điều hòa khí huyết trong cơ thể

Thức 2

• VI ĐÀ HIỂN CHỮ 2

Hoành đảm bảo chữ

- Xòe các ngón tay ra tối đa, từ từ lật úp 2 bàn tay chĩa xuống dưới và kéo 2 bàn tay lên ngang với tầm vai, lật ngửa 2 bàn tay đang xòe ra trước, mũi bàn tay hướng lên trời, hít vào (h. 11,12,13,)

- Từ từ đẩy mạnh 2 bàn tay thẳng ra trước, cùi chỏ thẳng, các ngón tay vẫn xòe, thở ra (h. 14)



Hình 11



Hình 12



Hình 13



Hình 14



Hình 15



Hình 16



Hình 17



Hình 18

- Đưa thẳng 2 tay qua 2 bên cao ngang vai, ngón tay vẫn xòe, hít vào (h. 15)
- Hạ 2 tay xuống xuôi thẳng 2 bên hông, các ngón tay sát lại không xòe nữa, thở ra (h. 16)
- Nâng 2 tay lên ra trước lồng 2 bàn tay ngửa, cùi chỏ thẳng và thu 2 tay vào sát 2 nách, hít vào (h. 17, 18.)
- Xoay ngửa 2 bàn tay ra ngoài rồi xoay vào trong lồng bàn tay vẫn ngửa, cùi chỏ đưa qua 2 bên, thở ra (h. 19,20.)

Yếu lý

Khi đẩy mạnh 2 tay ra và đưa qua 2 bên và lúc xoay tay phải căng cơ, không quán tưởng gì cả. Khi xòe các ngón tay thì phải xòe tối đa



Hình 19



Hình 20

Tác dụng

Đả thông Thủ dương minh đại trường kinh (ruột già)

Sơ thông kinh lạc ở chi trên

Thức 3

• VI ĐÀ HIỂN CHỮ 3

Chưởng thác thiên môn (Hai tay chống trời)

- Nhón 2 gót chân lên tối đa, đồng thời đẩy 2 tay lên cao tối đa chống trời, 2 mũi bàn tay sát và đối nhau, lòng ngửa, hít vào (h. 21)

- Hạ 2 gót chân xuống, thở ra (h. 22)



Hình 21



Hình 22

- Từ từ bàn tay phải đưa qua chồng sát dưới bàn tay trái, hít vào (h. 23)

- Đưa 2 tay xuống 2 hên hông và đùi rồi chống 2 bàn tay trước đan điền (bụng dưới), tay trái trên, tay phải dưới theo tư thế kết ấn của thiền (thân người và mặt về trước hướng Bắc; h. 24)

Yếu lý

Chống trời phải thẳng tối đa, có căng gồng cơ, cột sống thẳng

Tác dụng

Đả thông Tam tiêu kinh và Túc dương minh vệ kinh (dạ dày)



Hình 23



Hình 24



Hình 25



Hình 26

Thức 4

• TRÍCH TINH HOÁN ĐẦU (Dời sao đổi ngôi)

Bên trái (hướng Tây)

- Hai tay nắm lại kéo về gần 2 bên hông, hít vào (h. 25)
- Quay người 90° về bên trái, tay phải từ dưới đưa thẳng lên cao ngang trán, lòng bàn tay mở ra và hướng vô ở giữa trán, đồng thời tay trái mở ra đưa thẳng xuôi xuống dưới đùi trái rồi đưa ngược lên trên lưng ngang huyệt mệnh môn, mu bàn tay áp với lưng và lòng bàn tay hướng ra sau, thở ra (h. 26)
- Thân từ từ xoay qua phải 90°, tay phải từ trên đưa thẳng xuống sát thân rồi đưa một vòng cung lên trên quá đầu bên phải, lòng ngửa ngay trên đỉnh đầu, hít vào (h. 27,28)



Hình 27



Hình 28



Hình 29



Hình 30

- Thân lại quay trở về hướng ở trước như cũ, tay trái ở sau lưng mở ra đưa xuống dọc đùi trái, mu bàn tay hướng ra trước, thở ra (h. 29)

- Đứng yên, lòng bàn tay trái đưa lên chồng dưới lòng bàn tay phải, hít vào (h. 30)



Hình 31

- Đứng yên, hai tay tách ra đưa thẳng xuống 2 bên rồi đưa lên ngang bụng dưới, bàn tay bắt chéo ngang cổ tay trước bụng dưới, tay phải trên và tay trái dưới, thở ra (h. 31)

Yếu lý

Tay phải đưa lên quá đầu và tay trái đưa lên áp dưới bàn tay phải : căng cơ. Xoay người phải đứng 90° để có sự xoắn cột sống tẩy tẩy và rửa tẩy. Hai chân giữ yên không được xoay theo thân

Tác dụng

Đã thông mạch nhâm và đốc do sự xoắn cột sống phải và trái

Đã thông Túc thái âm tỳ kinh (lá lách)

Kích thích eo, thận và mệnh môn ở sau lưng làm tăng cường thận khí chống lão hóa



Hình 32



Hình 32bis

Bên phải (hướng Đông)

- Hai tay nắm lại kéo về gần 2 bên hông, hít vào (h. 32,32bis)

- Quay người 90° về bên phải, tay trái từ dưới đưa thẳng lên cao ngang trán, lòng bàn tay mở ra và hướng vô ở giữa trán, đồng thời tay phải mở ra đưa thẳng xuôi xuống dưới đùi phải rồi đưa ngược lên trên lưng ngang



Hình 33



Hình 34



Hình 35

huyết mệnh môn, mu bàn tay áp với lưng và lòng bàn tay hướng ra sau, thở ra (h. 33)

- Thân từ từ xoay qua trái 90^0 , tay trái từ trên đưa thẳng xuống sát thân rồi đưa một vòng cung lên trên quá đầu bên trái, lòng ngửa ngay trên đỉnh đầu, hít vào (h. 34,35)

- Thân lại quay trở về hướng ở trước như cũ (hướng Bắc), tay phải ở sau lưng mở ra đưa xuống dọc đùi trái, mu bàn tay hướng ra trước, thở ra, tay trái vẫn giữ yên (h. 36)

- Đứng yên, lòng bàn tay phải đưa lên quá đầu chống dưới lòng bàn tay trái, hít vào (h. 37)

- Đưa 2 tay xuống 2 bên hông và đùi rồi chống 2 bàn tay trước đan điền (bụng dưới), tay trái trên, tay phải dưới



Hình 36



Hình 37

theo tư thế kết ấn của thiền,
thân người và mặt về trước
hướng Bắc (h. 38)



Hình 38

Thức 5

• ĐÀO DUỆ CỬU NGŨU VÌ (Kéo đuôi trâu)

Bên phải (hướng Đông)

- Quay qua hướng đông bằng cách chân phải xoay ngang qua trước và chân trái bước ngang lên sau, cách chân phải một vai như thế chuẩn bị, 2 tay vẫn kết ấn ở bụng dưới

- Thọc 2 tay thẳng xuống trước bụng úp chéo nhau ở cổ tay, tay phải ngoài, tay trái trong rồi đưa thẳng lên quá đầu, hít vào (h. 39,40)

- Hai tay đưa ngược ra sau lưng và đưa thẳng xuống 2 bên đùi, lòng 2 bàn tay hướng ra trước nâng thẳng lên ngang vai đồng thời chân phải gót bước ra trước chạm đất và từ từ rùn xuống thành cung bộ, thở ra (h. 41,42)

- Đứng yên rùn chân trái sau xuống, chân phải trước thẳng và ngóc mũi bàn chân lên chỉ để gót chạm đất mà thôi. Hai tay nắm lại kéo vào trước ngực chéo nhau ở cổ tay, nắm tay phải ở trong, nắm tay trái ở ngoài, hít vào (h. 43)

- Rùn chân phải tới trước thành cung bộ phải, tay phải mở chưởng ra tống tới trước ngang vai, tay trái mở chưởng tống ra sau cách trên móng trái 2 tấc, thở ra (h. 44)

- Chân sau nâng lên hơi bước tới một chút chừng 5 cm và quì xuống không chạm đất, cách mặt đất chừng 5 cm. Rồi 2 bàn tay nắm lại, tay phải ở trước kéo vào úp sát ngực, cách ngực 5 cm, tay trái sau kéo úp vào ở giữa sát móng trái, cách móng trái 5 cm, hít vào (h. 45)



Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42



Hình 43



Hình 44



Hình 45



Hình 46

- Đứng thẳng chân phải lên, chân trái ở sau bước lên ngang với chân phải cách một vai, 2 tay mở ra buông thõng xuống 2 bên đùi, thở ra (h. 46)

Yếu lý

Căng cơ lúc đưa 2 nắm tay vô ngực, lúc quì xuống kéo 2 nắm tay vào ngực và sau mông

Tác dụng

Đả thông Thủ thái dương kinh tiểu trường kinh (ruột non)

Bên trái (hướng tây)

- Quay ra sau hướng tây bằng cách chân trái xoay ra sau và chân phải bước ngang lên với chân trái, cách chân trái một vai như thế chuẩn bị, 2 tay vẫn dọc 2 bên đùi, vẫn còn thở ra

- Đưa 2 tay vào trước bụng chéo nhau ở cổ tay, tay phải ngoài, tay trái trong rồi đưa thẳng lên quá đầu ưỡn ngực ra sau, hít vào (h. 47,48)

- Hai tay đưa ngực ra sau lưng và đưa thẳng xuống 2 bên đùi, lòng 2 bàn tay hướng ra trước nâng thẳng lên ra trước ngang vai đồng thời gót chân trái bước ra trước chạm đất và từ từ hạ bàn chân rùn xuống thành cung bộ, thở ra (h. 49,50)

- Đứng yên rùn chân phải sau xuống, chân trái trước thẳng và ngóc mũi bàn chân lên chỉ để gót chạm đất mà thôi.



Hình 47



Hình 48



Hình 49



Hình 50





Hình 51



Hình 52



Hình 53



Hình 54

Hai tay nắm lại kéo vào trước ngực chéo nhau ở cổ tay, nắm tay trái ở trong, nắm tay phải ở ngoài, hít vào (h. 51)

- Rùn chân trái tới trước thành cung bộ trái, tay trái mở chưởng ra tổng tới trước ngang vai, tay phải mở chưởng tổng ra sau cách trên mông phải 2 tấc, thở ra (h. 52)

- Chân sau nâng lên hơi bước tới một chút chừng 5 cm và quì xuống không chạm đất, cách mặt đất chừng 5 cm. Rồi 2 tay nắm lại, tay trái ở trước kéo úp vào sát ngực, cách ngực 5 cm, tay phải sau kéo úp vào ở giữa sát mông phải, cách 5 cm, hít vào (h. 53)

- Đứng thẳng chân trái lên, chân phải ở sau bước lên ngang với chân phải cách một vai, 2 tay mở ra buông thẳng xuống 2 bên đùi, thở ra (h. 54)



Hình 55



Hình 56

Thứ 6

• **XUẤT TRẢO LƯỢNG**

Xí (Xòe cánh, giương móng)

- Từ hướng Tây, chân phải bước qua hướng Bắc, chân trái bước theo như thế chuẩn bị, khoảng cách 2 chân bằng vai, vẫn còn thở ra

- Hai tay chưởng chéo nhau chữ X ở trước bụng dưới ngang cổ tay, tay phải ở trên úp vào cổ tay trái, đưa thẳng lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h.55,56)

- Người đứng thẳng, 2 tay đưa qua 2 bên thẳng xuống đùi và 2 bàn tay úp vào trước 2 đùi, thở ra (h. 57)

- Xòe các ngón tay ra tối đa kéo 2 tay lên ngang ngực, úp 2 mu bàn tay vô, lật vào trong, xoay 2 bàn tay lên trên, ngón tay hướng lên, 2 lòng hướng 2 bên, lật lòng bàn tay ra trước và xoay ra ngoài, mũi 2 bàn tay ra 2 bên rồi đưa vào trước ngực lật lòng 2 bàn tay hướng ra trước, hít vào (h. 58,59,60,61)

- Cúi người ra đằng trước 90°, từ từ tổng thẳng 2 tay ra trước, thở ra, các ngón tay vẫn xòe, thở ra (h. 62)



