

LÂM HẬU TỈNH

# THIỆU LÂM KHÍ CÔNG



DƯƠNG SINH - CHỮA BỆNH

少林氣功

Giá 5000

LÂM HẬU TÌNH  
Trung Tâm Nghiên Cứu Trung Y  
Thành phố Thượng Hải Trung Quốc  
PHƯƠNG NGHI dịch

# THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

(IN LẦN THỨ I)

- Đại Ma dịch căn kinh
- Đáp chỉ thống kinh pháp
- Vận hiệu khí pháp
- Lựa chọn cách phòng ngoại khí
- Tác dụng của Thiếu lâm khí công
- Hình ảnh

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÒA  
HUẾ - 1992



LÂM HẠY TỈNH  
Trung Tâm Nghiên Cứu Trung Y  
Thành phố Thượng Hải Trung Quốc  
PHƯƠNG NGHI CHIA

# THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

TRẦN VĂN TỈNH

HOA MIỆT BẢN THƯỞNG HỌA  
1992 - 1993

## LỜI NÓI ĐẦU

Thiếu Lâm Khí Công là một di sản văn hóa quý báu của dân tộc Trung Hoa, nó không những là một môn thể dục dưỡng sinh mà còn là một phương pháp chữa bệnh hiệu nghiệm. Vì nó có đầy đủ lý luận và thực hành của nó rất phong phú, cũng được nhiều người ở trong và ngoài nước biết đến.

Môn Thiếu Lâm Khí Công là một trong những công pháp chính của môn phái Thiếu Lâm, thường được truyền thụ bằng cách học công thức hoặc bí mật, đến nay đã có nhiều công pháp được lưu truyền trong đó, gần đây được người tập học hàng loạt phần. Bên cạnh chúng tôi cũng truyền tập môn khí công này dưới sự chỉ dẫn của sư phụ thuộc phái Nam Thiếu Lâm.

Nhằm mục đích để các sư phụ tập học môn Thiếu Lâm Khí Công, góp phần đưa lại sức khỏe và hạnh phúc cho mọi người, tôi quyết định đem tất cả những gì mình đã học được, đồng thời kết hợp với lý luận quý giá về công pháp Thiếu Lâm để biên soạn ra cuốn sách này, ngõ hầu cho người tập có được kiến thức tập cổ dụng học.

- Đạt Ma dịch căn kinh
- Đáp chỉ thông kinh pháp
- Vận liệu khí pháp
- Luyện tập cách phóng ngoại khí
- Tác dụng gây tê của Thiếu lâm khí công
- Mười bài tập khớp xương

Trung Y TP. Thượng Hải

## LỜI NÓI ĐẦU

Thiếu Lâm Khí Công là một di sản văn hóa quý báu của dân tộc Trung Hoa, nó không những là một môn thể dục dưỡng sinh mà còn là một phương pháp chữa bệnh hiệu nghiệm. Vì có bề dày lịch sử nên nội dung của nó rất phong phú, từng được nhiều người ở trong và ngoài nước biết đến.

Môn Thiếu Lâm Khí Công là một trong những công pháp chính của môn phái Thiếu Lâm, thường được truyền thụ bằng cách: hoặc công khai hoặc bí mật, đến nay đã có nhiều công pháp được lưu truyền trong dân gian, luôn được người tập hào hứng đón nhận. Bản thân chúng tôi từng luyện tập môn khí công này dưới sự chỉ dẫn của sư phụ thuộc phái Nam Thiếu Lâm.

Nhằm mục đích thúc đẩy sự phổ cập hơn nữa môn Thiếu Lâm Khí Công, góp phần đem lại sức khỏe và hạnh phúc cho con người, tôi quyết định đem tất cả những gì mình đã học được, đồng thời kết hợp một số tư liệu quý giá về công pháp Thiếu Lâm để biên soạn ra cuốn sách này, ngõ hầu cho người tập có điều kiện luyện tập dễ dàng hơn.

Song do sự hạn chế về mặt trình độ, nên những sai sót và yếu kém trong cuốn sách là điều khó tránh khỏi. Chính vì vậy, tác giả tha thiết mong nhận được những ý kiến đóng góp, đặc biệt là ý kiến của các thầy dạy khí công và độc giả của cuốn sách này, để có thể tiếp tục sửa đổi bổ sung, làm cho cuốn sách ngày một được hoàn chỉnh hơn.

LÂM HẬU TỈNH

(Trung tâm nghiên cứu

Trung y TP. Thượng Hải)



## LỜI NÓI ĐẦU

Thiếu Lâm Khí Công là một di sản văn hóa quý báu của dân tộc Trung Hoa, nó không những là một môn thể thao nhưng cũng còn là một phương pháp chữa bệnh hiệu nghiệm. Vì có lý do lịch sử nên nội dung của nó rất phong phú, được nhiều người ở trong và ngoài nước biết đến.

Môn Thiếu Lâm Khí Công là một trong những công pháp cổ xưa của môn phái Thiếu Lâm, thường được truyền lại bằng cách học tập hoặc một số mặt khác của môn phái này. Nhưng hiện nay trong dân gian, hầu như người tập môn này đều nhận thức thiếu chính xác về nội dung và mục đích của môn này, thậm chí có người còn bị hiểu lầm về môn phái Thiếu Lâm.

Nhằm nâng cao hiểu biết về nội dung và mục đích của môn phái Thiếu Lâm Khí Công, giúp người học tập có được kiến thức đúng đắn, chúng tôi biên soạn cuốn sách này. Nội dung của cuốn sách được biên soạn dựa trên những tài liệu cổ xưa và hiện tại, được biên tập và chỉnh sửa để phù hợp với nhu cầu của người học tập.

Song do sự hạn chế về mặt thời gian và nội dung, cuốn sách này chỉ có thể cung cấp một cái nhìn khái quát về môn phái Thiếu Lâm Khí Công. Chúng tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp người học tập có được những kiến thức cơ bản về môn phái này, từ đó có thể tiếp tục nghiên cứu và thực hành để đạt được những thành quả cao hơn.

LÂM HIỆU TÍNH

Trưởng ban biên soạn  
Trưởng và TP. Thượng Hải

## MỤC LỤC

Lời nói đầu

<b>I. Đặc điểm và nguyên tắc luyện tập của môn Thiếu Lâm Khí Công</b>	<b>Trang 9</b>
1. Ba yếu tố luyện công chính của Thiếu Lâm Khí Công	10
2. Đặc điểm của Thiếu Lâm Khí Công	11
3. Nguyên tắc cơ bản trong luyện tập Thiếu Lâm Khí Công	13
<b>II. Mười hai thức Đạt Ma Dịch Cân Kinh của môn phái Thiếu Lâm</b>	<b>19</b>
1. Vi đà hiển chữ thế	19
2. Hoàn đàm giảng ma chữ thế	20
3. Chưởng thác thiên môn thế	21
4. Trích tinh hoán đầu thế	22
5. Đảo duệ cửu ngư vĩ thức	24
6. Xuất thảo lượng sĩ thế	25
7. Cửu quỷ bát mã đao thế	26
8. Tam bàn lạc địa thế	27
9. Thanh long thám thảo thế	28
10. Ngã hổ phốc thực thế	30
11. Đả cung kích cổ thế	31
12. Diệu vĩ đao đầu thế	32

III. Đáp chỉ thông kinh pháp của môn Thiếu Lâm Khí Công	34
1. Đặc điểm của công pháp	34
2. Cách thức thực hiện	34
3. Hít thở tự nhiên	45
4. Cách thức thực hiện đối với mỗi loại bệnh	45
IV. Vận khí liệu pháp của môn Thiếu Lâm Khí Công	47
V. Phương pháp cơ bản để luyện tập cách phóng "ngoại khí" của môn Thiếu Lâm Khí Công	51
1. Tư thế	51
2. Hô hấp	64
3. Ý niệm	64
4. Thời gian luyện tập	64
5. Những điều cần chú ý	64
VI. Tác dụng gây tê của môn Thiếu Lâm Khí Công	66
VII. Áp dụng khoa học kỹ thuật trong việc chữa bệnh bằng phương pháp Thiếu Lâm Khí Công	68
VIII. Mười bài tập khớp xương - động tác cần thiết trước khi đi vào tập luyện môn Thiếu Lâm khí công	70

## I.- ĐẶC ĐIỂM VÀ NGUYÊN TẮC LUYỆN TẬP CỦA MÔN THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

Ở Trung Quốc, môn khí công đã có một bề dày lịch sử suốt mấy ngàn năm. Từ xưa đến nay đã có không ít người luyện tập, nhờ đó sức khỏe của họ đều được tăng cường, tuổi thọ được kéo dài, khả năng phòng chống bệnh tật của cơ thể được nâng cao.

Thực chất của việc tập khí công là luyện tập chân khí, từ đó tạo ra nguyên khí và duy trì chính khí. Vì vậy, khí công có thể giúp cơ thể con người tăng cường sức đề kháng cũng như khả năng miễn dịch; tập luyện khí công đòi hỏi phải ở trong trạng thái *buông lỏng, tĩnh tâm, tự nhiên* và loại ra khỏi đầu óc mọi tạp niệm, nên nó có thể giúp con người chống lại mọi tác động mang tính tiêu cực từ bên ngoài, làm cho đầu óc con người luôn thanh thản, thoải mái; luyện tập khí công có thể làm cho huyết mạch được khai thông, hệ thần kinh được kiện toàn, điều hòa khí huyết và giữ được sự cân bằng âm dương, từ đó sự hoạt động của hệ thần kinh được tăng cường, khiến vỏ não luôn ở trong trạng thái ức chế có lợi; tập khí công có khả năng làm giảm sự tiêu hao năng lượng trong cơ thể, đồng thời giúp ăn ngon và tiêu hóa tốt. Ngoài ra, tập khí công còn có thể khơi dậy những nhân tố tích cực, phát huy những năng lực tiềm tàng trong cơ thể con người, và giúp con người có khả năng tự làm chủ được mình. Do vậy, tuy không dùng thuốc song luyện tập khí công vẫn có thể đạt được mục đích phòng chữa bệnh và tăng thêm tuổi thọ.



Khí công Trung Quốc gồm có nhiều môn phái và công pháp khác nhau, mỗi môn phái và công pháp đều có sở đặc riêng. Môn Thiếu Lâm Khí Công chính là một trong những công pháp ấy. Đó là một môn dưỡng sinh kết hợp thể thao và y học, có tác dụng phòng chống bệnh tật và tăng cường sức khỏe con người, nên môn Thiếu Lâm Khí Công còn được xem là một trong những di sản quý báu của nền y học Trung Hoa.

## 1. Ba yếu tố chính khi luyện công của môn thiếu lâm khí công

Cũng như khí công của các môn phái khác, muốn tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công cần phải hội đủ ba yếu tố. Đó là : ý niệm (điều tâm), hô hấp (điều tức) và tư thế (điều thân).

### A. Ý niệm :

Có nghĩa là sự rèn luyện ý thức. Nói một cách khác là khi luyện tập công pháp người tập cần phải làm cho tư tưởng, tình cảm và ý thức của mình hoàn toàn ổn định, loại ra khỏi đầu óc mọi tạp niệm, khiến não bộ đi vào một trạng thái tĩnh lặng, hư vô và nhẹ nhõm thoải mái. Có như vậy thì cơ bắp, hệ thần kinh và mạch máu của cơ thể mới thật sự đạt đến trạng thái buông lỏng, xóa đi mọi cảm giác mệt mỏi, làm cho khí huyết điều hòa, mạch máu thông suốt, thần kinh vững vàng và tinh thần được sáng khoái, từ đó khơi dậy những tiềm năng trong cơ thể, phát huy chức năng sinh lý tự điều tiết của cơ thể để đạt được mục đích chữa bệnh và tăng cường sức khỏe. Muốn cho cơ thể được buông lỏng có thể áp dụng các phương pháp như phép mặc niệm, phép buông lỏng, phép số tức, phép ý thủ, phép quán khí và phép lương tính ý niệm.

