

HOÀNG VŨ THĂNG

Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN

ÁN MA CHÂN PHÁP



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN

ÁN MA CHÂN PHÁP

HOÀNG VŨ THĂNG

**Y HỌC DÂN TỘC
CỔ TRUYỀN**

ÁN MA CHÂN PHÁP

**NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MÌNH
1993**

LỜI NÓI ĐẦU

Trong Đông y học (kể cả các dòng chính thống, cũng như không chính thống). Các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc đang được sự chú ý rất nhiều, từ các nhà nghiên cứu cho đến các nhà chuyên môn điều trị, thậm chí cả người bệnh.

Trong các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc nổi bật có ba phương pháp sau :

a. Phương pháp giải huyệt : Đó là các phương pháp tác động lên huyệt, mà kỹ thuật chủ yếu là day ấn. Sự tác động lên huyệt này cho phép đả thông các huyệt đạo kinh mạch từ đó phục hồi các chức năng hoạt động của khí. Đặc điểm của phương pháp này là tác động lên các huyệt Thiên Ứng (huyệt vùng bệnh có cảm giác đau nhưng khi tác dụng vào lại giảm đau), huyệt đặc biệt (các huyệt đặc biệt trên kinh có tác dụng rất lớn) và huyệt có liên quan.

b. Ăn ma pháp : Đó là các phương pháp tác động lên huyệt và hệ huyệt (Cùng kinh mạch hay khác kinh mạch), thành một đường gọi là đường án. Đặc điểm của phương pháp này ngoài tác động án huyệt,

kinh còn có tác dụng đẩy khí chạy đúng đường, hành đúng hướng, đả thông huyệt đạo mà phục hồi chức năng hoạt động của khí.

c. Phương pháp khí công : Là phương pháp kết hợp giữa sự thở thường với cách vận khí để phục hồi chức năng hoạt động của khí, dẫn khí đi đúng đường, hành đúng hướng mà hành thông kinh mạch huyệt.

Cả ba phương pháp trên đều có mục đích chung là tác động lên huyệt, kinh mạch và khí. Tuy nhiên mỗi phương pháp đều có những bản chất, nguyên tắc và phương pháp riêng.

Án ma chân pháp là phương pháp phức tạp hơn phương pháp giải huyệt, kỹ thuật phức tạp hơn, nhưng hết quả cũng vi diệu hơn. Tuy nhiên phần lớn kỹ thuật án ma pháp ngày nay đang là bí pháp chưa phổ biến rộng rãi.

Cuốn sách này cung cấp cho bạn đọc những nhận định chung về bản chất nguyên lý, phương pháp và cả những ứng dụng thực tế, một cách có hệ thống để bạn đọc tham khảo và áp dụng.

Tác giả mong được sự ủng hộ và góp ý của bạn đọc trong việc phục hồi các vấn đề y học cổ truyền quý báu nhằm phục vụ cho sức khỏe và hạnh phúc của con người một cách thiết thực.

Hoàng Vũ Thăng

PHẦN MỞ ĐẦU

ÁN MA CHÂN PHÁP LÀ GÌ ?

I- ÁN MA CHÂN PHÁP

Ứng dụng của đông y học ngày càng được sự chú ý của nhiều người. Nhất là trong các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc. Trong rất nhiều các phương pháp chữa bệnh của đông phương thì án ma pháp là một phương pháp tác động được chú ý rất lớn. Nhưng án ma chân pháp là gì ? Bản chất, kỹ thuật và ứng dụng thế nào ? Tất cả những điều đó đều phải có những câu trả lời rõ ràng và thỏa đáng. Nhưng cũng như nhiều phương pháp của Đông phương khác án ma pháp còn chứa quá nhiều bí ẩn trong quan niệm, trong kỹ thuật và cả ứng dụng nữa.

Để xây dựng một cơ sở rõ ràng và đầy đủ về án ma chân pháp ở đây xin trình bày các vấn đề sau.

1. Theo cách lý giải của một số nhà nghiên cứu đông y học thì án ma pháp là tác động thuần túy

cơ học lên cơ thể. Xuất phát điểm là chữ “án” thuận túy và do đó bất cứ tác động bằng cái gì, cách nào, vào đâu có tác dụng trị bệnh đều là “án” cả. Đây là một quan điểm không đầy đủ vì như vậy mới là “án” còn “án ma” thì lại khác.

2. Xuất phát từ lịch sử văn minh Đông Phương, nhất là lịch sử của y học Đông phương, thì danh từ *án ma* được đưa vào chính thức và đầu tiên là chỉ về phương pháp của Đạt Ma Tổ sư của phái Thiếu lâm Tung Sơn ngoại gia quyền. Căn cứ vào các trước tác của Sư Tổ và Sư môn để lại thì *án ma pháp* của Đạt Ma sư Tổ đưa ra chính là cơ sở của án ma chân pháp Đông phương, được lưu truyền đến ngày nay.

3. Bên cạnh *án ma pháp* của Đạt Ma sư tổ ứng dụng chủ yếu trong luyện võ và luyện công, thì trong đông y đã xuất hiện các phương pháp tương tự. Các phương pháp này còn gọi là các *phương pháp*. Các pháp *âm chưởng*, *dương chưởng*, hay ngũ hành chưởng, cũng là các tác động lên kinh huyệt và khí. So với án ma pháp của Đạt Ma tổ sư thì các chưởng pháp có phần phức tạp hơn, nhưng với xuất phát điểm là các phương pháp Đông y, trong đó giải quyết theo các phương pháp và lý luận phù hợp với các bệnh tật, cho nên lại có ứng dụng rất hiệu quả. Sự ứng dụng của các chưởng pháp này có kết quả rất kỳ diệu, nhất là trong điều trị các chứng bệnh nhi khoa, khi khi trẻ nhỏ chưa có cơ thể ổn định không thể áp dụng các phương pháp như châm cứu, bấm huyệt, thậm chí cả thuốc.

Bên cạnh những nguồn gốc trên của *án ma chân pháp* thì trong các phép luyện tập của Trung Quốc cổ đều có liên quan ít nhiều đến *án ma pháp*. Trong

số đó các thuật ngữ trường sinh là chứa đựng rõ nét nhất. Đó là các phép vuốt xoa theo các đường giống hệt đường ánh. Tuy nhiên các quan niệm còn mang nhiều màu sắc tôn giáo khó giải thích một cách khoa học và hệ thống đầy đủ ở một mức độ khả dĩ.

Vậy *án ma chân pháp* là gì ? Ta có thể đưa ra một định nghĩa sau : *Án ma pháp là phương pháp tác động lên kinh - huyệt - khí để đả thông kinh mạch và đẩy khí đi đúng đường hành đúng hướng mà từ đó phục hồi và phát huy các cơ năng hoạt động của khí*.

Định nghĩa chuẩn của án ma pháp này chỉ ra cơ sở của án ma chân pháp là tác động lên *kinh mạch* và lên *huyệt*. Tất cả các cách án khác đều không phải là án ma pháp, đồng thời không thể nào có giá trị bằng án ma pháp. Nói chung mọi phương pháp tác động lên kinh, huyệt, khí đều mang lại kết quả kỳ diệu mà ngày nay nhân loại cần quan tâm.

Cùng với các phương pháp giải huyệt và khí công, án ma chân pháp một lần nữa khẳng định các quan điểm về huyệt, kinh mạch và khí trong Đông y học, là quan điểm đúng đắn với giá trị thiết thực cao.

Trong tương lai của y học nhân loại án ma pháp, giải huyệt pháp và khí công pháp sẽ đóng vai trò hết sức quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Tuy nhiên án ma pháp đòi hỏi phải có một kiến thức nhất định và sự kiên trì trong thực hành tương đối lớn và những yêu cầu bắt buộc trong các phép án. Đối với án ma chân pháp không nắm được *huyệt kinh*, không hiểu được sự vận hành *khí*, không thuần thục các động tác kỹ thuật và không bình

tĩnh kiên trì áp dụng nghiêm ngặt thì không bao giờ thu được kết quả như mong muốn, thậm chí chỉ hứng lấy hậu quả tai hại. Một khác án ma chân pháp là một trong những môn pháp bí truyền, nếu cứ muốn dụng lý mà tìm hiểu quá cẩn kẽ nó, đồng thời đặt các nghi ngờ phi lý cho nó là điều sai lầm. Án ma chân pháp cũng như nhiều môn pháp Đông phương (nhất là khí công và yoga) dựa trên các quan điểm Đông phương cổ, các quan điểm này không dễ gì dụng lý mà hiểu, càng không thể dụng khoa học hiện đại mà hiểu. Bởi vậy muốn sử dụng tốt án ma chân pháp không gì ngoài việc chiêm nghiệm cái lý dựa trên cái hành đó cũng là cách đi tìm chính mình, của con người, theo quan điểm Đông phương.

II- NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN TRONG ÁN MA PHÁP

1) Cơ sở lý luận :

Án ma chân pháp là phương pháp tác động lên kinh huyết và khí, nên các quan niệm cơ bản vẫn là các quan niệm cơ bản trong lý luận Đông y về kinh, huyết và khí. Sau đây xin trình bày các quan niệm cơ bản này một cách đơn giản đủ để làm cơ sở hiểu và thực hành môn pháp án ma.

a. Quan niệm về cấu tạo con người

Theo đông y con người được cấu tạo bởi các bộ phận quan trọng sau :

— Hệ thống nội tạng : đó là hệ thống tạng phủ và các phần liên đới các tạng phủ này.

Trong cơ thể con người có ngũ tạng là :

- Tâm : Tạng tâm là trái tim của con người, đó là nơi sinh huyết và vận hành huyết. Sở dĩ gọi là sinh huyết vì chỉ có tại tâm huyết mới có đầy đủ mọi tính chất của huyết chất (do Tứ tạng còn lại góp sinh) mà từ đó mới vận chuyển đến tế bào mà nuôi dưỡng sự sống.
- Can : Tạng can là lá gan của con người, đó là nơi huyết chất được nghiệp sinh mà thanh lọc các chất có hại.
- Tỳ : Tạng tỳ là lá lách của con người, đó là nơi huyết chất được sinh huy và trí sinh để thành huyết.
- Phế : Tạng phế là lá phổi của con người, đó là nơi hô hấp để cung cấp dưỡng khí cho huyết.
- Thận : Tạng thận là hai quả thận (bồ dục) của con người là nơi phát sinh ra nguyên chất của cơ thể từ tuyến thượng thận đó là tinh.

Ngoài ra còn có tạng định danh là *tạng tâm bào*, tức là màng bao của tim, tạng tâm bào quan trọng vì chính tạng tâm bào cung cấp nhiệt năng cho huyết chất và cho toàn cơ thể, các lý luận cơ bản của Đông y về ngũ tạng như sau :

- Ngũ tạng ngũ hành : Tâm là hành hỏa, can là hành mộc, phế là hành kim, tỳ là hành thổ, thận là hành thủy (xem hình).
- Ngũ tạng sỗ tàng : tâm tàng thần, can tàng hồn, phế tàng phách, tỳ tàng ý và trí, thận tàng tinh và chí. Đó là “thất thần” trong quan điểm của đông y.

- Ngũ tạng sở chủ : Tâm chủ huyết, cân chủ gân, tỳ chủ cơ nhục, phế chủ khí, thận chủ tinh và xương cốt.

Ngũ tạng là nơi phát sinh ra ngũ khí hoạt động trong 12 kinh mạch chính trong cơ thể. Mọi hoạt động trong cơ thể đều là sự liên hợp các cơ năng và chức năng của cơ thể mà thành.

Trong cơ thể có lục phủ là :

- Tiêu trường : Phủ *tiêu trường* là ruột non trong cơ thể nơi thực cốc được hóa lọc lần thứ hai (sau vị). Tiêu trường quan hệ biểu lý với tạng tâm.
- Đại trường : Phủ *đại trường* là hệ thống ruột già hệ thống lọc chất xác cuối cùng của thực cốc mà tống ra ngoài từ giang môn (hậu môn) Đại trường quan hệ biểu lý đồng cặp với tạng phế.
- Vị : Phủ *vị* là dạ dày trong cơ thể, là nơi lọc thực cốc đầu tiên từ thực quản xuống. Vị và tỳ quan hệ biểu lý với nhau.
- Bàng quang : Phủ *bàng quang* là bóng đá trong cơ thể nơi lọc trong đục cuối cùng của chất trong từ tiêu trường xuống chất đục được thải ra ngoài theo đường tiểu (niệu đạo) còn chất trong và đởm lên tỳ để làm dịch chất. Phủ bàng quang quan hệ biểu lý với tạng thận.
- Tam tiêu : Phủ *tam tiêu* là hệ thống mang mồ trong ổ bụng có phân ra thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. Phủ tam tiêu đón nhiệt từ tâm bào đưa xuống để ngấu nhử thực cốc.

— Hệ thống cốt – tuy : Là hệ thống tối quan trọng là cơ sở vật chất của sự sống, đồng thời lại là nơi thần khí hoạt hóa mà thành thần.

- Tuy chất : Tuy chất nằm ở giữa xương cốt. Tuy chất ở các nơi đều có nhiệm vụ khác nhau. Thanh chất của tuy được hoạt hóa thành tinh rồi từ đó hóa thành khí, tạo thành thần. Đục chất của tuy là tổ chất sinh huyết chất và tạo sinh các thành phần tế bào cho cơ thể.
- Hệ cốt xương : Đó là tạo hình của cơ thể là cơ sở của các hoạt động mang tính chất cơ học của con người.

— Hệ thống cân – mạch :

- Cân : Là gân liên kết hệ xương và phổi hợp cùng với cơ tạo ra các hoạt động di chuyển.
- Mạch : Có hai loại *kinh khí* và *mạch huyết*.

Kinh khí : Là hệ thống các đường vận hành của khí trong cơ thể. Kinh khí bao gồm mạch nhâm đốc cho chân khí, 12 kinh mạch chính cho ngũ khí, Bát mạch kỳ kinh liên hợp ngũ khí, các mạch Tôn lạc cho Vệ khí phát Dương ra dạ.

Mạch huyết : Là hệ thống mạch máu nơi huyết đi ra (mạch dương – động mạch) và đi vào (mạch âm – tĩnh mạch) và các mao mạch khắp cơ thể.

Khi khí và mạch huyết chạy khắp nơi trong cơ thể để nuôi dưỡng và vận hành hoạt động sống và tồn tại của cơ thể. Do khí là chất vô định nên kinh khí cũng vô định. Huyết là định hình nên huyết mạch định hình.

— Hệ thống ngũ quan :

Hệ thống ngũ quan là hệ thống năm giác quan của cơ thể, mà thông qua đó *thất thần* vận hành, mà con người đảm bảo mối quan hệ mật thiết với thế bên ngoài. Trong Đông y ngũ quan lại là khai khiếu của ngũ khí.

Hệ thống ngũ quan bao gồm :

- Mắt : Cơ quan thị giác là khai khiếu của *can khí*, là nơi hòn can biểu thị. Mắt được coi là đệ nhất ngũ quan, chủ nhân thần khí sắc của con người. Mọi sự biến loạn của bệnh lý trong cơ thể mà ảnh hưởng tới nhân thần là bệnh đã nặng, tật đã lâu và cái chết được báo trước.
- Tai : Cơ quan thính giác là khai khiếu của *thận khí*.
- Mũi : Cơ quan khứu giác là khai khiếu của *tỳ khí*.
- Lưỡi, miệng : Cơ quan vị giác là khai khiếu của *tâm khí*.
- Da lông : Cơ quan xúc giác là khai khiếu của *phế khí*.

Ngũ dịch của ngũ khí ngũ tạng thoát ra là :

- Mồ hôi là dịch thoát của *tâm khí* thoát ra da.
- Nước mắt là dịch thoát của *can khí* thoát ra ở mắt.
- Nước mũi là dịch thoát của *phế khí* thoát ra ở mũi.
- Nước miệng là dịch thoát của *tỳ khí* thoát ra ở miệng.
- Nước tiểu là dịch thoát của *thận khí* thoát ra

ở đường tiêu là quan niệm về hoạt động sống của con người.

Hoạt động sống của con người lấy cơ sở là các sự hoạt động khác nhau của ngũ tạng. Hoạt động sống của con người có thể chia làm hai loại hình là sống và tồn tại.

— Hoạt động sống : Là các quá trình sinh học trong con người để đảm bảo sự nuôi dưỡng cơ thể. Sự nuôi dưỡng này được chia làm hai quá trình chính nhằm tạo ra cho huyết chất đầy đủ dưỡng chất cho toàn bộ cơ thể.

- Quá trình hô hấp : Với sự hô hấp của phế, vị để cung cấp *dưỡng khí* cho huyết và đẩy thực khí ra bên ngoài.
- Quá trình tiêu hóa : Với sự tiêu hóa trong hệ thống ruột (gồm vị, ruột non) cung cấp cho *huyết* dưỡng chất.

Bên cạnh hai quá trình trên là quá trình hóa vận sinh ra khí để hoạt hóa các cơ năng nội tạng. Quá trình này là quá trình “đốt tinh thành khí”. Theo các quan niệm của môn pháp khí công thì quá trình tạo khí cũng là quá trình hoạt động của ngũ tạng với nguyên lý “hạ tâm hóa” góp phần phong đốt tinh thành khí đi lên. Về khía cạnh khác có thể hiểu là sự giao hòa của *hỏa cung* (tâm – phế – tâm bào) với *thủy cung* (thận – dan điền) tạo ra *phần thực* là huyết *phần hư* là khí. Hoạt động sống của con người hoàn toàn dựa trên cơ sở của mối quan hệ giữa khí – huyết. Khí và huyết đều có nguồn gốc vật chất là từ túy sống. Phần thực của túy tạo ra *huyết* còn phần thanh của túy tạo ra *tinh* rồi từ tinh thành khí. Khí huyết đều nhờ hoạt động của ngũ tạng mà hóa sinh. Mỗi quan hệ Khí – Huyết là

mỗi quan hệ bản chất của sự sống đó là mỗi quan hệ của tâm (huyết) – thận (khí), của âm (khí) – dương (huyết); của thủy (khí) – hỏa (huyết). *Khí – huyết phải hòa đồng* do đó tâm thận phải giao hòa, âm – dương phải thăng giáng, thủy – hỏa phải ký tế. Đó cũng là yêu cầu bắt di bất dịch của sự sống. Từ mối quan hệ của khí – huyết, ngũ tạng còn tạo ra các thứ dịch chất cơ bản. Can sinh tân, tỳ sinh dịch chất lưu thông trong nội tạng cơ thể.

— Hoạt động tồn tại :

Hoạt động tồn tại là hoạt động xác định các cơ năng của các bộ phận trong cơ thể được phát động, mà tạo ra sự tồn tại con người với đầy đủ mọi ý nghĩa.

Hoạt động tồn tại của con người dựa trên cơ sở là *thần* tức là hoạt động mang đặc tính cao của sự tồn tại của con người. Thần là cơ sở của cảm giác, của hoạt động *tâm lý* và hoạt động tri giác của con người.

Thận được tạo ra từ quá trình hoạt hóa biến vi từ *tinh thành khí*, từ *khí tạo thần*. Bởi vậy *Tam bảo Tinh – Khí – Thần* trở thành hoạt động sống còn của vận mệnh con người. Con người muốn sống được là phải còn *tinh* rồi từ *tinh* tạo ra *khí*, rồi tiếp tục từ *khí* tạo ra *thần* quá trình này phải được đảm bảo tuyệt đối tốt từ đầu đến cuối. Bất cứ một biến động nào của quá trình này đều là điều không tốt, biến động nhẹ là bệnh, biến động vừa là tật biến động mạnh là tuyệt mạng.

Khí có khí hậu thiên là phế khí (dưỡng khí) và vi khí (thực khí). Khí tiên thiên là chân khí và ngũ khí. Chân khí được tạo ra từ tinh tiên thiên, ngũ khí là chân, khí vào ngũ tạng mà phát ra.

Tinh có *tinh hậu thiên* là sinh thực chất tức là yếu tố cơ bản của hoạt động duy trì nòi giống. *Tinh tiên thiên* là tinh tàng ở tuyến thượng thận rồi từ đó tạo ra khí tiên thiên, tức là chân khí trong người.

Thần là hoạt hóa của khí tiên thiên (chân khí và ngũ khí qua bước trung gian là *thần khí* với sự phân định như sau của thất thần :

Phách – ý – chí – trí – hồn – thần
Thể thần khí Dụng thần khí Thần

2) Các thành phần cơ bản của án ma chân pháp :

Các thành phần cơ bản của án ma chân pháp là :

- Các thao tác án (kỹ thuật án).
- Các dạng án.
- Các phép án cơ bản.
- Các phép án ứng dụng.
- Đơn án và đa án.

a) *Thao tác án* :

Thao tác án được chia làm các phép sau :

- Âm – dương án : Các thao tác án tác động lên tính chất âm dương của đối tượng án.
- Bố – tả án : Các thao tác tác động cơ bản của phép án.
- Ngũ hành án : Các phép án mang tính chất ngũ hành cho các đối tượng mang đặc trưng ngũ hành của án ma pháp.

Ngoài ra còn bát quái án, nhưng khó, nên không dám trình bày.

Đặc điểm của phép âm – dương án và ngũ hành án là sự kết hợp phép bố tả của các phép án. Trong

âm án là bổ là chủ yếu, còn trong dương án là tả là chủ yếu với sự khác nhau là sự mở đầu và kết thúc bằng bổ hay tả và phương chiêu tác động. Trong ngũ hành án thì án tả trước án bổ sau với đối tượng dương. Còn với đối tượng âm thì ngược lại. Với số lần án cơ bản là sáu lần của sự kết hợp bổ - tả.

Tả án và bổ án có cơ sở là phép bổ - tả. Trong Đông y “Tả cái hữu dư, Bổ cái bất túc” mà trong án ma pháp là cường độ tác động lên đối tượng. Tả án là tác động mạnh, bổ án là tác động nhẹ.

Ngoài ra thao tác án cũng phụ thuộc vào các phép án cơ bản, mang đặc tính riêng biệt.

Nói tóm lại các phép án có các thao tác theo các yêu cầu sau :

— Mục đích án : Bổ hay tả để phục hồi, hay kích thích khí.

— Tính chất đối tượng : Âm án hay dương án.

Sự vận hành khí : Ngũ hành án tương ứng với tính chất ngũ hành của huyệt, kinh mạch và khí. Trong thao tác ngũ hành là sự phối hợp các phép án ngũ hành liên hợp bằng các chỉ số lần tác động giữa bổ và tả, trên âm phần (âm huyệt, âm kinh, âm phần khí) là âm án, trên dương phần (dương huyệt, dương kinh, dương phần khí) là dương án, tức sự kết hợp bổ - tả âm dương trong ngũ hành án.

b) Các dạng án ma

Trong án ma pháp có hai dạng cơ bản : Án tĩnh và án động.

— Án tĩnh : Án mang tính chất cơ học thuần túy, với tác dụng khai thông huyệt đạo nén dòng khí làm cho huyệt - kinh - khí được phục hồi. Với bản chất của tác động này là

tác động vào sự vận hành hoạt động của huyệt - kinh - khí.

Trong án tĩnh có các phép bổ - tả, âm dương ngũ hành tương ứng với các động tác cơ học.

— Án động : Án mang tính chất kết hợp giữa tác động cơ học và cơ chế truyền khí. Nói cách khác là sự kết hợp với chỉ công ở mức độ thấp. Như đã nói trong án động có cơ chế truyền khí từ đối tượng án sang đối tượng được án. Nhưng tác động truyền khí nói chung chỉ là *âm, dương, thu phát, bổ - tả*, chứ không có tính *ngũ hành* của *ngoại khí* truyền sang, tức là chỉ tác động lên tính ngũ hành của đối tượng, chứ không đưa ngũ hành khí sang tác động như chỉ công.

Các dạng án tĩnh, động đều có giá trị tác động lên huyệt, kinh và khí. Tuy nhiên án động gây ra các tác động diệu kỳ hơn rất nhiều.

Tuy nhiên muốn án động tốt phải có khí công (dù ở mức độ vừa đủ). Yêu cầu này không dễ gì phô cập, bởi đòi hỏi con người nhiều vấn đề mà ở một mức độ nào đó con người chỉ cần có sự tác động để thực hiện và có hiệu quả vừa đủ cho một mục đích vừa phải. Khí đó chỉ cần án tĩnh lên huyệt, kinh là cũng đủ ngay cả án khí cũng không nhất thiết. Và lại trong các thao tác án thì chỉ cần án bổ - tả và âm dương cũng đủ trị bệnh, dưỡng sinh rồi.