Hình 57



Hình 58



Hình 59



Hình 60



Hình 61



Hình 62



Hình 63



Hình 64



Hình 65

- Vẫn còng người, các ngón tay lại ép sát vào nhau trừ ngón cái, chắp 2 hàn tay lại như lạy và gập 2 hàn tay xuống, từ từ thẳng người lên, uốn ra sau, 2 tay đưa lên quá đầu như lạy trên đầu, hít vào (h. 63,64)

- Từ đây, thẳng người lên, 2 tay lật ra 2 bên và đưa thẳng xuống 2 bên hông như trên, thở ra (h. 65)

- Tiếp tục đưa 2 tay nâng thẳng lên (không chéo chữ X) rồi thực hiện lặp lại như trên nếu muốn như bắt đầu ở (hình 58)

Yếu lý

Căng cơ khi tổng 2 tay ra trước

Tác dụng

Đã thông Thủ thiếu âm tâm kinh (tim)

Kích thích huyết vận môn (là huyết ở chỗ lõm phía dưới đầu ngoài xương đòn), trung phủ (là huyết ở liên sườn 2 và rãnh cơ ngực giao nhau, dưới xương đòn 2cm) cải thiện chức năng hô hấp, tuần hoàn, khí huyết toàn thân

Thức 7

• **BẠT MÃ ĐAO** (Rút đao ra)

Bên trái (hướng Tây)

- Hai tay chống chéo nhau chữ X ở trước bụng dưới ngang cổ tay, tay phải ở trên úp vào cổ tay trái, đưa thẳng lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h. 66,67)

- Hai tay đưa vòng qua 2 bên xuống 2 hông và chéo trước bụng dưới ở cổ tay, tay phải trên tay trái dưới, thở ra (68,69)



Hình 66



Hình 67



Hình 68



Hình 69

- Nắm tay lại, kéo 2 nắm tay qua 2 bên hông, hít vào (h. 70,71)
- Hai tay mở ra thành tay chưởng, xoay người qua trái hướng Tây 90° tay phải đưa từ dưới lên giữa mặt cao ngang trán cách mặt 20 cm, đồng thời tay trái đưa úp thẳng xuống bên đùi trái và nâng lên sát thân sau lưng, càng cao càng tốt, mu bàn tay tựa sát lưng, thở ra (72)
- Từ từ xoay người qua phải hướng Đông 90° , tay phải đưa thẳng xuống rồi đưa lên quá đầu bên phải, lòng ngửa, hít vào, tay trái vẫn giữ yên sau lưng (h. 73,74)
- Tay phải vòng ra sau gáy nắm lấy má bên trái, tay trái vẫn ở sau lưng, thở ra (h. 75)



Hình 70



Hình 71



Hình 72



Hình 73



Hình 74



Hình 75

- Đứng yên tại chỗ, lắc vai và cổ ngược chiều nhau bằng cách dùng tay phải kéo đầu ra sau đồng thời vai trái lắc ra trước, làm như vậy 3 lần sao cho cột sống như bị vặn xoắn lại, hít vào

- Xoay người trở lại hướng Bắc, tay phải đưa từ cổ trái ra trước bên phải và hạ tay thẳng xuống đùi phải, tay trái ở sau hạ xuống đùi trái, mu 2 bàn tay hướng ra trước, thở ra (h. 76,77)

Yếu lý

Căng cơ khi đưa tay phải lên đầu và khi lắc cổ vai



Hình 76



Hình 77

Tác dụng

Đả thông Túc thái dương bàng quang kinh (huyệt đái)

Bên phải (hướng Đông)

- Động tác cuối cùng của thức trên là 2 tay đưa thẳng xuống 2 bên hông, nhìn hướng Bắc, hai tay chưởng chéo nhau chữ X ở trước bụng dưới ngang cổ tay, tay phải ở trên úp vào cổ tay trái, đưa thẳng lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h. 78,79)

- Hai tay đưa vòng qua 2 bên xuống 2 hông và chéo trước bụng dưới ở cổ tay, tay phải trên, tay trái dưới, thở ra (h. 80)



Hình 78



Hình 79



Hình 80



Hình 81



Hình 82



Hình 83





Hình 84

- Nắm tay lại, kéo 2 nắm tay qua 2 bên hông, hít vào (h. 81,82)

- Hai tay mở ra thành tay chưởng, xoay người qua phải hướng Đông 90^0 tay trái đưa từ dưới lên giữa mặt cao ngang trán cách mặt 20 cm, đồng thời tay phải đưa úp thẳng xuống bên đùi trái và nâng lên sát thân sau lưng, càng cao càng tốt, mu bàn tay tựa sát lưng, thở ra (h. 83)

- Từ từ xoay người qua trái hướng Tây 90^0 , tay trái đưa thẳng xuống rồi đưa lên quá đầu bên phải, lòng ngửa, hít vào, tay phải vẫn giữ yên sau lưng (h. 84,85)

- Tay trái vòng ra sau gáy nắm lấy má bên phải, tay phải vẫn ở sau lưng, thở ra (h.86)

- Đứng yên tại chỗ, lắc vai và cổ ngược chiều nhau bằng cách dùng tay trái kéo cổ ra sau đồng thời vai trái lắc ra trước, làm như vậy 3 lần sao cho cột sống như bị vặn xoắn lại, hít vào

- Xoay người trở lại hướng Bắc, tay trái đưa từ má ra trước bên trái và hạ tay thẳng xuống đùi trái, tay phải ở sau hạ xuống đùi phải, mu 2 bàn tay hướng ra trước, thở ra (h. 87,88)



Hình 85



Hình 86



Hình 87



Hình 88

Thức 8

- TAM BÀN LAC ĐỊA (mâm đất trên đất)

Một bàn :

- Hai tay ở dưới đưa vòng thẳng lên 2 bên bắt chéo quá đầu, hít vào (h. 89, 90)

- Hạ 2 tay xuống trước thân, vẫn còn chéo tay ngang ngực rồi tách 2 tay ra 2 bên hạ xuống 2 bên hông đồng thời 2 chân rùn xuống thưng mã bộ, thở ra (h. 91,92)

Hai bàn :

- Đứng thẳng và nhón chân lên, 2 tay lật ngửa từ dưới nâng lên ở trước ngang vai, hít vào (h. 93)

- Từ từ hạ chân rùn xuống hơi thấp trung mã bộ, lật úp 2 bàn tay ấn xuống 2 bên hông, thở ra (h. 94,95)

Ba bàn :

- Đứng thẳng và nhón chân lên, 2 tay lật ngửa từ dưới nâng lên ở trước ngang vai, hít vào (h. 96)

- Từ từ hạ chân rùn xuống thật thấp hạ mã bộ, lật úp 2 bàn tay ấn xuống 2 bên hông, thở ra (h. 97,98)

Yếu lý

Thức này khi hạ 2 tay xuống thì phải nhúu hầu môn, hãm đầu mấy ngón tay xuống đất và trước khi thở ra phải phát âm tiếng "hây" từ miệng đi ra giúp chân khí trong não



Hình 89



Hình 90



Hình 91



Hình 92



Hình 93



Hình 94



Hình 95



Hình 96



Hình 97



Hình 98

đi xuống, chân khí dưới bụng đi lên giao thoa hòa hợp với nhau. Khi nâng 2 tay lên thì có căng cơ tưởng như đang nâng vật nặng lên

Tác dụng

Đả thông Túc thiếu âm thận kinh



Thức 9

• THANH LONG THẨM TRẢO (rồng xanh giương móng)

Bên trái (hướng Tây)

- Đứng thẳng người lên ở hướng Bắc, 2 tay bắt chéo ngang bụng dưới ở đoạn cổ tay đưa thẳng trước mặt lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h. 99,100)

- Đứng thẳng người, 2 tay tách ra 2 bên hạ xuống rồi vòng lên, chéo ở cổ tay ngang bụng dưới, giữa lòng bàn tay, tay phải trên tay trái dưới, thở ra (h. 100bis)



Hình 99



Hình 100



Hình 100bis



Hình 101



Hình 102



Hình 103

- Nắm 2 tay lại, kéo 2 nắm tay ra 2 bên hông, hít vào (h. 101,102)

- Từ từ quay người qua bên trái hướng Tây 90^0 , tay phải từ hông phải xòe ra thành tay long (xòe các ngón) đưa thẳng xĩa ngửa qua trái, tay trái vẫn thủ ở hông trái bằng nắm đấm, thở ra (h. 103)

- Bàn tay long gấp lên, mũi bàn tay chĩa lên trời, lòng úp vào trong xong xoay vào trong xuống dưới mũi bàn tay chĩa xuống đất rồi lật thẳng lên, lòng bàn tay hướng ra trước hướng Tây, mũi bàn tay chĩa lên trời. Từ từ người quay qua phải hướng Đông 90^0 , tay phải cũng quay theo qua hướng Đông thẳng hàng, hít vào (h. 104,105,106,107)

- Ép sát các ngón tay lại trừ ngón cái, thân người cúi xuống 60^0 thấp từ bên phải ra trước và qua trái 90^0 , tay phải duỗi bàn tay ra và hạ thẳng xuống một vòng cung từ bên phải xuống dưới quá gối trước thân, lòng bàn tay úp vào, thở ra (H. 108), rồi vòng lên bên trái nắm lấy vai trái, lúc này thân về hướng Tây, tay trái vẫn còn nắm thủ ở hông trái, hít vào (h. 109)

- Đứng yên ở vị trí này (qua trái 90^0), tay phải kéo lấy vai trái qua phải ngược với hướng thân đang ở bên trái. Kéo lắc như vậy 3 lần, vẫn còn hít vào

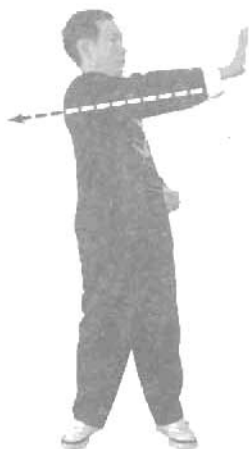
- Từ từ thân quay ra trước hướng Bắc và hạ tay phải sát thân xuống hông phải, thẳng dọc đùi phải mu bàn tay hướng ra trước đồng thời tay trái cũng mở ra thành chưởng buông thẳng xuống dọc theo đùi trái, mu bàn tay cũng hướng ra trước, thở ra (h. 110,111)



Hình 104



Hình 105



Hình 106



Hình 107



Hình 108



Hình 109



Hình 110



Hình 111



Hình 112



Hình 113

Yếu lý

Căng cơ khí : tay đưa thẳng qua trái, xoay bàn tay, đưa qua phải, lắc vai. Mắt-phải nhìn theo tay long

Tác dụng

Đả thông Thủ khuyết âm tâm bào kinh (màng tim)

Bên phải (hướng Đông)

- 2 tay bắt chéo ngang bụng dưới ở đoạn cổ tay, tay phải úp trên tay trái, đưa thẳng trước mặt lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (H. 112,113)



Hình 113bis

- Đứng thẳng người, 2 tay tách ra 2 bên hạ xuống rồi vòng lên, chéo ở cổ tay ngang bụng dưới, ngửa lòng bàn tay, thở ra (h. 113bis)

- Nắm 2 tay lại, kéo 2 nắm tay ra 2 bên hông, hít vào (h. 114, 115)



Hình 114



Hình 115



Hình 116

- Từ từ quay người qua bên phải hướng Đông 90^0 , tay trái từ hông trái xòe ra thành tay long (xòe các ngón) đưa thẳng xĩa ngửa qua trái, tay phải vẫn thủ ở hông phải bằng nắm đấm, thở ra (h. 116)

- Bàn tay long trái gấp lên, mũi bàn tay chĩa lên trời, lòng úp vào trong xong xoay vào trong xuống dưới mũi bàn tay chĩa xuống đất rồi lật thẳng lên, lòng bàn tay hướng ra trước hướng Đông, mũi bàn tay chĩa lên trời. Từ từ người

quay qua trái hướng Tây 90^0 , tay trái cũng quay theo qua hướng Tây thẳng hàng, hít vào (h. 117, 118, 119, 120)