### B. Hô hấp :

Có nghĩa là thông qua sự hít thở nhịp nhàng nhằm khơi động nội khí trong cơ thể, đồng thời làm cho nó dần dần tụ hợp lại và tập trung ở một bộ phận nào đó của cơ thể, từ đó đi theo con đường kinh lạc để đạt đến mục đích khai thông kinh mạch, điều hòa khí huyết. Có thể dùng các phương pháp như hít thở tự nhiên, hít thở sâu, hít thở bằng bụng, hít thở bình thường, miệng hít mũi thở, hít thở dạng thai tức và hít thở dạng đông miên.

### C. Tư thế :

Mục đích là thông qua những tư thế thích hợp để cho cơ thể được buông lỏng và thoải mái, tạo tiền đề để thực hiện các giai đoạn điều tâm (ý niệm) và điều tức (hô hấp). Trong sách Trung y có câu : "Hình bất chính tắc khí bất thuận, khí bất thuận tắc ý bất ninh, ý bất ninh tắc khí tán loạn". Do đó, tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công, điều trước tiên là phải biết chọn tư thế (điều thân) cho đúng, nếu không sẽ khó mong gặt hái được kết quả tốt. Tư thế được áp dụng thường là nằm, ngồi hoặc đứng.

## 2. Đặc điểm của môn thiếu lâm khí công

### A. Khơi dậy tiềm lực bản thân :

Môn Thiếu Lâm Khí Công chủ yếu là thông qua việc tập luyện để điều hòa các chức năng nội tạng, và khơi dậy những tiềm lực nội tại của con người. Cho nên, muốn thu hoạch được kết quả, người tập cần phải phát huy tính năng động chủ quan của mình, phải có lòng tin, kiên trì, chịu khó và có



quyết tâm cao, đồng thời còn phải nắm vững phương pháp luyện tập, chú ý tuân thủ những quy định và nguyên tắc trong việc luyện công.

### B. Động tịnh xen lẫn, song lấy tịnh làm chính :

Môn Thiếu Lâm Khí Công gồm có hai công pháp chủ yếu là động và tịnh, nhưng luôn lấy *tịnh công* làm chính, đồng thời kết hợp *giảm công* (*công pháp kêu la*). Do tập Thiếu Lâm Khí Công chủ yếu là dựa vào sự vận động bên trong cơ thể, nên bề ngoài người tập xem chừng khá yên tĩnh, nhưng thật ra bên trong cơ thể họ đang hoạt động rất dữ dội, đó là hiện tượng ngoại tĩnh nội động. Lúc luyện tập người tập cần phải ở trong trạng thái *buông lỏng* và *tịnh tâm*, để cho thân thể được mềm mại tự nhiên. "*Nội động*" nghĩa là sự chuyển động của "*nội khí*" trong cơ thể, nhờ đó làm cho thân nhiệt tăng lên, ra mồ hôi, nước miếng được tiết ra nhiều hơn, mạch máu giãn mạnh, sức lực của tế bào được tăng cường, sự nhu động của dạ dày và ruột được kích thích hơn, độ lên xuống của hoành cách mô được mở rộng và dòng điện ở da có sự thay đổi rõ rệt. Dưới sự tác động của những yếu tố kể trên, người có bệnh tự nhiên được chữa khỏi và người không bệnh sức khỏe sẽ được tăng cường.

### C. Rèn luyện *tĩnh, khí, thần* :

Đối với môn Thiếu Lâm Khí Công, mặc dù trong tập luyện cũng có một số điểm giống những môn thể thao khác, song cũng tồn tại sự khác biệt lớn. Điểm khác biệt rõ rệt nhất là để đạt được mục đích phòng chống bệnh tật và tăng cường thể chất con người, nó không như những môn thể thao

khác đòi hỏi người tập phải cử động mạnh trong một thời gian ngắn, mà chủ yếu là thông qua tư thế, hô hấp và ý niệm trong lúc tập để điều hòa các chức năng nội tạng của cơ thể, nhằm tạo ra nguyên khí, khai thông kinh lạc, điều tiết khí huyết để đạt đến mục đích cuối cùng là : "*Luyện tĩnh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư*".

### D. Dẫn "*nội khí*" ra ngoài :

Cho dù công pháp của môn Thiếu Lâm Khí Công chủ yếu là *tịnh công*, thường chỉ áp dụng phép *lương tĩnh ý niệm* (tức trong lúc tập người tập chỉ nghĩ đến những cảnh đẹp, những chuyện tốt lành và những điều vui vẻ). Nhưng trong quá trình tập luyện thì yếu tố tư thế và hô hấp lại có những yêu cầu khá nghiêm ngặt, ngoài ra còn đòi hỏi phải có tính kiên trì nữa. Do vậy, "*nội khí*" trong cơ thể được tạo ra nhanh chóng, đồng thời lưu chuyển rất mạnh, giúp cho việc khai thông kinh mạch, điều hòa khí huyết. Một khi "*nội khí*" đã tràn ngập trong người, người tập có thể thông qua một đạo huyết nào đó trên cơ thể để dẫn "*nội khí*" ra ngoài. Đó chính là phóng "*ngoại khí*", là một công pháp không thể thiếu trong quá trình tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công.

## 3. Nguyên tắc cơ bản trong luyện tập môn Thiếu lâm khí công

### A. Phải kiên trì không ngại khó, ngại khổ :

Đối với môn Thiếu Lâm Khí Công, công pháp tập luyện chẳng những hơi đơn điệu, khô khan, thậm chí còn khá cực khổ. Trong khi đó, muốn gặt hái được kết quả thì không phải



là chuyện một vài hôm hay một vài tháng, mà đòi hỏi một thời gian khá dài. Do đó, điều kiện tiên quyết đối với người tập là phải kiên trì tập liên tục, không cho phép bất cứ sự biếng nhác hoặc xao lãng nào, nếu không thì đừng mong đạt được mục đích. Trường hợp này cũng giống như chúng ta đun nước, nếu lửa lúc có lúc không thì nước trong ấm sẽ không bao giờ sôi vậy.

### B. Luôn luôn giữ tư thế đúng :

Tư thế để tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công thì có nhiều, như nằm, ngồi, đứng và động tĩnh kết hợp, nhưng dù ở tư thế nào cũng đòi hỏi phải chính xác và người tập cảm thấy thoải mái. Mặt khác, trong suốt quá trình tập phải luôn để ý theo dõi tư thế có đúng hay không, nếu sai thì phải sửa ngay, bằng không việc tập luyện khó đạt được hiệu quả mong muốn. Như trường hợp tập Thiếu Lâm Hạ Ấn Thức Trạng Trung Công chẳng hạn, nếu như trong lúc tập không chú ý trầm khiến trụ trữu mà là nâng vai nhấc khuỷu, không là hàm hung bạt bối mà là uốn ngực hay cong lưng; hoặc giả trong lúc tập, bóng đầu gối lại lộ khỏi ngón chân. Như vậy thì dù có chịu khó tập đi nữa cũng không thể đạt được hiệu quả tốt. Chính vì vậy, luôn giữ tư thế đúng là điều hết sức cần thiết trong việc tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công.

### C. Kết hợp ý và khí một cách hài hòa :

Trong khí công, khí và ý có mối liên hệ rất chặt chẽ, chúng cùng tồn tại và cùng tác động lẫn nhau. Bởi vì khí là một thứ không thể thiếu đối với mọi hoạt động của sự sống con người, nhờ nó mà những cơ quan nội tạng, những tổ chức tế bào và hệ

kinh mạch mới có thể thực hiện được chức năng của mình. Cho nên, tập luyện khí công chủ yếu là luyện khí. Nếu như chưa khơi dậy được "nội khí" trong cơ thể, đồng thời dần dần làm cho nó tích tụ lại và vận hành theo kinh mạch, thì chưa nên vội dùng ý dẫn khí. Như trường hợp một số người tập môn Thiếu Lâm Khí Công, họ chỉ mới tập có một thời gian ngắn, "nội khí" trong cơ thể còn chưa tích tụ đủ thì đã vội đi chữa bệnh cho người khác bằng cách phóng "ngoại khí", kết quả là người khác bệnh không khỏi, còn bản thân thì đã phải nhận lãnh hậu quả tai hại.

Ngoài ra, tập môn Thiếu Lâm Khí Công còn phải chú ý đến việc luyện ý. Vì trong quá trình tập luyện công pháp, nếu muốn đạt đến trạng thái cơ thể buông lỏng tự nhiên, kinh lạc thông suốt, khí huyết điều hòa, ý khí song hành, vừa động vừa tĩnh và vừa tập vừa nghỉ, tất cả đều phải nhờ vào tác dụng dẫn dắt của ý. Một khi "nội khí" trong cơ thể đã tích tụ đủ, thì có thể thông qua cách dùng ý dẫn khí để đưa "nội khí" ra ngoài, tạo tác dụng phóng "ngoại khí". Nhưng có điều cần chú ý là : *trong quá trình tập luyện không nên sử dụng "ý" thái quá*. Như trong trường hợp ý thủ đan điền chẳng hạn, nói chung là không cần giữ quá lâu, khi thấy nơi đan điền có cảm giác nóng và sự nhu động của ruột già tăng thì nên chấm dứt. Nếu không thì bụng sẽ cảm thấy khó chịu cùng với một số phản ứng khác không có lợi. Mặt khác, trong quá trình luyện ý cũng không nên đòi hỏi một cách vội vàng phải có ngay những cảm giác cũng như khả năng "thông quan" (còn gọi là thông "đại tiểu chu thiên"). Nếu như dùng "ý" quá sớm, quá vội thì sẽ dẫn đến tác dụng ngược lại, và do khí lưu chuyển trong cơ thể bị ngăn lấp, nên dễ xuất hiện những trạng thái như tức ngực, no hơi, chóng mặt, nhịp tim đập mạnh và tức thở v.v...



Tóm lại, điều cần chú ý nhất trong việc dùng "ý" là phải làm sao cho *thỏa mái, tự nhiên*, không nên gò ép và thái quá. Trong trường hợp "*nội khí*" trong cơ thể chưa được tích tụ đủ, thì không nên đòi hỏi phải có hiệu quả ngay, càng không nên đòi hỏi có khả năng "*thông quan*". Nói chung, trong lúc thực hiện "*ý thủ*" thì phải làm thế nào đạt được trạng thái thủ mà không thủ, ý khí song hành.

#### **D. Trạng thái buông lỏng, tĩnh tâm và tự nhiên :**

##### *a/ Buông lỏng :*

Có nghĩa là cơ bắp toàn thân, ý thức và tình cảm con người hoàn toàn trong trạng thái thả lỏng. Trong quá trình tập luyện, nếu tư tưởng, tình cảm hoặc một bộ phận cơ bắp quá căng thẳng, thì tất nhiên sẽ làm cho vỏ não và trung khu thần kinh thực vật luôn ở trong trạng thái hưng phấn, khiến cơ thể rất nhạy cảm với mọi tác động bên ngoài. Do đó, đối với người tập khí công, trạng thái buông lỏng sẽ giúp xóa đi những căng thẳng nói trên.

##### *b/ Tĩnh tâm :*

Có nghĩa là đầu óc thanh tịnh, không suy nghĩ vớ vẩn mà chỉ tập trung nghĩ về một điều gì đó hay những chuyện vui trong cuộc sống mà thôi. Làm như vậy sẽ khiến cho vỏ não ở trong trạng thái ức chế có lợi, giúp điều hòa và khôi phục chức năng của hệ thần kinh, từ đó nâng cao chức năng hoạt động của các cơ quan và tổ chức tế bào trong cơ thể, góp phần tăng cường sức khỏe cho con người.