Việc đi đến tận cùng của án ma pháp trong lý thuyết và thực hành là của các nhà chuyên môn. Các nhà chuyên môn trên con đường chọn lọc các phương pháp chữa bệnh, khả dĩ, thì cơ thể chọn ba phương pháp đề cập ở đây là giải huyệt, án ma và khí công - công phu. Tuy nhiên các cấp độ khó khăn cũng tăng lên. Ở giải huyệt pháp còn đơn giản

(Tuy cũng không dễ), còn án ma pháp thì khó thêm một bậc, cuối cùng khí công pháp lại là môn pháp cao siêu (có thể nói là tận cùng của các phương pháp).

c) Các phép án cơ bản

Các phép án cơ bản chia làm ba loại mang ba loại hình tác động và tác dụng như sau :

— Án huyệt : Phép án lên huyệt dựa theo các đặc tính *âm dương ngũ hành* của huyệt mà áp dụng các kỹ thuật bổ tả khác nhau. Kỹ thuật bổ tả trong án huyệt là day và ấn. tá là ấn kích thích mạnh, bổ là day kích thích nhẹ, hay nói một cách khác là tá tạo xung Bổ tạo rung lên bề mặt huyệt.

Trong án huyệt là phụ thuộc vào các huyệt đặc biệt với các chỉ định án và tác dụng án riêng biệt. Các huyệt đặc biệt có các phép án riêng không giống nhau.

— Án kinh : Phép án lên kinh mạch dựa theo các đặc tính *âm dương ngũ hành* của kinh mạch mà tác động bổ tả khác nhau, kỹ thuật bổ tả trong án kinh cũng là sự khác nhau của cường độ thao tác miết trên kinh. Tá là miết mạnh bổ là miết nhẹ.

Trong án kinh phụ thuộc vào tính chất âm dương là sự đi ra đi vào của kinh khí tức là chiêu án, còn *ngũ hành* án là sự kết hợp giữa bổ tả và chiêu án với các số lần đặc trưng khác nhau.

Trong án kinh nổi lên là tiết đoạn án. Tiết đoạn án theo thứ tự *âm kinh - ngũ hành đoạn - dương kinh* và *thần đoạn* của một vòng khí.

— Án khí : Phép đẩy khí theo đôn kinh và theo các đường liên hợp, hay còn gọi là phép vận

đẩy âm nhập dương, dẫn thủy nhập mộc v.v... của qui luật *âm dương tiêu trường ngũ hành sinh khắc* phép án khí có đặc tính kỳ dị là ngoài án tĩnh là án bằng tác động cơ học còn có án động là án bằng sự truyền khí từ tay án sang cho nên tác dụng án rất kỳ dị. Khi từ tay án sang mang đặc tính âm dương là chính (còn đặc tính ngũ hành không phải không có mà là khó quá mà thôi). tuy nhiên trong án động đòi hỏi người án phải biết khí công cơ bản và khí công liệu pháp cao hơn nữa là biết công phu và công phu liệu pháp thì áp dụng vào án động hết sức diệu kỳ (thực tế nếu đã biết công phu thì sử dụng trực tiếp công phu liệu pháp vẫn hay hơn).

d) Các phép án ứng dụng

Ở đây là sử dụng án ma pháp vào *bát pháp đồng y*, tức là các phép chữa bệnh cơ bản sau :

- Hân pháp : Phép án ma pháp làm cho ra mồ hôi chữa các bệnh về thân nhiệt bì kết trong ngoài bất thông.
- Thổ pháp : Phép án ma pháp làm cho nôn ra để chữa các bệnh tiêu độc trúng thực.
- Hạ pháp : Phép án ma pháp làm cho đại tiện để nhuận tràng tẩy độc.
- Tiêu pháp : Phép án ma pháp làm cho tiêu tán các ổ bệnh bì kết lâu ngày gây các chứng mãn tính, hay sự bì kết đột ngột gây các chứng bệnh cấp tính nguy hiểm. – Thanh pháp : Phép án ma pháp làm cho thân nhiệt hạ xuống, ngăn chặn chứng *thoát dương* và hung trung *nhiệt hành*, trong nóng ngoài lạnh.

- Ôn pháp : Phép án ma pháp làm cho thân nhiệt tăng lên, khắc phục các chứng suy dương bại âm, và hung trung *hàn bế*, trong lạnh ngoài nóng.
- Hòa pháp : Phép án ma pháp làm cho điều hòa *phủ tạng*, *hung trung*, *thủy hỏa*, *tâm thận*, *ngũ khí*, làm cho đồng bộ các cơ quan trong cơ thể.
- Bổ pháp : Phép án ma pháp làm cho *âm dương*, *khí - huyết*, *tâm bảo tinh - khí - thận* được bồi bổ mà phục hồi các trạng bệnh suy nhược.

Trên thực tế bát pháp này có phần nào tương đồng với *bát quái pháp* (bát quái pháp là vận dụng theo tính năng làm quẻ quái cho nên cao siêu hơn nhiều). Bát pháp án ma chính là sự tổ hợp tất cả các phép án cơ bản, điều trị tổng hợp khiến cho phương pháp án ma thành một phương pháp hoàn thiện (tức là có thể chỉ dùng án ma mà không nhất thiết phải dùng các phương pháp khác) và chứa nhiều khả năng kỳ diệu.

Ngoài bát pháp trên trong án ma pháp còn có các phương pháp án kích thích được trình bày trong các phần sau. (Tuy cũng chưa phải là hết) chính trong các án ma pháp các phương pháp kích thích kỳ dị, đã chứa ẩn các bí mật của án ma pháp, khiến không ít người đã hiểu sai, và thần bí hóa nó. Đó là một điều hoàn toàn không đúng.

e) *Đơn án* và *đa án*

Đơn án là án đơn huyệt, *đơn kinh* và *đơn khí* còn *đa án* là liên hiệp các *đơn án* theo các chứng trạng hay theo các mục đích.

Trong án ma pháp cũng như mọi phương pháp. Tác động khác các phương pháp đều phải có nhưng liên hợp tác động. Các tác động này vừa có tính bổ trợ cho tác động chính và hỗ trợ cho nhau đồng thời đảm bảo các mức cân bằng cần thiết, tránh các biến động xấu.

Trong án huyệt các *đa án*, là các phép liên hợp sau :

- Liên hợp *du - mỗ huyệt*.
- Liên hợp *nguyên - lạc huyệt*.
- Liên hợp *ngũ hành huyệt*.
- Liên hợp *thiên ứng - du thi huyệt*.
- Liên hợp các huyệt khu vực bên ngoài các tổ chức của cơ quan cần tác động.
- Liên hợp các huyệt *nguyên* của *dương kinh*.
- Liên hợp các huyệt *bội du* trên *bàng quang kinh*.
- Liên hợp các huyệt của *bát hội huyệt* với các đơn huyệt đơn kinh trong chữa các bệnh đặc trưng theo bát hội huyệt.
- Liên hợp các huyệt *bát giao hội* với các huyệt trên kinh liên quan.

Trong án kinh các *đa án* như sau :

- Liên hợp các tiết đoạn án trên kinh.
- Liên hợp kinh âm dương của ovng khí (tức kinh cơ quan hệ biểu lý với nhau).
- Liên hợp kinh âm ngũ tạng ngũ khí.
- Liên hợp kinh theo vòng đại chu thiên.
- Liên hợp kinh theo bộ vị cân tác động (đầu, ngực, bụng, lưng v.v...).

Trong án khí các đa án như sau :

- Đẩy khí theo vòng khí.
- Đẩy khí theo ngũ tạng.
- Đẩy khí tạng này nhập tạng khác.

Tất nhiên trong án ma pháp các án đơn và án đa đều do mục đích án mà sử dụng, nhưng trong các khu vực cơ thể có thể áp dụng, nhưng trong các khu vực cơ thể có thể áp dụng án ma pháp thì đơn án chỉ có thể thực hiện ở chân và tay hay cột sống (nơi bàng quan kinh) còn ở lưng bụng và đầu thì phải thực hiện đa án, điều này cũng có lý không những vì các kinh ở các khu vực này chông chéo lên nhau mà còn vì ở các khu vực này sự liên kết giữa các khí hết sức phức tạp, khó mà tác động đơn lẻ được (vì các mối quan hệ bản chất bên trong).

C- Thời tính của hoạt động cơ thể.

Thời tính của hoạt động cơ thể là một hệ thống quan điểm hết sức quan trọng trong đông y học. Chính những quan điểm thời tính để lại các bí ẩn và là đề tài tranh cãi hàng ngàn đời nay hiện tại các đặc điểm thời tính bị các nhà thực hành bỏ qua vì những lý do sau :

- Cơ sở lý luận chưa rõ ràng có nhiều quan điểm bất đồng, các chỉ định chưa đầy đủ.
- Nay sinh mâu thuẫn *chờ thời* hay *cấp trị*, tức là nếu theo thời tính thì trong điều trị gấp phải một số trường hợp *bất khả thi*, mà như vậy là không thể được (trong tác phẩm châm cứu đại thành nêu rất rõ mâu thuẫn này).
- Trong đông y nói chung và các phương pháp

đông y nói riêng chưa có sự nhất thống về cách chữa trị mang thời tính, bất cứ chuyên môn nào cũng chỉ khăng khăng giữ lấy phương pháp của mình và do đó vi phạm nguyên lý thời tính không ít. (Đó là chưa nói đến sự áp đặt vô nguyên tắc thời tính, vào chữa bệnh đã gây những hậu quả không nhỏ).

Rất tiếc đây không phải cuốn sách cho phép đề cập chính xác và đầy đủ một vấn đề tối quan trọng như vậy (càng không phải chỗ để bàn cãi đi đến chân lý). Để có thể áp dụng án ma pháp có hiệu quả cao đúng như giá trị chân thực của nó ở cuốn sách này xin đề cập những vấn đề thời tính cần thiết mà thôi.

Trên thực tế thời tính chia làm hai vấn đề sau :

a) Thời sinh học :

Là quan niệm mang đặc tính thời gian của các biến động sinh học bên ngoài có ảnh hưởng tới con người. Đó cũng là một trong yếu tố phải tính đến của nguyên nhân ngoại cảm lục đàm (sáu thứ tà khí) gây bệnh cho con người.

b) Nhịp sinh học :

Là quan niệm mang đặc tính *thời tính bên trong* của cấu tạo và hoạt động trong cơ thể con người, mà trong đó cơ sở là các quan niệm thời tính của hoạt động ngũ tạng ngũ khí và sự liên hợp của các yếu tố cơ bản này theo thời gian.

Thời sinh học và nhịp sinh học đều có những đặc tính riêng biệt, nhưng trong hoạt động của con người, lại là sự tương hợp tốt giữa hai quá trình này, đó cũng là mục đích của sự sống con người (Biểu hiện cao nhất của sự hòa hợp này là nguyên

lý thuận tự nhiên trong mọi hoạt động sống của con người).

Sau đây xin trình bày một số vấn đề cần lưu ý :

C1- Các thước đo thời gian

Theo các quan niệm cổ ta có các thước đo thời gian với hai loại hình sau :

a) *Đơn vị thời gian* :

Đơn vị cơ bản là *phân*.

— 60 phân là 1 *khắc*.

— 100 khắc là 1 *ngày*.

— 30 ngày là 1 *tháng*.

— 12 tháng là 1 *năm*.

— 4 năm có 1 năm nhuận 13 tháng.

Ngoài ra 30 năm là 1 *thế*.

— 12 thế là 1 *vận*.

— 30 vận là 1 *hội*.

— 12 hội là 1 *nguyên*.

b) *Đơn vị tiết khí (cho thời sinh học)*

— Lấy đơn vị là 1 *tiết*.

— 5 ngày là 1 *tiết*.

— 3 tiết là 1 *tiết khí*.

— 6 tiết khí là 1 *mùa*.

— 4 mùa là 1 *năm*.

c) *Tương hình thiên can địa chi*

Đó là tương hình *thập thiên can* (10) và *thập nhị địa chi* 12.

Thập thiên can là : Giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý.

Thập nhị địa chi là : Tý, sửu, dần, mão, thìn, ty, ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi.

Với các định chuẩn sau :

— Giờ :

+ Giờ tý, từ 21 giờ đêm đến 1 giờ sáng hôm sau.

+ Giờ sửu từ 1 giờ sáng đến 3 giờ sáng.

+ Giờ dần từ 3 giờ sáng đến 5 giờ sáng.

+ Giờ mão từ 5 giờ sáng đến 7 giờ sáng.

+ Giờ thìn từ 7 giờ sáng đến 9 giờ sáng.

+ Giờ ty từ 9 giờ sáng đến 11 giờ trưa.

+ Giờ ngọ từ 11 giờ đến 1 giờ (13 giờ).

+ Giờ mùi từ 1 giờ đến 3 giờ chiều (15 giờ).

+ Giờ thân từ 3 giờ đến 5 giờ chiều (17 giờ).

+ Giờ dậu từ 5 giờ đến 7 giờ chiều (19 giờ).

+ Giờ tuất từ 7 giờ đến 9 giờ tối (21 giờ).

+ Giờ hợi từ 9 giờ đến 11 giờ đêm (23 giờ).

với định chuẩn này tính thêm thiên can

thành thứ tự thời gian ví dụ giờ bính tý.

Phép xác định này có thể tìm trong *tý ngọ lưu trú*.

— Ngày : Hoàn toàn phụ thuộc vào sự thiếu đủ của tháng, nên lấy thứ tự theo *tý ngọ lưu trú*.

— Tháng : Lấy định chuẩn là *địa chi* như sau :

Tháng giêng là tháng Dần

Tháng hai là tháng Mão

Tháng ba là tháng Thìn
 Tháng tư là tháng Ty
 Tháng năm là tháng Ngọ
 Tháng sáu là tháng Mùi
 Tháng bảy là tháng Thân
 Tháng tám là tháng Dậu
 Tháng chín là tháng Tuất
 Tháng mười là tháng Hợi
 Tháng mười một là tháng Tý
 Tháng chạp là tháng Sửu. để tính thứ tự phải
 có cả thiên can lấy theo tí ngọ lưu trú.

— Năm : Lấy vòng quay của *Lục thập hoa giáp* là 60 năm với một định chuẩn tương ứng giữa năm âm lịch và dương lịch của thiên can như sau :

- + Năm Giáp là năm tương ứng số cuối là 4
- + Năm Ất là năm tương ứng số cuối là 5
- + Năm Bính là năm tương ứng số cuối là 6
- + Năm Đinh là năm tương ứng số cuối là 7
- + Năm Mậu là năm tương ứng số cuối là 8
- + Năm Kỷ là năm tương ứng số cuối là 9
- + Năm Canh là năm tương ứng số cuối là 0
- + Năm Tân là năm tương ứng số cuối là 1
- + Năm Nhâm là năm tương ứng số cuối là 2
- + Năm Quý là năm tương ứng số cuối là 3.

Còn địa chi của năm thì tính thứ tự lục thập hoa giáp theo tí ngọ lưu trú.

Tương hình thiên can địa chi được áp dụng rất chặt chẽ cho mọi thời tính với đặc tính âm dương

ngũ hành. Ngoài ra còn lấy tương theo quẻ quai rất phức tạp nhưng cũng rất hay, (xin không dẫn ra ở đây vì không hợp).

Tính âm dương như sau : Giáp, bính, mậu, canh, nhâm là dương, còn ất, đinh, kỷ, tân, quý là âm. Từ tí đến ty là dương, ngọ đến hợi là âm.

Tính ngũ hành như sau : Giáp ất là mộc, bính đinh là hỏa, mậu kỷ là thổ, canh tân là kim, nhâm quý là thủy. Hợi tí là thủy, dân mão là mộc, ty ngọ là hỏa, thân dậu là kim, thin tuất sưu mùi là thổ.

C2- Thời sinh học

Thời sinh học là sự biến động theo thời gian của thế giới xung quanh con người. Sự biến đổi liên quan tới con người (được đồng ý chấp nhận) là sự biến đổi của khí hậu, thời tiết, sự biến đổi này được tính theo âm (địa khí) dương (thiên khí) và lục khí (phong, hàn, thủ, táo thấp, nhiệt).

Theo tổng kết của đồng y (và các phương pháp không chính thống của đồng phương) như sau :

a) Theo giờ :

- Từ giờ tí đến giờ ngọ là phương khí phát triển âm khí giảm, từ giờ ngọ đến giờ tí âm khí phát triển, dương khí giảm.
- Giờ tí sủu là hàn khí phát vượng
- Giờ dân, mão là phong khí phát vượng
- Giờ thin, ty là hỏa khí phát vượng
- Giờ ngọ, mùi là thử khí phát vượng
- Giờ thân, dậu là thần khí phát vượng
- Giờ tuất, hợi là táo khí phát vượng.

b) Theo ngày :

Phụ thuộc và tiết khí. Tiết khí là sự tổng hòa của âm dương ngũ hành mà thành.

Tiết khí có 24 tiết như sau (theo 4 mùa) :

- Tiết lập xuân : Từ ngày lập xuân đến ngày vernal equinox 15 ngày.
- Tiết vernal equinox : Từ ngày vernal equinox đến ngày kinh trập 15 ngày.
- Tiết kinh trập : Từ ngày kinh trập đến ngày xuân phân, 15 ngày.
- Tiết xuân phân : Từ ngày xuân phân đến ngày thanh minh 15 ngày.
- Tiết thanh minh : Từ ngày thanh minh đến ngày cốc vũ 16 ngày.
- Tiết cốc vũ : Từ ngày cốc vũ đến ngày lập hạ 15 ngày.
- Tiết lập hạ : Từ ngày lập hạ đến ngày tiểu mãn 16 ngày.
- Tiết tiểu mãn : Từ ngày tiểu mãn cho đến ngày mǎng chung 15 ngày.
- Tiết mǎng chung : Từ ngày mǎng chung cho đến ngày hạ chí 15 ngày.
- Tiết hạ chí : Từ ngày hạ chí cho đến ngày tiểu thứ 16 ngày.
- Tiết tiểu thứ : Từ ngày tiểu thứ đến ngày đại thứ 15 ngày.
- Tiết đại thứ : Từ ngày đại thứ đến ngày lập thu 16 ngày.
- Tiết lập thu : Từ ngày lập thu đến ngày xǔ thứ 16 ngày.

- Tiết xǔ thứ : Từ ngày xǔ thứ đến ngày bạch lộ 15 ngày.
- Tiết bạch lộ : Từ ngày bạch lộ đến ngày thu phân 16 ngày.
- Tiết thu phân : Từ ngày thu phân đến ngày hàn lộ 15 ngày.
- Tiết hàn lộ : Từ ngày hàn lộ đến xương giáng 15 ngày.
- Tiết xương giáng : Từ ngày xương giáng đến ngày lập đông 15 ngày.
- Tiết lập đông : Từ ngày lập đông đến ngày tiểu tuyết 15 ngày.
- Tiết tiểu tuyết : Từ ngày tiểu tuyết đến ngày đại tuyết 15 ngày.
- Tiết đại tuyết : Từ ngày đại tuyết đến ngày đông chí 14 ngày..
- Tiết đông chí : Từ ngày đông chí đến ngày tiểu hàn 16 ngày.
- Tiết tiểu hàn : Từ ngày tiểu hàn đến ngày đại hàn 16 ngày.
- Tiết đại hàn : Từ ngày đại hàn đến ngày lập xuân 14 ngày.

Các ngày khí và tiết khí phụ thuộc vào hệ *đầu xương nguyệt kiến*. Ví dụ tiết lập xuân là ngày mặt trời lệch với *sao hố* 10° theo trực hoành đọa. Cho nên có sự xê dịch trong một khoảng thời gian mà phải gián định bằng thiên văn học cho chính xác. Tuy nhiên các tiết khí này được các lịch ghi chú rất chính xác và rõ ràng.

- Theo tháng : Ngoài tiết khí còn có tổng

kết cho âm khí (địa khí) và dương khí (thiên khí) như sau :

- + Tháng giêng, hai : Thiên khí thăng phát, địa khí mạnh động.
- + Tháng ba, tư : Thiên khí thăng phát, địa khí suy giảm.
- + Tháng năm, sáu : Thiên khí cực thịnh, địa khí ẩn tàng.
- + Tháng bảy, tám : Thiên khí mạnh động, địa khí thăng phát.
- + Tháng chín, mười : Thiên khí suy giảm, địa khí phát vượng.
- + Tháng mười một, chạp : Thiên khí ẩn tàng, địa khí cực thịnh.
- Theo năm : Biến động âm dương như sau :
 - + Từ năm tỵ đến năm ty : Dương thần phát vượng.

Từ năm ngọ đến năm hợi : Âm thần phát vượng.

Năm giáp, bính, mậu, canh, nhâm : Dương thịnh, âm suy.

Năm ất, đinh, kỵ, tân, quý : Âm thịnh, dương suy.

- + Biến động ngũ hành như sau :

Các năm thuộc giáp tỵ và giáp ngọ :

Năm giáp, ất thuộc kim

Năm bính, đinh thuộc hỏa

Năm mậu, kỵ thuộc mộc

Năm canh, tân thuộc thổ

Năm nhâm, quý thuộc kim

Các năm thuộc giáp tuất và giáp thìn :

Năm giáp, ất thuộc hỏa

Năm bính, đinh thuộc thủy

Năm mậu, kỵ thuộc thổ

Năm canh, tân thuộc kim

Năm nhâm, quý thuộc mộc

Các năm thuộc giáp dần và giáp thân :

Năm giáp, ất thuộc thủy

Năm bính, đinh thuộc thổ

Năm mậu, kỵ thuộc hỏa

Năm canh, tân thuộc mộc

Năm nhâm, quý thuộc thủy.

Lưu ý : Trong ngũ hành có sự tương thích với ngũ khí như sau :

Hỏa, tương thích với *nhiệt khí*

Thổ, tương thích với *thấp khí*

Kim, tương thích với *tao khí*

Thủy, tương thích với *hàn khí*

Mộc, tương thích với *không khí*.

Ngoài ra thử khí thuộc hỏa khí vượng phát nên kỵ vượng vào hỏa mà thành.

C3- Nhịp sinh học

Nhịp sinh học là nhịp điệu thời gian của các hoạt động trong cơ thể. Nhịp điệu này căn cứ vào các yếu tố khí huyết và xương cốt. Nhưng quan trọng nhất là *khí* với *ngũ khí* ngũ tạng làm cơ sở :

— Theo giờ : Khí trong cơ thể trong ngày phát vượng theo vòng đại chu thiên như sau :

- + Giờ dần : Chân khí nhập phế làm phế khí phát vượng tại phế và phế kinh.
 - + Giờ mão : Thổ khí phát vượng tại đại trườn và đại trườn kinh.
 - + Giờ thìn : Chân khí nhập tỳ làm tỳ khí phát vượng tại vị và vị kinh.
 - + Giờ ty : Tỳ khí phát vượng tại tỳ và tỳ kinh.
 - + Giờ ngọ : Chân khí nhập tâm làm tâm khí phát vượng tại tâm và tâm kinh.
 - + Giờ mùi : Tâm khí phát vượng tại tiêu trườn và tiêu trườn kinh.
 - + Giờ thân : Chân khí nhập thận làm thận khí phát vượng tại bàng quang và bàng quang kinh.
 - + Giờ dậu : Thận khí phát vượng tại thận và thận kinh.
 - + Giờ tuất : Chân nhập tâm thoát ra tâm bào mà nhiệt tâm khí phát vượng ở tâm bào và tâm bào kinh.
 - + Giờ hợi : Nhiệt tâm khí phát vượng ở tam tiêu và tam tiêu kinh.
 - + Giờ tý : Chân khí nhập can làm can khí phát vượng tại đởm và đởm kinh.
 - + Giờ sửu : Can khí phát vượng tại can và can kinh.
- Theo ngày : Chân khí nhập vào ngũ tạng làm ngũ khí phát vượng như sau :
- + Ngày giáp ất : Can khí vượng.
 - + Ngày bính đinh : Tâm khí vượng.
 - + Ngày mậu kỷ : Tỳ khí vượng.

- + Ngày canh tân : Thổ khí vượng.
 - + Ngày nhâm quý : Thận khí vượng.
- Theo tháng : Ngũ khí như sau :
- + Tháng giêng, hai : Can khí vượng.
 - + Tháng ba, tư : Tỳ khí vượng.
 - + Tháng năm, sáu : Ngũ khí dương vượng cùng nhiệt tâm khí lên đầu.
 - + Tháng bảy, tám : Phế khí vượng.
 - + Tháng chín, mười : Tâm khí vượng.
 - + Tháng mười một, chạp : Thận khí vượng.
- Bốn mùa : Ngũ khí vượng như sau :
- Mùa xuân : Can khí vượng.
- + Mùa hạ : Tâm khí vượng.
 - + Mùa thu : Phế khí vượng.
 - + Mùa đông : Thận khí vượng.
 - + Giao thời tứ mùa : Tỳ khí vượng.
- Về lứa tuổi : Có tổng kết sau về biến động sinh học :
- + Dưới mười tuổi : Cơ quan chưa hoàn thiện chức năng chưa đầy đủ (cho nên có *nhi khoa chữa bệnh riêng*).
 - + Mười tuổi đến hai mươi tuổi : Cơ thể bắt đầu ổn định khí lực tập trung vào phần dưới.
 - + Hai mươi tuổi đến ba mươi tuổi : Khí huyết phát vượng tâm khí vượng hỏa.
 - + Ba mươi tuổi đến bốn mươi tuổi : Khí huyết sung mãn ngũ quan thông đạt khí lực tối đa.