- Ép sát các ngón tay lại trừ ngón cái, thân người cúi xuống 60^0 từ bên trái ra trước và qua phải 90^0 , tay trái duỗi hàn tay ra và hạ thẳng một vòng cung từ bên trái xuống dưới quá gối trước thân, lòng bàn tay úp vào, thở ra (h. 121) rồi vòng lên bên phải nắm lấy vai phải, lúc này thân về hướng Đông, tay phải vẫn còn nắm thủ ở hông trái, hít vào (h. 122)

- Đứng yên ở vị trí này (qua phải 90^0), tay trái kéo lấy vai phải qua trái ngược với hướng thân đang ở bên phải. Kéo lắc như vậy 3 lần, vẫn còn hít vào



Hình 117



Hình 118



Hình 119



Hình 120



Hình 121



Hình 122



Hình 123



Hình 124

- Từ từ thân quay ra trước hướng Bắc và hạ tay trái sát thân xuống hông trái, thẳng dọc đùi phải mu bàn tay hướng ra trước đồng thời tay phải cũng mở ra thành chưởng buồng thông xuống dọc theo đùi phải, mu bàn tay cũng hướng ra trước, thở ra (h. 123,124)

Thức 10

• NGỌA HỔ PHỐC THỰC (hỗ đối vô môi)

Bên phải (hướng Đông)

- Bước chân phải qua hướng đông, (bên phải) chân trái cũng bước qua theo ngang chân phải, 2 chân rộng bằng một vai. Đưa chéo 2 tay ở bụng dưới tay phải ở ngoài tay trái ở trong, nâng thẳng lên quá đầu, uốn ngực và thân ra sau, hít vào (h. 125,126)

- Chân phải bước tới (hướng đông) một bộ, gót chân chạm đất trước rồi rùn tới cả bàn chân chạm đất, chân sau thẳng thành cung bộ phải đồng thời 2 tay từ trên đầu đưa ra sau hạ thẳng xuống, cúi mình ngón tay chạm sát đất và nhấc lên nâng thẳng 2 tay lên tới trước ngang lăm vai, thở ra (h. 127,128,129)

- Ngóc mũi bàn chân phải lên tới đa, cong chân sau lại, người hơi ngã ra sau, trọng tâm ở trên chân trái sau, chân phải thẳng. Đồng thời 2 tay rút thu vào 2 hông, hít vào (h.130)

- Chân phải trước rút về sát chân trái ở sau, 2 tay hạ thẳng xuống dọc 2 bên đùi, lòng hướng ra trước, thở ra (h.131)



Hình 125



Hình 126



Hình 127



Hình 128



Hình 129



Hình 130



Hình 131



Hình 132

- Chân phải bước ra trước (hướng đông) một bộ, gót chạm đất trước chân thẳng, trọng tâm ở chân sau cong đồng thời 2 tay đưa một vòng cung ở sau lưng lên trên quá đầu, hít vào (h. 132)

- Chân phải trước hạ bàn chân xuống rùn thấp, chân sau thẳng và cúi thân người xuống 2 tay từ trên biến thành tay hổ trảo hạ xuống trước chân phải chạm đất, 2 tay thẳng như chống đất, mặt nhìn về trước, thở ra (h. 133)

- Trườn tại chỗ thân người tới trước, 2 tay vẫn chống hổ trảo trên mặt đất nhưng lại cong cùi chỏ xuống, chân phải nhón lên, chân trái sau quỳ gối chạm đất, hít vào (h. 134)

- Chân trái sau bước tới ngang chân phải và đứng dậy, 2 tay mở ra không còn hổ trảo nữa để xuôi thẳng 2 bên đùi, mu 2 bàn tay hướng ra trước, thở ra



Hình 133



Hình 134

Yếu lý

Căng cơ khi : thu 2 tay vào hông, và khi trườn tối trước

Tác dụng

Đả thông Thủ thiếu dương tam tiêu kinh

Khi ngồi và trườn tối, thông mạch nhâm, điều hòa khí ở 3 huyết âm ở tay và chân

Bên trái (hướng Tây)

- Đứng thẳng lên, quay chân trái tại chỗ ra sau theo hướng bên trái, qua hướng Tây, chân phải cũng bước qua theo ngang chân phải, 2 chân rộng bằng một vai. Đưa chéo 2 tay ở bụng dưới nâng thẳng lên quá đầu, uốn ngực và thân ra sau, hít vào (h. 135,136,137)

- Chân trái bước tới (hướng tây) một bộ, gót chân chạm đất trước rồi rùn tới cả bàn chân chạm đất, chân sau thẳng thành cung bộ trái đồng thời 2 tay từ trên đầu đưa ra sau hạ thẳng xuống, cúi mình ngón tay chạm sát đất và nhô lên nâng thẳng 2 tay lên tới trước ngang tầm vai, thở ra (h. 138,139,140)

- Ngóc mũi bàn chân trái lên tối đa, cong chân sau lại, người hơi ngã ra sau, trọng tâm ở trên chân phải sau, chân trái thẳng ở trước. Đồng thời 2 tay rút thu vào 2 hông, hít vào (h.141)

- Chân trái trước rút về sát chân trái ở sau, 2 tay hạ thẳng xuống dọc 2 bên đùi, lòng hướng ra trước, thở ra (h.142)



Hình 135



Hình 136



Hình 137



Hình 138



Hình 139



Hình 140



Hình 141



Hình 142



Hình 143



Hình 144



Hình 145



Hình 146

- Chân trái bước ra trước (hướng đông) một bộ, gót chạm đất trước chân thẳng, trọng tâm ở chân sau cong đồng thời 2 tay đưa một vòng cung ở sau lưng lên trên quá đầu, hít vào (h.143)

- Chân trái trước hạ bàn chân xuống rùn thấp, chân sau thẳng và cúi thân người xuống 2 tay từ trên biến thành tay hổ trào hạ xuống trước chân trái chạm đất, 2 tay thẳng như chống đất, mặt nhìn về trước, thở ra (h.144)

- Trườn tại chỗ thân người tới trước, 2 tay vẫn chống hổ trào trên mặt đất nhưng lại cong cùi chỏ xuống, chân sau quỳ gối chạm đất, hít vào (h.145)

- Chân phải sau bước tới ngang chân phải và đứng dậy, 2 tay mở ra không còn hổ trào nữa để xuôi thẳng 2 bên đùi, mu 2 bàn tay hướng ra trước, thở ra (h.146)

Thức 11

• ĐẢ CUNG (cúi mình xuống)

- Từ hướng Tây của thế trên, chân phải bước qua hướng Bắc ở trước, chân trái cũng bước qua theo, khoảng cách 2 chân bằng một vai, vẫn còn thở ra

- Hai tay chưởng chéo nhau chữ X ở trước bụng dưới ngang cổ tay, tay phải ở trên úp vào cổ tay trái, đưa thẳng lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h. 147,148)

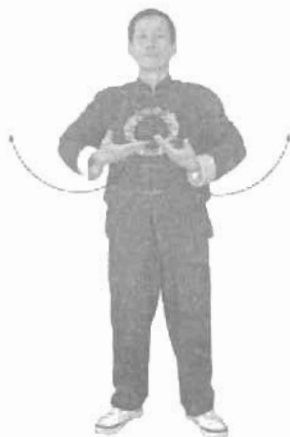
- Đứng thẳng người, 2 tay tách ra 2 bên hạ xuống rồi vòng lên trước bụng lên tới chấn thủy gần vú, 2 lòng bàn tay ngửa, thở ra (h. 149)



Hình 147



Hình 148



Hình 149



Hình 150



- Hai tay hạ thẳng xuống rồi nâng lên 2 bên thẳng ngang vai, hít vào (h. 150)

- Đưa 2 tay vào ép 2 tai và lòng 2 bàn tay ôm sát xương chẩm sau đầu, thở ra (h. 151)

- Búng 2 ngón tay trở vào xương chẩm theo kiểu đánh trống trời 6 lần, hít vào

- Vẫn ôm đầu, cúi gập người xuống sát thân, gối thẳng, thở ra (h. 152)

- Nhỏm thẳng người, tay vẫn ôm sau đầu, hít vào (h. 153)

- Hai tay hạ xuống trước ngực, lòng 2 tay hướng ra ngoài, 2 mu bàn tay đối nhau, từ từ hạ xuống 2 bên đùi, mu bàn tay hướng ra trước, thở ra (h. 154,155)



Hình 151



Hình 152



Hình 153



Hình 154

Yếu lý

Không có căng cơ, 2 tay phải ép sát 2 tai. Búng ngón tay sau xương chẩm thật mạnh. Cúi đầu xuống thấp sát đầu gối càng tốt. Không cong đầu gối. Người cao huyết áp phải ngẩng đầu lên

Tác dụng

Đả thông Túc thiếu dương đờm kinh (túi mật) và nhâm đốc



Hình 155

Thức 12

• ĐIỀU VĨ (lắc đuôi)

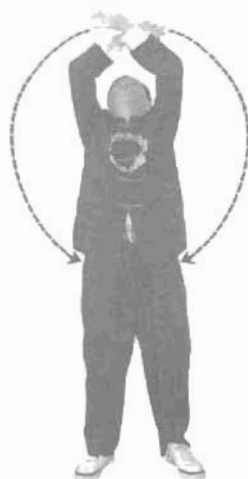
- Hai tay chưởng chéo nhau chữ X ở trước bụng dưới (vẫn ở hướng Bắc) ngang cổ tay, tay phải ở trên úp vào cổ tay trái, đưa thẳng lên cao quá đầu, uốn người ra sau, hít vào (h. 156,157)

- Đứng thẳng người, 2 tay tách ra 2 bên hạ xuống thẳng 2 bên hông dọc theo đùi, 2 lòng bàn tay úp vào đùi, thở ra (h. 158)

- Từ từ nhón 2 chân lên, đồng thời nâng 2 tay lòng ngửa, chữ nhất, mũi 2 bàn tay sát nhau và đối nhau, lên ngang ngực rồi xoay 2 bàn tay ra ngoài, mũi 2 bàn tay hướng ra 2 bên, xoay vào trong lật úp lại, hít vào (h. 159,160,161)



Hình 156



Hình 157



Hình 158



Hình 159



Hình 160



Hình 161

- Cúi người và hạ chân xuống, ấn 2 tay xuống ngang đầu gối, đầu gối giữ thẳng, 2 bàn tay vẫn nằm ngang chữ nhất, mũi bàn tay đối nhau, thở ra (h. 162)

- Từ từ nhón lên và lật ngửa 2 bàn tay nâng lên ngang ngực, rồi xoay hai bàn tay ra ngoài và vào trong úp lại như trên, hít vào (h. 163,164,165)

- Hạ chân xuống và cúi người xuống thật thấp, ấn 2 tay xuống ngang mắt cá chân, đầu gối giữ thẳng, 2 bàn tay vẫn nằm ngang chữ nhất, mũi bàn tay đối nhau, xoay xoay 2 bàn, mũi hướng ra trước và tiếp tục ấn xuống sát đất, thở ra (. 166,167)



Hình 162



Hình 163



Hình 164



Hình 165



Hình 166



Hình 167



Hình 168



Hình 169

- Đưa 2 tay ôm sát 2 bên ống chân và từ từ đứng dậy, hít vào (h. 168,169)
- Sau khi đứng dậy, đứng yên thở ra

Yếu lý

Căng cơ khi xoay 2 bàn tay để chuẩn bị ấn xuống. Cúi xuống thật thấp sát đầu gối, Hai gối không được cong, cao huyết áp thì phải ngẩng đầu lên

Tác dụng

Đả thông Túc khuyết âm can kinh (gan) và nhâm đốc

• **THỨC CHUẨN BỊ**

Trước khi chấm dứt, thực hiện thức chuẩn bị 3 lần

Nghỉ thức hậu công phu

• **XẢ CÔNG** : Tấn chuẩn bị, chân trái bước ngang qua trái khoảng cách bằng vai, thực hiện 3 lần thở thuận mũi-miệng tỷ lệ 1-2, hít vào bằng mũi phình bụng, 2 tay chưởng ngửa đưa từ dưới lên sát thân ngang ngực. Lật úp chưởng lại hạ 2 tay xuống ngang đan điền, thở ra bằng miệng, thời gian gấp đôi lúc hít vào. Làm như thế từ 10-20 lần để trả nợ oxy (H.A,B,C,D)