##### *c/ Tự nhiên :*

Có nghĩa là tư thế tập đúng, cơ thể buông lỏng tự nhiên,

đầu óc nhẹ nhõm thoải mái và hơi thở đều đặn, nhẹ nhàng, liên tục. Trong quá trình tập luyện, miễn là người tập chịu khó tập một cách kiên trì và tuần tự, thì dần dần sẽ có cảm giác "đắc khí" như nhức, tê, tức và nóng; hoặc cảm giác "hành khí" như có kiến đang bò trên cơ thể. Nói chung, tất cả những cảm giác trên có được đều đòi hỏi phải có một thời gian tập và một trình độ luyện công nhất định, chứ không thể có được bằng ý muốn chủ quan. Ngoài ra, khi hô hấp phải làm sao cho đều đặn tự nhiên, nếu như nhịp hô hấp bình thường giảm xuống một cách đột ngột, trong khi đó nhịp độ hô hấp bằng bụng lại gia tăng nhanh chóng, thì người tập chắc chắn sẽ cảm thấy khó thở, tức ngực và tức thở.

#### **E. Tùy trường hợp chọn công pháp thích hợp để tập :**

Môn Thiếu Lâm Khí Công gồm có nhiều công pháp khác nhau, cho nên khi tập cần căn cứ tình trạng bệnh nặng nhẹ, thể chất mạnh yếu, tuổi tác lớn nhỏ, âm dương hư thực của người tập cùng với điều kiện sân bãi mà chọn công pháp phù hợp để tập, như vậy hiệu quả đạt được sẽ cao hơn. Chẳng hạn khi tập Trạng Thung Công, nếu người tập tuổi còn trẻ, sức khỏe tốt thì có thể chọn tập công pháp Hạ Ấn Thức Trạng Thung ở vị trí thấp; nếu tuổi đã cao, sức yếu thì có thể chọn tập công pháp Hạ Ấn Thức Trạng Thung ở vị trí cao.

#### **G. Kiên trì tập luyện không vội không gấp :**

Môn Thiếu Lâm Khí Công có tác dụng nhất định đối với việc phòng chống bệnh tật và tăng cường sức khỏe cho con người. Chính vì lẽ đó, không ít người đã tin tưởng và có quyết tâm cao đeo đuổi tập luyện môn khí công này. Song



bên cạnh đó, cũng có một số người tập vì quá nóng vội, chỉ muốn gặt hái kết quả trong thời gian ngắn nhất mà quên đi nguyên tắc tuần tự tiệm tiến, nên đã để lại hậu quả không tốt. Như trường hợp tập Thiếu Lâm Hạ Ấn Thức Trạng Thung Công chẳng hạn, một số người không chịu tập theo từng giai đoạn từ vị trí cao, giữa rồi thấp, mà bắt tay vào tập đã tập ngay ở vị trí thấp, bỏ qua hai giai đoạn đầu không tập. Ngoài ra thời gian tập cũng không phải từng bước từ ngắn đến dài, mà là mới tập đã kéo quá dài thời gian tập. Do đó, vì quá tải nên đã khiến cho cơ thể có những phản ứng không tốt như chóng mặt, mệt mỏi, uể oải, ăn không ngon và thậm chí cảm thấy cả người nhức mỏi, đau đốn ghê gớm (nhức mỏi bình thường thì không sao).

Tóm lại, cần phải căn cứ tình trạng sức khỏe của từng người mà tăng dần số lần tập, thời gian tập cũng như động tác tập (từ đơn giản đến phức tạp). Điều cần nhớ đối với người mới tập là tránh nóng vội, chỉ có kiên trì tập luyện từng bước thì mới mong đạt được kết quả mỹ mãn.

## II.- MƯỜI HAI THỨC ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH CỦA MÔN PHÁI THIẾU LÂM

Dịch Cân Kinh là tác phẩm bằng chữ Phạn của Đạt Ma Thiên Sư, sau do Bàn Thích Mật Đế dịch sang chữ Hán. Được biết, Đạt Ma Thiên Sư từ Ấn Độ sang Trung Quốc và thuyết pháp ("Đại Thừa Pháp") ở chùa Thiếu Lâm, là người khai sáng "Thiền Tôn" tại đây. Do phát hiện sức khỏe của một số sư sãi ở chùa Thiếu Lâm không được tốt, nên đã biên soạn ra Dịch Cân Kinh, một công pháp dùng để tập luyện nhằm tăng cường sức khỏe. Công pháp này gồm tất cả 12 thức :

### 1. VI ĐÀ HIỂN CHỮ THẾ

*Khẩu quyết :* Lập thân kỳ chính trực,  
Hoàn củng thủ đang hung,  
Khí định thần giai liễm,  
Tâm trường mạo diệp cung.

*Động tác :*

a/ Hai chân đứng thẳng, cách nhau một nắm tay, đỉnh đầu thẳng, đầu ngay ngắn, mắt nhìn thẳng, lưỡi áp vào khẩu cái, miệng mím.

b/ Hai tay ở hai bên co khuỷu đặt trước ngực, chưởng trái khép chỉ đặt trên, chưởng tâm hướng phải, các ngón tay chỉ thiên, cách ngực khoảng một nắm tay. Chưởng phải khép chỉ đặt dưới, chưởng úp, hạ xuống phía bụng dưới, đặt cách bụng dưới một nắm tay, mắt nhìn xuống chưởng trái. Thu



tâm nạp ý, hít thở sâu (tức dùng mũi hít vào, miệng thở ra).  
Mỗi lượt hít thở là một lần, tập 30 lần.



Hình 1

## 2. HOÀNH ĐAM GIẢNG MA CHỮ THỂ

**Khẩu quyết :** Túc chỉ trụ địa,  
Lương thủ bình khai.  
Tâm bình khí tịnh,  
Mục trường khẩu ngai.

**Động tác :**

Tiếp thế trước. Hai tay gồng cứng, nhấc tay phải lên, lật chưởng cùng tay trái đẩy ra phía trước, tách hai tay ra hai bên, hai tay duỗi thẳng ngang vai, hơi nghiêng, chưởng ngửa. Cách hít thở giống như thế trước, tập 30 lần.



Hình 2

## 3. CHUỖNG THÁC THIÊN MÔN THỂ

**Khẩu quyết :** Chương thác thiên môn mục thượng thị,  
Túc tiêm trứ địa lập thân đoan.  
Lực chu thối hiệp hồn như thực,  
Giảo khẩn nha quan mạc phóng khoan.  
Thiệt hạ sinh tân tương ngạc đề,  
Tỵ trung điều tức giác tâm an.  
Lương quyền hoãn hoãn thu hồi xứ,  
Trì lực hoàn tương hiệp thủy chước.

**Động tác :**

Tiếp thế trước. Đưa hai tay lên khỏi đầu theo hình cung, duỗi thẳng tay và lật chưởng ngửa, các ngón tay đối lập, cách



nhau một nắm tay, ở thế chống đỡ. Hai chân đứng thẳng, mười ngón chân bám đất, nhón gót, ngửa mặt nhìn hai chưởng. Cách hít thở giống như thế trước, tập 30 lần.



Hình 3

#### 4. TRÍCH TINH HOÁN ĐẦU THẾ

**Khẩu quyết :** Chỉ thủ kinh thiên chưởng phúc đầu,  
Cánh tùng chưởng nội chú song mâu,  
Ty hấp khẩu hồ tần điều tức,  
Lưỡng thủ luân hồi tả hữu mâu.

**Động tác :**

Tiếp thế trước. Hạ hai tay xuống hai bên ngang vai, duỗi thẳng, co khuỷu, vòng tay trái ra sau lưng, đưa lên hết cổ,

chưởng tâm quay vào lưng, các ngón tay áp sát phía trong xương bả vai bên trái, thân dưới giữ nguyên, thân trên hơi quay sang trái. Trong khi đó tay phải ngón tay chỉ thiên, đưa về bên trái phía trên trước mặt, chưởng móc vào trong, hai mắt nhìn về chưởng tâm phải, hít thở và tập 30 lần. Thân trên trở lại ngay ngắn, đưa tay phải về trước ngực và vòng ra sau lưng, làm động tác như tay trái trước đó. Còn tay trái thì đưa trở lại trước ngực và làm động tác như tay phải trước đó, hít thở và tập 30 lần. Cuối cùng hai tay đặt sau lưng, mu tay chạm nhau, chưởng tâm quay ngược.



Hình 4

## 5. ĐÀO DUỆ CỬU NGƯU VĨ THỨC



Hình 5

*Khẩu quyết :  
Lưỡng thối tiền cung hậu tiến,  
Tiểu phúc vận khí không tung.  
Dụng ý tồn tại lưỡng bàng,  
Cầm nã nội thị song đồng.*

*Động tác :*

Tiếp thế trước. Chân trái bước lên thành tả cung bộ, tay phải gồng cứng nắm quyền, lên xuống đung đưa ở phía sau lưng, co khuỷu đặt quyền ngang eo, như thể đang xách một vật nặng. Tay trái gồng cứng nắm quyền đặt trước ngực, co khuỷu, cánh tay trên dang ra ngang vai và cánh tay dưới giữ tư thế thẳng đứng, móc quyền, quyền tâm hướng vào

trong, đầu từ từ quay sang trái, hai mắt nhìn về quyền tâm, hít thở, tập 30 lần. Hai quyền đặt chéo trước bụng dưới, chân phải bước tới thành hữu cung bộ, động tác tay trái làm như tay phải trước đó, còn động tác tay phải thì làm như tay trái trước đó, hít thở, tập 30 lần. Sau cùng hai quyền đặt chéo trước bụng dưới.

## 6. XUẤT TRẢO LƯỢNG SÍ THỂ



Hình 6

*Khẩu quyết :  
Đĩnh thân kiêm nổ mịch.  
Thối song vọng nguyệt lai,  
Bãi sơn hoàn hải tịch,  
Tùy thức thất bồi hồi.*



*Động tác :*

Tiếp thế trước. Quyền tâm quay ra ngoài, đưa hai tay qua hông, duỗi thẳng hai tay song song ra phía trước ngang vai, chưởng tâm lật ngửa, mắt nhìn hai tay, chân đứng thẳng, sức dồn hai chân, hít thở, tập 30 lần. Cuối cùng xoay chưởng nắm lại thành quyền, thu về cạnh eo.

## 7. CỬU QUỖ BÁT MÃ ĐAO THẾ



Hình 7

*Khẩu quyết :* Trắc thủ khuất khuynh,  
Bảo đầu bát nhĩ,  
Hữu dịch khai dương,  
Tả âm bế tử,

*Hữu hám Côn Lôn,*

*Tả thiếp giáp lữ,*

*Tả hữu luân hồi,*

*Trực thân phan cử.*

*Động tác :*

Tiếp thế trước. Hai quyền biến chưởng, tay trái gồng sức đưa cao lên rồi hạ xuống vòng qua sau lưng; tay phải đưa cao khỏi đầu rồi đặt sau ót, chưởng tâm ôm đầu, đầu quay sang trái, bốn ngón tay áp sát tai trái, dùng sức ngửa cổ ra sau trong khi tay phải lại cố đẩy đầu ra trước trong thế giằng co, khuỷu phải dang ra sau hết cổ, hai mắt nhìn thẳng về bên trái, hít thở, tập 30 lần. Đầu trở lại ngay ngắn, tay phải duỗi thẳng sang phải ngang vai, móc chưởng co khuỷu, làm động tác của tay trái trước đó, còn tay trái thì làm động tác tay phải trước đó, hít thở, tập 30 lần. Cuối cùng tay trái duỗi thẳng sang trái ngang vai, móc chưởng co khuỷu và cùng lúc với tay phải ở sau lưng thu về trước ngực.