- + Bốn mươi tuổi đến năm mươi tuổi : Khí bắt đầu suy giảm bắt đầu biến động nhiều về khí lực.
- + Năm mươi tuổi đến sáu mươi tuổi : Khí suy giảm, can khí giảm, mạnh huyết chất bắt đầu kém, khí lực bắt đầu suy yếu.
- + Sáu mươi tuổi trở lên : Khí đã giảm mạnh, huyết đã suy nhiều, thận khí giàn, gân cốt suy, phủ tạng lão *tính khí thản* đều giảm.
- Chu trình *huyết* và *cốt* biến động : (Khí biến động hàng ngày) 49 ngày một lần thay huyết, 81 ngày một lần cốt biến động.

Ngoài ra còn rất nhiều chu trình sinh học khác mà không thể dẫn ra ở đây.

d) Cơ sở tác động của án ma chân pháp.

Cơ sở tác động của án ma chân pháp là hệ thống quan điểm về tác động *huyết*, *kinh mạch* và *khí*.

Ở phần so sánh tác động của án ma pháp với giải huyết pháp và khí công pháp để cập tới sự phân biệt này.

Trong án ma pháp các tác động ở các mức độ khác nhau đều tác động trực tiếp hay gián tiếp lên huyết, kinh mạch và khí. Án ma pháp bám sát hoàn toàn vào các hoạt động của huyết, kinh mạch và khí, hơn nữa còn dựa vào các đặc tính *âm dương ngũ hành* của huyết, kinh mạch và khí.

Án ma pháp cũng như các phương pháp khác dựa trên cơ sở Bổ và Tả, tức “Tả cái hưu dư, Bổ cái bất túc”. Nhưng tác động *bổ* *tả* của án ma pháp lại nghiêng về phần *bổ* hơn phần *tả*. Nguyên lý cơ bản là sự cân bằng, tức là bổ tả liên hợp trong cùng một lần. Án bao giờ cũng chỗ này tả thì chỗ kia bổ.

Mục đích tối hậu là đưa khí từ chỗ thừa sang chỗ thiếu từ chỗ mạnh sang chỗ yếu làm yếu cái đã bố, rồi dùng cái mạnh để thông đạt nó, để đưa vàng, đường, diêm bất thường trong cơ thể về sự cân bằng nào đó rồi nâng sự cân bằng này lên một mức độ cần thiết thậm chí xây dựng sự cân bằng cao hơn, hoàn hảo hơn để đưa cơ thể tới các mức sinh học ngày càng cao. Tuy nhiên cũng vì vậy mà án ma pháp có vẻ kém trong trường hợp cấp tính (nhưng thực ra lại phụ thuộc vào trình độ án), nhưng nếu biết sử dụng án tốt và thường xuyên thì có thể tránh được các trường hợp cấp tính (như vậy thì hay hơn vì sử lý được cấp tính làm sao bằng không bị cấp tính để phải sử lý) điều đó có ý nghĩa dưỡng sinh rất cao.

Nói tóm lại cơ sở tác động của án ma chân pháp là cân bằng *âm dương*, hòa đồng ngũ khí. Tức là triết để tuân theo qui luật *âm dương tiêu trường, ngũ hành sinh khắc*.

Một nguyên lý không thể không nói đến trong cơ sở tác động của án ma pháp, đó là nguyên lý thời gian, tức là thời gian học bên ngoài và nhịp sinh học bên trong. Các tác động của án ma chỉ thực sự vi diệu khi đảm bảo sự tương đồng với thời sinh học và sự tương thích với nhịp sinh học và sự đồng bộ giữa thời sinh học và nhịp sinh học trong một mức sinh học tốt. Cũng vì sự ràng buộc này mà khiến cho án ma pháp trở nên khó khăn vì sự chưa đầy đủ, hoàn thiện và rõ ràng của các quan niệm cơ bản có liên quan.

III- MỐI LIÊN HỆ GIỮA ÁN MA CHÂN PHÁP VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC TRONG ĐÔNG Y

Án ma chân pháp là một phương pháp vừa có tính độc lập vừa có tính liên hợp với các phương pháp khác. Trong phần này xin trình bày sự giống và khác nhau, cùng khả năng phối hợp với các phương pháp chính là giải huyệt và khí công.

Như chúng ta đã biết án ma pháp có thể hiểu là sự nâng cao đến đỉnh điểm của các phương pháp tác động cơ học lên cơ thể con người. Các phương pháp đó là xoa bóp, massage, day, vuốt v.v... cũng là mối quan hệ bản chất cho nên xin không trình bày rõ.

1. Án ma pháp và giải huyệt pháp.

a) Các điểm giống và khác nhau

Trong án ma pháp ngoài các phép *án kinh* và *án khí* ra thì phép *án huyệt* có liên hệ trực tiếp tới *giải huyệt pháp*, vì cùng là tác động cơ học lên huyệt nhưng có những sự khác nhau về bản chất, kỹ thuật ứng dụng như sau.

Giải huyệt pháp

- Tác động cơ học với các dạng : điểm bấm, ấn, day, xoa mà trong chữa bệnh chủ yếu dùng ấn day.
- Không có qui luật rõ ràng ngoài qui luật bổ tá ấn day.
- Có thể áp dụng giải huyệt động nhưng đòi hỏi người giải phải có trình độ khí công cao nhất là đã có ít nhiều công phu chỉ công.

- Trong trường hợp cấp cứu giải huyệt pháp có công năng cấp thời hơn vì tác động ngăn chặn rất lớn, tuy nhiên, làm phương hại đến kinh – khí – huyệt – nhiều đến khi qua cơn cấp tính phải phục hồi tương đối lâu vì bản chất là sự bế huyệt.

Án ma chân pháp

- Tác động cơ học lên huyệt với các dạng án trong tương tự như giải huyệt nhưng cường độ tác động lại nhẹ hơn.
- Có qui luật rõ ràng ngoài bổ tá còn có qui luật *âm dương ngũ hành* thậm chí bát quái.
- Phương pháp án huyệt dưới dạng động, có thể áp dụng theo nguyên tắc vô thức của khí công ở mức độ nhất định nào đó. Tất nhiên nếu có *công phu chỉ công*, thì càng vi diệu hơn. Nói cách khác án ma pháp cho phép truyền khí giữa hai đối tượng dễ dàng hơn.
- Trong trường hợp cấp tính phụ thuộc rất lớn năng lực của người án. Ở mức độ cao có thể vừa ngăn chặn cấp tính vừa phục hồi các trạng thái hoạt động của huyệt – kinh – khí, do đó chỉ làm huyệt – kinh – khí hoạt động tốt hơn, không có hậu quả xấu phải phục hồi vì bản chất là sự thông huyệt và bổ tá khí theo nguyên tắc cân bằng.

b) Sự phối hợp giữa giải huyệt pháp và án ma pháp

Sự phối hợp giữa giải huyệt pháp và án ma pháp được thực hiện dựa trên cơ sở sử dụng các tính năng tốt nhất mang tính chất riêng biệt của hai phương

pháp mà thành một phương pháp tổng hợp hơn, phù hợp với các mục đích khác nhau hơn.

Như chúng ta đã biết án ma pháp về thực chất là phương pháp cao hơn giải huyệt pháp nhiều bậc, nhưng đồng thời giải huyệt pháp lại có những đặc tính mà án ma pháp không có, đó là sự bế các huyệt, tức thời, mà án ma pháp không có (vì bản chất của án ma pháp là sự khai thông huyệt và lập lại các cân bằng hoạt động của các huyệt theo một hệ thống đồng bộ nào đó).

Sự phối hợp giữa giải huyệt pháp và án ma pháp chỉ tập trung vào tác dụng bế huyệt như trên, để sử lý trong các trường hợp cần thiết nhất là trong các trạng bệnh cấp tính hay mãn tính, làm cho hoạt động của huyệt bị phát vượng quá mức cho phép làm phương hại đến huyệt khác và kinh mạch cũng như khí, tác động này thực hiện mang tính chất tức thời khi án ma pháp tạm dừng. Điều đó có nghĩa là khi đã áp dụng án ma pháp thì án ma pháp trở thành phương pháp *chủ công*, và giải huyệt pháp trở thành phương pháp xung kích, và chỉ áp dụng kỹ thuật cao siêu của giải huyệt pháp. Sau đó bỗ chính lại bằng giải huyệt pháp và án ma pháp ở các mức độ cụ thể khác nhau.

Sở dĩ có sự kết hợp này là do yêu cầu tác động lên huyệt với các mức độ khác nhau, đồng thời ngoài tác động lên huyệt vẫn cần có tác động riêng biệt lên kinh và vào khí, mà điều này chỉ có án ma pháp làm được.

Nói tóm lại, sự kết hợp giữa án ma pháp và giải huyệt pháp là nhằm mục đích tác động lên huyệt một cách đầy đủ trọn vẹn và thích hợp với từng thời kỳ, và từng tính chất. Hơn nữa cả giải huyệt

pháp và án ma pháp đều chỉ là tác động bên ngoài vào, do đó nếu muốn hoàn thiện hơn nữa vẫn phải có khí công pháp tác động từ trong ra mà kết hợp mới thực sự là một phương pháp tổng hợp có nhiều khả năng tốt và luôn tránh được các hậu quả xấu, cũng như không cần phải xử lý các trường hợp di chứng của hậu quả đó (đôi khi các di chứng này hết sức nguy hiểm, việc khắc phục trở nên vất vả, thậm chí có thể là không khắc phục nổi mà phải chịu sự mất cân bằng trong cơ thể ở mức độ còn có thể tồn tại được mà điều này y học nên tránh). Thông thường các di chứng này dễ gây tổn thương thực thể, tạo cố tật bệnh lý mãn tính.

2) Án ma chân pháp và khí công pháp

a) Các điểm giống và khác nhau

Trong án ma chân pháp ngoài *án huyệt tĩnh* và *án kinh tĩnh* không có mối liên hệ trực tiếp với khí công pháp thì án khí lại có mối liên hệ trực tiếp với khí công pháp, nhất là trong *án khí động*, *án huyệt động*, *án kinh động* ở mức độ cao lại là một phần của *công phu chỉ công pháp* nhưng đó lại là công phu cao siêu của khí công. Sự khác nhau giữa án ma chân pháp và khí công pháp như sau :

Án ma pháp (*án khí tĩnh* và các *án động*)

- Nguyên lý hành khí vô thức đơn giản là sự tập trung tâm ý đưa khí ra tay, không có sự phân biệt chân khí và ngũ khí.
- Các hiệu ứng vật lý không rõ ràng, các chỉ định cụ thể không có.
- Bản chất là tác động chủ yếu vào sự vận hành khí trong *kinh - huyệt* thông qua đó mà dân khí chạy đúng đường chư không có tác động

lên nguồn khí và tăng cường lượng khí, ngay trong án khí động sự tăng cường này là rất nhỏ.

- Án cần nhiều động tác cơ học khác nhau với kỹ thuật phu thuộc vào âm dương ngũ hành pháp và sự bổ tú.
- Có nhiều hậu chứng, có khi các hậu chứng này không thật tốt mà phải mất công xử lý.
- Càng có nhiều tiếp xúc trực tiếp với huyệt và kinh mạch và tiếp xúc càng chính xác càng tốt.

Khí công pháp (Chỉ công pháp)

- Nguyên lý hành khí có ý thức theo môn chỉ công, có sự phân biệt giữa khí chủ đạo là tâm khí, nhiệt tâm khí và phế khí. Các khí còn lại (chân khí, can khí, tỳ khí, thận khí) là bổ trợ.
- Các hiệu ứng vật lý rõ ràng và phụ thuộc vào mục đích truyền công khác nhau đồng thời các chỉ định rất cụ thể cho từng trường hợp.
- Bản chất là ngoài tác động vào sự vận hành là khí còn tác động vào trực tiếp *khí và nguồn khí*, bên cạnh đó còn tăng cường khí bên ngoài (hoặc tăng cường nội khí bằng khí công cơ bản) làm cho lượng khí tăng lên nên khả năng tác động cao hơn rất nhiều lần.
- Không cần sự tác động cơ học với các kỹ thuật khác nhau. Chỉ là áp nhẹ vào huyệt và truyền khí. Các tác động mang tính âm dương ngũ hành và bổ tú đều chỉ phụ thuộc vào *tâm thức truyền công*.
- Các hậu chứng nếu có chỉ là hậu chứng tốt,

hoặc hậu chứng biến động tức thời, do chưa đồng bộ khí ngay sau đó sẽ hết mà không nhất thiết phải xử lý.

- Không nhất thiết có sự tiếp xúc ở mức độ cao có thể cách không phát khí tác động lên với các động tác đơn giản để điều chỉnh lượng *chỉ khí* tác động lên kinh huyệt.

Nói tóm lại khí công và khí công phu chỉ pháp cao hơn án ma pháp nhiều bậc. Nhưng chính vì vậy ở mức độ năng lực khí vừa phải thì áp dụng án ma pháp để có hiệu quả hơn, đồng thời lại ít mất năng lực chân thân.

b) Sự phối hợp giữa án ma chân pháp và khí công pháp

Sự phối hợp giữa ám ma chân pháp và khí công pháp được chia làm hai dạng sau :

- *Sự phối hợp giữa ám ma chân pháp và khí công cơ bản :*

+ Khí công cơ bản nếu được sử dụng trợ cho các *phép án động* ở mức độ vừa đủ làm cho ám ma chân pháp có hiệu quả cao hẳn lên. Đây chính là sự phối hợp mang ý nghĩa bản chất của ám động, tức là thực sự có truyền khí sang để ám, dù ở mức độ nhỏ và không rõ ràng, đây là sự tăng cường ám ma pháp.

+ Án ma khí công cơ bản về thực chất không có giá trị tác động (vì là khí công nội khí) nên nếu thêm ám ma pháp dù chỉ ở mức độ vừa phải cũng trở thành một phương pháp tác động tốt có giá trị nhất định, đây là một phương pháp đơn giản.

— Sự phối hợp giữa án ma chân pháp và công phu chỉ công.

+ Công phu chỉ công là một môn công phu cao siêu, riêng môn này đã có nhiều tác động kỳ diệu, thậm chí không thể có ở bất kỳ môn công phu nào khác của con người, do bản chất phóng các loại khí khác nhau, thành tia nhỏ tập trung năng lực khí tại một điểm nhỏ định hướng, khiến công phu chỉ công có cường độ tác dụng rất lớn. Tác động ứng dụng vào chữa bệnh và kích thích huyệt, kinh và khí chỉ là tác động nhỏ mang tính *âm nhu* nhiều hơn *đương cương* hơn nữa công phu của chỉ công hoàn toàn được điều khiển bằng *tâm ý* người phát công cho nên đạt được nhiều công năng đáng sợ. Công phu chỉ công đưa vào án ma chân pháp trong các tác động án động giúp cho chỉ công hạ bớt cương khí, mà đưa tác động vào đối tượng nhẹ nhàng hơn, dễ đồng bộ hơn, và do đó gây các tác động tốt đẽ hơn cụ thể hơn và trở thành phương pháp chữa bệnh rất tốt hơn nữa khi không cần phát công vẫn xen lẫn án ma pháp mà duy trì tác động ở mức độ vừa đủ.

+ Án ma pháp mà đưa chỉ công vào thì lại nâng các tác động án ma lên mức vi diệu có nhiều kết quả hy hữu, tuy nhiên cũng chỉ cần mức độ vừa phải của chỉ công, để đưa vào án ma pháp trong các ứng dụng cụ thể là được, đôi khi chỉ công làm giảm các tác động không cần thiết của án ma pháp và đồng thời ngược lại làm tăng các

kết quả án ma rất nhiều, rất nhanh và thậm chí xử lý được mọi tình huống.

Nói tóm lại sự phối hợp giữa án ma pháp và khí công pháp là nền tảng của án động đồng thời là sự hoàn thiện một mức độ nâng cao nữa của án ma chân pháp. Còn với khí công pháp và công phu chỉ công sự phối hợp này cho phép áp dụng khí công pháp và công phu chỉ công có giá trị chữa bệnh, dưỡng sinh tốt.

IV- NHỮNG ỨNG DỤNG CỦA ÁN MA CHÂN PHÁP

Ngoài ứng dụng không thể thiếu là chữa bệnh (như mọi phương pháp khác lấy chữa bệnh làm điều kiện tồn tại tiên quyết), án ma chân pháp còn được ứng dụng trong các lĩnh vực dưỡng sinh, luyện võ và luyện khí công công phu.

Dưới đây xin trình bày sơ qua các ứng dụng chính của án ma chân pháp.

1) Án ma chân pháp chữa bệnh và tự chữa bệnh :

Như mọi phương pháp khác án ma chân pháp có hai phần trong chữa bệnh, đó là tự chữa bệnh cho mình và chữa bệnh cho người khác. Các đặc điểm riêng biệt của hai loại hình này như sau :

a) Án ma chân pháp tự chữa bệnh

Với các chỉ định bệnh lý cụ thể trong từng trạng bệnh, người bệnh có thể tự tiến hành án ma chữa bệnh cho mình theo hai dạng sau :

— Trong dạng tĩnh : Tức là dạng *án ma cơ học* của án huyệt, án kinh và án khí, với những

tư thế cho phép, người bệnh tự án mình để chữa bệnh. Tuy nhiên có một số huyệt, tiết đoạn án, vòng án tương đối quan trọng mà người bệnh không thể tự án được. Đó thường là các vị trí án sau lưng của mạch đốc và bàng quang kinh, do đó phải bổ chỉnh một số động tác án phụ. Trong nhiều trường hợp bản thân công cụ án chính là tay của bệnh nhân lại không thể thực hiện án, hoặc thực hiện không đầy đủ. Trong trường hợp này phải luyện kỹ các thao tác án và các động tác của tay, nhất là học án của ngón trỏ và áp lực của cánh tay.

— Trong dạng động : Trong dạng động người bệnh tự án rất khó vì đang ở trạng thái bệnh lý khó điều khí để án, đồng thời có thể chưa biết nhiều về các phép vận khí của khí công. Nhưng điều này không phải là không làm được chỉ yêu cầu là chuyên tâm hơn và tìm hiểu kỹ hơn về kỹ thuật án động. Có một điều rất hay là trong tự án động người bệnh có thể cân bằng được thể vượng suy của bệnh tật có thể hài hòa sự cân bằng của án dương, nội ngoại khí và ngũ khí, đây cũng chính là một trong những ứng dụng kỳ lạ của án ma chân pháp. Tóm lại, muốn tự án động tốt người bệnh phải trải qua một thời gian đủ để luyện khí công và tất nhiên giai đoạn này cũng cho phép tự phục hồi các trạng bệnh không ít. Có nghĩa là lợi cả hai đường.

b) Án ma pháp chữa bệnh

Việc sử dụng án ma pháp chữa bệnh phụ thuộc vào hai mục đích, đó là chỉ sử dụng ở mức độ vừa

phải để phục vụ cho người thân, tức là không chuyên nghiệp là đi sâu vào môn pháp án ma để sử dụng như một chuyên môn khả thủ tức là chuyên nghiệp.

Trong mức độ không chuyên thì không nhất thiết phải nghiên cứu kỹ và luyện thực hành nhiều, mà chỉ cần nắm một số kiến thức cơ bản của án ma chân pháp cũng như một số các chỉ định hướng dẫn cụ thể là được. Trong trường hợp sử dụng án động thì cũng chỉ cần luyện khí công ở một mức độ nào đó và thực hiện các pháp khí công ở một mức độ tối thiểu cần thiết mà thôi.

Trong trường hợp muốn chuyên nghiệp thì phải học có hệ thống cả lý thuyết lẫn thực hành, đồng thời phải luyện khí công công phu ở mức độ càng cao càng tốt, tất nhiên cũng không phải yêu cầu là học tập một cách chính qui hình thức quá.

Những yêu cầu của việc sử dụng án ma pháp vào chữa bệnh ở mọi mục đích như sau :

— Nắm được các lý luận cơ bản của án ma pháp

Thực hiện được các phép án cơ bản, thông qua luyện thực hành ở mức độ cần thiết.

— Nắm được các chỉ định bệnh lý và cách sử lý cũng như phải có kiến thức tối thiểu về đông y.

— Điều quan trọng là phải tìm hiểu đối tượng cụ thể, vạch ra lịch trình án cơ bản và luôn luôn theo dõi bệnh nhân.

— Nếu biết thêm được giải huyệt pháp và cả khí công pháp và công phu pháp thì rất tốt.

— Có thể tìm hiểu thêm các phương pháp khác như điện châm, thuốc, cứu và day xoa bóp

đơn giản, dễ áp dụng phụ trợ cho điều trị thêm nhanh và giải quyết tận gốc rễ bệnh lý.

Nói chung việc đi chữa bệnh cho người khác là một việc hết sức quan trọng đòi hỏi phải có lương tâm trách nhiệm và năng lực thực sự nếu không vô tình hại người khác và hao tổn tâm đức của bản thân, nhiều khi hối không kịp. Cứu người giúp đỡ người là một việc tốt nên làm, nhưng lại phải làm thật tốt thật tận tâm thì mới được, không bao giờ được coi thường mà gánh lấy hậu quả xấu cho mình và cho người, nhất là không nên lạm dụng vào đó mà mưu đồ ích lợi cá nhân mà phải trả quả nhân tiền.

2- Án ma chân pháp dưỡng sinh.

Án ma chân pháp dưỡng sinh như mọi phương pháp án ma khác là để *tự dưỡng sinh cá nhân* với các mục đích sau đây.

a) Phục hồi sự suy nhược cơ thể do bệnh tật lâu ngày hay do lao nhọc cách sống.

b) Phòng chống các nguyên nhân nội thương (rối loạn, thất tinh) và ngoại cảm (lục đàm sâm phạm) để không mắc các chứng bệnh.

c) Tăng cường sức khỏe và khả năng sống, làm việc tức là khả năng thực tồn của con người.

d) Kéo dài tuổi thọ trường sinh bất lão vô bệnh.

e) Bảo đảm ổn định chân mạng sức khỏe khi sử dụng nó vào các mục đích tâm đạo, nhất là dụng chân khí vào chữa bệnh cho người khác.

Các phép án ma dưỡng sinh lấy sự hòa đồng cân bằng tinh - khí - huyết - thần làm căn bản, tạo dựng sự ổn định của mức sinh học và nâng dần các mức này lên một cách đồng bộ.

Trong án ma dưỡng sinh cũng như mọi cách dưỡng sinh khác bao giờ cũng lấy sự ổn định *tâm thức* làm đầu, tức là dưỡng sinh tâm, trường *thể* sau tâm vẫn còn trong vòng biến loạn, là thể sẽ biến loạn theo hơn nữa khi tâm chữa định, là các trạng thái tâm thức của tâm hồn ở tình trạng hưng phấn hoặc ức chế quá thái. Đó cũng chính là sự *tâm hồn* trước *thể hồn* sau, nhẹ là bệnh, nặng là cái chết được báo trước, mà cái gốc đã chết thời cái ngọn sẽ chết theo mà thôi. Do đó trong dưỡng sinh là phải dưỡng cái tâm trước là vậy. Đó cũng chính là mục đích của y học tâm - thể hiện đại trong con đường kết hợp giữa đông y và tây y là sự kế thừa, hoàn thiện để đạt được một nền y học tốt cho nhân loại trên con đường chống lại bệnh tật, bảo vệ hạnh phúc, nâng cao năng lực sống và khai mở các tiềm năng sẵn có trong bản thân mình.

Trong án ma chân pháp có các phép án dưỡng sinh rất phù hợp cho các yêu cầu dưỡng sinh ở mọi mức độ, vấn đề là ở chỗ phải hiểu thấu đáo và ứng dụng đúng nó, mới thu được các kết quả cần thiết.

3- Án ma chân pháp trong luyện võ thuật

Án ma chân pháp trong luyện võ thuật ngoài mục đích là giữ gìn bồi bổ chân lực, xử lý các biến động trong quá trình luyện và sử dụng, còn là phép án mang tính chất đặc thù như sau :

— Án vào các cân kinh để tăng cường khả năng vận động của các chiêu thức. Theo đông y học bên cạnh hệ kinh mạch chính cho ngũ khí, có tồn tại tương ứng 12 kinh cân của ngũ khí.

— Cũng theo đông y hệ vận động bao gồm hệ gân - cơ - xương, với bản chất ngũ khí, ngũ

tạng là *Can chìu cân*, tỳ chìu “co”, thận chìu “xương” cho nên người luyện võ có cần bản và khả năng tốt là phải làm chủ được tam quí của vận động cơ bắp đó, nếu biến loạn là hư lực, nếu tuyệt là mất lực gặp hiểm.

Do đó các phép án tập trung vào ba tạng khí là can, tỳ, thận với từng tình trạng và thời kỳ khác nhau.