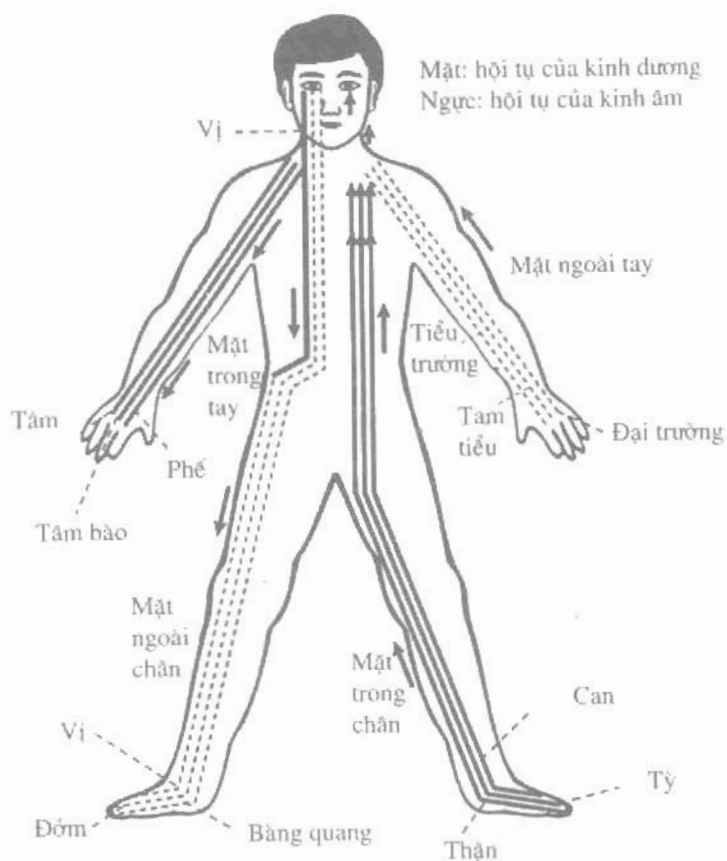
• **THU CÔNG** : chân trái bước vào sát chân phải theo thế lập tấn nghiêm, 2 bàn tay chống lên nhau ở bụng dưới (đan điền), lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng, xoa theo vòng tròn thuận kim đồng hồ ly tâm từ trong đi ra 3 vòng, thở thuận sổ tức mũi-mũi, xoa lên thì hít vào, xoa xuống thì thở ra, xong xoa nghịch chiều kim đồng hồ từ ngoài vào, thở cũng như trên (H. E)

• **THIỆN CÔNG** vài giây đến vài phút, nhắm mắt thiền định xóa bỏ tạp niệm chỉ nghĩ đến hơi thở ra vô hình thường không vận khí, 2 tay xuôi 2 bên hông (H. F)

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG

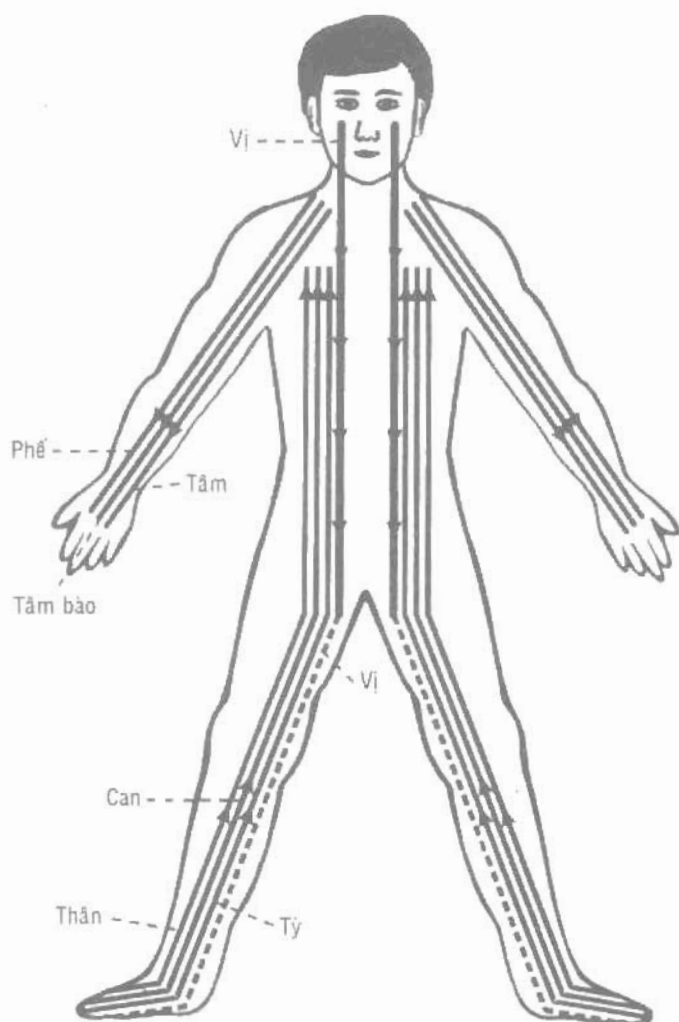
PHỤ LỤC

SƠ ĐỒ 12 KINH MẠCH TRONG CƠ THỂ

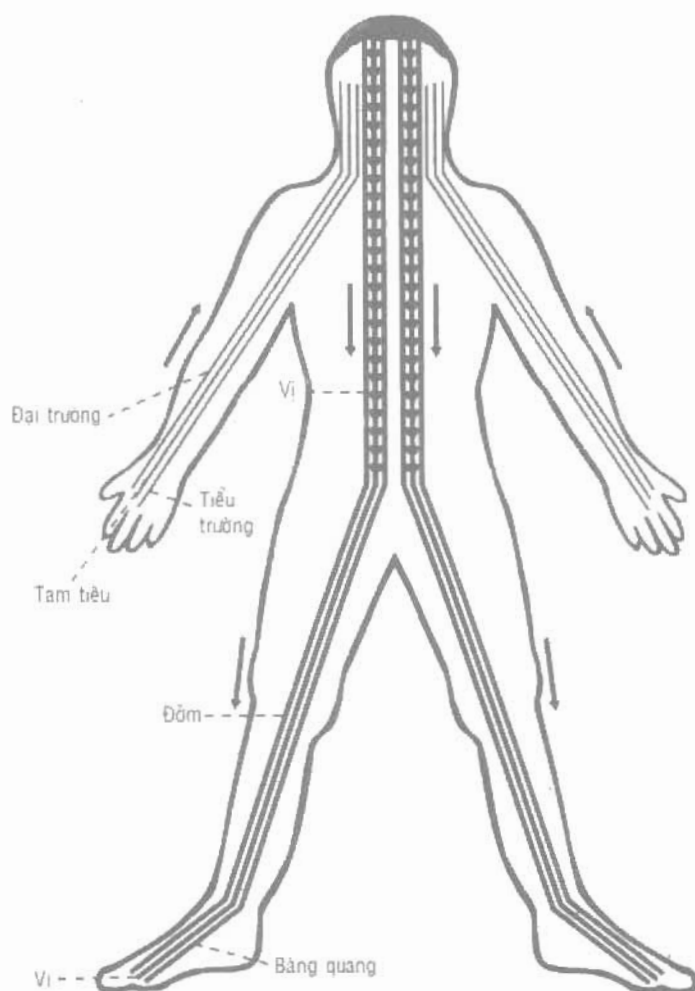


Đường đi của 12 kinh

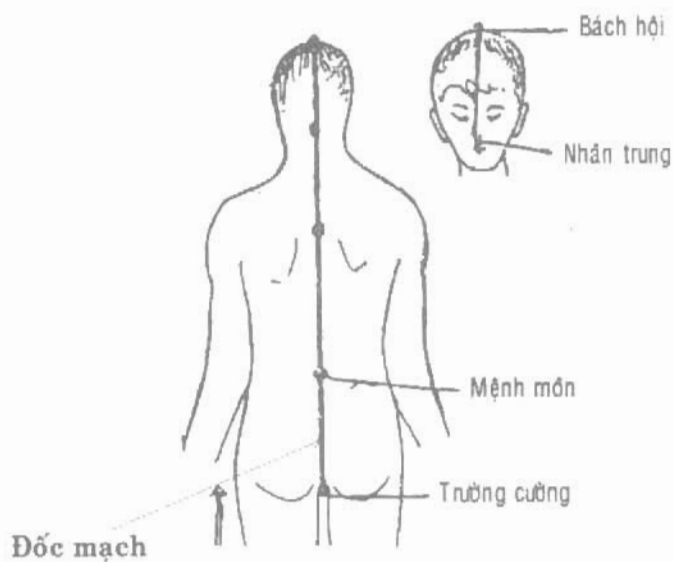
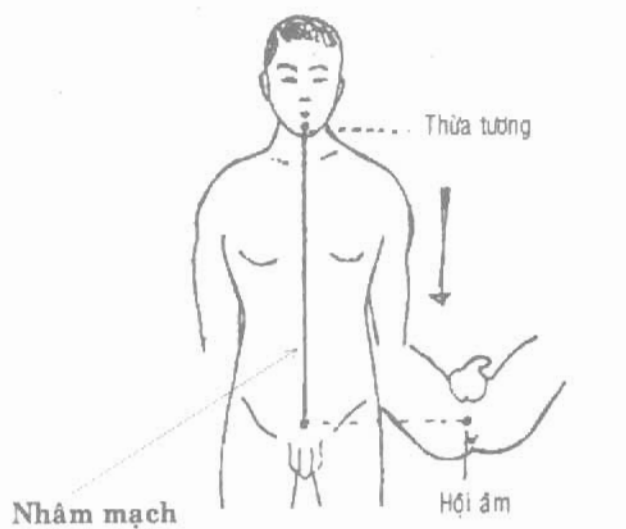




CÁC KINH ÂM VÀ KINH VĨ (DƯƠNG)



KINH DƯƠNG CHẠY Ở MẶT SAU NGƯỜI, NGOẠI TRỪ KINH VỊ MÀ
PHẦN TRÊN CHẠY Ở MẶT TRƯỚC



TÂM - Ý - KHÍ - HÌNH HỢP NHẤT

BS. LÊ VĂN VĨNH, TP. HCM

Là yếu tố thành công trong luyện tập khí công

Trong luyện tập khí công nhất là động công, ta phải đạt cho được cảnh giới **TÂM - Ý - KHÍ - HÌNH HỢP NHẤT**. Nếu không thì bài khí công sẽ trở thành một bài thể dục không hơn không kém và dù ta cố luyện 100 năm đi nữa thì cũng không bao giờ thành công

Thật vậy, mục tiêu của khí công là luyện cho tinh hóa khí và khí hóa thần, từ đó kinh mạch được đả thông thì sự trường thọ sẽ đến. Muốn như thế thì khí phải được lưu thông tối ưu nhất. Mà muốn sự lưu thông khí tối ưu thì phải có tâm ý khí hình hợp nhất

TÂM Ý KHÍ HÌNH LÀ GÌ ?

Tâm : sự suy nghĩ của não bộ

Ý : ý tưởng mào đầu cho hành động

Khí : sự hít thở, vận khí hô hấp

Hình : bài động công đang tập, đang múa

HỢP NHẤT VÀ PHÂN LY

Hợp nhất : cả 4 đều cùng đồng bộ thực hiện cùng lúc, không có cái nào trước cái nào sau

Phân ly : cả 4 rời rạc không đồng bộ, thực hiện cái này thì quên cái kia nhớ hoặc cái trước sau lộn xộn

Ý DẪN KHÍ VÀ KHÍ DẪN HÌNH

Ý phải có trước rồi mới hít thở rồi mới múa cái hình, chứ không được làm ngược lại. Đây là giai đoạn đầu mà thôi. Giai đoạn sau là phải hợp nhất

TRỰC HÀNH SỰ HỢP NHẤT RA SAO ?