## 8. TAM BÀN LẠC ĐỊA THẾ

*Khẩu quyết :* Thượng ngạc để tiềm thiết,  
Trương mâu hựu giáo nha.  
Khai đang kỳ mã thức,  
Song thủ án kiềm nã.  
Lưỡng chưởng phiên dương khởi,  
Thiên cân phản phát gia  
Khẩu hô tị hấp khí,  
Tôn túc mạc sảo tà.

*Động tác :*

Tiếp thế trước. Dạng chân ra trong tư thế cưỡi ngựa, hai chân cách nhau khoảng 6 tấc, đầu ngón chân hơi chệch

vào trong, hai đầu gối dang ra và co lại khoảng  $90^{\circ}$ , hai bàn chân bám chặt mặt đất. Đưa hai tay từ ngực lên gần tai, úp chưởng hạ xuống đặt hổng phía ngoài hai đùi, sức đồn về hai tay, trơi lưỡi, trừng mắt, hít thở, tập 30 lần.



Hình 8

## 9. THANH LONG THẨM TRẢO THẾ

Khẩu quyết :

Thanh long thẩm thảo,  
Tả tùng hữu xuất,  
Tả chưởng tả hành,  
Quyền bằng hiệp bộ,  
Hữu thảo thừa phong,  
Vấn môn tả lộ,

Khí chu khiến bối,  
Nữu yêu chuyển phúc,  
Điều tức vi khư,  
Long giáng hổ phục.

Động tác :

Tiếp thế trước. Nâng tay phải lên phần trên phía ngoài vú, gồng sức nắm quyền, nhưng không áp quyền vào ngực. Thân trên quay trái, quyền phải biến chưởng, năm ngón tay khép chặt, chưởng ngửa, duỗi thẳng tay sang trái phía trước, hai mắt nhìn chưởng, hít thở, tập 30 lần. Lật úp chưởng phải, khi hạ tay xuống gần đầu gối, lưng hơi khom, duỗi tay ra phía trước, lưng thẳng, thu quyền về bên ngực phải. Thân



Hình 9



trên quay phải, quyền trái biến chưởng, duỗi thẳng tay sang phải phía trước, làm động tác như tay phải trước đó, hít thở, tập 30 lần. Sau cùng đứng thẳng, hai quyền thu về cạnh eo.

## 10. NGÃ HỔ PHỐC THỰC THỂ



Hình 10

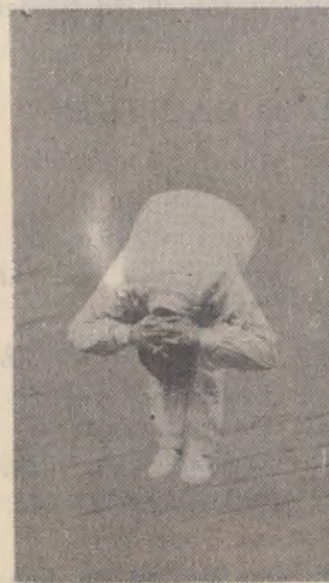
*Khẩu quyết :*

*Lưỡng túc phân tôn thân tựa khuynh  
Tả cung hữu tiến thối tương cánh.  
Ngang đầu hung tác thám tiền thế,  
Kiêu vĩ triều thiên điệu hoán hành.  
Hô hấp điều hòa quân xuất nhập,  
Chỉ tiêm trừ địa lại chi xanh.  
Hoàn tương yêu bối yển đề hạ,  
Thuận thức thu thân phục lập bình.*

*Động tác :*

Tiếp thế trước. Hai tay nắm quyền, chân trái bước lên trước thành tả cung bộ, thân trên hơi ngã về trước, mười ngón tay dang ra hơi cong, chưởng tâm quay lên, nâng chưởng hai bên lên cao bằng đỉnh đầu, từ từ lật chưởng úp xuống, các ngón tay vẫn dang ra, chống hai tay xuống đất ở phía trước chân trái, sức dồn hai cánh tay, ngẩng đầu nhìn thẳng ra trước, như hổ đang bắt mồi. Hít thở, tập 30 lần. Làm lại động tác như trên, nhưng xoay người ra sau đổi chân phải lên trước thành hữu cung bộ. Cuối cùng trở lại tư thế đứng thẳng.

## 11. ĐẢ CUNG KÍCH CỔ THỂ



Hình 11

**Khẩu quyết :** *Lưỡng chưởng xanh hậu não,  
Cung yêu chỉ tất tiền,  
Đầu thủy thám khóa hạ,  
Khẩu khẩn giáo nha quan,  
Thiệt tiêm vị để ngọc,  
Lưỡng trữu đối bình loan,  
Yểm nhĩ minh thiên cổ,  
Bát âm tấu quán huyền.*

**Động tác :**

Tiếp thế trước. Hai chân đứng thẳng, cách nhau một nắm tay, đưa hai tay lên ôm chặt đầu, chưởng tâm áp sát hai tai, cong lưng cúi đầu xuống, chân thẳng, cố gắng để đầu sát gần đầu gối, hít thở, tập 30 lần. Sau cùng trở lại tư thế đứng thẳng, hai tay vẫn ôm đầu.

## 12. ĐIỀU VÍ DAO ĐẦU THẾ

**Khẩu quyết :** *Tất trực bàng thân,  
Thôi thủ cập địa,  
Trường mục dao đầu,  
Ngưng thần nhất chí,  
Trực khởi đốn túc,  
Thân khuynh trực tỷ,  
Tả hữu thất thủ,  
Công khóa hoàn tất,  
Khư bệnh diên niên,  
Vô thượng tam muội.*

**Động tác :**

Tiếp thế trước. Đưa hai tay lên đỉnh đầu, hai bàn tay đan ngón, ôm đầu, lật ngửa lòng bàn tay, hai cánh tay duỗi

thẳng, lật úp lòng bàn tay, sát theo ngực dần dần hạ xuống, chân thẳng, cúi mình, cố gắng để lòng bàn tay chạm đầu ngón chân (hoặc mặt đất), ngẩng đầu nhìn thẳng phía trước, không nhón gót, hít thở, tập 30 lần. Nếu như hai bàn tay không chạm tới đầu ngón chân hay mặt đất, thì có thể kết hợp động tác nhón gót. Cuối cùng trở lại tư thế đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng ra trước ngang vai, hai bàn tay vẫn đan ngón, chưởng tâm hướng ngoài.



Hình 12



### III.- ĐÁP CHỈ THÔNG KINH PHÁP CỦA MÔN THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

Đáp chỉ Thông Kinh Pháp được hình thành trên cơ sở tập Thiếu Lâm Hạ Ấn Thức Trạng Thung Công, căn cứ 12 kinh mạch ở các đầu ngón tay, thông qua động tác *Đáp chỉ* (hạ ngón) nhằm khai thông kinh mạch, điều hòa khí huyết và cân bằng âm dương, từ đó đạt đến mục đích phòng và chữa trị bệnh tật.

#### 1. Đặc điểm của công pháp

Tập công pháp này trước hết người tập phải đứng ở tư thế Hạ Ấn Thức Trạng Thung (vị trí cao), rồi thông qua động tác *đáp chỉ* dẫn thông kinh mạch để khơi dậy những tiềm năng trong cơ thể, nhằm mục đích chữa bệnh và tăng cường sức khỏe. Đặc điểm của công pháp này là động tác đơn giản, dễ tập dễ nhớ, công pháp khoa học, hiệu quả điều trị khá, phù hợp với những ai có bệnh và thể chất yếu tập luyện.

#### 2. Cách thức tập công pháp

Trước hết, người tập đứng ở tư thế Hạ Ấn Thức Trạng Thung (vị trí cao). Hai chân dang ra ngang vai, đầu thẳng, hàm hung bạt bối, gối hơi cong, khuỷu co, hai cánh tay dưới song song với mặt đất, chưởng úp, các ngón tay dang rộng ra hướng trước, ở tư thế nhấn xuống (Hình 13). Sau khi chuẩn bị xong, bắt đầu thực hiện động tác *đáp chỉ* (hạ ngón).



Hình 13

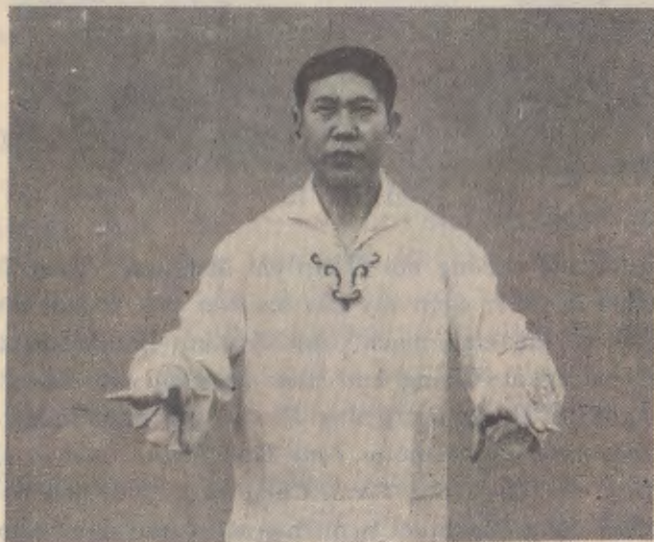
Người xưa thường nói "Thập chỉ liên tâm". Theo Trung y có nghĩa là mười ngón tay của hai bàn tay có mối liên hệ mật thiết với hệ kinh mạch (tức Kỳ Kinh Bát Mạch) trong cơ thể con người. Chẳng hạn như *ngón cái* thì thông *Phế Kinh*, *ngón trỏ* thông *Đại Trạng Kinh*, *ngón giữa* thông *Tâm Bào Kinh*, *ngón áp út* thông *Tam Tiêu Kinh*, *ngón út* thông *Tâm Kinh* và *Tiểu Trạng Kinh*. Chính vì có mối liên hệ này, nên sự cử động của mười ngón tay sẽ có tác dụng làm cho kinh mạch thông suốt, khí huyết điều hòa và âm dương được cân bằng.

Sau khi đứng ở tư thế Hạ Ấn Thức Trạng Thung vị trí cao, người tập buông lỏng mười ngón tay, khi hạ ngón (*đáp*



chỉ) nào thì đầu ngón tay chỉ xuống đất, duỗi thẳng nhưng không gồng cứng, các ngón tay còn lại giữ như cũ không được hạ theo. Lúc hạ ngón động tác nên từ từ, và giữ lại khoảng một phút, rồi hãy nhấc lên từ từ để trở lại vị trí cũ. Bất cứ ngón nào thực hiện động tác đáp chỉ đều phải làm như vậy. Sau đây là cách tập của từng ngón :

*Ngón cái* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, tách ngón cái ra khỏi bốn ngón kia, hạ từ từ xuống, đầu ngón chỉ đất, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở lại vị trí cũ (Hình 14).



Hình 14

*Ngón trỏ* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón trỏ từ từ hạ xuống, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở lại vị trí cũ (Hình 15).