— Án ma pháp, ngoài các phép phục hồi và bồi bổ khí huyết và hệ vận động cho võ thuật, còn có các phép kích thích để đẩy khả năng luyện, thời gian và hiệu quả lên một mức độ cao hơn. Đó là bản chất của sự kích thích trong án ma pháp, từ kích thích hoạt động của huyết, kinh mạch, cân mạch và khí để làm cho các chiêu thức võ thuật thêm biến ảo, và hiệu dụng hơn, thậm chí đến mức độ cho phép *phát kinh lực chân thân* vào chiêu thức mà có các kết quả hết sức kỳ dị (tức là kết hợp được năng lực cơ bắp và năng lực khí).

Trong ba phương pháp kỳ diệu là giải huyệt pháp khí công pháp và án ma pháp, nếu áp dụng thành công cả ba trong luyện võ thì thật kỳ diệu, nhưng đó là điều không dễ gì làm được một cách trọn vẹn do đó ít nhất là có được phương pháp án ma một cách đầy đủ, cũng là phục vụ cho luyện võ thuật tốt rồi. Vì phương pháp án ma tương đối tổng hợp, đồng thời phù hợp với hệ vận động và cũng không quá khó như khí công pháp.

Trong luyện tập võ thuật có nhiều thời kỳ khác nhau từ *nội công*, *ngoại công* đến các *quyền*, *cuốc* và *bình khí*, các thời kỳ này đều có những phép

án tương ứng, thậm chí cho cả các giai đoạn *dá tử* (luyện thực), *thôi thư* (luyện chiêu) ? ? ? và *tán thủ* (đối chiến). Con đường luyện võ là con đường phức tạp lâu dài, trên con đường đó nếu có án ma pháp sẽ gặt hái được thành công không nhỏ và tránh được nhiều biến động, phiền phức không đáng có.

4- Án ma chân pháp trong luyện khí công – công phu

Trong ba phương pháp chữa bệnh được giới thiệu trong sách này thì giải huyệt pháp và án ma pháp chỉ đơn giản là liệu pháp phụ trợ và có tính năng chữa bệnh, tăng sức khỏe, tức là thuộc về vấn đề “kỹ thuật tác động” mà thôi. Nhưng khí công, khí công pháp, công phu và công phu pháp lại là một hệ thống luyện tập thực sự trong một bộ môn luyện gọi chung là *luyện khí công* một con đường đầy phức tạp nhưng cũng đầy những thành quả hy hữu.

Như trên chúng ta đã biết khí công là cơ sở của các dạng án động, ngược lại án ma chân pháp lại giúp cho con đường luyện khí công trở nên dễ dàng và nhanh chóng hơn rất nhiều. Từ án huyệt ánh kim cho đến ánh khí đều có tác dụng giúp cho luyện khí công rất tốt (dù ở mức độ khí công hay công phu).

Về các vấn đề liên quan tới khí công xin xem những cuốn sách viết về khí công cùng tác giả, ở đây chỉ xin nêu những ứng dụng của án ma pháp vào luyện khí công mà thôi.

Trong tất cả các bước luyện khí công, từ khí công cơ bản của các bài thở khí công, dan điền công, mè hoàn công, thái dương công, ngũ hành công và đại chu thiền pháp) cho đến khí công nâng cao (tức công phu với các môn công cơ bản là chỉ công, dưỡng công, miêu công và thần công, đều được mở đầu bằng

các động tác phụ trợ của giải huyệt pháp và cao hơn là án ma pháp. Với đặc điểm khai thông huyệt mạch, vận hành và kích thích khí, án ma pháp khiến cho quá trình vận hành khí trở nên dễ dàng và hanh thông, bên cạnh đó làm cho chân khí cùng ngũ khí sinh ra *đầy đủ đi đúng đường hành đúng hướng*, phát ra các điềm đặc biệt để tạo công phu. Trong tất cả các tác dụng án đều có thể áp dụng tốt vào luyện khí công thì phép án khí động là phép hỗ trợ đặc lực nhất cho việc luyện khí hành khí và thực hiện công phu trong khí công quá trình *ý - khí - lực* là hết sức quan trọng, quá trình này được án ma pháp bổ trợ cực kỳ tốt, thông qua việc điều khí để tạo lực, ngược lại làm cho tâm thức không còn các trở ngại của biến loạn khí gây ra, tâm dễ định hơn rất nhiều, đó cũng là điều mà các nhà khí công đều muốn và phải làm bằng được. Mặc dù khí công pháp có các pháp luyện riêng nếu làm tốt cũng đủ để luyện, nhưng nếu có thêm giải huyệt pháp và án ma pháp thì càng nhanh thành công hơn. Cùng với khí công pháp và giải huyệt pháp, án ma pháp trở thành một hệ thống luyện *tâm thể* rất tốt cho con người.

V- SỰ PHỐI HỢP GIỮA CÁC PHÉP ÁN

Trong từng phép án đều có giá trị riêng biệt để chữa bệnh hay ứng dụng khác. Nhưng biết kết hợp triệt để các phép án với nhau sẽ cho phép đạt được các kết quả nhanh chóng và vi diệu.

Trên cơ sở sự phát sinh và vận hành của khí như sau cho phép chúng ta ứng dụng được các ưu điểm của từng phép án.

Sự vận hành của khí :

(Xem thêm phần khí là gì trong phần án khí). Nói một cách sơ lược khí vận hành như sau :

Khí sinh ra từ tạng (ngũ khí) theo mạch lạc ra ngoài kinh âm biến vi âm dương đến tận đầu cuối của chân tay. Sau đó quay lại kinh dương tiếp tục biến vi âm dương phần về phủ tạng, phần lên ngũ quan và não bộ.

Như vậy khí hoạt hóa trong phủ tạng, kinh mạch và ngũ quan não bộ.

Cụ thể hơn có thể chia các mức như sau (theo cách phân loại bệnh lý của đông y) là : Ở tòn lạc (da), ở kinh mạch, ở phủ tạng, ở cốt tuỷ, ở thận. Tổng kết của Đông y như sau : Khí biến động ở tòn là bệnh nhẹ, ở kinh mạch là bệnh vừa, ở tạng phủ là bệnh nặng, ở cốt tuỷ là tật, ở thận là *tuyệt*.

Khí biến loạn mãi là thành bệnh, bệnh mãi là thành tật mà tật mãi là chết.

Nguyên lý mắc bệnh ngoại cảm là (tà khí) từ tòn lạc vào kinh mạch, từ kinh mạch nhập phủ tạng từ phủ tạng nhập thận.

Nguyên lý mắc bệnh nội thương là rối loạn thận hư phủ tạng.

Sự biến loạn của khí bao gồm : biến loạn *bản chất* khí (tức biến loạn tạng), biến loạn *lượng khí* (tức là biến loạn phủ tạng). Biến loạn *sự vận hành* biến loạn. Bản chất tức là biến loạn tính *âm dương* biến loạn lượng khí là biến loạn *suy vượng*. Biến loạn vận hành là khí chạy *nghịch kinh, loạn kinh và bế kinh, tắc mạch*.

Bản tính của khí là luôn luôn biến hoạt cũng vì lý do đó mà luôn luôn dễ bị biến động mà thành

bệnh. Khi đã bệnh là không còn bệnh của đơn khí nữa mà cả ngũ khí cùng chân khí đều biến loạn. Cho nên việc tác động để chữa là phải phân định được bản khí bệnh, lấy đó làm đầu. Trong các mục đích khác cũng vậy ngoài tác động trực tiếp vào bản khí vẫn là tác động thêm cả ngũ khí và chân khí.

Như vậy căn cứ vào sự hoạt hóa và biến động của khí ta có thể áp dụng từng loại hình án như sau :

a) *Với án huyệt* : Các áp dụng sau :

- Tác động cấp thời chữa bệnh, hay kích thích luyện tập.
- Tác động với mục đích giải huyệt.
- Tác động vào sự bế của khí tại huyệt.
- Tác động vào sự hoạt động loạn kinh của nghịch kinh của khí trên kinh.
- Tác động có tính tâ cao.

b) *Với án kinh*

- Tác động thường xuyên (tức với sự mân tính lâu dài) vào sự vận hành của khí.
- Tác động thông kinh mạch.
- — Tác động lên sự bế, loạn nghịch của khí (khác với án huyệt là sự thông tại huyệt).
- Tác động về sự vận hành khí đi đúng đường hành đúng hướng của khí trong kinh.

c) *Với án khí* :

- Tác động trực tiếp vào khí và nguồn khí.
- Tác động phụ trợ khí trên kinh và dẫn khí đi đúng đường hành đúng hướng.
- Tác động lên sự biến loạn khí.

Về bản chất sâu xa của án ma chân pháp với các nguồn gốc như sau :

- Án huyệt : Từ phương pháp giải huyệt.
- Án kinh : Từ phương pháp xoa bóp thường.
- Án khí : Từ phương pháp xoa dẫn khí.

Do đó trong án ma chân pháp hoàn toàn có thể dùng phương pháp án bất kỳ lên toàn bộ hệ thống huyệt - kinh - khí và đều có hiệu quả, nhưng nếu tác động một cách tương thích và liên hợp thì sẽ gặt hái được những kết quả kỳ diệu, mà có thực của án ma chân pháp.

Sự phối hợp đồng bộ và sử dụng tối ưu các phép án sẽ cho phép chúng ta giải quyết được nhiều vấn đề nan giải của hệ huyệt - kinh - khí trong bệnh tật nói riêng và trong tiềm năng cơ thể nói chung.

Phần thứ nhất

ÁN HUYỆT

Án huyệt là một trong ba bộ phận quan trọng của án ma chân pháp. Phép án huyệt là tác động lên huyệt theo các *đặc tính của huyệt* để tạo ra các kích thích nhằm mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ hay luyện khí công.

Bản chất sâu xa của án huyệt là phương pháp tác động lên các điểm định vị trong cơ thể mà sau này được gọi là huyệt. Tuy nhiên trong các mức độ : điểm, bấm, ấn, day, xoa của các loại hình tác động lên huyệt thì án huyệt thiên về day ấn hơn (ấn), đồng thời là có những thao tác khác nhau tác động lên các tính chất khác nhau của huyệt và các mục đích khác nhau, nhằm vào sự *phục hồi, ổn định và phát triển mục sinh học* của khí trong cơ thể. Các tính chất bổ tả, âm dương ngũ hành đều được sử dụng với các chỉ định riêng cho phù hợp với từng trường hợp.

Trong án ma chân pháp, án huyệt là đơn giản

nhất, nhưng ngược lại lại có những khả năng kỳ dị riêng mà tất cả các phương pháp khác không có được. Nói cho đúng là khi cần tác động vào huyệt thì không có gì bằng án huyệt.

Trong án huyệt có án tĩnh (mang tính chất cơ học) và án động (mang tính chất truyền khí). Án động có thể nói là một hình thức sử dụng công phu chỉ công ở mức độ thấp. Tức là có sự can vân khí từ bên ngoài vào (khi án cho người khác) và từ phần này sang phần khác của cơ thể (tự án). Ngay trong sự phát triển lô gic án tĩnh khi đã thuần thực cũng trở thành án động một cách vô thức điều đó có nghĩa chỉ cần bổ sung phép truyền khí là cũng đủ mặc dù trong án động cũng có những kỹ thuật riêng ứng với tính chất động, mà trong án tĩnh không thể có. Sự kỳ diệu của án huyệt là sự *tổng hòa* của các yếu tố : kỹ thuật án, đặc tính huyệt, mục đích án và cuối cùng là thời gian án .

I- HUYỆT LÀ GÌ ?

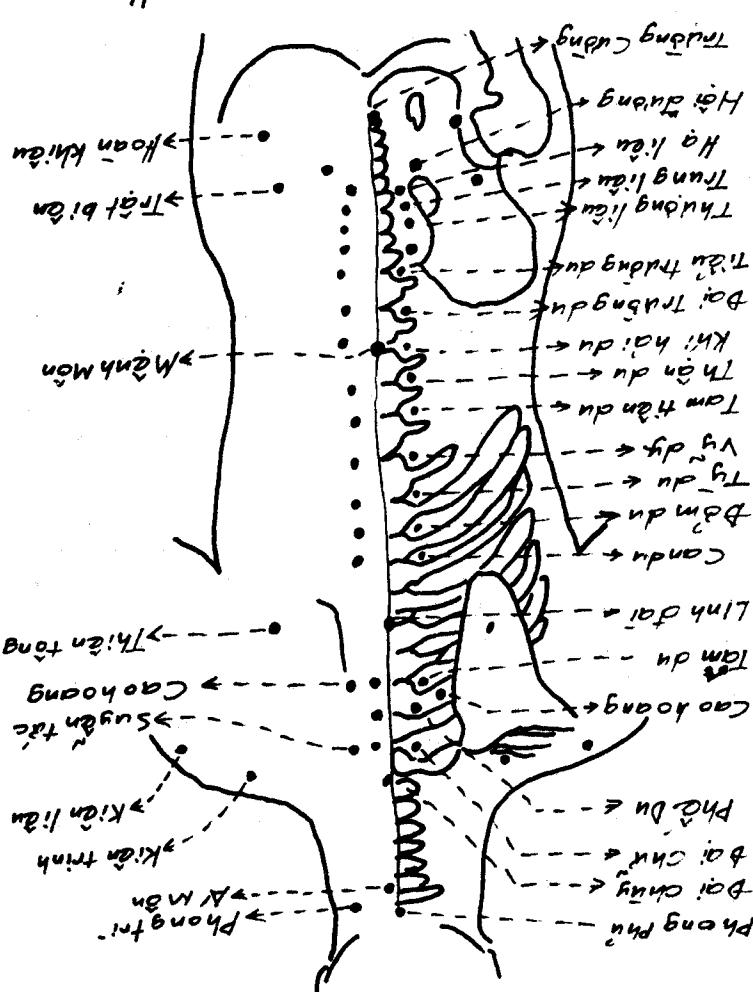
1- Định nghĩa :

Các định nghĩa về huyệt tương đối nhiều nhưng cần phải chỉ ra một định nghĩa đúng đắn. Các quan điểm sau đây đều không hoàn thiện và chính xác.

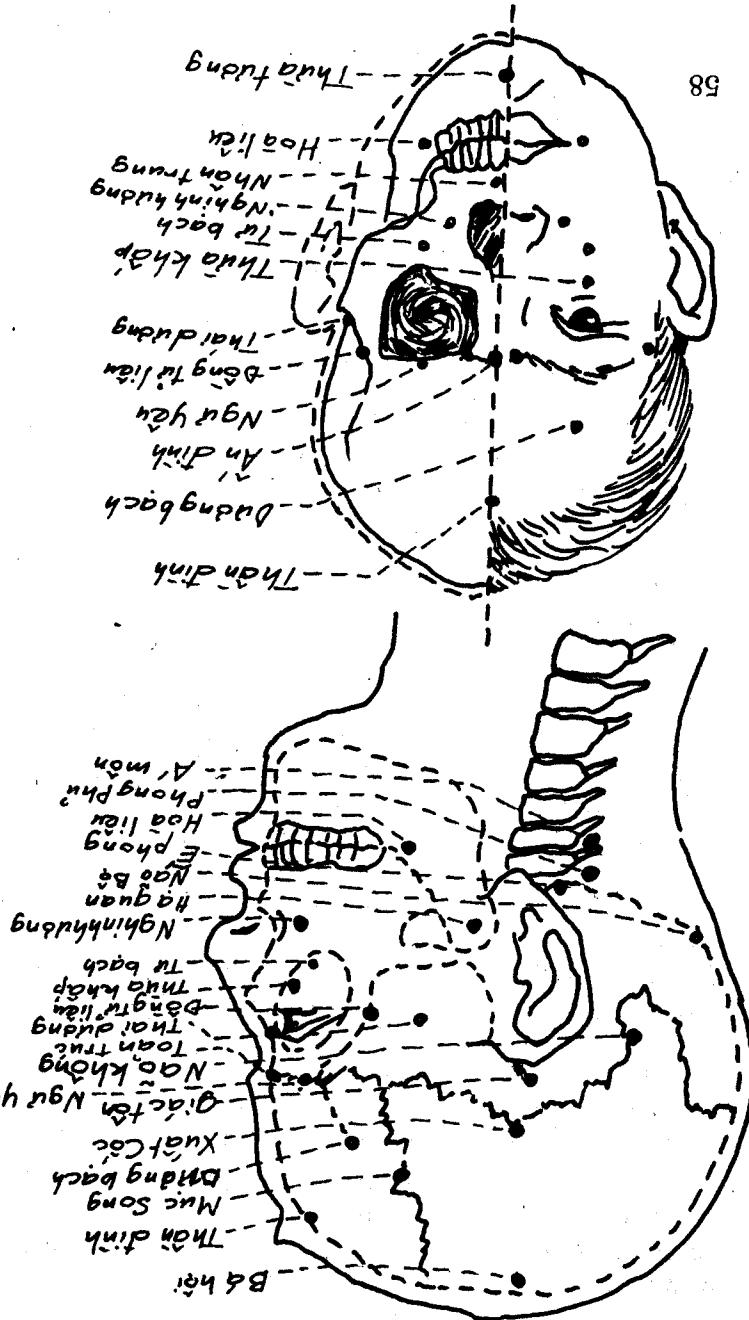
a) *Huyệt là vị trí nằm trên kinh mạch khí, là nơi khí đi đến và vận hành trong cơ thể. Quan điểm này coi huyệt chỉ là một điểm trên kinh mạch, điều này không đúng vì như thế huyệt chỉ là một khái niệm thứ cấp của khái niệm kinh mạch và hoạt động của huyệt phụ thuộc vào hoạt động của kinh mạch.*

b) *Huyệt là vị trí đặc biệt trong cơ thể một số*

Huyết án Vụ nổ



Các huyết vũng: Đầu, mắt



các huyệt có liên quan nối nhau tạo thành kinh mạch cho khí vận hành. Quan niệm này là quan niệm ngược với quan niệm trên, và cũng là không đúng tức là hoạt động của kinh mạch lại phụ thuộc vào hoạt động của huyệt và vướng vào một mâu thuẫn là một số huyệt có liên quan lại không cùng chung kinh mạch nào cả.

c) Quan niệm huyệt là một điểm ở ngoài da, nơi có hoạt tính sinh học cao, hay có điện trở thấp (quan niệm hiện đại) là quan niệm lại càng sai lầm. Thứ nhất huyệt không thuận túy ở ngoài da mà còn ở trong gân, cơ, các hốc xương thậm chí ở tận trong túy (Bởi vậy mới có nhiều loại kim châm cứu), đồng thời quan niệm hoạt tính sinh học và điện trở là sự áp đặt quan niệm hiện đại một cách chung chung không có giá trị nghiên cứu và sử dụng.

Nói tóm lại quan niệm về huyệt phải dựa trên các luận điểm sau đây :

- Huyệt là một quan niệm trong hệ thống quan niệm Đông phương về Đông y, bởi vậy càng xa rời các quan niệm của Đông y bao nhiêu càng sai lầm bấy nhiêu.
- Khai niệm *huyệt* và kinh lạc là hai khái niệm có tính *tương đồng* và *khác biệt*, không thể lấy cái này quan niệm cái kia để làm lẩn về bản chất, hoạt động và làm phức tạp hóa các quan niệm cơ bản, nguy hại hơn là đây sự áp dụng các khái niệm đó vào thực tế, tạo ra các hậu quả tai hại.
- Huyệt và kinh mạch đều thể hiện sự vận động của khí, một bên là *điểm*, một bên là *đường*, cả hai cùng liên quan tới khí nhưng không thể hòa đồng được phải lấy chuẩn là *sự hoạt*

động của khí mới có sự phân biệt một cách đúng đắn hai khái niệm này (cùng nhiều khái niệm khác).

— Sự hoạt động của khí : Quan niệm về sự hoạt động của khí không phải là quan niệm có thể trình đơn giản được ở đây chí trình bày sơ lược phù hợp với nội dung cuốn sách này, chương trình này như sau :

Khí được sinh ra từ nguồn khí (là đan điền cho chân khí và ngũ tạng cho ngũ khí). Từ nguồn khí khí theo mạch lạc di đến các nơi có liên quan trực tiếp (chứ không phải là ngay kinh lạc) sau đó khí mới vào huyệt rồi từ huyệt vào kinh mạch chạy ra kinh âm rồi sang kinh dương trở về tạng. (Xem hình hoạt động của khí trong kinh huyệt).

Vậy định nghĩa huyệt là gì ?

Dựa trên các quan điểm trên ta có thể tạm thời đưa ra định nghĩa về huyệt như sau :

Huyệt là một điểm đặc biệt trên cơ thể, là nơi vận hành, thu và phát khí.

2- Phân loại huyệt

Sự phân loại huyệt dựa trên các đặc tính riêng biệt của huyệt căn cứ vào các đặc tính chung của huyệt như sau :

- Huyệt là điểm có phản xạ thần kinh rất nhạy cảm, phản ứng với các loại hình tác động khác nhau.
- Huyệt có kích thước rất nhỏ thường được coi là một điểm.
- Huyệt là nơi khí hoạt động và phụ thuộc vào giờ của khí.

Theo Đông y ta có những loại huyệt sau đây.

1) Du thị huyệt : Là tên chung cho mọi huyệt bình thường.

2) A thị huyệt : (còn gọi là *thiên ứng huyệt*), là huyệt phản xạ vùng đau khi xuất hiện trạng thái bệnh lý.

3) Nguyên huyệt và lạc huyệt :

a) *Nguyên huyệt là huyệt sở quả chỉ có ở các kinh dương còn các kinh âm thì trùng với du huyệt là nơi khí tụ còn các kinh âm thì trùng với du huyệt là nơi khí tụ còn lại mà biến vi âm để chảy vào kinh dương.*

— Các nguyên huyệt kinh dương là : Hợp cốc (đại trườn); dương trì (tam tiêu), uyển cốt (tiểu trườn), xung dương (vị), khâu hư (dорм) kinh cốt (bàng quang).

b) *Lạc huyệt : Là nơi khí chạy từ kinh âm sang kinh dương. Tức là khi khí chạy theo kinh âm là sự biến vi âm triển dương tiêu. Khi đến lạc huyệt kinh âm thì âm phần còn lại theo lại huyệt sang lạc huyệt kim dương còn dương phần chạy tiếp ra cuối đường biến vi thuần âm rồi mới từ nguyên huyệt vào kinh dương. Ở đây cũng là thể hiện mối quan hệ biểu lý của tổ hợp tạng (âm) – phủ (dương) trong một vòng vận hành của khí.*

— Các lạc huyệt là : Liệt khuyết (phế), nội quan (lâm bào), ngoại quan (tam tiêu), thiên lịch (đại trườn), chi chính (tiểu trườn) thông lý (tâm), phong long (vị), công tôn (tỳ), chi câu (can), quang minh (dorm), đại chung (thận), phi dương (bàng quang).

4) Bối du huyệt và mộ huyệt :

a) *Bối du huyệt : Là huyệt nằm trên kinh bàng quang phần dương trên đường du bàng quang, nơi trung chuyển dương chân khí vào bàng quang kinh từ đó vào vòng của ngũ khí.*

b) *Mộ huyệt : Là nơi chuyển âm chân khí vào vòng của ngũ khí, mộ huyệt nằm ở ngực bụng.*

— Bối du huyệt mang tên kinh mạch liên quan, ví dụ tỳ du là bối du huyệt của tỳ kinh v.v...

— Mộ huyệt của các kinh là : Trung phủ (phế), đản trung (tam bào), cự khuyết (tâm). Chương môn (tỳ), kỳ môn (can) kinh môn (thận), thiếu xu (đại trườn), thạch môn (tam tiêu).

— Quan nguyên (tiểu trườn), trung quản (vị), nhật nguyệt (đorm).

— Trung cực (bàng quang).

5- Hội huyệt : Là huyệt liên quan tới cấu tạo cơ thể liên quan tới khí, hội huyệt nằm ở ngực bụng.

a) *Tạng hội là huyệt chương môn.*

b) *Khù hội là huyệt đản trung (chuyển trung).*

c) *Phủ hội là huyệt trung quan.*

d) *Huyệt hội là huyệt cách du.*

e) *Cốt hội là huyệt đại trữ.*

g) *Tỷ hội là huyệt tuyệt cốt.*

h) *Cân hội là huyệt lăng tuyền.*

i) *Mạch hội là huyệt thái uyên.*

6- Giao huyệt là giao huyệt của 12 kinh chính với bát mạch kỵ kinh có tám huyệt là :

a) *Tỳ kinh với mạch xung là huyệt công tôn.*

b) *Tâm bào kinh với mạch âm duy là huyệt nội quan.*

- c) Tiêu trường kinh với mạch đốc hậu khép là.
- d) Thân mạch bàng quang kinh với mạch dương kiếu là huyệt thân mạch..
- e) Đởm kinh với mạch đới là huyệt túc lâm kháp.
- g) Kinh tam tiêu với mạch dương duy là huyệt ngoại quan.
- h) Phế kinh với nhâm mạch là huyệt liệt khuyết.
- i) Thận kinh với âm kiếu mạch là huyệt chiếu hải.