Khí công không khó nhưng cũng không dễ

Không khó : động tác đơn giản hơn võ thuật rất nhiều, ai ai cũng có thể làm được. Nhưng cốt lõi của nó không phải ở cái hình mà ở chỗ luyện khí. Có người không nắm vững điều này nên dù có tập vài chục năm cũng không hiệu quả

Không dễ : ở chỗ vận khí sao cho khí chạy và áp dụng đúng nguyên lý hợp nhất của tám ý khí hình. Sự thực hành hợp nhất không thể một sớm một chiều mà thành công. Phải kiên trì từng giai đoạn khổ luyện mới mong có sự hợp nhất. Nếu không hiểu mà luyện tập bình thường thì bài khí công mất hết tác dụng trường thọ, phòng chữa bệnh của nó, uổng công cho những năm tháng dài luyện tập

THỰC HÀNH

Muốn có sự HỢP NHẤT thì phải qua các giai đoạn một cách tuần tự như sau

• GIAI ĐOẠN 1

Hãy tập cái hình cho thành thạo, khoan tập thở hoặc tâm ý gì cả.

Tập từng thế một càng nhiều lần càng tốt rồi lần lượt tập hết cả bài

Không nên tham lam và sốt ruột vì sẽ hư sự

Tập cho đến khi nào có được phản xạ vô thức mới xong

Muốn biết giai đoạn này đã thành công chưa thì nên test cho chính ta sau đây :

Hãy kêu một người bạn đứng gần sát ta và cùng trò chuyện bất cứ một vấn đề gì cũng được nhưng thật liên tục không cho trí ta nghĩ ngợi. Trong khi ta trò chuyện mà vẫn múa chuẩn thế hoặc bài khí công một cách trơn tru đúng kỹ thuật chậm rãi khoan thai, nhẹ nhàng thì ta đã thành công, ta đã biến ý thức thành phản xạ vô thức tuyệt vời

Nếu còn loạng quạng múa không đúng hoặc vì lo nói chuyện phân tâm mà quên trước quên sau thì chưa đạt, phải luyện lại giai đoạn này thêm nữa, chưa thể bước qua giai đoạn 2

• GIAI ĐOẠN 2

La giai đoạn tiếp theo sau khi giai đoạn 1 đã thành công

Đến giai đoạn này ta đã giải quyết xong phần hình, rãnh tay mà luyện phần thở

Hãy múa từng thế khí công mà chỉ chú ý đến thở hít (thở bụng) mà thôi

Luyện cho đến khi nào thở hít trở nên phản xạ tức là không nghĩ đến hít thở mà vẫn hít thở theo đúng với động tác

Muốn biết thành công hay không thì ta test như sau

Ta múa và đầu óc cứ nghĩ sang một chuyện khác hoặc vừa múa vừa xem TV để cho trí não chỉ nghĩ đến câu chuyện trong TV đang phát, mà ta vẫn hít thở được, không quên và không bối rối khó khăn thì ta đã đạt. Nếu còn quên mà chỉ thở ngược thì cũng phải luyện lại

• GIAI ĐOẠN 3

Luyện tâm ý

Phối hợp 2 giai đoạn trên làm một. Như thế ta đã có phản xạ của khí và hình rồi, không còn lo gì cả chỉ điều khiển tâm và ý thành một mối không bị tạp niệm nào xen vào, bộ não trống rỗng như thiền Phật giáo vậy, dù cho bên ngoài quanh ta có xảy ra gì đi nữa ta vẫn múa hít thở và không chú ý ngoại cảnh

• GIAI ĐOẠN 4

Từ 3 giai đoạn trên ta bắt đầu kết hợp 4 cái tâm ý khí hình vào một mối. bất cứ khi nào luyện khí công là tất cả phản xạ tuôn ra trên một cái nền trống rỗng của tâm không một chút tạp niệm nào xen vào. Chỉ cần phát khởi cái hình là mọi giai đoạn đồng bộ xảy ra hợp nhất. nội khí được sản sinh ra trong cơ thể sẽ được vận hành một cách tự động nhanh hơn cả ý niệm mà không còn dùng ý vận khí một cách rời rạc nữa. Nội khí một khi đã được lưu thông liên tu bất tận thì đó là một phản xạ của các công đoạn mà ta đã tập ở trên. Càng nhập tĩnh cái tâm, càng thả lỏng nhuần nhuyễn chính xác cái hình thì khí sản sinh và lưu thông càng cao. Lúc này ta đã đạt đến mức TÂM Ý KHÍ HÌNH hợp nhất

Đây là nguyên lý của bất cứ một bài động công nào mà không cần sự quán tưởng

Với tĩnh công cũng thế, sự quán tưởng và hợp nhất cũng luôn luôn đồng bộ với nhau

TẬP BAO LÂU THÌ CÓ SỰ HỢP NHẤT ?

Không qui định một cách cứng nhắc mà tùy theo học viên, siêng năng tập, đúng qui cách thì mau đạt, còn nhác lười thì rất lâu hoặc không bao giờ đạt

ĐIỀU KIỆN

- Không sốt ruột

- Không tham lam đốt giai đoạn, tập 3,4 giai đoạn cùng một lúc, hậu quả là sẽ quên trước quên sau không bao giờ thành công, nhớ động tác thì quên thở bụng, nhớ thở bụng thì quên động tác và bao tập niệm xen vô đầu óc chỉ phối, khí sẽ không bao giờ được sản sinh và lưu thông được

- Thà từ từ luyện đúng nguyên lý sẽ thành công còn hơn luyện sai qui tắc thì cả đời cũng không bao giờ thành công

- Không bao giờ được tự hào tự mãn trong luyện tập khí công. Không có thầy đồ mầy làm nên. Luyện 2 ngày hơn người luyện một ngày, luyện 10 năm hơn người luyện 9 năm. Chỉ có những người hơn ta mới thấy cái sai của ta. Cái TÔI trong ta rất ư là nguy hiểm nhất là khí công, sai một ly đi một dặm

- Phải có óc suy nghiệm, sáng kiến, tâm đắc những yếu lý của khí công. Không suy nghĩ theo kiểu truyền khẩu, nhầm mất tập bừa sẽ sai lạc. Phải suy nghĩ theo phạm trù khoa học thì sự tập luyện mới mau thành công và sáng tỏ, không mù mờ, mơ hồ, tối tăm...viển vông có hại cho sức khỏe dễ đưa đến tẩu hỏa nhập ma

- Không tự sáng chế theo ý của chính ta vì ta không đủ hỏa hầu sáng tạo khí công như người xưa. Hậu quả tai hại sẽ đến

DỊCH CÂN KINH (DCK) DỊ BẢN (Phất Thủ DCK)

BS. LÊ VĂN VINH, TP. HCM

Trong thời đại ngày nay, chắc hẳn chúng ta thường nghe nói đến một công pháp chuyển đổi gân cốt để có thể biến từ yếu thành mạnh khỏe và trường sinh. Công pháp đó chính là DCK.

Nguồn gốc : Sau 9 năm diện bích ở núi Tung sơn chùa Thiếu Lâm, Trung Quốc, Đạt ma tổ sư thấy các đệ tử tu tập trong một hoàn cảnh dinh dưỡng thiếu thốn, thời tiết khắc nghiệt, quanh năm gió tuyết rét mướt, áo vải cơ hàn, không chịu đựng được, lần lượt các đệ tử không đủ sức khỏe nên phải bỏ cuộc nửa chừng hoặc chết vì bệnh tật. Do đó Đạt ma đã chế tác ra công pháp DCK để cho các đệ tử tập luyện chống bệnh và cường thân kiện tủy. Từ đó hầu như không còn ai yếu đuối bệnh tật nữa, yên tâm tu tập

Đạt Ma DCK chính gốc gồm có 12 thế được tìm thấy vào cuối đời nhà Minh và đầu nhà Thanh

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Vi đà hiển chữ 1 | 7. Bạt mã đao |
| 2. Vi đà hiển chữ 2 | 8. Tam bàn lạc địa |
| 3. Vi đà hiển chữ 3 | 9. Thanh long thám trảo |

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 4. Trích tinh hoán đầu | 10. Nga hồ phác thực |
| 5. Đảo duệ ngư vĩ | 11. Đả cung |
| 6. Xuất trảo lượng xỉ | 12. Điệu vĩ |

DCK DỊCH BẢN : Phái Thủ DCK

Tại miền Nam Việt Nam trong khoảng thời gian từ 1960 – 1975 và mãi cho đến bây giờ có lưu truyền một phương pháp luyện tập DCK bằng tiếng Việt và cũng đã lan truyền đến tận nước Mỹ ở cộng đồng người Việt. Phương pháp này chỉ có một thể duy nhất là vẩy tay từ trước ra sau nên được gọi là Phái Thủ DCK. Kèm theo là những lời giới thiệu là chữa được ung thư gan, lao, suy thần, Parkinson, huyết áp cao và nhiều bệnh nan y khác

Nhiều người phân vân tự hỏi DCK này có thật là của TQ. hay không ? và có chữa được bách bệnh như trên không ?

BS. Trần Đại Sỹ là một nhà nghiên cứu khí công lâu năm ở Pháp đã truy tìm nhiều năm về nguồn gốc của nó. Ông đã bỏ công đi khắp nơi trên đất nước Trung Quốc rộng lớn như thư viện ĐH Y khoa Thượng Hải, Giang Tô, Hồ Nam, Phúc Kiến, Quảng Đông, Quảng Tây.....Và thậm chí đi đến các gia các phái võ thuộc các hệ Thiếu Lâm ở Hương Cảng, Đài Loan nhưng cũng không thấy. Do đó ông đặt tên bản này là DCK Việt Nam. Và ông đã thông báo trên trang Web internet để cho độc giả biết mà tránh, độc giả nào muốn biết chi tiết hơn thì xin mở mạng ra ở địa chỉ : <http://www.vietnamsante.com/trandaisy/tds-dck-mucluc.htm>

Kỹ thuật :

- Đứng yên, 2 tay vẩy lên hít vào và 2 tay vẩy đưa ra sau thở ra với nguyên lý lên không xuống có và trên ba phần khí lực, dưới bảy phần khí lực

- Vẩy tay như thế từ vài trăm lần cho đến vài ngàn lần mỗi buổi tập

Về thực tế thì có rất nhiều người cũng đã bỏ công ra tập luyện vài ngàn lần mỗi buổi sáng mà chẳng thấy tác dụng gì khả quan cả. Chỉ là giống như một bài tập thể dục mà thôi.

Và cũng có không ít người tập bài này đã nghĩ rằng ta cũng đã có luyện pho DCK ! Vậy thì vô lễ Đạt Ma Tổ Sư sáng chế ra chỉ một thế sơ sài vậy hay sao ? Mà một thế thì làm sao có thể chữa bách bệnh được ? ngoài ra đi hẳn còn nói rằng trị được các chứng bệnh nan y nữa như ung thư chẳng hạn. Trong khi bấy giờ tại TQ. đã hệ thống hóa lại 12 thế Đạt Ma DCK chính gốc để giảng dạy ở các trường DHYK. ở Việt Nam cứ chạy theo phát thủ DCK dị bản (theo lời của BS. Trần Đại Sỹ trên trang web khí công DCK) thì uống phí công phu quá

Chính vì thế mà những lời viết này để cảm ơn BS. Trần Đại Sỹ đã bỏ công tìm tòi phát hiện ra và cũng để cho chúng ta hôm nay suy gẫm, khỏi mất công phu luyện tập cùng cho những người đi sau tránh được một phương pháp dị bản không có giá trị dưỡng sinh so với bản gốc của TQ.

LUYỆN SAI DỊCH CĂN KINH

Bài báo dưới đây được đăng trong tờ Nguyệt san Vô thuật, xuất bản đã lâu (1970), nội dung cũng có giá trị hữu ích cho những ai thích tập nội công VÕ THUẬT nhưng không có điều kiện học tập đúng thầy đúng sách. Nội dung nói về kinh nghiệm của một người tự tập Dịch căn kinh theo trường phái Vô gia và do không tập đúng mà phải chịu ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe.

CUỘC ĐỜI TÔI

LANG THANG TRONG VŨ TRỤ... ĐÓ LÀ CUỘC ĐỜI TÔI!

VỀ TẤU HÒA NHẬP MA (Sưu tầm để nhớ mãi về những ngày đau ốm quằn quại trong căn bệnh THNM quái ác).