Hình 15

*Ngón giữa* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón giữa từ từ hạ xuống, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở lại vị trí cũ (Hình 16)

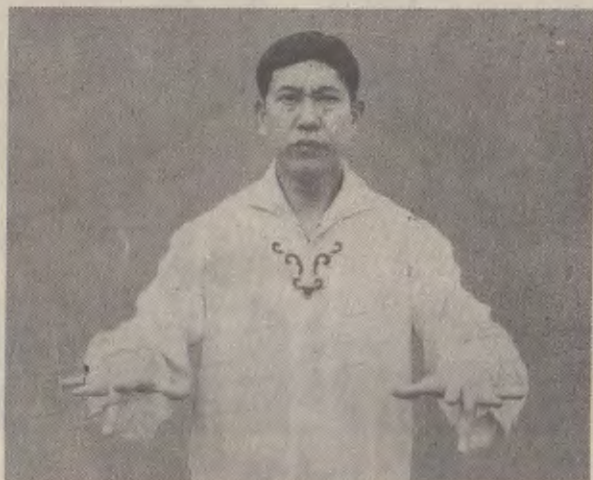
*Ngón áp út* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón áp út từ từ hạ xuống, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 17)

*Ngón út* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón út từ từ hạ xuống, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 18)

*Ngón áp út và ngón út đáp chỉ cùng một lúc* : chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón áp út và ngón út từ từ



hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 19)

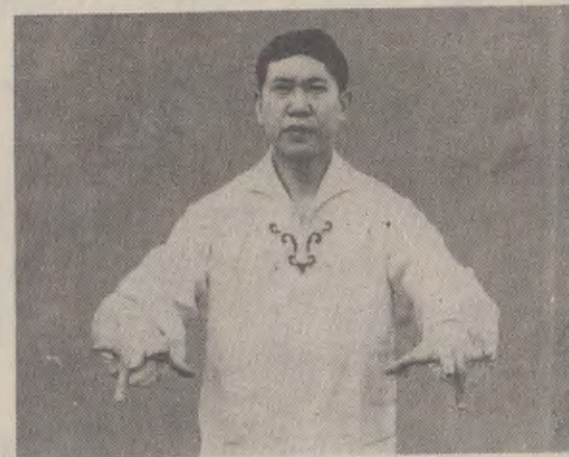


Hình 16

*Ngón cái và ngón út đáp chỉ cùng một lúc*: chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón cái và ngón út từ từ hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 20)

*Ngón giữa và ngón út đáp chỉ cùng một lúc*: chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón giữa và ngón út từ từ hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu.

*Ngón giữa và ngón áp út đáp chỉ cùng một lúc*: chưởng



Hình 17

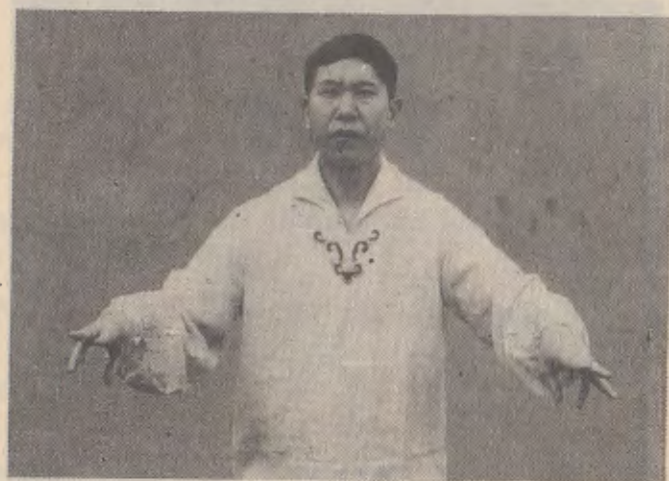


Hình 18





Hình 19



Hình 20

úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón giữa và ngón áp út từ từ hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 21)



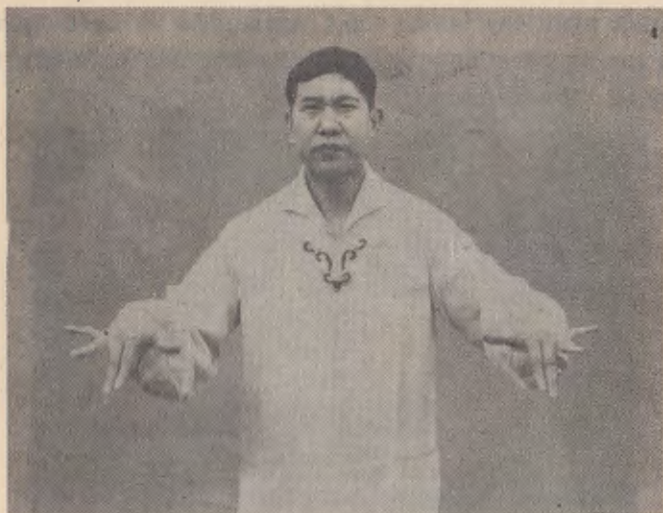
Hình 21

*Ngón trỏ và ngón áp út đáp chỉ cùng một lúc*: chương úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón trỏ và ngón áp út từ từ hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu.

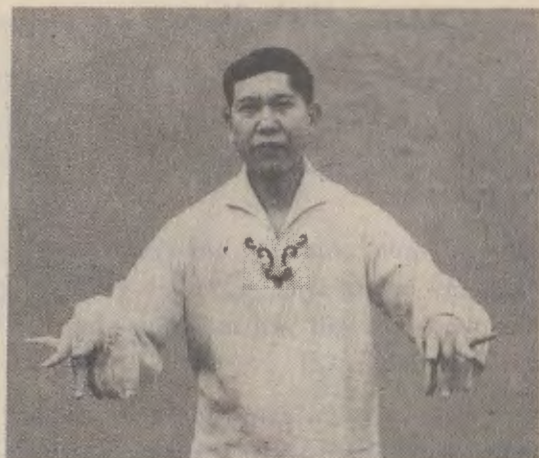
*Ngón trỏ và ngón giữa đáp chỉ cùng một lúc*: chương úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón trỏ và ngón giữa từ từ hạ xuống cùng một lúc, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí ban đầu (Hình 22)

*Ngón cái và ngón giữa cùng đáp chỉ*: chương úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón cái và ngón giữa cùng đáp chỉ, giữ yên một hồi, nhấc lên từ từ trở về vị trí cũ (Hình 23)



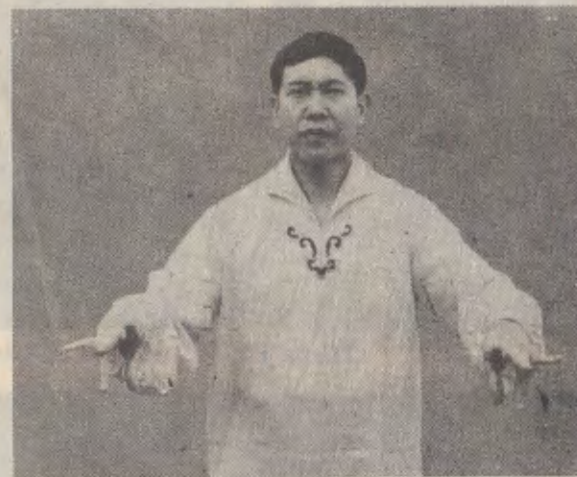


Hình 22



Hình 23

*Ngón cái và ngón áp út cùng đáp chỉ: chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón cái và ngón áp út cùng đáp chỉ, giữ yên một hồi, nhắc lên từ từ trở về vị trí cũ (Hình 24)*

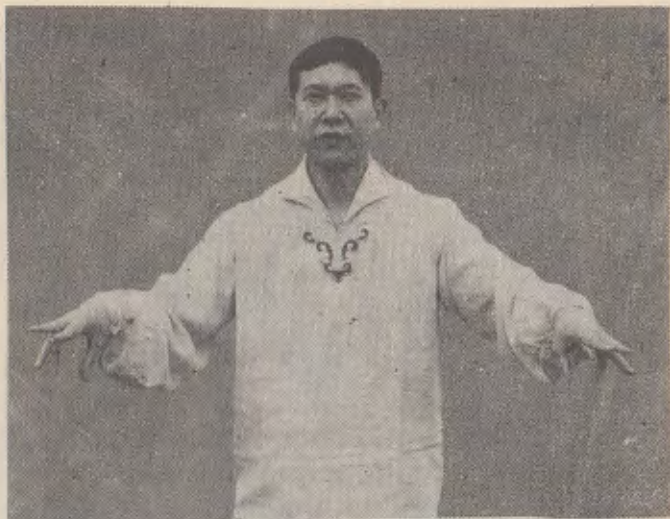


Hình 24

*Ngón cái và ngón út cùng đáp chỉ: chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón cái và ngón út cùng đáp chỉ, giữ yên một hồi, nhắc lên từ từ trở về vị trí cũ (Hình 25)*

*Ngón cái và ngón trỏ cùng đáp chỉ: chưởng úp, mười ngón tay buông lỏng, ngón cái và ngón trỏ cùng đáp chỉ, giữ yên một hồi, nhắc lên từ từ trở về vị trí cũ (Hình 26)*





Hình 25



Hình 26

### 3. Hô hấp

Chọn phương pháp hô hấp tự nhiên.

### 4. Cách thức tập đối với mỗi loại bệnh

a. *Bệnh cao huyết áp*: Ngón áp út một lần, ngón giữa một lần, ngón áp út một lần, ngón út lặp lại hai lần, ngón áp út và ngón út cùng lúc một lần.

b. *Bệnh đau tim*: ngón áp út một lần, ngón giữa lặp lại ba lần, ngón út lặp lại hai lần, ngón giữa và ngón út cùng lúc một lần.

c. *Bệnh nghẽn mạch máu não*: ngón áp út một lần, ngón cái lặp lại hai lần, ngón trỏ một lần, ngón út một lần, ngón giữa một lần, ngón cái và ngón út cùng lúc một lần.

d. *Bệnh viêm khớp do phong thấp*: ngón giữa một lần, ngón trỏ và ngón áp út cùng lúc một lần, ngón cái và ngón út cùng lúc một lần, ngón giữa và ngón áp út cùng lúc lặp lại ba lần, ngón áp út một lần.

e. *Bệnh liệt do chấn thương*: ngón giữa một lần, ngón cái một lần, ngón trỏ và ngón áp út cùng lúc một lần, ngón cái và ngón út cùng lúc một lần, ngón trỏ và ngón áp út cùng lúc một lần, ngón giữa và ngón áp út cùng lúc một lần, ngón trỏ và ngón út cùng lúc một lần.

g. *Bệnh tâm thần và rối loạn chức năng hệ thần kinh*: ngón trỏ lặp lại hai lần, ngón giữa một lần, ngón út một lần, ngón trỏ và ngón út cùng lúc lặp lại ba lần.

h. *Bệnh phổi*: ngón áp út một lần, ngón cái lặp lại ba



lần, ngón cái và ngón út cùng lúc lặp lại hai lần, ngón trỏ một lần.

i. *Bệnh dạ dày và ruột* : ngón áp út lặp lại hai lần, ngón trỏ lặp lại ba lần, ngón giữa một lần, ngón trỏ và ngón áp út cùng lúc một lần.

k. *Viêm gan* : ngón áp út lặp lại hai lần, ngón giữa một lần, ngón út lặp lại hai lần.

l. *Viêm thận* : ngón áp út một lần, ngón giữa một lần, ngón trỏ một lần, ngón giữa và ngón áp út cùng lúc lặp lại ba lần, ngón áp út và ngón út cùng lúc một lần.

m. *Chứng mất ngủ* : ngón giữa lặp lại hai lần, ngón áp út lặp lại hai lần, ngón út lặp lại hai lần, ngón áp út và ngón út cùng lúc một lần.

n. *Bệnh ung thư* : ngón trỏ một lần, ngón giữa một lần, ngón áp út một lần, ngón áp út và ngón trỏ cùng lúc một lần, ngón cái và ngón út cùng lúc một lần.

#### IV.- VẬN KHÍ LIỆU PHÁP CỦA MÔN THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

Vận Khí Liệu Pháp của môn Thiếu Lâm Khí Công là một trong những di sản quý giá của nền y học Trung Hoa, và là một trường phái của môn Khí Công Liệu Pháp. Vận Khí Liệu Pháp được thực hiện như sau : Trước hết người chữa bệnh bằng khí công sẽ thông qua việc vận khí luyện công phóng "ngoại khí" từ một số huyết đạo trên cơ thể, trong khi đó huyết đạo của người bệnh sẽ tiếp nhận luồng "ngoại khí" này trong điều kiện hai người hoàn toàn không tiếp xúc với nhau và chuyển "ngoại khí" thành "nội khí" để có cảm giác nhức, tê, tức, nóng, lạnh v.v... (môn khí công gọi là "khí cảm"). Trong một số ít trường hợp người bệnh còn có những phản ứng như co rút bắp thịt và đổ mồ hôi. Việc phóng và nhận "khí" giữa hai người như vậy sẽ có tác dụng chữa bệnh.