7- Khích huyệt : Khích huyệt là huyệt sâu nhất trong kinh. Khích huyệt tác động tăng cường khí trong mọi trường hợp kích thích khí ở mọi mức độ chữa bệnh (nhất là bệnh mãn tính), dưỡng sinh (nâng nước sinh học) và luyện công phu.

Cá khích huyệt là : Khổng tối (phê), khích môn (tâm bào), âm khích (tâm), địa cơ (tỳ), trung dô (can), thủy tuyền (thận), ôn lưu (đại trườn), hội tông (tam tiêu), dưỡng lão (tiểu trườn), lương khâu (vị), ngoại khâu (đởm), kim môn (bàng quang), dương giao (dương duy), trúc tân (âm duy), phụ dương (dương kiếu), giao tín (âm kiếu).

8- Ngũ du huyệt (xem bảng ngũ du huyệt)

Ngũ du huyệt là năm loại huyệt hết sức quan trọng trong hoạt động của khí. Ngũ du huyệt nằm ở đầu kinh dương, hay cuối kinh âm. Đặc điểm của ngũ du huyệt là mang đặc tính ngũ hành (chính vì vậy trong án ma pháp hết sức quan trọng cũng như mọi phương pháp tác động lên huyệt khác). Ngũ du huyệt bao gồm :

- a) Tinh huyệt : Là huyệt sở xuất, điều hòa sự đầy vời của khí, là huyệt thu phát của khí với bên ngoài là huyệt tận cùng của sự biến vi âm khí. Tinh

huyệt của kinh âm mang tính mộc, của kinh dương mang tính kim.

b) Vinh huyệt : (hay huỳnh huyệt) là huyệt sở lưu, là huyệt phát vượng của khí trong kinh. Vinh huyệt của kinh âm mang tính hỏa của kinh dương mang tính thủy.

c) Du huyệt : Là huyệt sở trú có tác dụng điều hòa giữa các khí nhập vào hỗ trợ hòa đồng trong kinh. Du huyệt kinh âm mang tính thổ, của kinh dương mang tính mộc.

d) Kinh huyệt : Là huyệt sở hành, nội khí chảy qua nhiều và mạnh. Kinh huyệt của án kinh mang tính kim còn của dương kinh mang tính hỏa.

e) Hiệp huyệt : Là huyệt sở nhập, nơi khí đổ dồn vào tụ lại rồi phân đi. Hiệp huyệt của kinh âm mang tính thủy, của kinh dương mang tính thổ.

Ngũ du huyệt được áp dụng rất triệt để trong châm cứu, giải huyệt và các phương pháp tác động lên huyệt khác. Trong thực tế lâm sàng ngũ du huyệt luôn để lại các kết quả bất ngờ mà việc sử lý đúng nó luôn tạo ra các hiệu quả chữa bệnh kỳ dị.

Trong án ma pháp sự sử dụng ngũ du huyệt cũng được coi trọng kể cả trong án kinh, tiết đoạn ngũ hành là tiết đoạn quan trọng nhất.

Trong án khí thì án vào ngũ du huyệt để tạo ra các tác dụng án trực tiếp vào khí rất có hiệu quả nhất là trong án khí động ngũ du huyệt được sử dụng tốt.

Một trong những nguyên nhân nữa làm cho ngũ du huyệt trở nên thích hợp với án ma pháp là các ngũ du huyệt không trực tiếp ảnh hưởng vào các bộ

vì nơi ngũ tạng đồng thời ánh hưởng tới thần khí không trực tiếp nên không nguy hại.

Cuối cùng trong các bộ phận của con người vị trí ngũ du huyệt thuận tiện cho việc tác động án nhất.

II- KỸ THUẬT ÁN HUYỆT

Kỹ thuật án huyệt bao gồm hai dạng *án tĩnh* và *án động* như sau :

1- Kỹ thuật án tĩnh (xem hình kỹ thuật án)

Kỹ thuật án tĩnh bao gồm các phần sau :

a) *Kỹ thuật bổ tả pháp* :

Đó là kỹ thuật tác động mạnh hay yếu có tác dụng thực tế là bổ hay tả (là hai phương pháp Đông y).

— *Tả pháp* : Án thẳng trực diện, ấn dứt khoát, nhánh tương đối mạnh, một số lần nhất định, ngón tay bấm vuông góc, bàn tay tỳ vào bên cạnh vị trí huyệt để tạo lực án với số lần án là sáu nhịp 1 lần.

— *Bổ pháp* : Day vòng nhường hơi án một chút tạo rung thật sự ở vị trí huyệt, ngón tay để vuông góc hay chêch tùy cần án mạnh hay nhẹ theo từng loại huyệt. Với số lần án là sáu vòng một lần.

b) *Kỹ thuật âm dương pháp* :

Kỹ thuật âm dương pháp là tư thế của tay khi chuyển án (ứng với đặc tính âm dương của khí).

— *Dương án* là áp vào huyệt hơi sâu bên trong, tức là giữ lực tác động.

— *Âm án* : là áp vào huyệt hơi nông một chút, tức là ngưng lực tác động (hay rất nhẹ).

Ví dụ khí tả dương thì bấm vào huyệt sau khi chuyển nhịp thì ngón tay vẫn để sâu trong huyệt còn nếu tả âm thì khi chuyển nhịp tay dừng ở nông trên huyệt lực ấn rất nhẹ.

c) *Kỹ thuật ngũ hành án* :

Kỹ thuật ngũ hành án là sự phối hợp tả bổ với mục đích án khác nhau bao giờ cũng lấy tả trước bổ sau với số nhịp án trong 1 lần như sau :

Hỏa án : Tả 1 nhịp xong bổ 5 lần nhịp

Thủy án : Tả 5 nhịp xong bổ 1 lần nhịp

Kim án : Tả 4 nhịp xong bổ 4 nhịp

Mộc án : Tả 2 nhịp xong bổ 4 nhịp

Thổ án : Tả 3 nhịp xong bổ 3 nhịp.

Ghi chú :

— Âm dương án sử dụng cho âm dương huyệt của ai thi huyệt, du thi huyệt. Lạc huyệt, còn nguyên huyệt, bởi du huyệt là dương án, mõ huyệt, du huyệt là âm án.

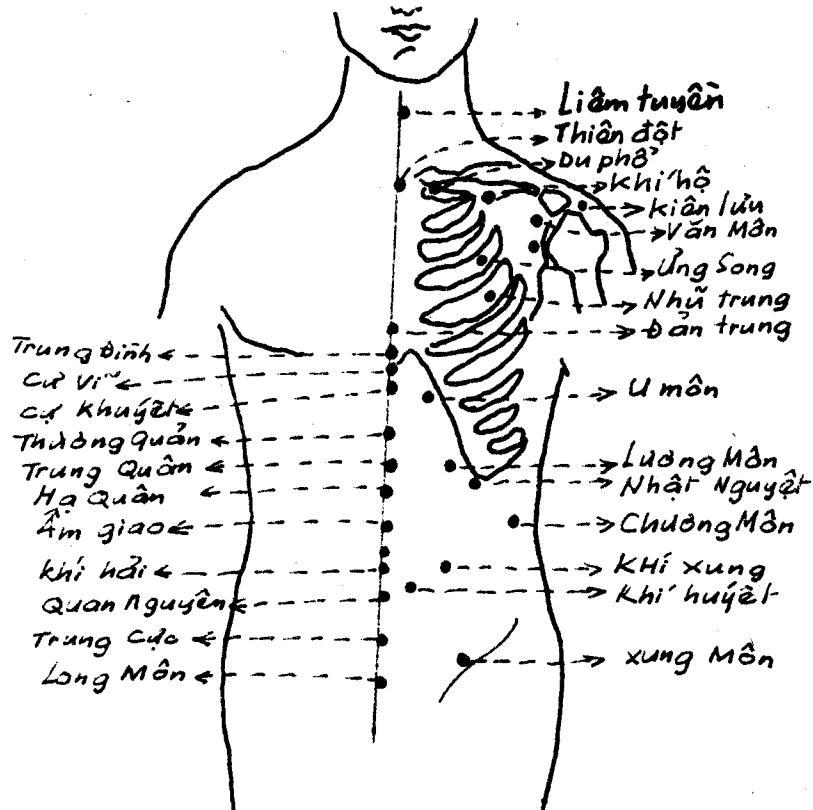
— Ngũ hành án là sử dụng vào ngũ huyệt.

— Du huyệt khi sử dụng với mõ huyệt thay cho nguyên huyệt ở kinh âm thì âm án. Còn khi sử dụng bình thường thì theo ngũ hành án.

2- Kỹ thuật án huyệt động

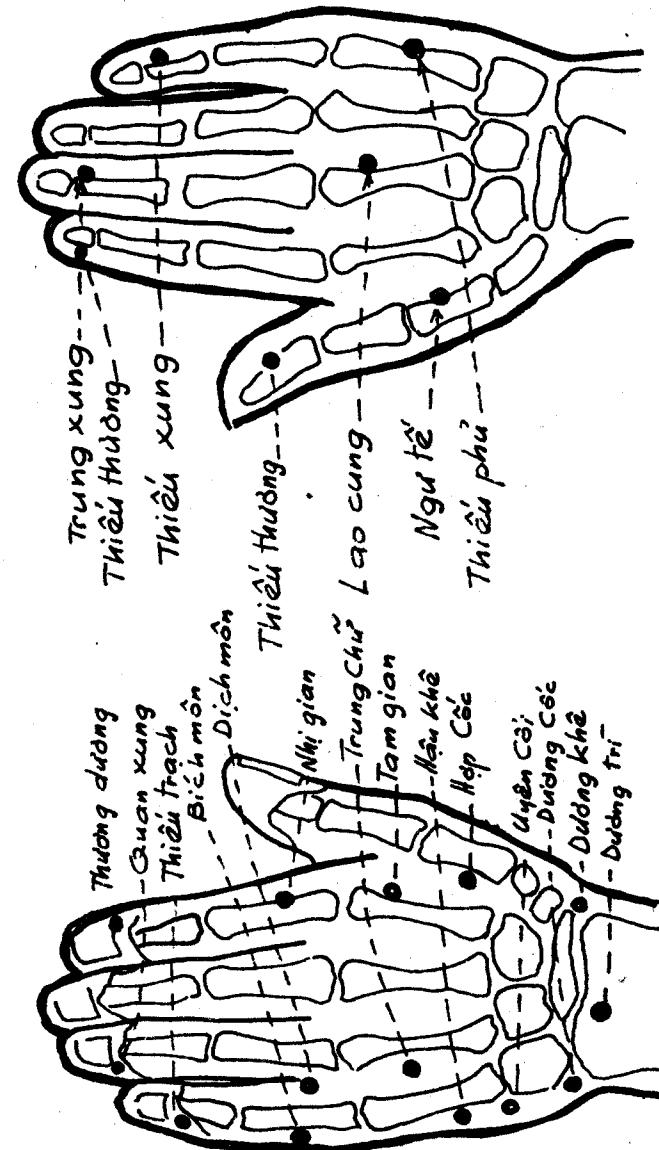
Như đã nói ở trên án động nói chung là *Ngoại khí* bên ngoài vào (trong trường hợp án cho người khác) hay đưa *nội khí* từ bên trong ra (trong trường hợp tự án). Nhưng cũng như nói ở trên án động khác với áp dụng *công phu chỉ công*, là không phân biệt khí mà chỉ dụng tính âm dương thu phát của

Huyệt án vùng bụng



H:

Huyệt án Bàn tay



khí. Thêm vào đó khí ở tay án có các bản chất khác nhau, (chủ yếu là tâm khí, nhiệt tâm khí và phế khí) nhưng được dùng chung.

Như vậy trong kỹ thuật án huyệt động có những vấn đề cần biết sau đây :

1- Kỹ thuật điều khí :

Kỹ thuật điều khí của án ma chân pháp không phức tạp như trong khí công. Trong án huyệt động chỉ cần luyện theo các bước đơn giản sau đây.

- Ngưng thần, tĩnh tọa, thư giãn, thở điều hòa theo chu kỳ *hit nén thở ra ngưng* vài lần.
- Tập trung tâm ý ra ngón án, đọc mật lệnh "*phát khí*".
- Chọn đối tượng nào đó áp ngón tay vào và tập trung tâm ý đọc mật lệnh "*phát khí*". Với các bước đơn giản trên cùng các động tác luyện như búng tay, day huyệt đầu ngón, một thời gian cho thuận, khi thấy tay có hiện tượng dòng khí tê nóng chạy ra đến đầu ngón tay, là có thể án hiệu quả.

Kỹ thuật này dùng chung cho cả án huyệt, án kinh và án khí.

2- Kỹ thuật án huyệt động :

Có hai cách như sau :

- a) *Dùng phép điều khí vào án tĩnh*
- b) *Sử dụng như chỉ công pháp bậc thấp tức là theo các dạng sau :*

- Tả án : Áp sâu vào huyệt truyền khí.
- Bổ án : Để vừa tải trên huyệt truyền khí.
- Âm án : Hướng ngón tay nghịch chiều kinh.
- Dương án : Hướng ngón tay thuận chiều kinh.

— Ngũ hành án giống án tĩnh như sau :

- + Hỏa án : Tả án 1 lăn bổ án 5 lăn.
- + Thủy án : Tả án 5 lăn bổ án 1 lăn.
- + Kim án : Tả án 4 lăn bổ án 2 lăn.
- + Mộc án ; Tả án 2 lăn bổ án 4 lăn.
- + Thổ án : Tả án 3 lăn bổ án 3 lăn.

Ghi chú : Các chỉ định án cho các huyệt giống như án tĩnh.

III- CÁCH XÁC ĐỊNH HUYỆT

Cách xác định huyệt rất quan trọng trong tác động lên huyệt. Có các cách xác định huyệt như sau :

1- *Theo mốc tự nhiên* của cơ thể và cảm giác của huyệt. Ví dụ huyệt án đường ở giữa hai lồng mày nơi khe xương huyệt đản trung là ở giữa hai núm vú nơi hốc xương ngực khi ấn vào huyệt thấy đau, nặng là đúng.

2- *Theo đồng phân thốn* : Theo các chuẩn sau đây :

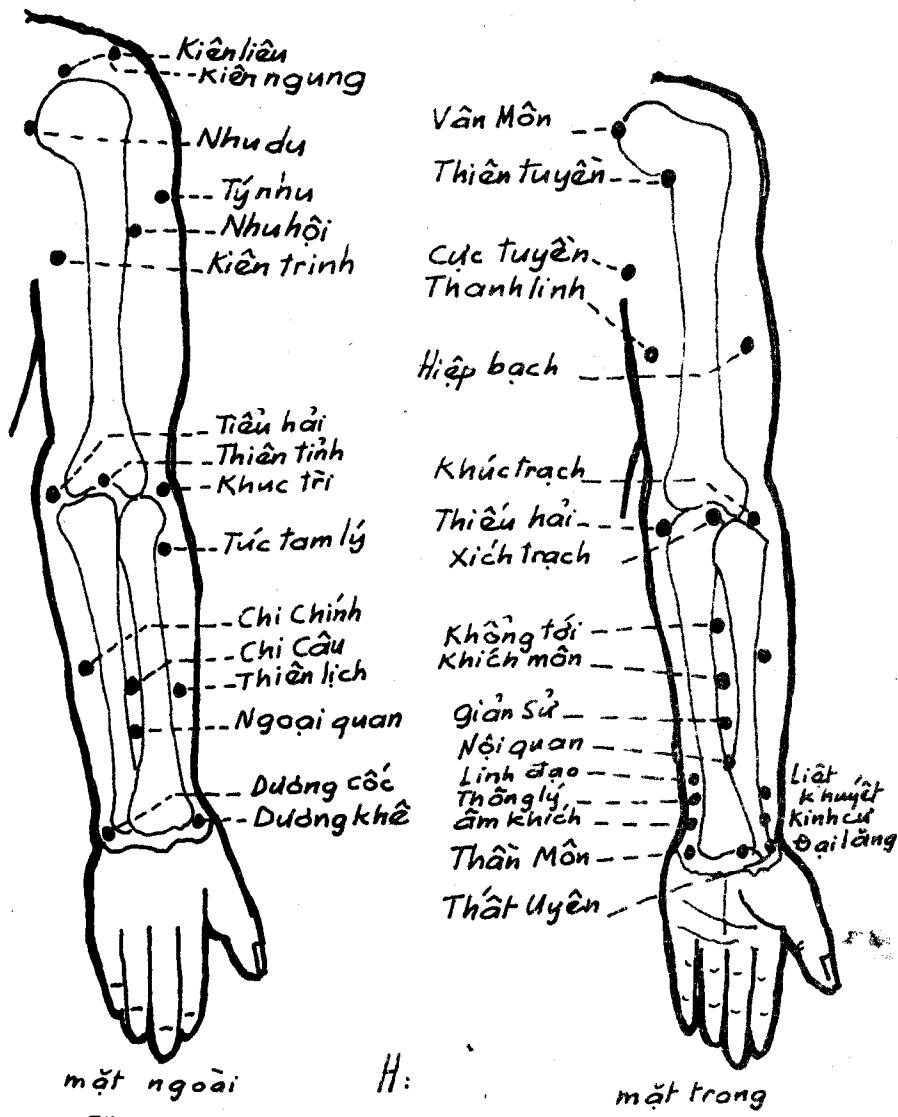
a) *Co ngón tay giữa, để đầu móng tay giữa áp vào đầu ngón tay cái thì khoảng cách giữa hai lăn chỉ ở hai đầu lồng giữa là 1 thốn.*

b) *Để ngón trỏ và ngón giữa sát nhau, chiều ngang của hai lăn chỉ đốt 1 và đốt 2 của hai ngón là 2 thốn.*

c) *Bề ngang của ba ngón trỏ, giữa và ngón áp út là 2 thốn.*

d) *Bề ngang của ngón tay cái là 1 thốn.*

Các huyệt án mặt trong cánh tay và mặt ngoài cánh tay

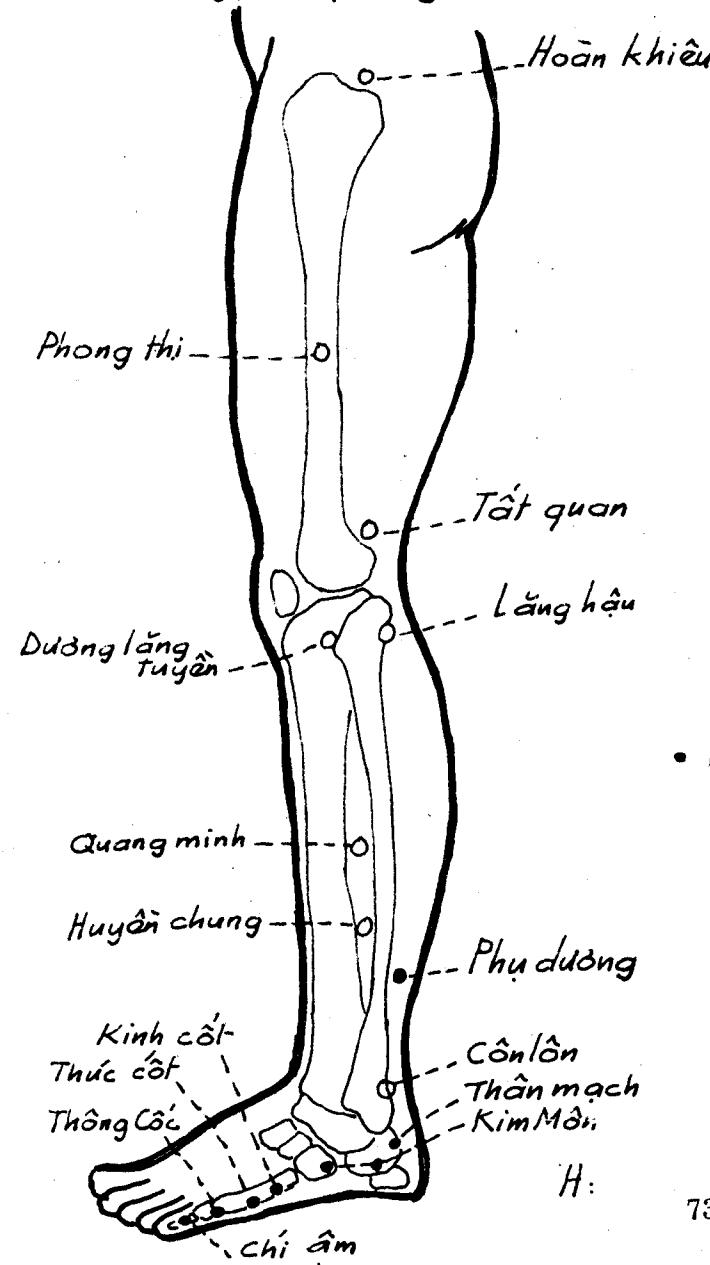


72

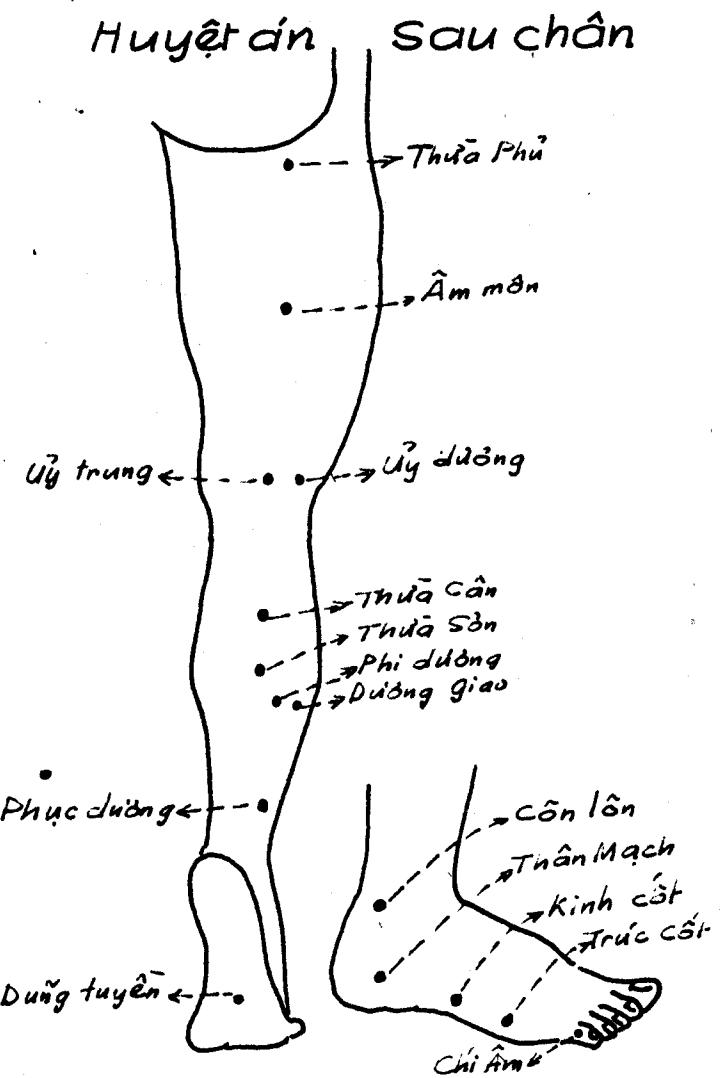
H:

mặt trong

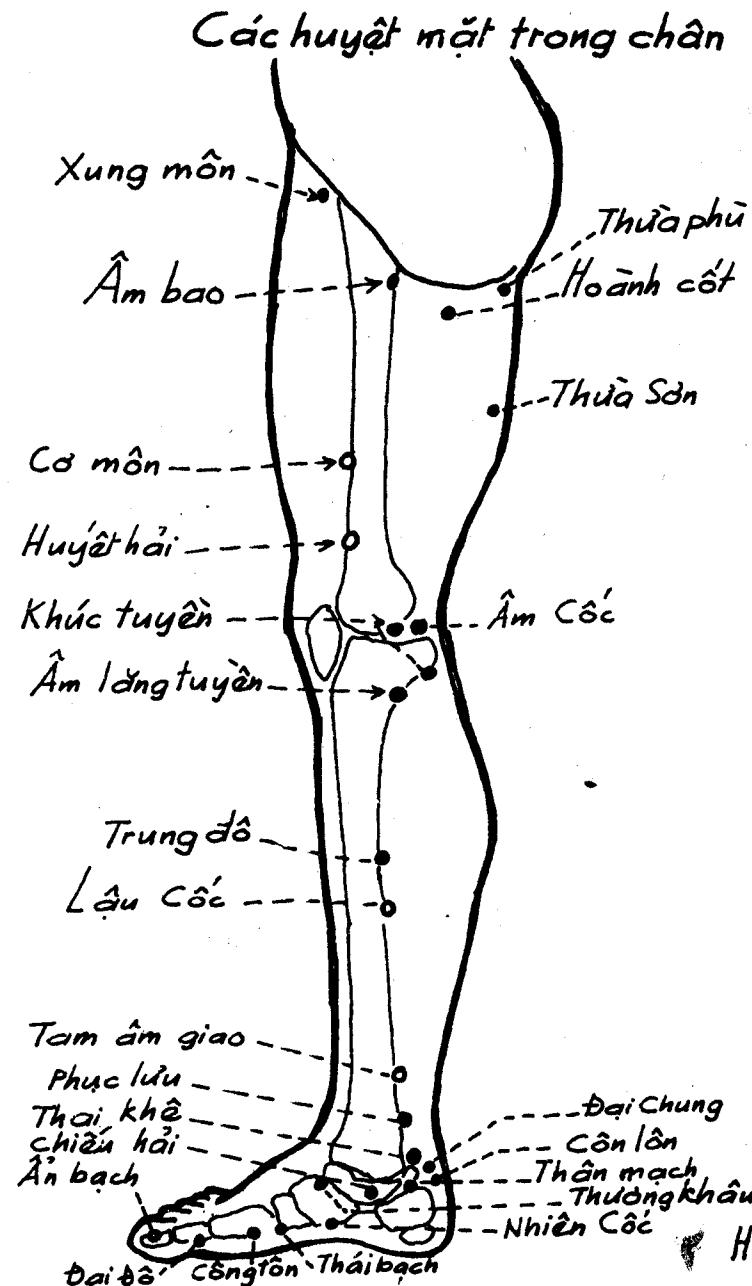
Các huyệt mặt ngoài chân



73



H:



H:

3- Cốt độ pháp :

Căn cứ vào cấu trúc trong môn *nhân trắc học* như sau :

a) Đầu : Từ giữa hai lồng mày lên chân tóc trên trán là 3 thốn. Từ đốt cổ thứ 7 lên đến chân tóc sau gáy là 3 thốn.

b) Ngực bụng : Giữa hai núm vú là 8 thốn, từ mỏ ác tới rốn là 8 thốn, từ rốn tới bờ xương mu là 5 thốn.

c) Lưng : Khi đứng khoanh tay từ giữa cột sống đến bờ trong của xương bả vai là 3 thốn.

d) Tay : Từ ngang nách đến nếp ngang khuỷu tay là 9 thốn từ nếp ngang khuỷu tay đến nếp ngang cổ tay là 12 thốn.

e) Chân : Từ nếp ngang khuỷu chân đến mắt cá ngoài là 16 thốn, từ bờ ngoài đùi (máu chuyển tới xương đùi) đến nếp ngang khuỷu chân là 19 thốn.