(Lời người sưu tầm bài báo) :

Khí công Trung Quốc gồm có 5 dòng : Lão gia, Khổng gia, Phật gia, Võ gia và Y gia. Nếu Dịch Căn Kinh theo Võ gia tức là luyện Nội công ngoại đan, huy động sức mạnh phi thường tiềm tàng trong người để ứng dụng vào võ thuật có

thể bại núi đổ thành, gương dao bất nhập, mình đồng da sắt. Thân thể chịu đựng siêu việt trước bao ngoại lực, không một trở lực nào xâm nhập được... *Cách tập cũng rất khác biệt và công phu ép xác, với bao nguyên tắc khổ nhọc như bế khí (nín thở), gồng cơ bắp, quán tưởng, mỗi thế phải luyện 49 lần, cơ thể phải hoạt động tối đa theo dòng khí chạy rất khắc khổ và kỷ luật, có thể sai một ly đi một dặm ... vô cùng nguy hiểm nếu tập sai gây tẩu hỏa nhập ma chết người...* Ngày hôm nay khí công nhất là Dịch cân kinh, đa số được các giới chuyên môn hưởng về cách tập luyện theo trường phái Y gia, hiền hơn, không gây tẩu hỏa nhập ma, tuy không có kết quả siêu việt, kỳ tích như Võ gia, nhưng chắc chắn đem lại sự an toàn, trường thọ vô bệnh cho con người. Chính vì vậy mà trong thời đại ngày nay, nhân loại có khuynh hướng thiên về khí công y khoa nhiều hơn

(BS. Lê văn Vĩnh, TP. HCM)

ĐI TÌM DỊCH CÂN KINH

Phần dưới đây không đăng đầy đủ của bài báo gốc, do phần cuối đề cập những việc riêng tư không liên quan nhiều đến nội dung chính nên được lược bỏ. Dịch cân kinh & tôi – Thích Phước Điện Một môn công phu tu luyện có một kết quả cực cao thường đi đôi với những nguy hiểm vượt bậc không kém. Nếu thành công : “nội công được hàm dưỡng để thân tâm siêu phàm nhập thánh”, nếu thất bại : “bị tẩu hỏa nhập ma, thân bại danh liệt”. Hai trạng thái đó chỉ cách nhau

một đường tơ kẻ tóc. Nguyên nhân : - Không thầy hướng dẫn. - Người luyện công thiếu kinh nghiệm. - Chưa qua thời kỳ nội công căn bản. - Chưa nắm vững tâm pháp. - Không nghiên cứu kỹ các hệ thống kinh mạch mà luồng khí vận sẽ chạy qua. - Chưa dẫn thông các huyết mạch tự nó bế tắc từ thuở sơ sinh của kiếp người. - Chưa vận được khí và điều khiển âm dương nhị khí. Chỉ thiếu một điều kiện trong các điều kiện không thể thiếu đó cũng khó luyện công được. Hơn nữa các sách lưu truyền chỉ trình bày một cách tổng quát về chiêu thức mà không giải thích tường tận các bí quyết uyên thâm, do đó, dù nắm được sách cũng chỉ nắm chơi, nếu luyện, khó thành công cũng như dễ lạc công, tẩu hỏa, loạn khí... đem đến nguy hiểm cho người luyện không ít.

Tôi không nhớ rõ vào khoảng năm tháng nào nhưng chắc chắn lúc đó tôi đang viết những bài đầu tiên về môn phái Thiếu Lâm cho những số đầu tiên của nguyệt san Võ Thuật. Phong trào võ lâm phục hưng làm tâm hồn tôi thao thức và võ công của tôi bừng sống, nhiều huynh đệ thương mến, khuyến khích tôi nên đóng góp cho võ lâm một vài viên gạch, nhưng đóng góp bằng cách nào ? Tôi lưỡng lự rất lâu để cuối cùng chọn cách gói gắm tâm hồn và sự hiểu biết nhỏ hẹp của mình vào tờ báo. Ngoài những giờ viết bài và ôn lại võ thuật, tôi bắt đầu nghiên cứu kỹ về Dịch căn kinh, một môn tu luyện nội công thượng thừa của Thiếu Lâm tự ; để rồi từ đó : rủi, may, và bao thăng trầm quanh cuộc đời võ nghiệp của tôi bắt đầu, ảnh hưởng luôn đến nếp sống của tôi ở các phương diện

khác, như một xáo trộn toàn diện... làm tôi điều đứng ê chề, để khi viết tài này, tôi đã xa khỏi điểm trên hai năm. Đến nay, thâm tâm tôi tạm yên ổn, để tôi thành kính cống hiến cho những ai có duyên nghiệp trên bước đường tu luyện Dịch cân kinh vài chi tiết nhỏ bé của riêng tôi, bồi đắp thêm cho rừng võ lâm một vài hoa lá. Tôi thương thân tôi một thuở nào vì tu luyện võ công mà phải khổ sở, nên thương mến tất cả những ai sẽ đi trên con đường này, thao thức vì các bạn sẽ và đang tu luyện như thao thức vì chính mình “đồng thanh tương ứng” trong xóm hoạn nạn và cùng một lý tưởng. Thuở đó, tôi đã viết cho võ thuật khoảng ba bài giới thiệu tổng quát về môn phái Thiếu Lâm, bài kế, tôi định đưa Dịch cân kinh ra mắt độc giả của Võ Thuật, cũng may, tôi chưa viết, nếu không, giờ này tôi ân hận biết dường nào. Đầu tiên, tôi đem 8 bản Dịch cân kinh mà tôi sưu tầm được ra so sánh, tuyển chọn. Ba bản Dịch cân không phải của Thiếu Lâm phái được tôi để riêng ra, đó là các bản : - Dịch cân kinh bát đoạn cầm của tiên gia. - Dịch cân kinh nhị thập bát thức của Thiên Hư đạo trưởng (thuộc Côn Lôn phái). - Dịch cân trước lục của Nhiếp ngộ Truật Đế thuộc một dị phái giáp giới Tây Tạng. Ba bản này tôi chỉ đọc sơ để cho biết rồi đem cất. Tôi đem 5 bản còn lại được gắn nhãn hiệu của Thiếu Lâm ra phân phát. Ba bản kế đó được loại ra một lần nữa vì chiều thế nhiều ít không đồng theo đương truyền (24 đoạn) nên khó tin cậy. Hai bản còn lại giống nhau khoảng một chín một mười, hai bản này được lưu truyền ở hai nơi khác nhau và hai nhân vật cũng ở hai thế hệ xa nhau gần hai trăm năm, đó là hai bản : 1) Dịch cân kinh của

Tử y hầu (Anh Lạc Hà ở báo Võ Thuật đã có dịch ra Việt ngữ với nhan đề là Dịch căn Tổ truyền - trong khi chính bản được in chung với Ngũ hình quyền - 8 lần tái bản ở Ma cao và Hồng Kông, 3 lần đổi tựa sách : Nội công Thiếu Lâm tự - Ngũ hình quyền - Nội công Tâm Pháp Thiếu Lâm tự). 2) Dịch căn kinh của Vân không Đại Sư, sách in theo lối mộc bản, cuốn sách có hàng chữ : Trọng đồng giáp thìn niên - đời Vua Thánh Tổ, niên hiệu Khang Hy (khoảng năm 1784 theo dương lịch). Cả hai bản này đều có 24 đoạn, các đường khí vận tuy hơi chênh lệch nhau chút đỉnh vì có vài huyết được kê khai thừa thiếu không đồng nhưng hệ thống kinh mạch đồng nhất nên không sao, nhưng tôi cũng phân vân đến mấy hôm liền. Bản nào mới là chính bản của Thiếu Lâm hay đúng hơn, của Đạt ma Thiền Sư. Không có vấn đề Tổ sư cho lưu hành hai bản khác nhau, cũng không có vấn đề Dịch căn kinh loại giả mạo vì Dịch căn là danh từ chung, ai cũng có quyền để tựa cho tác phẩm của mình cả (như ba quyển dịch căn mà tôi đề cập ở đoạn đầu và còn vô số các bản Dịch căn khác mà tôi chưa gặp như bản do Trần Tuấn Kiệt dịch thuật chẳng hạn...) Cuối cùng tôi quyết định dồn hai quyển làm một, hay đúng hơn hai quyển vốn là một, chỉ bổ túc vài thiếu kém của nhau thôi, như vậy tôi có một pho Dịch căn hoàn toàn đầy đủ. (Tôi xin thông tri một điều : hiện có nhiều pho quyển phổ, bí kíp, luyện công được in bằng loại chữ cổ trên giấy sứt, như một pho sách xưa, được tung ra thị trường và bán từng quyển một, giá cả tương đương với một món đồ cổ giá trị, đó là sách xưa giả mạo. Còn sách xưa chính tông thì sao ? cũng khó tin cậy vì

hội võ thuật Trung Quốc đã từng cảnh cáo : phải coi chừng, sách cũng xưa cang không bảo đảm vì sự thiên vị và sự hiểu biết hạn cuộc của người ra sách, không như ngày nay, được hội kiểm duyệt và được nhiều danh sư phối hợp ấn chứng trước khi xuất bản...). Bởi vậy khi nắm pho Dịch căn kinh bằng loại giấy hoa tiên sản xuất tại Giang Nam với giòng chữ xa xưa, lòng tuy nao nức cảm động, tôi vẫn hồi hộp hoài nghi, đến khi phối hợp với pho lưu truyền của Tử y Hầu (được kiểm duyệt và khích lệ bởi hội võ thuật Trung Quốc) tôi mới yên tâm tin tưởng.

LẠC LỐI TRONG SỰ LUYỆN TẬP

Tôi về một tịnh thất nhỏ bên bờ sông Đồng Nai ở Biên Hòa để rảnh giờ tu luyện. Thức thứ nhất mà cũng là thức quan trọng nhất được tôi đặc biệt lưu ý, dành nhiều thì giờ thực hiện. Nửa tháng đầu tôi siêng năng luyện tập, kết quả vô cùng khả quan. Trong người tôi đã có một luồng hơi nóng thường trực luân chuyển, tôi mừng rỡ, cho là nội công đã khai phát (?). Tôi không hiểu sao thời kỳ đó tôi ngỡ ngàng khờ dại đến thế, có lẽ sự lạc quan và ảnh hưởng tiểu thuyết làm tôi quên mất thực tế. Đến ngày thứ 18, trong người tôi nóng quá, mất đồ và hay đổ ghèn, đầu nhức, tôi hy vọng đó là do bệnh chứ không phải do sự tập luyện bị sơ sót, tuy nhiên đó là một sự biện luận để tự đánh lừa mình trong một ý niệm hoài vọng cao xa, thực tâm tôi đã hơi lo : chắc có sao đây trong vấn đề tu luyện. Tôi đọc lại tất cả các pho Dịch căn kinh mà tôi hiện có,

nhưng với trình độ của tôi hoàn toàn mù tịt, không khám phá một cái gì mới lạ cả. Tôi nghỉ tập hai ngày để lắng nghe sự phản ứng tự bản thân (Tôi không dám bỏ tập quá 3 ngày vì với thời gian này tất cả các cách luyện công của người xưa dù ở phái nào đều cấm kỵ, nếu phạm phải tập lại từ đầu, điều này trong pho “huyền nghĩa” Dịch căn kinh của sư phó đại sư cho thí dụ rằng : như gà ấp trứng chưa nở thành con, nếu bỏ quá hạn, trứng hư, phải đợi lứa khác; như nước chưa sôi, bỏ dở, nước trở lạnh như bình thường; như người lội ngược dòng suối chảy mạnh, không cẩn thận, hổng chân, nước sẽ cuốn về vùng dưới, phải bắt đầu từ đầu, chứ không phải tiếp tục chỗ bỏ dở... Sau hai ngày bỏ dở, nhiệt lượng trong người vẫn không giảm. Tôi luyện tiếp thì sức nóng lại tăng. Tôi liều mạng luyện đều đều không chịu bỏ. Có ngày quá nóng tôi phải nằm dưới bến sông Đồng Nai trước mặt, thân mình ngâm được nước, đầu gối trên một hòn đá ngủ say sưa. Đến đêm thứ 25 kể từ lúc tu luyện, tôi bị xuất tinh dầm dề, tôi mê đi, đúng hơn là được ngủ yên. Sáng hôm sau thức dậy, sức nóng không còn nữa nhưng thể xác mệt mỏi rã rời, tôi lại bỏ tập hai ngày, rồi tập lại, sức nóng lại gia tăng nhưng độ năm ngày sau tôi lại bị xuất tinh, sáng mai hết nóng, người lại yếu... Kinh nghiệm này làm tôi hoảng sợ bỏ tập hẳn. Nhưng dù không tập thì sức nóng vẫn tăng đều, khoảng một tuần thì lại bị xuất tinh, tinh ra cho kỳ hết mới thôi, và hôm sau lại bắt nóng...