Tóm lại, Vận Khí Liệu Pháp có tác dụng điều trị nhất định đối với một số bệnh như : cao huyết áp, liệt tay chân, đốt xương sống thắt lưng bị chấn thương v.v... Dưới đây là một vài trường hợp điển hình.

1. Ông Lý, 45 tuổi, do thần kinh ở đốt xương sống thắt lưng bị tổn thương, dẫn đến liệt hai chân và liệt đại, tiểu tiện. Trong lúc chữa trị, Lao Cung Huyệt ở chưởng tâm của tôi (tác giả cuốn sách này) đặt hướng vào Dương Quan Huyệt ở thắt lưng của người bệnh, cách nhau khoảng 30cm. Khi tôi bắt đầu vận khí phát công, bệnh nhân cảm thấy luồng "ngoại



khí" phát ra từ hai chướng, khiến cho mông bị nâng lên và hạ xuống nhịp nhàng từng hồi, hai chân nghiêng ra hai bên, toàn thân run rẩy. Sau tám tháng điều trị, người bệnh đã có thể đi đứng không cần chống gậy, và chứng liệt đại, tiểu tiện cũng đã cơ bản được chữa khỏi.

2. Bà Lý, 45 tuổi, do bị thương ở đốt xương sống thất lưng nên phải nằm liệt trên giường. Tôi từ dưới gầm giường, hai chướng cách mặt giường khoảng 40cm, thông qua Lao Cung Huyệt ở chướng tâm vận khí để phóng "ngoại khí" vào nơi Dương Quan Huyệt ở thất lưng của người bệnh. Trong lúc chữa trị, dưới sự tác động của "ngoại khí", đầu mũi bệnh nhân lấm tấm mồ hôi, nóng ran khắp người, đồng thời xuất hiện hiện tượng co giật ở một bộ phận cơ bắp. Bằng cách này, sau 20 ngày điều trị bệnh nhân đã được bình phục.

3. Ông Hồ, 28 tuổi, bị tổn thương đốt xương sống thất lưng do tai nạn đụng tàu, khiến hai chân bị liệt và liệt đại, tiểu tiện. Sau ba năm chạy chữa bằng phương pháp Trung và Tây y, tuy bệnh có thuyên giảm, nhưng đi đứng vẫn phải chống gậy. Sau đó, tôi đã dùng Liệu pháp khí công chữa trị cho bệnh nhân. Trong lúc chữa bệnh, khi tôi chỉ ngón trỏ và ngón giữa vào Hoàn Khiếu Huyệt (cách nhau khoảng 10cm) của bệnh nhân để vận khí phát công, thì dưới sự tác động của "ngoại khí", bắp thịt ở mông của bệnh nhân xuất hiện hiện tượng co giật. Trải qua ba tháng điều trị, người bệnh đã có thể đi đứng bình thường không cần chống gậy. Ngoài ra bệnh liệt đại, tiểu tiện cũng đã cơ bản được chữa khỏi.

4. Bé Thành, 3 tuổi, do mắc chứng bệnh sốt bại liệt, cơ bắp chân trái teo lại, không thể đi đứng. Sau nửa năm chữa

trị bằng khí công, bé đã đi đứng bình thường và nhảy tung tăng như những đứa trẻ khác.

5. Bà Đinh, 53 tuổi, giáo viên, mười năm trước mắc chứng bệnh da voi, sau đó bệnh tình ngày một trầm trọng, lớp da ở lưng và tay chân càng lúc càng chai cứng, làm cho khớp xương khuỷu cử động khó khăn, các ngón tay co quắp biến dạng, đầu các ngón tay lở loét, đồng thời còn cảm thấy ăn uống khó khăn, nên cơ thể suy yếu dần, thể trọng sụt giảm. Bệnh nhân đã chữa trị bằng thuốc Trung và Tây y một thời gian dài song không có hiệu quả. Về sau tôi đã dùng khí công chữa cho bệnh nhân, chỉ sau năm lần điều trị, bệnh nhân bước đầu cảm thấy ăn uống không khó khăn như trước, lượng ăn tăng lên, và da cũng bắt đầu trở nên mềm mại hơn. Sau nửa năm điều trị, khớp xương khuỷu đã có thể cử động dễ dàng, lớp da ở lưng bớt chai cứng, lượng ăn hàng ngày tăng gấp đôi so với trước, thể trọng tăng được bốn cân, có thể trở lại cuộc sống bình thường như mọi người.

Cuối cùng, có một vài điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: Mặc dù Vận Khí Liệu Pháp của môn Thiếu Lâm Khí Công là một phương pháp chữa bệnh khá hiệu nghiệm. Song, nếu muốn chữa bệnh cho người khác thì bản thân người thầy khí công cần phải trải qua một quá trình tập luyện nhiều năm, có đủ nội lực phóng "ngoại khí", ngoài ra còn phải được trang bị một số kiến thức cơ bản về y học. Nói chung, những thầy khí công hội đủ các điều kiện vừa kể để có thể chữa bệnh cho người khác hiện giờ chưa nhiều. Hơn nữa, trong lúc phóng "ngoại khí" chữa bệnh cho người khác, bản thân thầy khí công cũng bị tiêu hao thể lực khá nhiều, nếu thường xuyên làm như vậy, chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.



Do đó, Vận Khí Liệu Pháp hiện nay chỉ có thể xem là một thí nghiệm khoa học về lâm sàng, và là một phương pháp tập luyện nhằm tăng cường sức khỏe, chứ chưa thể dùng để chữa bệnh rộng rãi cho mọi người. Ngoài ra, dù người tập môn Thiếu Lâm Khí Công đã học được công pháp phóng "ngoại khí", nhưng nếu như chưa thực sự nắm vững mà áp dụng bừa bãi thì cũng sẽ dẫn đến hậu quả không tốt. Hiện nay người ta đã chế tạo thành công một thiết bị có khả năng phát ra những "luồng khí" không khác gì "ngoại khí" do thầy khí công phóng ra. Thiết bị này chắc chắn sẽ giúp cho việc chữa bệnh bằng "ngoại khí" khí công được áp dụng một cách phổ biến, rộng rãi.

## V.- PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN ĐỂ TẬP LUYỆN KHẢ NĂNG PHÓNG "NGOẠI KHÍ" CỦA MÔN THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

Trong môn khí công nói chung, phương pháp tập luyện để có khả năng phóng "ngoại khí" thì nhiều, song mục đích thì chỉ có một, đó là thông qua sự tập luyện lâu dài về một công pháp nào đó, nhằm khơi dậy "nội khí" trong con người và tích tụ nó trong cơ thể, để khi nào cần sẽ đưa khí này ra ngoài qua một số huyết đạo trên cơ thể, thực hiện việc phóng "ngoại khí". Dưới đây là một trong những phương pháp cơ bản để tập luyện khả năng này:

### 1. Tư thế

#### A. Hạ án thức trạm thung

Hai tay cong, cánh tay dưới song song mặt đất, chưởng úp, các ngón tay dang ra hướng trước, ở tư thế nhấn xuống. Hai mắt nhìn thẳng hoặc nhìn xuống phía trước. Bao gồm 3 tư thế khác nhau: *Cao* (Hình 27), *giữa* (Hình 28) và *thấp* (Hình 29)

#### B. Hỗn hợp thức trạm thung

a. *Hai tay thẳng xuống*: đứng thẳng người, hai chân dang ra ngang vai, đầu ngay ngắn, mắt nhìn thẳng, mím miệng,

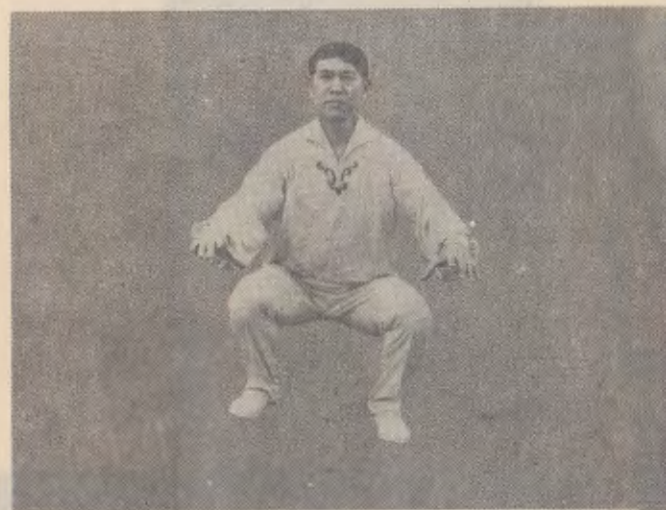




Hình 27



Hình 28



Hình 29

hàm hung bạt bối, buồng chùng hai vai, hai tay thông xuống, chưởng tâm quay vào trong, song song với hai đùi, toàn thân buông lỏng (Hình 30)

b. Hai tay duỗi thẳng ra trước: trên cơ sở của tư thế đứng a, đầu, cổ, ngực và bụng giữ nguyên bất động, hai tay duỗi thẳng ra trước bằng vai, chưởng úp, các ngón tay khép chặt, buồng lỏng và hơi rũ xuống. Trong lúc duỗi tay ra phía trước, hai đầu gối co khoảng  $120^\circ$  (Hình.31)

c. Hai chưởng đối lập: trên cơ sở của tư thế đứng b, đầu, cổ, ngực, bụng và hai chân vẫn giữ nguyên bất động, hai tay duỗi thẳng, lật chưởng để chưởng tâm đối lập (Hình 32)





Hình 30



Hình 31



Hình 32

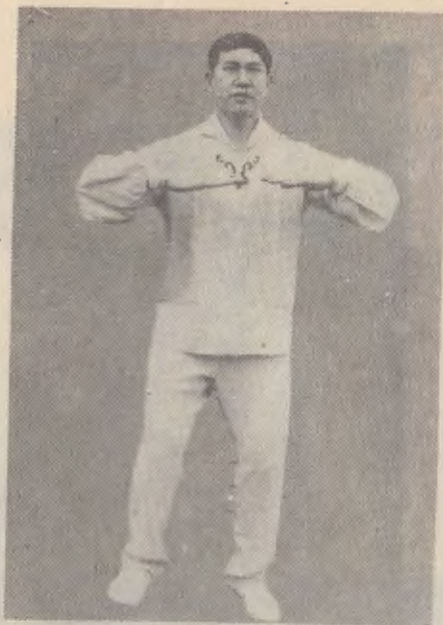
*d. Hai chưởng trước ngực* : trên cơ sở của tư thế c, thu hai chưởng về trước ngực, ngón giữa của hai bàn tay chạm nhẹ, chưởng thành hình bán nguyệt (Hình 33).

*e. Hai tay dang hai bên* : trên cơ sở của tư thế d, tách hai tay trước ngực ra hai bên, duỗi thẳng ngang vai, chưởng úp (Hình 34).