Lưu ý :

- Trong các sách nói đến đơn vị thốn là cách đo như trên và một thốn cũng bằng 1 tấc, 1 tấc bằng 10 phân.
- Cấu trúc đo trên đây dựa trên cơ sở của *đối tượng được tác động* lên huyệt chứ không phải là của người tác động.

5- Cách xác định huyệt cho án ma chân pháp :

Để đơn giản và có hiệu quả cho việc xác định huyệt, chúng ta căn cứ vào lộ trình xác định huyệt sau :

a) Nắm được vị trí tương đối của huyệt :

Các vị trí tương đối của huyệt được xác định đơn giản vào các phép đo, hướng dẫn ở trên bất kỳ

cuốn sách nào viết về huyệt (vì trong khuôn khổ cuốn sách này không thể trình bày hết được).

b) Xác định vị trí tương đối của kinh mà huyệt nằm trên đó ; (xem phần xác định kinh mạch thuộc phần III án kinh).

c) Xác định tính chất của vị trí huyệt :

Tính chất này được một số sách nói đến với các tên sau :

- Cân huyệt : Huyệt nằm trên gân.
- Huyệt huyệt : Huyệt nằm trên mạch máu.
- Cốt huyệt : Huyệt nằm trên khe, hốc xương.
- Cơ huyệt : Huyệt nằm trên các múi cơ.

Sau khi tiến hành ba bước trên có thể xác định vị trí huyệt. Sau đó tiến hành các bước thử huyệt sau.

d) Bấm mạnh nhanh vào vị trí có huyệt thấy nhói đau hơn vùng xung quanh thì đó là huyệt nhưng cũng có thể là huyệt khác lân cận.

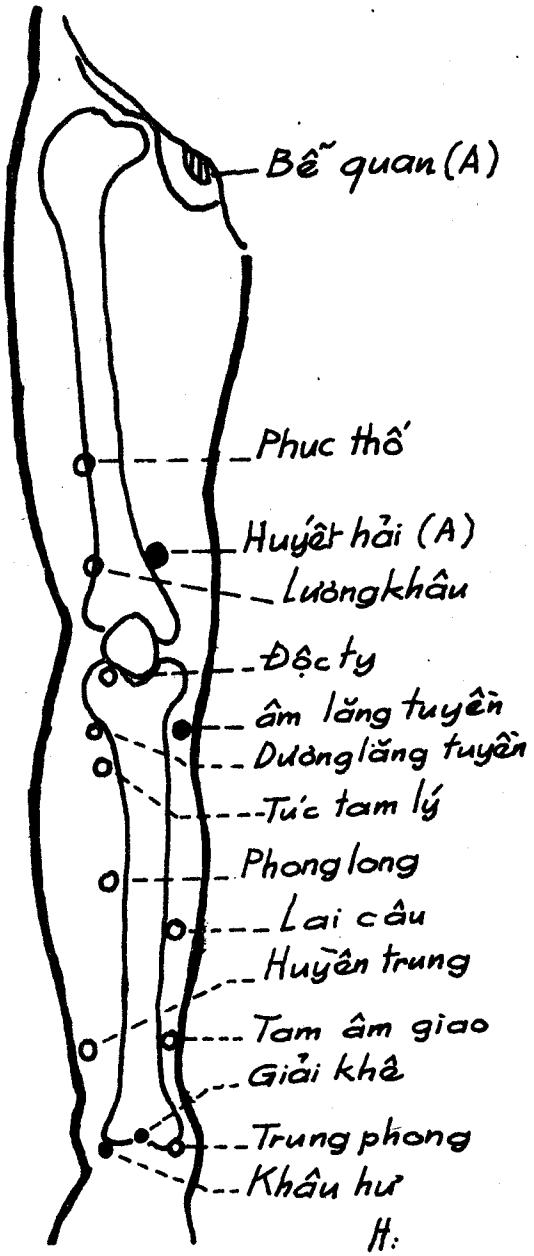
e) Bấm chấn vừa phải một lúc thấy có đường tê tê nhói nhói chạy đúng kinh của huyệt là đúng.

g) Để chắc chắn tìm trong cách đặc trị của huyệt mà tác động vào, thấy có kết quả chấp nhận được là đúng.

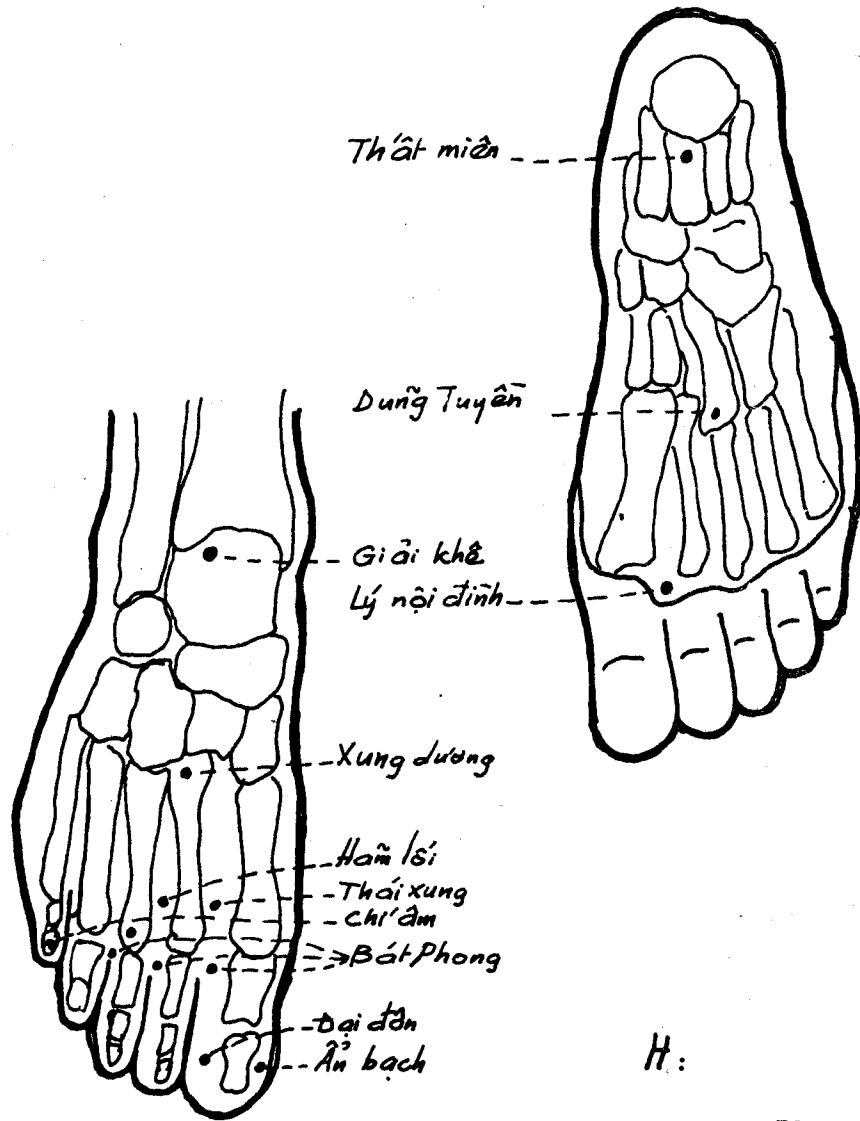
IV- CÁC HUYỆT TRONG CƠ THỂ VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

Trong phần này xin trình bày vị trí các huyệt quan trọng trong cơ thể và các chỉ định án tương thích.

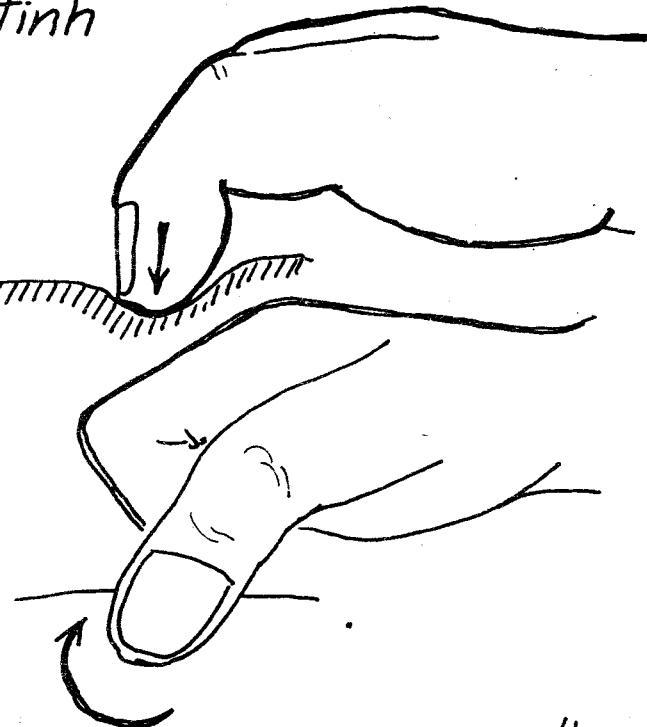
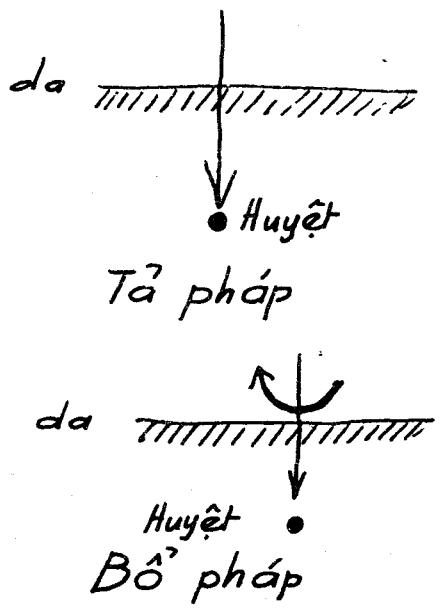
Các huyệt mặt trước chân



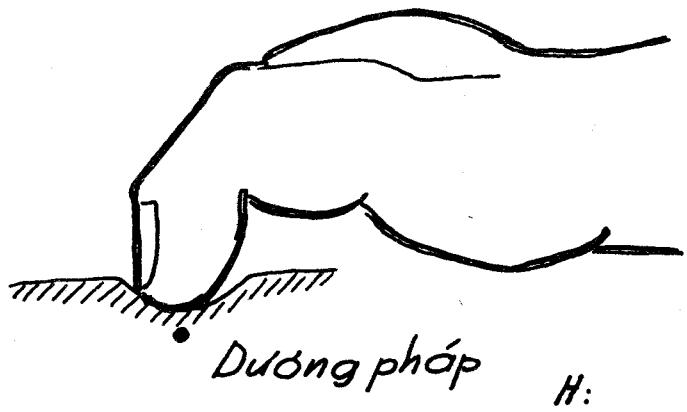
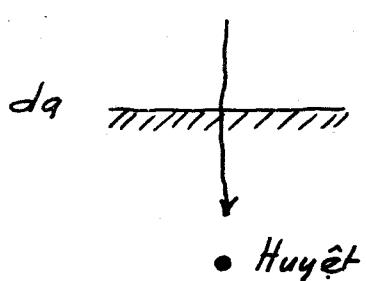
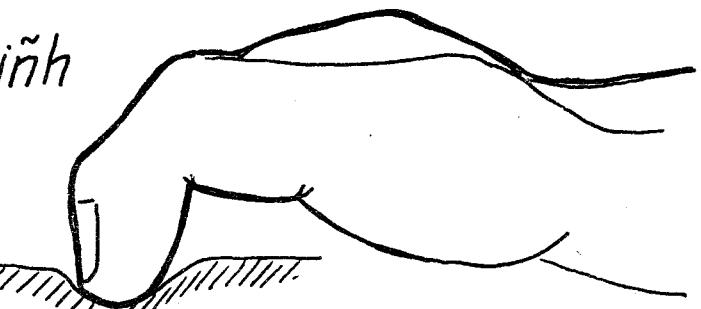
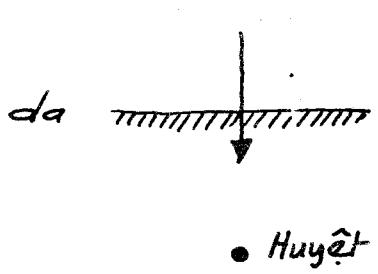
Các huyệt mu bàn chân
và gân bàn chân.



Hình Kỹ thuật Án tĩnh



Hình kỹ thuật Án tĩnh



Trong cơ thể con người có rất nhiều huyệt có các huyệt trên kinh mạch và ngoài kinh mạch. Theo sách Linh khu thần kinh cơ thể có 365 huyệt tương ứng với 365 ngày trong năm. Nhưng theo thời gian phát triển của đông y, số huyệt ngày càng tăng lên 669 huyệt trên kinh và 94 huyệt ngoại kinh (số liệu năm 1950). Cho đến nay có huyệt này lên đến 804 và hơn nữa. (Chỉ có điều số lượng huyệt thì tăng lên, mà chất lượng tác động lên huyệt thì giảm đi).

Trong phần này chỉ xin trình bày các huyệt quan trọng có liên quan tới án ma pháp và đủ dùng để tác động theo các mục đích án.

Kết cấu của phần trình bày từng huyệt như sau :

Thuộc kinh : Tức huyệt nằm trên kinh mạch nào.

Đặc điểm : Là huyệt thường hay huyệt đặc biệt nào.

Vị trí : Vị trí cụ thể ở nơi nào.

Chủ tại : Có thể dùng chữa bệnh gì.

Ứng dụng : (Nếu có) tức các khả năng trong mục đích án khác.

Thời thính : Tức là thời phát vượng (nếu có, vì phần lớn các huyệt đều phát vượng theo kinh khí.

- + Chỉ định án : Chỉ định ứng dụng các phép án.
- + Lưu ý : Những chỉ định mức độ nguy hiểm khi tác động.

Để tiện, các huyệt trình bày theo hệ thống phân chia khu vực tương đối như sau :

- 1) Phần đầu, mặt gọi chung là phần *đầu*.
- 2) Phần gáy lưng gọi chung là phần *lưng*.

3) Phần cổ ngực bụng gọi chung là phần *ngực bụng*.

4) Phần vai tay gọi chung là phần *tay*.

5) Phần hông chân gọi chung là các vùng *chân*.

Các phần được trình bày theo thứ tự chữ cái cho dễ tìm.

I- CÁC HUYỆT VÙNG ĐẦU

ẤN ĐƯỜNG (dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là tú huyệt quan trọng.
- *Vị trí* : Giữa đường nối hai đầu chân mày và đường thẳng giữa sống mũi.
- *Chủ trị* : Trán đau, choáng váng, huyết áp cao, trẻ co giật bệnh về mắt mũi.
- *Ứng dụng* : Ứng dụng mọi mục đích nhất là trong luyện khí công, công phu vì đó là huyệt chủ của miêu công và là cơ sở của mê hoàn công, đan điền công, thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, với *tả* là chủ yếu.

BÁ HỘI (hay BÁCH HỘI dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt tối quan trọng nơi hội của các kinh mạch dương.
- *Vị trí* : Giữa đỉnh đầu, giao của mạch đốc và đường nối hai đỉnh tai, nơi có hõm khe xương.
- *Chủ trị* : Đầu đau, sa tử cung, trĩ, thần kinh

suy nhược. Bệnh tâm thần, trụy mạch ti, trúng phong (tai biến não), hôn mê cấp.

- *Ứng dụng* : Là huyệt tuyệt đối quan trọng nhưng chỉ sử dụng trong luyện khí công – công phu, vì là huyệt phát của công phu thần công, là huyệt thu của thái dương công, là huyệt hành của đan điền công, nê hoàn công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng phép dương án với *bổ* là chủ yếu.

3. ĐẦU DUY (dương huyệt)

- *Thuộc tính* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của kinh vị, đờm và dương duy thốn (ngay khớp đĩnh trán), thẳng đinh tai lên nơi khớp sọ mang tai.
- *Chủ trị* : Chóng mặt, đau nhăn cầu, chảy nước mắt do gió, đau hai bên mang tai, tai ứ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để ổn định ngũ quan và hoạt động thần kinh não bộ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án *tả* là chính.

ĐỊA THƯƠNG (dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của vị kinh với đại trường kinh và mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Khóe miệng ngang ra 4 phân, trên rãnh mũi mép (pháp bệnh).

- *Chủ trị* : Liệt mặt, chảy nước miếng, đau thần kinh sinh ba.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh với việc duy trì hoạt động tốt của ngũ quan.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án chủ yếu là bồ.

ĐÒNG TỬ LIÊU (dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đóm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của đóm kinh và tam tiêu. Tiểu trường kinh, là huyệt kết của đóm kinh.
- *Vị trí* : Khóe mắt ngoài ra 0,5 thốn, chỗ lõm xương, sát khớp của móm ngoài ổ mắt, với xương gò má và xương trán.
- *Chủ trị* : Các bệnh về mắt, cận thị, đau đầu, liệt mặt.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, duy trì hoạt động ngũ quan nhất là mắt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

É PHONG (dương huyệt)

- *Thuộc tính* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là tuyệt hội của kinh tam tiêu và đóm kinh chũm và vành lén xương hàm dưới, ấn dây tai xuống, chỗ trũng xuống đầu dây tai là huyệt.

- *Chủ trị* : Điếc tai, viêm tai giữa, liệt mặt, viêm mang tai, răng đau, viêm khớp hàm, thoái hóa hàm viêm lợi, đau đầu tai ùng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với bồ là chủ yếu.

GIÁP XA (dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Vị trí* : Trên bờ xương hàm, tại đỉnh cơ xương chũm, từ huyệt địa thương ra sau thốn.
- *Chủ trị* : Đau răng, liệt mặt mang tai sưng đau, cơ xương chũm co giật, cơ hàm sưng đau.
- *Ứng dụng* : Sử dụng ở trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm dương án. Bồ là chủ yếu.

8 - HẠ QUAN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của vị kinh và đóm kinh.
- *Vị trí* : Ở góc phía trước móm tiếp xương thái dương và lối cầu xương hàm dưới, ngang nắp bình tai.
- *Chủ trị* : Liệt mặt, răng trên đau, thần kinh sinh ba đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, để duy trì hoạt động của cơ miệng và mặt.

- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

9 – HÀM YẾN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đớm.
- *Đặc điểm* : Là hiệp hội của đởm kinh với tam tiêu và vị.
- *Vị trí* : Ở gốc trán, trên chân tóc mai trán khi nhai thấy hơi chuyển động, nơi khớp xương mang tai.
- *Chủ trị* : Chóng mặt, đau nửa đầu, mũi viêm, lợi viêm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

10 – KHIẾU ÂM (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đớm.
- *Đặc điểm* : Hiệp hội của đởm, tam tiêu và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Phần sau trung xương thái dương. Giữa huyệt phù bạch và huyệt hoàn cốt.
- *Chủ trị* : Mắt đau, đỉnh đầu đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với *tả* là chủ yếu.

11 – NĀO HÔ (Dương huyệt)

Thuộc kinh : Mạch đốc.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch đốc với kinh bàng quang.
- *Vị trí* : Trên huyệt cường gian 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Động kinh, chóng mặt, đau nhói vùng chẩm gáy.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với *tả* là chính.

15 – THÙA TƯƠNG (Âm huyệt)

Thuộc kinh : Mạch nhâm.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch nhâm, mạch đốc, kinh vị v và đại trường kinh.
- *Vị trí* : Giữa cằm, đáy chõ lõm, giữa và dưới môi dưới.
- *Chủ trị* : Liệt mặt, chảy nước miếng, răng đau. Mát tiếng, vùng chẩm đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* là chủ yếu.

16 – TÌNH MINH (Dương huyệt)

Thuộc kinh : Thái dương bàng quang.

- *Đặc điểm* : Là huyệt kết của bàng quang kinh.

- *Vị trí* : Trong khéo mắt, một phần ở hai bên mũi.
- *Chủ trị* : Viêm kết mạc, chảy nước mắt vì gió, cận thị, viễn thị, mắt cuồng, thần kinh thị giác đau, teo.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, bảo đảm hoạt động của mắt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả nhanh bồ ít*.

Chú ý : Là huyệt liên quan đến mắt nên cần thận.

17 – TOÀN TRÚC (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là *thần huyệt* quan trọng.
- *Vị trí* : Chỗ hốc xương đầu trong lông mày, thẳng huyệt tinh minh lên.
- *Chủ trị* : Đầu đau, mắt đau, mắt mờ, chảy nước mắt, nhân áp cao, nhức trán.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện công phu miêu công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả là chủ yếu*.

Chú ý : Là thần huyệt nên *tả nhanh bồ ít*.

12 – NGHINH HƯƠNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Đa dương minh đại trường.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của kinh đại trường và vị kinh.
- *Vị trí* : Phía ngoài chân cánh mũi 5 phân, tại rãnh của mũi môi, hoặc tại giao của rãnh mũi môi với đường ngang chân cánh mũi.
- *Chủ trị* : Chảy nước mũi, mũi viêm, xoang mũi, giun chui ống mật, liệt thần kinh mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả là chủ yếu*.

13 – THẦN ĐÌNH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
 - *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch đốc với kinh bàng quang.
 - *Vị trí* : Trên đường mạch đốc phần trước mặt (đường trung tâm ở mặt) từ huyệt án dương (giữa hai lông mày) lên 3,5 thốn nơi khe khớp xương trán.
 - *Chủ trị* : Trán đau, choáng váng đầu óc, mũi viêm, động kinh, mất ngủ, hồi hộp lo sợ.
 - *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả là chủ yếu*.
- Chú ý :** *Tả vừa phải* tránh ảnh hưởng não bộ.

14 – THỪA KHẤP (Dương huyệt)

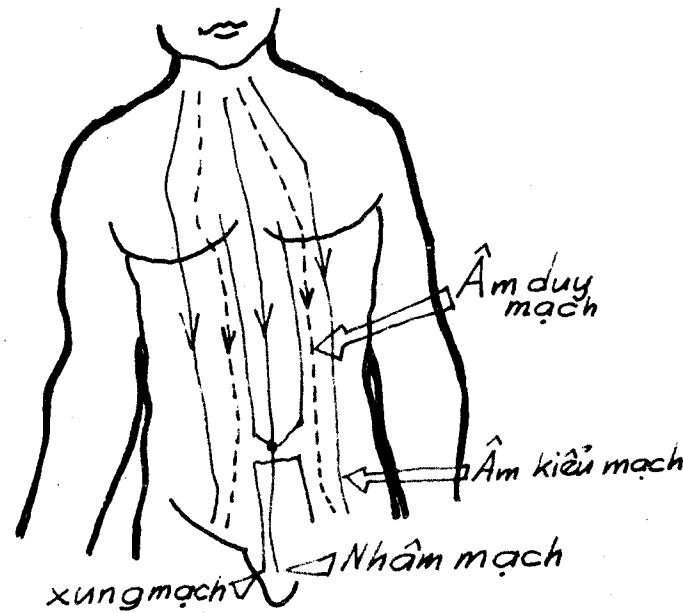
- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của vị kinh và mạch nhâm, mạch dương kiều.
 - *Vị trí* : Trên bờ xương hốc mắt, lấy ở chỗ gấp nhau của bờ xương ổ mắt với đường dọc giữa mắt.
 - *Chủ trị* : Kết mạc bị viêm, chảy nước mắt do gió, cận thị, mắt bị cườm, đỏ đau, thông mang, giãn đồng tử, mũi viêm.
 - *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.
- Chú ý :** *Tả thật nhanh*, tránh tổn thương mạch máu.