Chu kỳ này đến với tôi từ đó, người tôi ồm yếu xanh xao rõ rệt, các ban tôi đều kinh ngạc cho sự biến đổi của tôi. Tôi

không muốn gặp ai hết, đóng cổng chữa bệnh, nơi tu dưỡng trở thành nơi dưỡng dưỡng. Tâm hồn tôi cấu kỉnh bất thường, sự ham muốn tình dục ở đâu âm âm kéo đến làm tôi khổ sở, tôi xa lánh tất cả các người quen thuộc, tìm các danh y để trị bệnh, các đông y thì bảo là tôi bị thận suy, hỏa vượng, thủy khô, có vị bảo là gan héo, có vị bảo mật sưng, thần loạn. Tôi uống đủ thứ thuốc, mùi thuốc nam thuốc bắc xông lên không ngớt trong am tịnh tu của tôi. Không gặp đúng thầy đúng thuốc nên bệnh tôi không giảm chút nào, tôi cũng biết bệnh do võ công kiến tạo, chỉ có những người am tường võ công mới chữa nổi, nên giả tử Đông y tôi tìm đến Tây y.

NHỮNG THÁNG NGÀY CHỮA TRỊ

Bác sĩ Tài giới thiệu tôi vào bệnh viện Đồn Đất, ở đây tôi được thử đủ thứ : thử nước tiểu, thử phân, nước bọt, đo nhiệt độ, đo áp suất máu. Ngành Tây y với một lối khám bệnh toàn diện, kỹ lưỡng cũng không đoán nổi bệnh của tôi, kết luận họ bảo : lực phủ ngũ tạng của tôi hoàn hảo, tôi chỉ bị nóng, trong máu có nhiều thán khí, số lượng hồng huyết cầu sút giảm quá nhiều, thân hơi teo lại, trong hai tháng tôi được vào mười chai nước biển, tiêm đủ loại thuốc bổ, thuốc mát... nhưng đâu vẫn còn đấy, chu kỳ nóng đến cao độ. Tôi xuất tinh rồi tiếp tục nóng trở lại vẫn đến với tôi hàng tuần. Giả tử Biên Hòa, tôi về Phú Thọ, Gia Định, bến Hàm tử rồi đi Đà Lạt, Banmêthuột, Pleiku... Tôi không đi chơi mà đi để tìm danh sư trị bệnh. Tôi biết bệnh của tôi chỉ có người rành về tu luyện, phải giỏi nội công, khí công hoặc có thừa kinh nghiệm võ

công may ra mới cứu tôi ra khỏi đoạn trường Dịch cân kinh này mà thôi. Năm tháng dần qua, tôi đi mãi trong giòng đời qua muôn xứ, tôi hay gửi thư cho các người quen ở hải ngoại như Hồng Kông, Nhật, Pháp, Anh, Mỹ để nhờ tìm hộ những pho võ công tu luyện và đặc biệt về Dịch cân kinh hầu tìm một giải pháp chữa trị. Tôi ốm yếu quá, mặt mày vàng vố xanh xao, tôi sụt đến 12 kg, người tôi đôi khi đi không vững. Tôi chán cho chính tôi. Những bức thư gửi đi vẫn bật vô âm tín, chẳng thấy hồi âm. Sau ba tháng chờ đợi mỏi mòn làm tôi bị quan đến cùng cực. Cho đến năm sau, những yêu cầu của tôi lần lượt được đáp ứng, những ân nhân xa gần gửi về cho tôi nhiều tài liệu đáng giá không ngờ. Anh Hoàng Cẩm ở Nhật gửi cho tôi bản Dịch cân kinh do Điền thứ Lang sao lục và cuốn sách thuốc trị các bệnh do huyết mạch, khí công tàn phá. Chị Tôn nữ thị Mỹ Linh ở Anh chép cho tôi bản “huyền nghĩa Dịch cân kinh” nguyên tác của Sư Phó Đại Sư. Pho này trình bày những điều lý, cách tu luyện Dịch cân kinh và những thắc mắc khi bị lênh lạc trong việc luyện công. (Bộ sách này có lẽ do liên minh Anh Pháp chiếm đoạt trong chiến cuộc đánh phá vườn Viên Minh tại Bắc Kinh năm 1859, nhiều sách cổ trong thư viện ở hoàng cung Thanh Triều bị chiếm vào dịp này). Tôi cũng không quên ơn chú Lê Tâm Anh ở Macao đã gửi cho cuốn “Khi công y được trị liệu toàn thư”. Tôi lành bệnh do phối hợp nhiều phương pháp ở các pho sách này, tôi xin chân thành ghi lên đây những sự tri ân của riêng tôi (hiện chúng tôi đang dịch thuật để phổ biến các tài liệu quý giá này một ngày gần đây). Nguyên thức thứ nhất

trong tiền bộ Dịch cân kinh gọi là Hồn nguyên nhứt khí (một danh từ hoàn toàn của thiền gia. Theo pho “huyền nghĩa dịch cân kinh” của Sư phó thì toàn bộ 24 đoạn không có đoạn nào được đặt tên cá, có chăng chỉ là lời giải thích các công dụng của từng chiêu thức do các đại sư đời sau bổ túc thêm để kẻ hậu học được rộng phần kiến thức thôi. Cũng theo Sư phó thì việc đặt tên cho các chiêu thức sẽ làm cho người tu luyện bị kẹt vào danh từ, tâm ý sẽ có ấn tượng theo ý riêng của danh từ được đặt ra làm mất sự vô tâm theo tinh thần tu luyện cao siêu của Dịch cân kinh) - Thức đầu tiên trong tiền bộ này được sử dụng khí theo hệ thống huyết đạo nhai nhiệt, huyết mở đường là huyết khí hải ở vùng Đan điền, đường khí này bờ theo xương sống bắt đầu từ huyết vũ tử (nhiều người lầm là huyết hội âm) theo xương sống lên hai vai rồi tỏa xuống hai tay, luồng khí đến đây được quấn một vòng theo tư thế bập hai hàn tay và rút lên, điểm quan trọng được cấm kỵ thứ nhất là hai tay không được rút cao quá khỏi điểm (huyết khí hải) nếu rút cao hơn sẽ bị loạn khí và lúc đó đầu khí ở khí hải, đuôi khí ở cườm tay, sự giao động được vận dụng đến tối đa, như một bình thông nhau, càng chênh lệch khí càng bị tràn ra ngoài sanh bệnh khi trả khí về, luồng khí không chạy theo lối cũ mà cùng trở lại xương sống trên cổ qua đỉnh đầu (huyết thiên tinh, hoặc còn gọi là huyết bá hội, hay nê hoàn cung) xong vòng ra trước và xả ra đằng mũi. Điểm cấm kỵ thứ hai là khi khí chạy qua huyết linh đài phải từ tốn điều hòa, vì huyết này là yếu huyết để tập trung hay phân tán khí lực, nếu huyết này bị tổn thương sẽ gây khó khăn trong việc tu luyện khí công,

nội công, vô cùng. Ngoài thức thứ nhất, mỗi thức khác trong 24 thức đều có một hệ thống khí vận và cấm kỵ riêng biệt, hết 24 thức là giáp cả một châu thân trong nội thể (cũng theo Sư phó Đại sư thì pho Tẩy Tủy là tổng luận về huyết pháp sanh biến, sanh trụ và sanh khắc của diện lực âm dương trong con người, pho Dịch căn kinh là phương pháp kiến thiết hệ thống đối trị và hóa giải. Nói đến Tẩy Tủy thì phải nói đến Dịch căn kinh, tuy nhiên có thể thiếu Tẩy tủy chứ không thể thiếu Định căn kinh, vì Dịch căn kinh mới là then chốt trong vấn đề tu luyện, nói như vậy không phải Tẩy tủy kinh không quan trọng thật sự. Tẩy Tủy quan trọng ở một phương diện khác : những liên hệ của thời gian, vị trí và con người khi thực hiện sự tu luyện, ngoài ra Tẩy tủy cũng còn dạy phương pháp di chuyển huyết đạo hoặc khai thêm huyết đạo hoặc đóng kín các huyết đạo không cần thiết v.v...) Riêng vấn đề bệnh tật của tôi là do tôi luyện sai, điều cấm kỵ là không nên rút tay lên quá eo lưng hoặc ngang eo lưng theo các sách đương thời chỉ dạy, một lời dạy quá mơ hồ tổng quát, đúng ra phải phân lượng huyết đạo rành mạch mới phải. Tôi vấp phải cấm luật này nên hỏa nhiệt tràn ra ngoài hệ thống riêng biệt của nó, sinh ra bệnh nhiệt hỏa sinh biến. Để chữa trị, tôi phải sử dụng thức cuối cùng của hậu bộ dịch căn kinh, thức này có công dụng làm tản tĩnh lực trong người ra khắp toàn thân, tỉnh không tu lại thì không tràn ra ngoài (xuất tỉnh) mỗi khi bị hỏa nhiệt nấu lỏng và kích thích. Tôi lại phải luyện lại thức thứ nhất thật đúng để kéo các luồng khí đang tán loạn khắp nơi trở về hệ thống cũ. Ngoài ra tôi lại phải ngồi điều khí sổ tức quán theo thiền gia.

QUA CƠN ÁC MỘNG

Trong gần 3 tháng chữa trị, bệnh tôi hoàn toàn bình phục. Lần này tôi lại tu luyện Dịch cân kinh mà không phải lo sợ vì đầy đủ các tài liệu cần thiết. Lúc này tôi đang ở Đà Lạt, nhiều bạn thân ở xa về thăm, chúc mừng tôi, lâu lâu gửi cho tôi một cuốn Nguyệt San Võ thuật, tôi xúc động đọc say sưa như lính tiền đồn đọc báo... Thích phước Điện

Được đăng bởi CUỘC ĐỜI TÔI vào lúc 23:29

VƯỢT QUA NGÀY RẼNH TẬT của Thượng Tọa Thích Phước Điện

VẬN ĐỘNG THỂ NÀO ĐỂ GIẢM MỠ TRONG MÁU

BS. LÊ VĂN VĨNH, TP. HCM

Trong cuộc sống văn minh và đầy đủ dinh dưỡng như hiện nay, bệnh lý tim mạch và đột quỵ cũng như béo phì chiếm một tỷ lệ tử vong hoặc tàn phế rất cao không chỉ xảy đến cho người già mà còn cho người trẻ nữa nếu không biết cách dinh dưỡng và tập luyện một cách hợp lý trong sự thu nhập đường và mỡ vào cơ thể chúng ta

Có rất nhiều người nghĩ rằng chơi thể dục thể thao với cường độ mạnh là hoặc thể dục qua loa sơ sẩy là có thể làm tiêu mỡ, đường nhưng sự thật là không phải thế...Rất cuộc theo với thời gian năm tháng bệnh tật kéo đến rất sớm như gan nhiễm mỡ, cao huyết áp, tiểu đường, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và đột quỵ....Do đó bài viết này nhằm giúp quý bạn hiểu rõ và nắm vững sự vận động thích hợp trong mục tiêu ngừa và trị liệu các rối loạn chuyển hóa mỡ

TỪ MỘT LÁ THƯ THẮC MẮC...

Tôi năm nay 55 tuổi, thử máu thấy cholesterol cao, mỡ máu tăng (triglycerid), gan nhiễm mỡ, vợ tôi 50 tuổi người

gầy ốm cũng bị cao như tôi. Tôi đánh tennis, vợ tôi chơi vũ cầu liên tục 2 giờ mỗi ngày. Sáu tháng sau thử lại cả 2 người thì vẫn thấy mỡ và cholesterol cao không giảm cùng với sự tổn tại gan nhiễm mỡ. Tôi thắc mắc là tại sao cố vận động cơ thể tối đa đều đặn như thế mà không giảm mỡ trong máu và vợ tôi gầy ốm mà tại sao vẫn bị mỡ cao ?