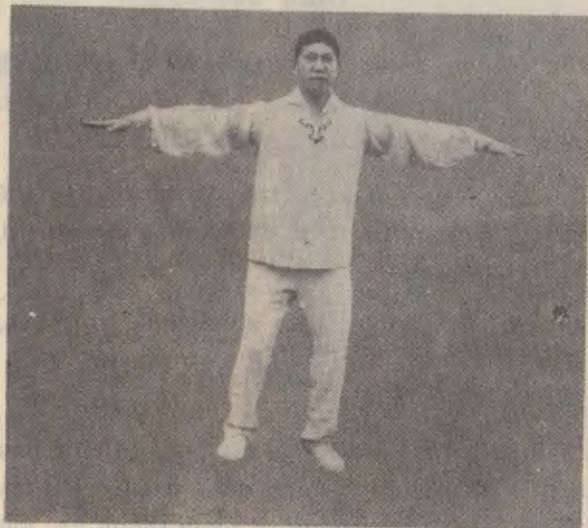
*g. Hai tay hạ xuống* : trên cơ sở của tư thế e, kéo hai tay về duỗi thẳng rồi hạ xuống, chưởng úp, cách đầu gối khoảng 30 cm (Hình 35).

Cuối cùng trở lại tư thế hai tay buông thõng ban đầu, hai chân đứng thẳng khoảng 3 phút, nâng hai tay lên trước ngực, đồng thời hít hơi và lật chưởng từ ngửa thành úp, nhấn xuống dài theo ngực cùng lúc thở hơi ra. Lặp lại động tác này ba lần.





Hình 33



Hình 34



Hình 35

### C. Không trung phi kiếm

Tư thế hai chân giống hình 29, tay trái nắm quyền đặt cạnh eo, quyền tâm quay lên, hổ khẩu hướng ngoài, tay phải duỗi thẳng ra trước bằng vai, năm ngón tay ở Kiếm Chỉ Thức (ngón trỏ và ngón giữa khép sát chia về phía trước, ngón áp út và ngón út hơi cong, ngón cái chỉ lên trên), chưởng tâm quay vào trong hoặc úp xuống. Ngón trỏ, ngón giữa và cánh tay dưới nằm ngang vai.

### D. Long ung khóa bộ

Hai chân đứng tư thế tự nhiên, hai tay buông thông xuống, chưởng tâm quay lên, nhắc hai tay lên trước ngực, chưởng trái ngửa chưởng phải úp, chân trái bước lên trước, đầu gối thẳng, bàn chân gồng cứng, đầu ngón chân chấm đất,





Hình 36



Hình 37

chân phải hơi cong (gập đầu gối khoảng  $120^\circ$ ), thân trên thẳng, sức nặng dồn về chân phải. Trong khi đó, kéo tay phải về cạnh eo phải, chưởng úp, năm ngón tay dang ra và hơi co lại tựa như ưng trảo (móng con ó) nhấn xuống; tay trái giơ lên trên phía trước, khuỷu hơi co, hõ khẩu đặt cao ngang mắt, chưởng tâm hướng phải, năm ngón tay dang ra và hơi co lại như ưng trảo, mắt nhìn thẳng. Khi chân phải thấy mỏi thì dồn sức nặng về chân trái, đồng thời đưa chân phải lên trên, đầu gối thẳng, bàn chân gồng cứng, đầu ngón chân chấm đất, chân trái hơi cong (gập đầu gối khoảng  $120^\circ$ ), thân trên thẳng. Hai tay làm lại động tác như trên, chỉ hoán đổi vị trí. Bài tập này có thể lặp lại vài lần.

#### E. Giảm (kêu hô) công tại chỗ

Đứng tư thế mã bộ, hai tay nắm quyền đặt cạnh eo, cùng lúc với co hông chân trái, quyền phải giơ cao (Hình 38). Lúc miệng hô tiếng "Hử" lần thứ nhất thì chân trái dậm đất, quyền phải vòng qua trước ngực rồi dậm vào chưởng tâm trái (Hình 39). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ hai thì chân phải dậm đất, quyền phải từ eo lưng xuất quyền, quyền úp, quyền trái thu về cạnh eo, quyền giữa (Hình 40). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ ba thì chân trái dậm đất, quyền trái từ eo lưng xuất quyền, quyền phải thu về cạnh eo (Hình 41). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ tư thì chân phải dậm đất, quyền phải xuất quyền, quyền trái thu về cạnh eo. Giữa tiếng hô lần thứ ba và tư khoảng cách thời gian cần ngắn và tiếng hô phải lớn. Trước hết hô liên tục khoảng 40 lần, sau đó tùy tình hình cụ thể mà tăng dần.





**Hình 38**



**Hình 39**



**Hình 40**



**Hình 41**



### G. Giảm công di động

Chân phải đứng thẳng, chân trái co hông, tay phải giơ cao, ngón tay làm thành hình lưới kéo, chưởng trái đặt lên vai phải tạo tư thế *Kim Kê Độc Lập* (Hình 42). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ nhất khi hạ chân trái xuống đất thành tả cung bộ và quyền phải xuất quyền (Hình 43). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ hai khi quyền phải thu về cạnh eo phải và quyền trái xuất quyền (Hình 44). Miệng hô tiếng "Hử" lần thứ ba khi xuất quyền phải và lần thứ tư khi xuất quyền trái, nhưng khoảng cách hai tiếng hô sau cần ngắn và phải hô lớn, đồng thời đi liên tục 20 bước, sau đó tùy trường hợp cụ thể mà tăng dần.



Hình 42



Hình 43



Hình 44



## 2. Hô hấp

Chủ yếu áp dụng phương pháp hô hấp tự nhiên.

## 3. Ý niệm

Dùng phép lương tích ý niệm (tức trong lúc tập luyện chỉ nghĩ đến những cảnh đẹp và những điều vui trong cuộc sống).

## 4. Thời gian luyện tập

Mỗi ngày có thể tập từ 1 đến 2 lần vào chiều và tối. Thời gian mỗi lần tập từ 20 đến 60 phút.

## 5. Những điều cần chú ý

a/ Phải tập đúng tư thế, tập kiên trì, buông lỏng cơ thể khi tập.

b/ Sau khi chuẩn bị tư thế tập, có thể nói chuyện vừa phải hoặc nghe nhạc nhẹ, nhưng không nên cử động bữa bái.

c/ Khi tập áp dụng phương pháp hô hấp tự nhiên và phép lương tích ý niệm, tránh la mắng người khác và tức giận.

d/ Trước khi tập có thể uống một ly sữa nóng hay bất cứ thức uống nóng gì khác, không nên quá no hoặc quá đói khi tập.

e/ Trước khi tập cần làm tốt công tác chuẩn bị, rồi tuần tự tập Hạ án thức trạm thung ở vị trí thấp (Hình 29) trước, thời gian mỗi lần tập khoảng một tiếng. Sau một thời gian tập từ vài tháng đến một năm, mới chuyển sang tập động tác thứ hai là không trung phi kiếm (Hình 36). Cũng tập chừng ấy thời gian thì mới chuyển sang tập động tác thứ ba là "Long ưng khóa bộ (Hình 37)

g/ Khi tập nên nhớ rằng phải tuần tự tiệm tiến, gạt hái kết quả từng bước, không nên đòi hỏi phải có cảm giác ngay khi thời gian tập còn quá ngắn.

h/ Trong lúc tập, nếu hai chưởng hoặc toàn thân có cảm giác nóng và ra mồ hôi, đó là hiện tượng tốt. Ngược lại nếu cảm thấy ớn lạnh thì phải chấm dứt ngay việc tập luyện, để hôm sau hãy tập tiếp.

k/ Thời gian cũng như cường độ tập luyện cần phù hợp, lúc mới tập nói chung thời gian tập không nên kéo quá dài và cường độ tập không nên quá lớn, để tránh do quá tải mà ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe. Còn hai đầu gối cảm thấy hơi đau nhức sau mỗi lần tập là hiện tượng bình thường, không phải lo.

l/ Thời gian tập nhất thiết phải từ ngắn đến dài, động tác tập từ dễ đến khó, từ đơn giản tới phức tạp, tránh vội vã hấp tấp.

m/ Khi tập xong ra mồ hôi, nếu có điều kiện thì nên tắm bằng nước nóng và uống nước sôi, bằng không thì phải nghỉ ngơi một lát rồi hãy tắm và uống nước, để tránh bị cảm lạnh.



## VI.- TÁC DỤNG GÂY TÊ CỦA MÔN THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

Trên cơ sở của Thiếu Lâm Vận Khí Liệu Pháp và Thiếu Lâm Điểm Huyệt Pháp, tôi (tác giả cuốn sách này) đã thực hiện thành công việc áp dụng môn Thiếu Lâm Khí Công để gây tê. Không cần sử dụng thuốc tê hay châm cứu, chỉ cần thông qua việc phóng "ngoại khí" vào huyệt đạo của bệnh nhân vẫn có thể đạt được mục đích gây tê, khiến trong suốt quá trình làm phẫu thuật người bệnh không cảm thấy đau đớn.

Sáng ngày 9.5.1980 tại Bệnh viện Nhân Dân số 8 thành phố Thượng Hải, trong một ca mổ cắt lấy bướu ở giáp trạng tuyến, tôi và hai đồng nghiệp trong Trung tâm là y sĩ Trữ Duy Trung và y sĩ Trang Văn Dĩnh đã áp dụng thành công phương pháp gây tê bằng khí công. Trước lúc tiến hành ca mổ, bệnh nhân có vẻ lo lắng, thần kinh căng thẳng, huyết áp tăng cao, tay chân lạnh ngắt. Khi y tá bắt đầu tiêm dung dịch muối vào chân thì bệnh nhân kêu đau. Thấy vậy, tôi lập tức vận công phóng "ngoại khí" vào huyệt đạo trên mặt bệnh nhân, vài phút sau bệnh nhân trở lại yên tĩnh. Và khoảng 20 phút sau y sĩ Mao Quan Dương - trưởng ca mổ - bắt đầu dùng dao mổ rạch da, miệng cắt dài từ 8 đến 10cm. Lúc này mặt bệnh nhân tỏ ra bình thản, không có dấu hiệu đau đớn, huyết áp ổn định. Trong suốt hai giờ đồng hồ tiến hành phẫu thuật, bệnh nhân chỉ cảm thấy hơi khó chịu ở cổ họng, ngoài ra không có gì đau đớn, ngay cả khi mổ xong khâu lại vết mổ cũng không thấy đau.

Sau khi thu được kết quả tốt ở ca mổ kể trên, tôi và một số đồng nghiệp đã vững tin hơn đối với phương pháp gây tê bằng khí công. Và từ đó về sau, theo sự phân công của trung tâm, tôi đã cùng với nhiều y, bác sĩ của các bệnh viện như Bệnh viện Nhân Dân số 8 Thượng Hải, Bệnh viện Rạng Đông thuộc Học viện Trung y Thượng Hải, Bệnh viện Nhân Dân Châu Hải tỉnh Quảng Đông, Bệnh viện Mất Tai Mũi Họng thuộc Học viện y học số 1 Thượng Hải và Bệnh viện Trung Sơn Thượng Hải, thực hiện thành công tổng cộng 25 ca mổ khác. Trong đó có 19 ca mổ là cắt bướu ở giáp trạng tuyến, 3 ca cắt bướu ở lưỡi và 3 ca còn lại là phẫu thuật cắt bỏ phần lớn dạ dày. Đối với các ca mổ gây tê bằng khí công kể trên, trong suốt thời gian tiến hành phẫu thuật người bệnh vẫn tỉnh táo, có thể chuyện trò với người khác. Hơn nữa, sau khi mổ người bệnh không thấy xuất hiện những triệu chứng do tác dụng phụ gây ra và sức khỏe được hồi phục nhanh, nên bệnh nhân và thầy thuốc đều rất hài lòng.

Có thể nói, sau phương pháp gây tê bằng châm cứu, phương pháp gây tê khí công là một thành quả hết sức to lớn của ngành y học. Tuy nhiên, do thời gian triển khai còn ngắn, kết quả lâm sàng còn chưa nhiều, nên đòi hỏi nhiều thời gian hơn nữa để có thể đúc kết kinh nghiệm, phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm. Đặc biệt là cần nghiên cứu sâu hơn về nguyên lý gây tê của khí công cùng cơ chế của nó để tìm hiểu xem huyệt đạo nào trên cơ thể con người có khả năng tiếp nhận "ngoại khí" tốt nhất, nhằm hoàn thiện hơn nữa phương pháp gây tê có giá trị lớn về y học này.