II. CÁC HUYỆT VÙNG BỤNG NGỰC

1 – ÂM GIAO (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* Là huyệt mộ của kinh tam tiêu dùng chẩn đoán các âm chứng của kinh mạch. — *Vị trí* : Dưới rốn 1 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm niệu đạo, viêm mạc tử cung, kinh nguyệt không đều, viêm âm đạo, rong huyết, đau bụng hậu sản, sa ruột,
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.



Mach Án Vùng Bụng H:

2 - CHIÊN TRUNG (Âm huyệt, Đản trung)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt khí hội, huyệt chẩn đoán của kinh tâm bao.
- *Vị trí* : Giao điểm mạch nhâm và đường nối hai núm vú.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, khí suyễn, họng đau ngực đây, ho gà, viêm tắc tuyến vú (tắc tia sữa).
- *Ứng dụng* : Trong mọi mục đích. Nhất là trong khí công cơ bản. Huyệt đản trung là huyệt dẫn của đan điền công, nê hoàn công và thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *tả nhiều hơn bồ*.

Chú ý : Không nên *tả quá mạnh sai*, mà làm ảnh hưởng tới tim.

3 - CHƯỜNG MÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của tạng, hội của can đóm là mỗ huyệt chẩn đoán của tỳ kinh.
- *Vị trí* : Dưới đầu xương sườn cột thứ 11, hoặc đứng thẳng người co cùi chỏ vào sườn chạm phải huyệt.
- *Chủ trị* : Lá lách sưng to, bụng chướng, tiêu chảy, mạn sườn đau.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để điều hòa can - vị và kích thích hoạt động của tạng.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bồ* là chủ yếu.
- Chú ý* : Tác động vừa phải và chậm, tránh tổn thương nội tạng.

4 - CỤ KHUYẾT (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhanh.
- *Đặc điểm* : Mỗ huyệt chẩn đoán của kinh tâm.
- *Vị trí* : Từ rốn lên thẳng sáu thốn, hoặc điểm dao của mạch nhanh và đường nối hai đầu bờ sườn.
- *Chủ trị* : Bệnh lo âu, hồi hộp, ói mửa, bao tử đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bồ* là chủ yếu.

5 - CỰC TUYỀN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt khởi kinh tâm, một tử huyệt.
- *Vị trí* : Huyệt ở đỉnh hông nách, sau gân cơ nhị đầu và cơ cánh tay, trước động mạch nách.
- *Chủ trị* : Cánh tay đau, chi trên liệt, vùng trên đầu khớp vai đau, tức ngực trái.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng trong ngũ hành công của khí công cơ bản.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bô* là chủ yếu.

Chú ý : Là *tử huyệt* cho nên tác động thận trọng, nếu không gây chấn động trực tiếp vào tim rất nguy hiểm.

6 – CUÙ VÝ (Âm huyệt)

— *Thuộc kinh* : Mạch nhanh.

— *Đặc điểm* : Là tử huyệt đồng thời là huyệt lạc của nhâm mạch vào phủ tạng, trung tiêu.

— *Vị trí* : Trên mạch nhanh (đường chính giữa bụng) từ rốn lên bảy thốn.

— *Chủ trị* : Đau vùng tim, đau bao tử, ối mửa động kinh, đau giữa ngực bụng, ho gà.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu dùng trong luyện khí công cơ bản vì huyệt này là huyệt dẫn của mạch nhanh trong đang diễn công về hoàn công, thái dương công.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bô* là chủ yếu.

Chú ý : Vì là *tử huyệt* quan trọng nên tác động thận trọng và tránh tổn thương nội tạng.

7 – DU PHỦ (Âm huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

— *Đặc điểm* : Là huyệt khởi kinh thận.

— *Vị trí* : Chỗ trung giữa xương sườn I và bờ

đuôi xương đòn ngang mạch nhanh (đường trung tâm ở ngực) ra 2 thốn.

— *Chủ trị* : Ho, suyễn, ối mửa.

— *Ứng dụng* : Trong ngũ hành công của khí công cơ bản và dưỡng sinh. Có tác dụng thông thận khí ra kinh mạch.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bô* nhiều hơn *tả*.

8 – ĐÁI MẠCH (Âm huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.

— *Đặc điểm* : Huyệt hội của kinh đởm và mạch đới.

— *Vị trí* : Tại giao điểm của đường nội xương sườn của đường 11 – 12 và đường ngang rốn kéo ra. Ngay dưới huyệt chương môn.

— *Chủ trị* : Sỏi mật, đau sườn, eo lưng đau, huyết trắng, rối loạn kinh nguyệt, viêm niêm mạc tử cung.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để điều hòa nội tạng.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bô* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

9 – ĐẠI BAO (Âm huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.

- *Đặc điểm* : Là huyệt đại lạc của tỳ kinh, lèn qua hầu họng giao hội với mạch nhanh.
- *Vị trí* : Điểm giao của đường nách giữa và bờ trên xương sườn số 7, dưới mạch 6 thốn.
- *Chủ trị* : Đau ngực sườn, đau vùng tim, ho suyễn, toàn thân trước đau, cơ thể suy nhược.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh tuổi già với việc phòng chống các bệnh đau nhức tê bại và suy nhược cơ thể.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bổ* là chủ yếu.
- Chú ý** : Không tác động quá mạnh làm tổn thương nội tạng.

10 – HOANG DU (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của thận kinh với mạch xung.
- *Vị trí* : Ngang rốn ra hai bên 5 phân.
- *Chủ trị* : Da vàng, bao tử đau, táo bón, ruột sa, băng huyết.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bổ* là chủ yếu.

11 – HOÀNH CỐT (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của thận với mạch xung.
- *Vị trí* : Từ rốn xuống 5 thốn (là huyệt thúc cốt) sang ngang 2 bên 5 phân, sát bờ trên xương mu.
- *Chủ trị* : Phổi tiêu, đái dâm, sa ruột, di mộng tinh, liệt dương.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh điều hòa các âm túc mạch. Trong võ thuật là ứng dụng sử lý và phòng chống các đột biến khi luyện võ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, *bổ* là chủ yếu.

12 – HỘI ÂM (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch đốc, mạch nhâm và mạch xung.
- *Vị trí* : Ở trước hậu môn, giữa đường chính diện nối hậu môn và bộ phận sinh dục.
- *Chủ trị* : Trĩ, viêm âm đạo, viêm niệu đạo, đau dương vật, kinh nguyệt không đều, tử cung sa.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh với *bổ* là chủ yếu.

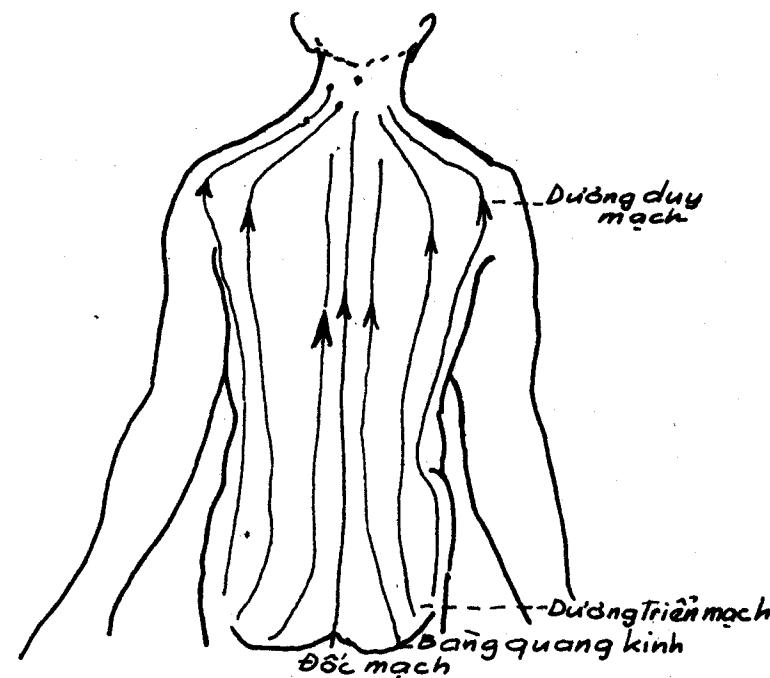
Chú ý : Là một trong những *biệt huyệt* quan trọng, tác động từ từ thận trọng, nên không ảnh hưởng tới niệu đạo và bộ phận sinh dục.

13 – KHÍ HẢI (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết nguyên của mạch nhâm, nơi chân khí vào đang diễn.
- *Vị trí* : Trên mạch nhâm, thẳng dưới rốn 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau đau, băng huyết, kinh nguyệt không đều, dai đầm, di mộng tinh, thần kinh suy nhược, cấp cứu choáng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và khí công cơ bản, nhất là trong dan diễn công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, bồ là chủ yếu.

14 – KHÚC CỐT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
 - *Đặc điểm* : Là huyết giao của 2 kinh can, thận với mạch nhâm.
 - *Vị trí* : Dưới rốn 5 thốn, chính giữa bờ xương mu.
 - *Chủ trị* : Tiểu đêm, khó tiểu, liệt dương, mộng tinh, huyết trắng, tử cung lệch, sa.
 - *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, bồ là chủ yếu.
- Chú ý :** Không tác động khi có thai.



Mạch Ái liên hợp vùng lung

H:

15 - KHUYẾT BỒN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương mùng vị.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của vị kinh.
- *Vị trí* : Giữa chỗ lõm sát bờ trên xương đòn thẳng núm vú lên, trong khe giữa cơ ức, đòn chũm và cơ thang.
- *Chủ trị* : Hầu họng sưng đau, ho suyễn, viêm màng phổi, sườn đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.
- Chú ý :** Nên cẩn thận tránh tổn thương huyệt mạch và phổi.

16 - KINH MÔN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là mội huyệt chuẩn đoán của thận kinh.
- *Vị trí* : Trước phía trong đầu xương tự do xương sườn cột 12.
- *Chủ trị* : Sườn đau nhói, thận viêm.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

17 - KỲ MÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là mội huyệt chuẩn đoán của can kinh, là huyệt hội của can với tỳ và mạch âm duy.
- *Vị trí* : Bờ trên xương sườn thứ 7, dưới núm vú 2 xương sườn, là điểm giao của đường thẳng qua núm vú và đường ngang huyệt cự khuyết.
- *Chủ trị* : Viêm màng phổi, viêm gan, khó tiêu, đau kẽ sườn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và sử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

18 - LIÊM TUYỀN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch nhâm với mạch dương duy.
- *Vị trí* : Giữa cổ, giữa đường nôi đỉnh tuyến giáp trạng và bờ xương hàm dưới, ngay hốc xương đỉnh của hầu (cuống họng).
- *Chủ trị* : Họng viêm đau, cảm, suyễn ho, bướu cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

19 - NHẬT NGUYỆT (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt chuẩn đoán của kinh đởm, huyệt hội của kinh đởm và tỳ với mạch dương duy.
- *Vị trí* : Ngay dưới đỉnh ngoài phía trên của xương sườn thứ 7. Thẳng dưới nút vú, tại kẽ xương thứ 7, sát bờ trên xương sườn 8.
- *Chủ trị* : Bao tử đau, ho gà, gan viêm, cạnh sườn đau, mệt mỏi.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

20 - QUAN NGUYÊN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là mội huyệt chẩn đoán của tiêu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường nhâm mạch (đường trung tâm phía trước bụng) dưới rốn 3 thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau, tiêu chảy, đi ngoài tinh, liệt dương, kinh nguyệt rối loạn, huyết trắng, khó tiêu, cấp cứu các chứng thoát âm, bổ các chứng hư tổn, suy nhược.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương ruột.

21 - THIÊN ĐỘT (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt dẫn quan trọng của âm chân khí.
- *Vị trí* : Trên mạch nhâm (đường trung tâm trước bụng, ngực), chỗ lõm trên bờ trên xương ức.
- *Chủ trị* : Ho suyễn, viêm họng, bướu cổ, các chứng bệnh về thực quản, viêm khí quản, ối mửa, náu.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong khí công cơ bản của các bài dan liên công, rè hoàn công và thái dương công. —
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.
- *Chú ý :* Tả vừa phải tránh tổn thương phế quản và thực quản.

22 - THIÊN TRÌ (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của tâm bào kinh với can kinh và đởm kinh.
- *Vị trí* : Ngang nút vú ra 2 bên nách 1 thốn, trên kẽ sườn thứ 4, giữa huyệt thiên khê và huyệt phủ trung.

- *Chủ trị* : Sườn đau, vùng xương mỏ quặn đau, vùng tâm đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và huyết ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, bô là chủ yếu.
- Chú ý** : Tác động vừa phải, tránh ảnh hưởng tim.

23 – THIỀN XU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyết chuẩn đoán của kinh đại trượng là một trong những trọng huyết trong cơ thể.
- *Vị trí* : Ngang rốn ra hai bên 2 thốn.
- *Chủ trị* : Kiết lỵ, táo bón, viêm ruột, tiêu chảy, viêm ruột thừa cấp.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương ánh, bô là chủ yếu.
- Chú ý** : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

33 – TRUNG CỤC (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là mội huyết chuẩn đoán của bàng quang kinh.

- *Vị trí* : Trên đường mạch nhâm (đường trung tâm ngực, bụng) dưới rốn 4 thốn.
- *Chủ trị* : Tiêu đêm, khó tiêu, liệt dương, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, di mộng tinh, tử cung rối loạn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, bô là chủ yếu.
- Chú ý** : Tránh tác động khi có thai, bàng quang đầy, tác động vừa phải, tránh tổn thương bàng quang.

34 – TRUNG PHỦ (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là mội huyết chẩn đoán của phế kinh, là huyết hội của phế kinh và kinh tỳ, là huyết khởi của phế kinh.
- *Vị trí* : Giữa ngực (đường mạch nhâm ở trung tâm) ra hai bên 6 thốn, khoảng gian sườn 2, sát bờ trên xương sườn 3, bờ dưới xương đòn xuống 1 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, lao phổi, ho suyễn, vai và lưng đau nhức.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ánh, tả là chủ yếu.

35 – TRUNG QUẢN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết chuẩn đoán của vị kinh.

- *Vị trí* : Trên đường mạch nhâm, thẳng trên rốn 2 thốn, ở giữa rốn và chấn thủy.
- *Chủ trị* : Loét bao tử, ói mửa, táo bón, tiêu chảy, khó tiêu, bụng dưới đầy, suy nhược.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.
- Chú ý :** Tác động vừa phải, tránh tổn thương nội tạng.

36 - U MÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của thận kinh với xung mạch.
- *Vị trí* : Từ rốn thẳng lên 6 thốn (huyệt cự khuyết) ngang ra hai bên 5 phân thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau, ói mửa, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công (là huyệt dẫn).
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chính.
- Chú ý :** Tác động vừa phải, tránh tổn thương nội tạng.

37 - XUNG MÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của tỳ kinh và can kinh.
- *Vị trí* : Nơi động mạch đùi, phía dưới nếp ben,

từ rốn xuống 5 thốn, nơi huyệt khúc cốt ngang ra 3,5 thốn. — *Chủ trị* : Viêm dịch hoàn, di tinh, ruột sa. Viêm nội màng tử.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

III. CÁC HUYỆT VÙNG LUNG

1 - Á MÔN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là một trong những tử huyệt có tác dụng *Hồi dương cứu ngich*, tác động rất lớn tới hoạt động của não bộ thần kinh.
- *Vị trí* : Giữa đường chân tóc sau gáy, nơi lõm nhất khi để thẳng đầu, ở vị trí giữa đốt sống cổ 2 và 3.
- *Chủ trị* : Liệt não, đau đầu, động kinh, cảm diếc hoặc cảm do tai biến não, các chứng bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Có thể dùng ám chặn bớt khí lên não khi luyện khí công, công phu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với *bổ nhiều hơn tả*.

Chú ý : Vì là tử huyệt nên hết sức thận trọng trong tác động.

2 - BÀNG QUANG DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối nhu huyệt của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Ngang đốt xương cùng thứ 2 ra 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, đau thắt lưng dưới, đau dây thần kinh hông, tiêu chảy hay táo bón, tiêu đường.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án *tả nhiều hơn bổ*.

3 - BÌNH PHONG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiêu trường.
- *Vị trí* : Tại giữa nếp gấp trên khớp vai, ngay trên huyệt thiên tông, khi giơ tay cao lên, nơi huyệt sẽ tạo ra một chỗ trũng, giữa huyệt cự cốt và huyệt khúc viền.
- *Chủ trị* : Khớp vai đau, chi trên mất cảm giác về đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật kích thích cơ năng hoạt động khớp vai, tăng cảm giác chịu đòn, tạo thuận lợi cho việc tung đòn chính xác.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả là chủ yếu*.

4 - CÁCH DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyệt huyết hội.
- *Vị trí* : Mõm gai đốt sống lưng số 7 sang ngang 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Suất huyết mãn tính, thiếu máu, ho gà, lưng đau, cơ hoành liệt, nổi mề đay.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng để đảm bảo sự đồng bộ giữa khí và huyết.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả nhiều hơn bổ*.

5 - CAN DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là bối nhu huyệt của can kinh.
- *Vị trí* : Mõm gai đốt sống thứ 9, sang hai bên 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm gan, sưng gan, sạn mật, đau lưng, bệnh mắt, ngủ hay mơ tinh thần phân liệt.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, nhưng trong khí công cơ bản và dưỡng sinh chú trọng hơn cả.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả là chủ yếu*.

6 – CAO HOANG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là một loại *tử huyệt*.
- *Vị trí* : Từ mõm gai đốt sống lưng thứ 4 (D4), sang 3 thốn, nơi chỗ trũng giữa xương sống và xương vai, khi chéo tay để xương bả vai kéo ra là thấy huyệt.
- *Chủ trị* : Lao phổi, viêm khí quản, viêm màng phổi, thần kinh suy nhược, bệnh lâu ngày làm suy nhược cơ thể.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu được sử dụng trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Không được quá *tả* như phương pháp giải huyệt mà làm tổn thương phế, hay sử dụng cùng huyệt túc tam lý mà bỏ *tả* kết hợp.

7 – CÂN SÚC (Dương huyệt, bối lan huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là một trong những *thần huyệt* (tức là huyệt liên quan tới hoạt động tâm thần).
- *Vị trí* : Dưới mõm gai đốt sống thứ 9.
- *Chủ trị* : Lưng đau không cúi ngửa được, bao tử đau cấp, động kinh, hysteria, thần kinh suy nhược.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và võ thuật làm cho *thân trụ* biến hoạt tốt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Không quá *tả* sai, mà thương thần.

8 – CỤ CỐT (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Huyệt hội của kinh đại trường với mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Ở đầu xương đòn chỗ tiếp giáp với mõm cùng vai lùi ngón tay vào phía trong để tìm khe giữa xương đòn và gai sống vai, huyệt ở chỗ lõm ngay trong chỗ hai xương tiếp khớp nhau. — *Chủ trị* : Vai lưng và chi trên đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật phòng các cơn đau do luyện võ gây ra.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

9 – ĐẠI CHÙY (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của các kinh dương, ở tay, chân với mạch đốc là một trong *thần huyệt*.
- *Vị trí* : Giữa đốt sống cổ thứ 7 và đốt sống lưng số 1.

- *Chủ trị* : Sốt, cảm nắng, động kinh, tâm thần phân liệt, ho suyễn.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh để bảo vệ sức khỏe, nhất là hoạt động tâm thần.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, với *tả* là chính.

10 – ĐẠI TRÙ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyệt cốt hội, huyệt biệt với mạch đốc, huyệt hội các kinh thái dương và thiếu dương.
- *Vị trí* : Ngang đốt sống lưng thứ nhất, sang hai bên 1,5 thốn là điểm giao của đường thẳng song song mạch đốc cách 1,5 thốn (đường du bàng quang kinh) và đường ngang mõm gai đốt cột sống lưng 1.
- *Chủ trị* : Đau lưng, nhức xương, đau đầu.
- *Ứng dụng* : Là một trong những huyệt quan trọng có ứng dụng ở mọi lĩnh vực.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

11 – ĐẠI TRƯƠNG DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của kinh đại trường.

- *Vị trí* : Ngang đốt sống eo lưng thứ 4 ra hai bên 1,5 thốn, (thuộc đường dương bàng quang kinh).
- *Chủ trị* : Viêm ruột, kiết lỵ, táo bón, đau eo lưng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh điều hòa sự thúc dương, can – vị.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

12 – ĐÀO ĐẠO (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của mạch đốc và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Trên đường trung tâm cột sống (mạch đốc) nơi đốt sống lưng thứ 1.
- *Chủ trị* : Động kinh, sốt rét, đau đầu, cứng lưng gáy, thần kinh rối loạn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, phòng các chứng tâm thần.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

13 – ĐỒM DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của đởm kinh.
- *Vị trí* : Mõm gai đốt sống lưng thứ 10 ngang

ra hai bên 1,5 thốn (trên đường du bàng quang).

- *Chủ trị* : Sạn mật, viêm gan siêu vi trùng, đau rút lồng.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh điều tiết hoạt động của đởm.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

14 – ĐỐC DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt liên quan tới đốc mạch và hoạt động của dương chân khí trong nội tạng.
- *Vị trí* : Từ mõm gai đốt sống lưng thứ 6, sang ngang hai bên 1,5 thốn (trên đường du bàng quang).
- *Chủ trị* : Bụng đau, ho gà, bụng kêu sôi, da nổi mẩn đỏ, viêm màng tim.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh. Trong khí công có thể sử dụng đang điền công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

15 – HẠ LIÊU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyệt nằm trên đường du bàng quang.

— *Vị trí* : Dưới đốt xương cùng thứ 4, ngang huyệt bạch hoàn du.

- *Chủ trị* : Viêm dịch hoàn, rối loạn kinh nguyệt, bí tiểu, bệnh ở bộ phận sinh dục, lưng đau, đau thần kinh hông, trĩ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

16 – KIỀN TĨNH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của đởm, tam trên với vị và mạch dương duy.
- *Vị trí* : Trên chỗ trũng của vai, giữa đường nối huyệt đại chùy và đỉnh xương vai, thẳng đỉnh vú lên.
- *Chủ trị* : Vai đau, lưng đau, cổ đau, giơ tay khó khăn, viêm tuyến vú, tiểu ra máu.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong xử lý và phòng trừ các chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

17 – LINH ĐÀI (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt *lạc tâm* liên hệ trực tiếp liên hệ trực tiếp từ tâm ra mạch đốc, là huyệt

dẫn cơ bản của đan điền công, thái dương công và nê hoàn công của khí công nội khí cơ bản.

- *Vị trí* : Dưới đốt xương sống lưng thứ 6.
- *Chủ trị* : Suyễn, viêm khí quan, lưng và eo, lưng đau, đau bao tử.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện đan điền công, nê hoàn công và thái dương công trong khí công căn bản.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chính.

18 – MỆNH MÔN (Đương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt chủ của mạch đốc, nơi nguyên khí từ đan điền đi ra vào mạch đốc đi lên.
- *Vị trí* : Dưới đốt sống eo lưng số 2.
- *Chủ trị* : Lưng đau, tiêu đêm, mộng tinh, liệt dương, huyết trắng, niêm mạc tử cung bị viêm. Chân hỏa hư (lạnh từ đầu gối trở xuống).
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và chủ yếu là luyện khí công cơ bản với các bài đan điền công, nê hoàn công, thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

19 – NHU HỘI (Đương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.

— *Đặc điểm* : Là huyệt hội của tam tiêu kinh với mạch dương kiều.

- *Vị trí* : Dưới huyệt kiên liêu 3 thốn, ngang dưới cơ Delta, nối mềm khuỷt xương trụ với bờ sau mõm cùng vai, huyệt ở chỗ tướng này gấp bờ sau dưới cơ Delta.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, buốt cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, với *tả* là chủ yếu.