ĐỐI TƯỢNG BỊ MỠ CAO TRONG MÁU

- Thông thường là những người ăn uống nhiều chất mỡ, tinh bột, đường và lười vận động
- Không có nghĩa là mập mạp bị mỡ cao trong máu, vì khi cơ thể đến lứa tuổi trên 50, chuyển hóa đã bắt đầu kém không chuyển hóa hết mỡ hằng ngày do thức ăn đưa vào trong cơ thể, do đó dù ăn ít mỡ hoặc gầy ốm cũng có thể bị mỡ cao trong máu gọi là rối loạn chuyển hóa mỡ do tuổi già

VẬN ĐỘNG THỂ NÀO ?



Thường thường người ta đều tưởng rằng vận động thể thao thể dục với cường độ mạnh như chạy marathon, tennis, vũ cầu kéo dài, bơi đua, tập tạ, đánh võ, chạy xe đạp nhanh.v.v.,cho đến khi thở mệt hộc hển, mồ hôi ra như tắm tức là có tác dụng giảm mỡ trong máu (cholesterol, triglycerid). Rồi khi đi thử máu thấy mỡ vẫn còn cao như cũ hoặc siêu âm thấy gan vẫn còn bị nhiễm mỡ, không bớt gì hết. Tại sao ? Ta hãy phân tích sự chuyển hóa của mỡ trong sự vận động sau đây

Cường độ vận động gồm 2 loại, đó là vận động có oxy và vận động không có oxy :

1. Vận động có oxy : là loại vận động có cường độ nhẹ và vừa như đi bộ, chạy chậm, nhảy dây, đi xe đạp chậm, tập dưỡng sinh...cơ thể có đủ oxy, cơ bắp chủ yếu sử dụng năng lượng thu được từ sự oxy hóa acid béo, mỡ được tiêu hao nhanh. Nếu vận động nhẹ mà thời gian dài thì sự giảm mỡ sẽ trên 80%, nếu vận động với cường độ vừa thì tỷ lệ tiêu hao mỡ và đường bằng nhau tức là 50/50%. Nếu vận động có cường độ lớn mạnh mẽ thì sự tiêu hao mỡ chỉ chiếm 15 – 20 % mà thôi.

Chỉ sau 20 phút vận động, cơ thể mới bắt đầu dùng mỡ để tạo năng lượng, trong 20 phút này chỉ có đường glucose được tiêu thụ mà thôi do đó muốn tiêu hao mỡ thì phải vận động trên 30 phút khi đó mỡ và glycogen (là loại đường từ glucose được dự trữ ở gan và cơ) mới được chuyển hóa thành năng lượng. Cùng với sự kéo dài thời gian vận động

thì sẽ tiêu hao được mỡ từ 70 – 90%. Do đó vận động dưới 30 phút là không có tác dụng giảm mỡ gì cả dù cường độ lớn hay nhỏ

Thời gian vận động phải liên tục không gián đoạn vì dụ đi bộ nên đi bộ nhanh hơn là đi bộ chậm trên 30 phút liên tục không nghỉ nửa chừng chứ không phải đi một đoạn rồi nghỉ rồi đi lại. Như vậy là không có tác dụng tiêu mỡ và nên nhớ lúc vận động phải có thở hít sâu, đều đặn bằng mũi hít vào và bằng miệng thở ra. Tóm lại vận động trung bình từ 45 – 60 phút là tốt nhất, nếu ít quá thì tác dụng chẳng là bao.

Trong sự vận động như đi bộ thì theo nghiên cứu nếu đi nhanh vào buổi sáng 1-2 giờ, lượng chất béo tiêu hao không đáng là bao như trái lại buổi tối dù chỉ đi bộ nửa giờ lượng chất béo tiêu hao lại tăng rõ rệt. Sở dĩ như thế là do đồng hồ sinh học của cơ thể quyết định. Thống kê cho thấy 2 giờ sau ăn tối đi bộ khoảng 40 – 60 phút thì lượng chất béo tiêu hao nhiều nhất, có thể làm giảm sự thèm ăn, rất có lợi cho sự giảm cholesterol và triglycerid máu

Khoảng cách đi bộ càng dài thì mỡ máu càng giảm

Tốc độ đi khoảng 10km/giờ tức là đi nhanh mới đạt mục tiêu giảm mỡ nhiều

2. Vận động không có oxy : là loại vận động có cường độ mạnh mẽ như chạy, đá bóng, bóng rổ, nhảy cao, nhảy xa, bơi đua, tập tạ, tennis...Vận động này đòi hỏi oxy thật cao, trong lúc cơ thể không cung cấp đủ oxy , năng lượng có được

là từ chuyển hóa đường glucose theo con đường vô khí (không có oxy), cuối cùng sẽ tạo acid lactic tăng cao sẽ ức chế sự phóng thích acid béo tự do, do đó ngăn chặn sự chuyển hóa mỡ lipid. Từ đó ta thấy rằng đối với cường độ vận động quá lớn sẽ không có tác dụng giảm mỡ trong cơ thể, chỉ tiêu hao chất đường mà thôi

Hơn nữa, khi vận động mạnh mẽ, ta phải thở nhanh và gấp để bù oxygen thiếu hụt thì sẽ đưa đến sự gia tăng thông khí phổi tức là thở hỗn hển, thở cạn làm tăng sự thải CO_2 , **cuối cùng nồng độ CO_2 giảm trong máu và sự bù đắp lượng oxy thu vào không cao.** Kết quả là sẽ làm co thắt mạch máu não và cơ tim đồng thời ức chế sự di chuyển oxygen từ huyết sắc tố sang các tế bào. Mức độ CO_2 quá thấp có thể đưa đến thiếu máu não và thiếu máu cơ tim cục bộ. Chính điều này gây ra những tai biến như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp nhất là ở lứa tuổi 50 trở lên. Ngay cả mỗi trẻ cũng có thể bị nếu sự vận động mạnh mẽ này kéo dài như ở các cầu thủ bóng đá, tuy họ còn trẻ nhưng vẫn bị đột quỵ trong lúc đá bóng mà thỉnh thoảng chúng ta thường thấy

3. Làm thế nào biết được vận động có oxy hoặc không có oxy ?

Lượng tiêu hao oxy tỷ lệ thuận với nhịp tim nên chỉ cần đo mạch đập của mình trong lúc luyện tập là biết được sự vận động có thích hợp hay không.

Muốn cho mỡ được đốt cháy thì phải vận động nhẹ và vừa. Thời gian vận động càng dài, tốc độ càng chậm thì lượng

mỡ tiêu hao càng nhiều. Ta có thể theo công thức sau đây để giảm mỡ một cách lý tưởng :

Nhịp tim : $(220 - \text{số tuổi}) \times (60\% \text{ hoặc } 70\%)$

Ví dụ :

Người 50 tuổi thì phải có nhịp tim tối đa trong lúc vận động là : $220 - 50 \times 70\% = 119$ lần/phút

Như thế ta phải kiểm tra nhịp tim bằng cách đo mạch đập ở cổ tay phải nhỏ hơn hoặc bằng 119 lần /phút thì mới có tác dụng giảm mỡ. Nếu trên số ấy thì là vận động mạnh chỉ có đường và protein tiêu hao mà thôi

Từ đó ta thấy những máy đi bộ ở nhà của các nước Tây phương luôn luôn có một cái hộp nhỏ gắn ở trên và trước mắt máy để đo nhịp tim của người tập rất tiện lợi cho ta điều chỉnh cường độ đi bộ của chính mình có oxy hay là không có oxy

VÀI ĐIỂM CẦN LƯU Ý

- Lễ dĩ nhiên tập luyện vận động phải kèm theo chế độ dinh dưỡng hạn chế tinh bột, đường và mỡ
- Ăn vừa phải trái cây vì đường của trái cây là fructose, nếu dư thì sẽ biến thành mỡ trong cơ thể
- Nước ngọt bánh kẹo cũng phải hạn chế
- Nếu vận động mỗi ngày trên 30 phút thời cho đủ không thay đổi chế độ ăn uống cũng có thể làm thể trọng giảm dần trong nửa năm. Nhưng nếu tiết thực mà không vận động thì sẽ không giảm mỡ và không giảm thể trọng

- Nếu thời gian vận động trong 20 phút thì chỉ có thể không chế tăng thể trọng mà không thể giảm thể trọng

- Phải vận động đều đặn, tối thiểu 3 lần/tuần, nếu hằng ngày thì càng tốt. Sau khi vận động thì hiệu ứng miễn dịch giảm mỡ có lợi cho sức khỏe chỉ tồn tại 48 giờ mà thôi nếu không vận động trở lại thì hiệu ứng đó không còn nữa

- Sự vận động hợp lý như đi bộ nhanh 60 phút/ngày sẽ cho ta nhiều tác dụng ích lợi như: giảm cholesterol và triglycerid máu, HDL tỷ trọng cao (high density lipoprotein) có lợi gia tăng trong việc huy động mỡ từ ngoại biên như thành mạch máu trở về gan giúp cho mạch máu không bị xơ vữa tránh đột quỵ và nhồi máu cơ tim. Và LDL tỷ trọng thấp (low density lipoprotein) có hại giảm (LDL có nhiệm vụ chuyển mỡ ra ngoại biên ứ đọng ở thành mạch máu rất nguy hiểm)

- Vận động hợp lý cũng làm giảm huyết áp, ngừa bệnh tiểu đường type 2 và bệnh béo phì

- **Dưỡng sinh khí công có tác dụng giảm mỡ không ?**
Chỉ có khí công động là có thể giảm mỡ được với điều kiện phải luyện tập liên tục trên 30 phút hằng ngày kèm theo chế độ ăn kiêng hợp lý

Tóm lại, muốn giảm mỡ hoặc chống béo phì thì nên vận động nhẹ vừa, kéo dài liên tục trên 30 phút, lý tưởng là 1 giờ kết hợp với tiết thực giảm mỡ, đường và đơn giản nhất là đi bộ nhanh mà ai ai cũng có thể thực hiện được.

MỤC LỤC

LỜI TỰA	5
LỜI GIỚI THIỆU	7
THiếu LÂM DỊCH CÂN KINH THÂN CÔNG HỘ THỂ	10
PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG	26
PHỤ LỤC	95
Sơ đồ kinh mạch	
Tâm ý khí hình hợp nhất	
Dịch Cân Kinh đị Bản	
Luyện sai Dịch Cân Kinh	
Vận động thể nào để giảm mỡ trong máu	

• SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN CÙNG TÁC GIẢ:

1. Thập Nhị Liên Hoa Khí Công Tâm Pháp
Thái Cực Quyền Khí Công Thập Tam Thế
2. Võ đang khí công cao cấp Chu Sa Chưởng
3. Bát Đoạn Cẩm Giải Đơn Quốc Tế
4. Côn Luân Đại Nhạn Khí Công
5. Thiếu Lâm Dịch Căn Kinh Thần Công Hộ Thể

• SÁCH SẮP XUẤT BẢN:

Đạo Gia Khí Công Thái Cực Thần Công

Độc giả ở xa nếu cần những cuốn sách trên, hãy liên lạc với:

BS. Lê Văn Vĩnh

Nhà nghiên cứu Khí Công, TP. HCM
Chủ Nhiệm CLB "Hồi Xuân Công" TP. HCM

ĐTDD: 0913.186810

Email: vinhmd@hcm.vnn.vn



BS. Lê Văn Vĩnh đang thuyết trình
KHÍ CÔNG tại trường ĐHSP Huế chiều 21/12/2008



BS. Lê Văn Vĩnh cấp giấy CHỨNG NHẬN:
HLV Khí Công cho Nhà Báo Hoàng Thị Thọ
tại buổi lễ trường ĐHSP Huế chiều 22/06/2009



CTY CỔ PHẦN VĂN HÓA
VYN LANG

Điện thoại: 0236. 3.948.666 * Fax: 0236. 3.948.666
Email: info@vynlang.vn * Website: www.vynlang.vn
Địa chỉ: 10/11 Đường Lê Lợi, TP. Huế * Điện thoại: 0236. 3.948.666 * Fax: 0236. 3.948.666

Thiền làm khí công Dịch cảm kinh



8 935073 071140

Giá: 22.000đ