## VII.- ÁP DỤNG THIẾT BỊ KHOA HỌC TRONG VIỆC CHỮA BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP THiểu LÂM KHÍ CÔNG

Đối với môn Thiểu Lâm Khí Công, do việc truyền thụ công pháp xưa nay là theo lối thầy hướng dẫn bằng miệng, trò ghi nhớ thuộc lòng. Thậm chí có một số thầy khí công chỉ truyền lại những gì mình biết cho ít người một cách bí mật, nên người tập rất hạn chế. Chính vì vậy, người có khả năng phóng ngoại khí chữa bệnh cho người khác bằng Thiểu Lâm Khí Công thực sự không nhiều, phạm vi hoạt động cũng không rộng. Tuy nhiên, nếu chế tạo những thiết bị có khả năng phóng "ngoại khí" giống như các thầy khí công, thì phương pháp chữa bệnh bằng khí công chắc chắn có thể áp dụng rộng rãi ở khắp nơi.

Hiện nay ở Trung Quốc, một số nơi như Bệnh viện Trung y và Nhà máy sản xuất thiết bị điện tử y tế ở Thanh Đảo; Trung tâm Nghiên cứu Trung y, Nhà máy chế tạo thiết bị đo đạc và Nhà máy sản xuất thiết bị y tế ở Thượng Hải; Nhà máy sản xuất thiết bị y tế ở Triều Dương; Nhà máy chế tạo thiết bị quang học ở Phật Sơn và Nhà máy sản xuất thiết bị vô tuyến điện ở Hạp Phì, đã nghiên cứu chế tạo thành công thiết bị phóng "ngoại khí" nói trên, được Bộ Y Tế và

Tổng Cục Y Dược Trung Quốc cho phép sản xuất hàng loạt. Trong hơn 10.000 ca mổ vừa qua, thiết bị này đã cho thấy hiệu quả gây tê rất tốt, hoàn toàn đạt yêu cầu thiết kế. Sự ra đời của thiết bị này làm cho việc đi sâu nghiên cứu Trung y, nghiên cứu sự sống con người và áp dụng các phương pháp khác nhau trong lĩnh vực phòng chống bệnh tật càng có điều kiện phát triển hơn.



## VIII.- MƯỜI BÀI TẬP KHỚP XƯƠNG

Mười bài tập khớp xương dưới đây chủ yếu nhằm khai thông kinh mạch, điều hòa khí huyết trong cơ thể con người, có thể xem là khúc dạo đầu khi bước vào tập luyện môn Thiếu Lâm Khí Công và một số công pháp khác, đặc biệt đối với những người tập ở tuổi trung và lão niên.

*Bài tập thứ nhất :* Hai chân đứng thẳng dang ra ngang vai, đầu ngay ngắn, mắt nhìn thẳng, hai tay duỗi thẳng trước ngực bằng vai, chưởng úp, khi miệng hô "một", rùn hai đầu gối (khoảng  $140^\circ$ ), đỉnh gối không ló đầu ngón chân. Cùng lúc với rùn gối là gập hai cổ tay, bàn tay rũ xuống, sau đó nhanh chóng trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", tay và chân làm lại động tác giống như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 45, 46).

*Bài tập thứ hai :* giữ tư thế đứng ban đầu, hai cánh tay hơi cong, hai chưởng tâm quay vào mình, các ngón tay đối lập. Khi miệng hô "một", rùn gối, sau đó nhanh chóng trở lại tư thế đứng ban đầu, khi miệng hô "hai", làm lại động tác giống như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 47, 48).

*Bài tập thứ ba :* giữ tư thế đứng ban đầu, gập hai cánh tay trước ngực, các ngón tay đối lập, chưởng tâm hướng ngoài, mu chưởng cách ngực khoảng 10cm. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là đẩy hai chưởng ra phía trước, sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", làm lại động tác giống như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 49, 50).



Hình 45



Hình 46





Hình 47



Hình 48



Hình 49



Hình 50



*Bài tập thứ tư:* giữ tư thế đứng ban đầu, gấp hai cánh tay trước ngực, các ngón tay đối lập, chũng tâm úp xuống. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là gấp hai cổ tay, bàn tay rũ xuống, sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", làm lại động tác giống như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 51, 52).

*Bài tập thứ năm:* giữ tư thế đứng ban đầu, hai tay dang ra hai bên ngang vai, chũng úp. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là gấp hai cổ tay, bàn tay rũ xuống, sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", làm lại động tác giống như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 53, 54).

*Bài tập thứ sáu:* giữ tư thế đứng ban đầu, gấp hai cánh tay trước ngực, các ngón tay đối lập, chũng ngửa. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là đẩy hai chũng lên trên (như tư thế đánh bóng chuyền), sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", làm lại động tác như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 55, 56).

*Bài tập thứ bảy:* giữ tư thế đứng ban đầu, hai tay duỗi thẳng trước ngực ngang vai, chũng úp. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là gấp hai cổ tay, bàn tay rũ xuống, sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu; khi miệng hô "hai", làm động tác như khi hô "một", đồng thời hai chũng gạt sang trái  $45^\circ$ ; khi miệng hô "ba", làm động tác như khi hô "một" và "hai", đồng thời hai chũng gạt sang trái  $90^\circ$ ; khi miệng hô "bốn", làm động tác như khi hô "một", "hai" và "ba", đồng thời hai chũng đưa ra sau khoảng  $135^\circ$ . Khi miệng hô từ "năm" đến "tám" hai chũng từng bước đưa từ trái qua phải để trở về vị trí ban đầu (hai tay duỗi thẳng trước ngực). Sau đó hai



Hình 51



Hình 52



chưởng gạt sang phải, động tác cũng tuần tự như khi gạt trái, miệng hô từ "một" đến "tám". Mỗi lượt hai chưởng gạt qua một bên rồi trở lại vị trí ban đầu xem là một lần, lặp lại tám lần (Hình 57, 58, 59, 60, 61, 62)

*Bài tập thứ tám* : giữ tư thế đứng ban đầu, hai tay duỗi thẳng xuôi xuống trước ngực (cánh tay trên và ngực tạo thành góc kép khoảng  $45^\circ$ ), chưởng úp. Khi miệng hô "một", cùng lúc với rùn gối là gập hai cổ tay, bàn tay rủ xuống, sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai" làm lại động tác như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 63, 64).

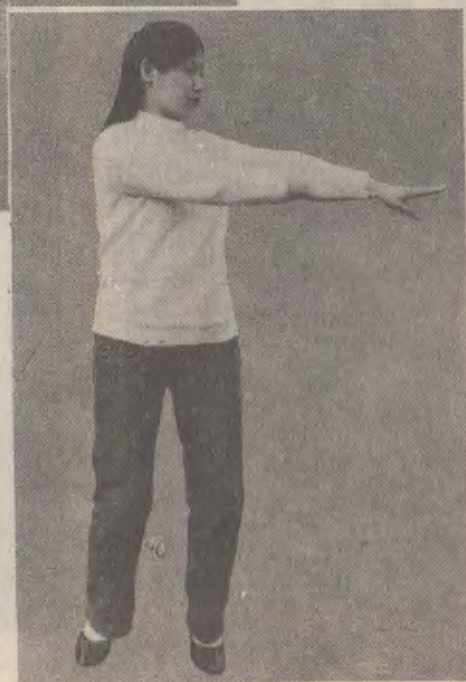
*Bài tập thứ chín* : đưa chân trái lên trước thành đỉnh bát bộ, tay trái đưa thẳng ra phía trước, cùng hướng với đầu ngón chân trái; tay phải duỗi thẳng ra phía sau, hai chưởng úp. Khi miệng hô "một", rùn gối trái để thành tả cung bộ, đồng thời xoay chuyển hai cổ tay (quay xuống và quay vào trong), sau đó trở lại tư thế đứng ban đầu. Khi miệng hô "hai", làm lại động tác như khi hô "một". Lặp lại bốn lần (Hình 65, 66).

*Bài tập thứ mười* : tư thế và động tác giống như bài tập thứ chín, chỉ thay đổi vị trí hai chân (đưa chân phải lên đặt trước chân trái). Lặp lại bốn lần.

Cuối cùng, kết thúc bài tập bằng cách thả bộ hoặc bước đi mạnh, mỗi tám bước xem là một lần, lặp lại bốn lần. Sau khi tập xong mười bài tập kể trên, người tập sẽ cảm thấy nóng ran khắp mình, thậm chí có lúc còn ra ít mồ hôi, điều này rất có lợi cho việc tập khí công sau đó, nhất là trong mùa đông thời tiết giá lạnh.



Hình 57

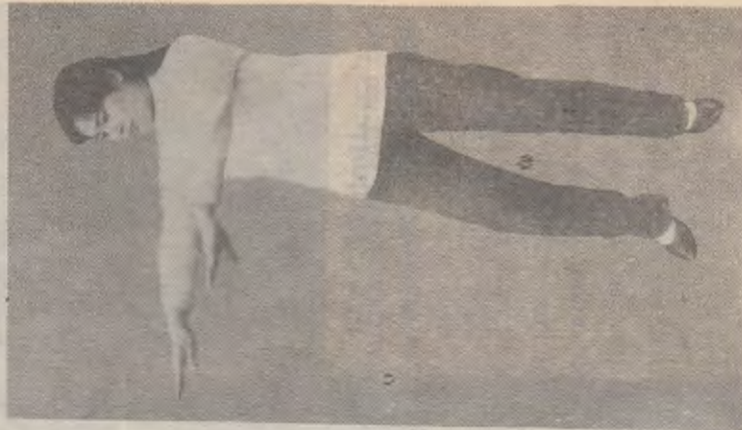


Hình 58

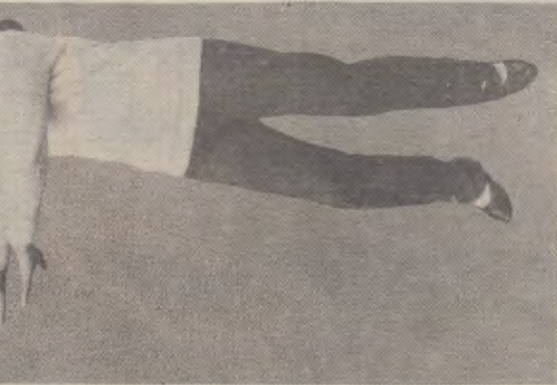




Hình 59



Hình 60

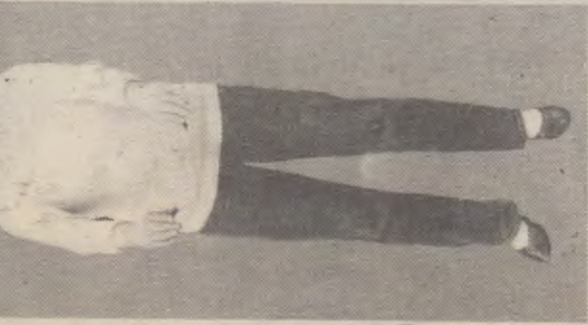


Hình 61



Hình 62





Hình 63



Hình 64



Hình 65



Hình 66



## THIẾU LÂM KHÍ CÔNG

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* VÕ NGUYỄN

*Biên tập:* NGUYỄN ĐỨC BÌNH

*Bìa và trình bày:* LÂM QUỐC TRUNG

*Sửa bản in:* CHI LÂM

---

In 1.500 bản, khổ 13x19cm tại Xí nghiệp In số 4. TP.  
Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 22/XB. Cục xuất  
bản cấp ngày 13/02/1992. In xong và nộp lưu chiểu  
tháng 8 năm 1992.