20 – PHẾ DU (Đương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của phế kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang (song song với mạch đốc – đường trung tâm sau – cách mạch đốc 1,5 thốn) ngang mõm vai đốt sống lưng thứ 3.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, viêm màng phổi, lao phổi, cảm, ho, đau lưng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

21 – PHONG MÔN (Đương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của bàng quang với mạch đốc.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang ngang đốt sống lưng thứ 2.
- *Chủ trị* : Cảm, khí quản viêm, nổi mề đay, dị ứng thời tiết thay đổi, phong cảm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

22 – PHONG PHỦ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là tử huyệt quan trọng, là một trong những *Thần huyệt*.
- *Vị trí* : Giữa chân tóc phía sau gáy lên 1 thốn ở chỗ trũng dưới đỉnh xương chẩm, vào sâu 1,5 thốn là não.
- *Chủ trị* : Cảm, gáy cứng, đau đầu, thần kinh rối loạn, trúng phong (Tai biến mạch máu não).
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh ảnh hưởng tới não bộ và cột sống.

23 – PHONG TRÌ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đóm.

- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của đóm kinh, tam tiêu kinh và mạch dương duy. Là một *Thần huyệt* quan trọng.
- *Vị trí* : Dưới xương chẩm, ở chỗ trũng phía ngoài cơ thang, phía trong cơ liên hợp ức, đòn, chũm hoặc từ huyệt phong phủ ra 2 thốn.
- *Chủ trị* : Đầu đau, mắt đau, viêm mũi, cảm, điếc tai, liệt nửa chi trên, tai biến mạch máu não do trúng phong.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả bổ* phổi hợp.

24 – PHÙ BẠCH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đóm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của đóm kinh và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Sau tai, bờ sau phía trên xương chũm và xương thái dương, giữa đường női huyệt khiếu âm và thiếu xung, ở 1/3 đường női huyệt thiếu xung và huyệt hoàn cốt.
- *Chí trị* : Đau đầu, viêm lợi, động kinh.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

25 – QUYẾT ÂM DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của tâm bào kinh.
- *Vị trí* : Trên đường bàng quang (cách đốc 1,5 thốn) ngang dưới móm gai đốt sống lưng 4.
- *Chủ trị* : Ngực tức đầy đau, thần kinh suy nhược, ho gà, màng bao tim viêm đau.
- *Üng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

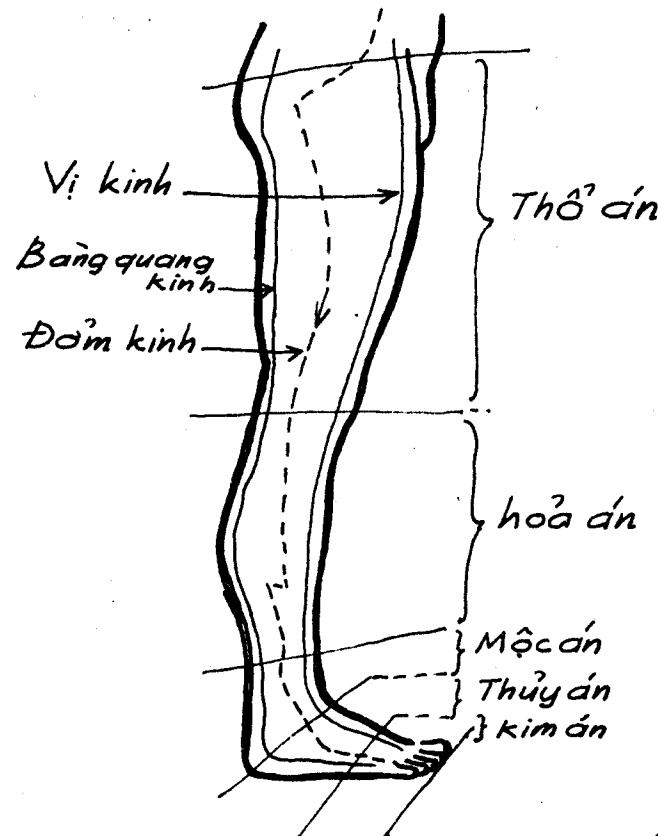
26 – TAM TIÊN DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của tâm tiêu kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang (cách mạch đốc 1,5 thốn) ngang dưới móm gai đốt sống eo lưng I.
- *Chủ trị* : Lung đau, đau bao tử, viêm thận, tái đâm, ăn uống khó tiêu, thần kinh suy nhược.
- *Üng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

27 – TÂM DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của tâm kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, ngang dưới móm vai đốt sống lưng thứ 5.

các Tiết đoạn án Dương kinh ở Chân



H:

Chủ trị : Rối loạn nhịp tim, hồi hộp, thần kinh suy nhược, màng phổi viêm, các chứng tâm thần.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

28 – THÂN DU (Dương huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

— *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của thận kinh.

— *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, ngang mõm gai dốt eo lưng thứ 2.

— *Chủ trị* : Lưng đau, mộng tinh, liệt dương, kinh nguyệt không đều, tiểu đêm, thận viêm, suy nhược thần kinh, các chứng bệnh về bộ phận sinh dục.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, nhất là trong luyện khí công cơ bản của ngũ hành công.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

29 – THIÊN LIÊU (Dương huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.

— *Đặc điểm* : Là huyệt hội của kinh tam tiêu, kinh đờm với mạch dương duy.

— *Vị trí* : Phía trên hố vai, trên gai sống xương bả vai, chính giữa đường nối huyệt đại chày và bờ ngoài đoạn sau mõm cùng vai, giữa huyệt kiên tĩnh và huyệt khúc viền.

— *Chủ trị* : Vai và tay đau, tay đau cứng không giờ lên được, cổ và vai đau nhức.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý phòng trừ các chấn thương võ thuật cũng như kích thích luyện thủ pháp võ thuật.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

30 – THIÊN TÔNG (Dương huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.

— *Đặc điểm* : Là huyệt chủ của tay, là cân huyệt quan trọng của cân kinh tiểu trường.

— *Vị trí* : Giao của đường ngang qua mõm vai dốt lưng số 4 và đường thẳng quan chốt dày nhất của gai sống vai, giữa hố trũng nơi bả vai.

— *Chủ trị* : Vai và lưng đau, cánh tay và cùi chỏ đau.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật xử lý, phòng trừ và kích thích luyện thủ pháp.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

31 – THIÊN TRỤ (Dương huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

— *Đặc điểm* : Là cân huyệt quan trọng của cân kinh bàng quang.

- *Vị trí* : Ngang huyệt á môn (ngang dưới đốt sống cổ 2) ra 1,3 thốn, ở bờ ngoài cơ thang.
- *Chủ trị* : Cổ đau cứng, vùng chẩm gay đau nhức, các chứng bệnh tâm thần, suy nhược thần kinh.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

32 – THỦ LIỆU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là một bát liêu huyệt dưới xương cùng.
- *Vị trí* : Trên lỗ xương cùng thứ 2 giữa đường nối cột sống và huyệt bàng quang du.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, kinh nguyệt không đều, tiểu khó, các bệnh ở bộ phận sinh dục, thần kinh hông đau, trĩ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

33 – TIỂU TRƯỜNG DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của tiêu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, ngang đầu mõm vai đốt sống cùng thứ nhất.

- *Chủ trị* : Lưng đau, thần kinh hông đau, dai dâm, mộng tinh, ruột viêm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

34 – TRẬT BIÊN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là cản huyệt quan trọng của cản kinh bàng quang.
- *Vị trí* : Chỗ lõm xương cùng ngang ra 3 thốn, nơi lõm cơ mông.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, trĩ, thần kinh hông đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, xử lý phòng trừ kích thích hoạt động cơ hông, đùi trong luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chính.

35 – TRUNG LIỆU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyệt trong nhóm bát liêu ở xương cùng, huyệt hội của bàng quang kinh và đởm kinh.
- *Vị trí* : Trên lỗ xương cùng thứ 3.
- *Chủ trị* : Vùng thắt lưng cùng đau, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, bí tiểu.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

36 – TRƯỜNG CƯỜNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyệt khởi của mạch đốc, huyệt hội của mạch đốc với thận kinh và đởm, là huyệt lạc của mạch đốc nơi âm chân khí từ mạch nhâm sang.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sâu hậu môn và trước xương cụt 0,3 thốn.
- *Chủ trị* : Trĩ, sa tử cung, cột sống đau, lưng dưới đau.
- *Ứng dụng* : Là huyệt dẫn trong khí công cơ bản của các bài đan điện công, nê hoàn công và thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

37 – TỲ DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của tỳ kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, cách mạch đốc 0,5 thốn, ngang dưới mõm gai đốt sống lưng 11.
- *Chủ trị* : Bao tử viêm loét, viêm gan, viêm ruột ăn khó tiêu, sa bao tử.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

38 – VỊ DU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyệt của vị kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang (cách đốc mạch 0,5 thốn) ngang dưới mõm vai đốt sống lưng thứ 12.
- *Chủ trị* : Bao tử viêm loét, gan viêm, ruột viêm, khó tiêu, sa bao tử.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

IV. CÁC HUYỆT VÙNG TAY

1 – ÂM KHÍCH (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tân.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của tâm kinh.
- *Vị trí* : Từ lần chỉ cổ tay phía trong lện 0,5 thốn, nơi khe của gân cơ trụ và các cơ ngón, nắm tay lại là nỗi gân lên tìm huyệt.

- *Chủ trị* : Hồi hộp, mồ hôi trộn, lao phổi, chấn thủy đau, thần kinh suy nhược.
- *Ứng dụng* : Kích thích, thông tâm trí lâu ngày khi bắt đầu luyện khí công và trong dưỡng sinh dưỡng tâm nhược.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* là chủ yếu.

2 – CHI CÂU (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Úp bàn tay lại, từ lằn giữa cổ tay lên 3 thốn, hoặc từ (huyệt) ngoại quan, lên 1 thốn giữa xương trụ và xương quay.
- *Chủ trị* : Táo bón, vai và lưng đau nhức – viêm họng sốt, liệt chi trên.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Dùng hỏa án.

3 – CHI CHÍNH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiếu trườn.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của tiếu trườn kinh cho tâm khí vào kinh tiếu trườn từ kinh tâm.
- *Vị trí* : Lằn chỉ cổ tay, phía xương trụ (ngón 5) lên 5 thốn, sát bờ trong xương trụ.
- *Chủ trị* : Cổ vẹo cứng, vùng cùi chỏ đau, tay và ngón tay đau nhức, bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong khí công cơ bản

- phần ngũ hành công và trong dưỡng sinh tâm khí.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

– 4 DỊCH MÔN (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Ở giữa khe hai ngón tay 4 và 5 nơi khe xương đầu đốt xương I ngón 4.
- *Chủ trị* : Đầu đau, cảm điếc, viêm họng, sốt rét, mắt đỏ đau, tay và bàn tay đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

5 – DƯƠNG CỐC (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiếu trườn.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của tiếu trườn kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sát mõm đầu trên xương trụ trên lằn chỉ cổ tay.
- *Chủ trị* : Mạch ngoài cánh tay đau, vùng cổ và hàm sưng đau, cổ tay đau, tai điếc.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong võ thuật sử dụng lúc luyện trảo công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

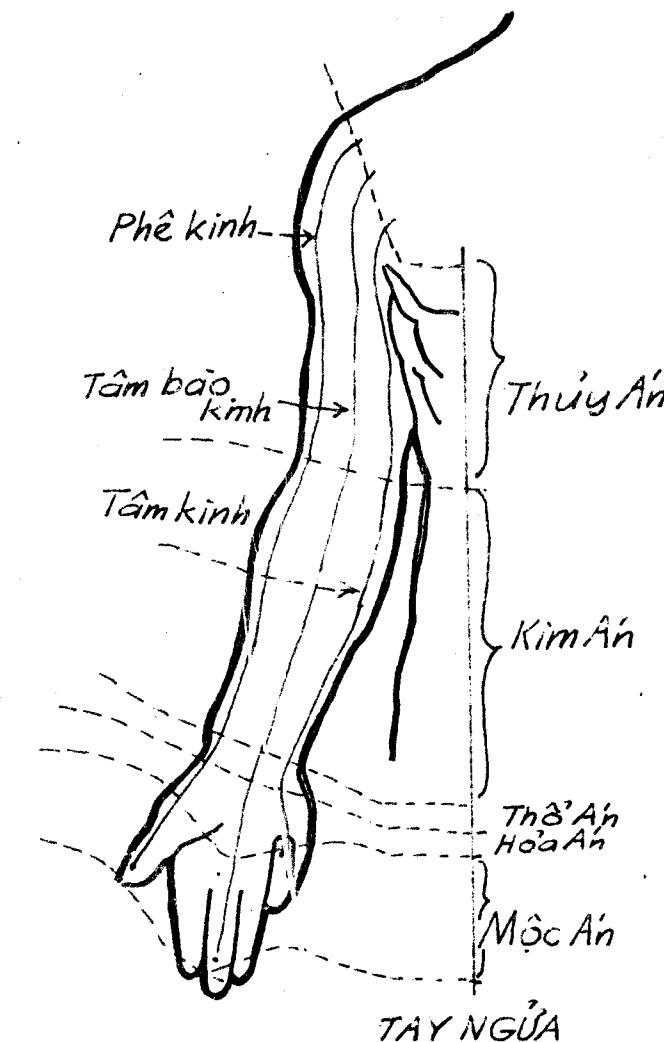
6 – DƯƠNG KHÈ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Nằm bên mé ngón cái nơi đốt gốc ngón sát gốc ngón có hõm xương (còn gọi là hổ lào).
- *Chủ trị* : Đầu đau, răng đau, điếc tai, tay và cổ tay đau, nhân cầu đau, trẻ ăn chậm tiêu.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

7 – DƯƠNG TRÍ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Chỗ trũng chính giữa lăn chỉ ngang mặt ngoài khớp cổ tay, giữa gân và cơ duỗi chung ngón tay và gân cơ duỗi riêng ngón thứ 5.
- *Chủ trị* : Cổ tay đau, tay tê bại.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

Tiết đoạn
Ngũ hành án vùng tay



8 – DƯƠNG LÃO (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiêu trường.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của tiêu trường kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm gần bờ trong cổ tay, ngang chỗ nối tiếp của thân với mõm xương trụ, trên huyệt dương cốc 1 thốn, hoặc góc cùi chỏ, cho bàn tay chạm vào ngực huyệt nằm ở chỗ nếp nhăn bên ngoài.
- *Chủ trị* : Chi trên liệt, cổ tay đau, vai và cổ tay đau, vùng gáy đau, lưng đau, mắt kém.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Dùng dương án, tả là chủ yếu.

9 – ĐẠI LĂNG (Thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là du huyệt và nguyên huyệt của kinh tâm bào.
- *Vị trí* : Giữa lăn chỉ cổ tay mặt trong, giữa hai cơ gân bàn tay (gập bàn tay vào sẽ nổi rõ chỉ và gân tay).
- *Chủ trị* : Mất ngủ, hồi hộp, động kinh, rối loạn cổ tay, và các mô mềm xung quanh.
- *Ứng dụng* : Là một huyệt quan trọng (còn gọi là quy tẩm, được ứng dụng trong dưỡng sinh và võ thuật).
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

10 – GIẢN SỬ (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của tâm bào kinh.
- *Vị trí* : Ở mặt trong tay, từ lăn chỉ cổ tay lên 3 thốn trong khe của 2 vân cổ tay.
- *Chủ trị* : Sốt rét động kinh, đau tức ngực, hồi hộp, tim thấp.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh tâm khí và trong ngũ hành công của khí công cơ bản. Là một trong những huyệt quan trọng. (Còn gọi là huyệt Quý lộ).
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

11 – HẬU KHÊ (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiêu trường.
- *Đặc điểm* : Là du huyệt của tiêu trường kinh, là huyệt hội với mạch đốc.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, ở đỉnh khớp ngón tay thứ 5, trên đường tiếp giáp da lòng bàn tay và mu bàn tay, cuối đường tâm đạo.
- *Chủ trị* : Gáy vẹo cứng, cầm, vùng sau gáy đau lưng đau, chi trên liệt, sốt rét, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu, trong võ thuật có thể tác động để luyện các thế cương đạo, trong ngũ hành công cũng sử dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

12 – HIỆP CỐC (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của đại trường kinh, là một trong những *thần huyệt* chủ trị phần đầu.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, nơi kê ngón cái và ngón trỏ, nơi hốc xương giữa hai đốt ngón cái và chỏ, chéch về phía ngón trỏ.
- *Chủ trị* : Đầu đau, răng đau, sưng Amidal, mũi sưng liệt mặt, chi trên liệt, bế mồ hôi, cảm cúm, bướu cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định ánh* : Sử dụng dương ánh, *tả* là chủ yếu.

13 – HỘI TÔNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Từ lăn chỉ tay ngoài (tay úp) lên 3 thốn (là huyệt chi câu) ra 1 thốn về phía ngón tay út sát bờ ngoài xương trụ.
- *Chủ trị* : Điếc, động kinh, tay đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định ánh* : Sử dụng dương ánh, *tả* là chủ yếu.

14 – KHÍCH MÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của tâm bào kinh.
- *Vị trí* : Từ giữa lăn chỉ cổ tay trong (huyệt đại lăng) lên 5 thốn, nơi khe xương trụ và xương quay tay.
- *Chủ trị* : Tim đập nhanh, nhồi máu cơ tim, suy nhược thần kinh, lợi viêm, ngũ tâm thiền nhiệt (lòng bàn tay lòng bàn chân và vùng tim nóng) tinh thần uể oải.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định ánh* : Sử dụng âm ánh, *tả* là chủ yếu.

15 – KHỔNG TỐI (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của phế kinh.
- *Vị trí* : Từ lăn chỉ cổ tay bên ngoài (huyệt thái uyên) lên 7 thốn, dưới huyệt xích trạch 5 thốn.
- *Chủ trị* : Ho, suyễn, viêm Amidal, cánh tay và cùi chỏ đau, ho ra máu.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định ánh* : Sử dụng âm ánh, *bổ* là chủ yếu.
- *Chú ý* : Tác động vừa phải vì có liên quan tới dây thần kinh và mạch máu.

16 – KHÚC TRẠCH (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của kinh tâm bào.
- *Vị trí* : Ở mặt trong cánh tay, giữa lần chỉ khuỷu tay (cùi chỏ) giữa hai gân sát bờ trong gân cơ nhị đầu, cánh tay.
- *Chủ trị* : Hồi hộp đau bao tử, tim đau, tay và cùi chỏ đau, tay run rẩy, thổ tả, nôn do cảm hàn hoặc thai nghén.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, dưỡng sinh. Xử lý phòng trừ biến động võ thuật, luyện ngũ hành khí công.
- *Chi định án* : Sử dụng thủy án.

17 – KHÚC TRÌ (Thổ huyệt, Quỷ thần)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Huyệt ở đầu nếp gấp ngoài cùi chỏ tay, đầu cuối xương trụ.
- *Chủ trị* : Khớp chi trên đau, bại liệt, liệt nửa chi vai và lưng đau, họng sưng đau, áp huyết cao, bướu cổ, hạ nhiệt, mề đay.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng nhất là trong võ thuật, trong các xử lý, phòng trừ và kích thích luyện võ thuật.
- *Chi định án* : Sử dụng thổ án.

18 – KIÊN LIÊU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Hiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là cản huyệt quan trọng của kinh cản tam tiêu.
- *Vị trí* : Phần trên gò vai, khi giơ tay lên cao và đưa sang ngang, có hai chỗ trũng ở vai, chỗ trũng phía sau là huyệt, song huyệt kiên ngung 1 thốn.
- *Chủ trị* : Vai và cánh tay đau, tay không giơ lên được liệt chi trên.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật xử lý, phòng trừ cũng như kích thích hoạt động của cánh tay.
- *Chi định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

19 – KIÊN NGUNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là hội huyệt của kinh đại trường và mạch dương kiều, là cản huyệt quan trọng của kinh cản đại trường.
- *Vị trí* : Giơ tay lên, huyệt ở trước phần dưới gò vai nơi có trũng cơ phía trước nơi mõm cùng vai và mấu chuyển động lớn của xương cánh tay.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, liệt chi trên hoặc chi dưới.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ

thuật với việc xử lý, phòng trừ và kích thích cánh tay luyện võ.

- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

20 – KINH CỪ (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của phế kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm ngoài lần chỉ cổ tay (nơi huyệt thái uyên) lên 1 thốn, phía trong đầu dưới xương quay, bờ ngoài động mạch quay.
- *Chủ trị* : Ho suyễn, ngực đau, cổ tay đau, họng sưng đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, võ thuật và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

21 – LAU CUNG (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là vịnh huyệt của tâm bào kinh, nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chưởng công, là một trong chín huyệt (*Hồi dương cứu nghịch*).
- *Vị trí* : Giữa lòng bàn tay, nơi trung nhất giữa ngón 3 và 4, khoảng giao giữa đường trí đạo và đường mạng đạo.
- *Chủ trị* : Động kinh, ho gà, hồi hộp, viêm lợi,

loét miệng, bệnh tâm thần, nhiễm độc da lòng bàn tay mẩn tính.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong ngũ hành tâm công và công phu chưởng công, luyện đơn pháp nhiệt tâm khí.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

22 – LIỆT KHUYẾT (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Huyệt hội của kinh phế với mạch nhâm là huyệt chủ vùng đầu, cổ là huyệt lạc của phế kinh nơi phế khí từ phế kinh sang đại trường kinh.
- *Vị trí* : Từ đầu dưới xương quay tay, chỗ nối với thân xương trên cổ tay lên 1,5 thốn ở trước và trong gân cơ giữa dài mặt ngoài.
- *Chủ trị* : Mắt tiếc, chảy nước miếng, đau, đau, vùng gây đau, ho, suyễn, liệt mặt.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* là chủ yếu.

23 – LINH ĐẠO (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của tâm kinh.
- *Vị trí* : Từ lần chỉ cổ tay phía trong (huyệt thần môn) lên 1,5 thốn, trong khe của gân cơ trụ trước và các gân gấp ngón tay.

- *Chủ trị* : Tim đau, thần kinh trụ đau, khớp tay đau – Hysteria.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

24 – NGOẠI QUAN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của kinh tam tiêu, nơi tâm bào khí từ tâm bào kinh sang tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Mặt ngoài cánh tay, từ lần chỉ cổ tay lên 2 thốn giữa xương trụ và xương quay trên huyệt dương trì 2 thốn.
- *Chủ trị* : Khớp chi trên đau, bại liệt, liệt nửa chi, tuyễn mang tai viêm, cổ đau, tai điếc.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Không nên tác động mạnh quá mà ảnh hưởng tới dây thần kinh giữa.

25 – NGỤ TẾ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm-phế.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của phế kinh, nơi phế khí phát ra trong công phu chưởng công (phế khí cùng tâm khí và nhiệt tâm khí là ba thành phần cơ bản của chưởng công).

- *Vị trí* : Trên lòng bàn tay giữa xương ngón tay 1, nơi hốc xương góc ngón cái.
- *Chủ trị* : Ho, suyễn, ho ra máu, sốt cao, viêm họng.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện công phu chưởng công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

26 – NHỊ GIÁN (Hủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, cuối bẹ ngoài nếp gấp của lòng tay thứ 2 ngón trỏ, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu trên xuống đốt 1, ngón tay trỏ, nơi lõm xương.
- *Chủ trị* : Chảy máu cam, răng đau, hàu đau, vai và lưng đau, sốt, liệt thần kinh mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

27 – NỘI QUĂN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của kinh tâm bào, nơi tâm khí từ tâm bào kinh sang tam tiêu kinh.

— *Vị trí* : Từ lằn chỉ cổ tay mặt trong, ở chính giữa (tức huyệt đại lăng) lên 2 thốn, giữa kẽ gân cơ bàn tay.

— *Chủ trị* : Họng sưng đau, động kinh, Hysteria.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công, trong luyện công phu.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

Chú ý : Nội quan là một trong những trọng huyệt trong cơ thể, các tác động lên huyệt này đều có ảnh hưởng rất lớn. Từ hoạt động của tim cho đến các hiện tượng nhiệt, v.v... Trong tác động võ thuật việc nội quan trở thành một trong những Tứ huyệt.

28 - QUAN XUNG (Kim huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.

— *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của kinh tam tiêu, nơi nhiệt tâm khí thu phát trong công phu chỉ công.

— *Vị trí* : Phía trong góc móng ngón tay nhẫn, cách góc khoang 1cm, trên đường tiếp giáp da lòng ngón và da mu ngón tay.

— *Chủ trị* : Đau họng, đau đầu, sốt cao, cánh tay đau, tay không giơ lên được.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật, xử lý kích thích hoạt động của tay, nhất là luyện Kinh lực. Trong ngũ hành công cơ bản và công phu chỉ công của khí công công phu.

— *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

30 - TAM GIAN (Một huyệt)

— *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.

— *Đặc điểm* : Là du huyệt của đại trường kinh.

— *Vị trí* : Tại chỗ trung xương trên đốt gốc ngón trỏ phía cuối, nội giáp giữa da mu bàn tay và da lòng bàn tay.

— *Chủ trị* : Mắt đau, răng hàm dưới đau sưng, dây thần kinh tam thoả đau, họng đau, bàn tay và ngón tay đau sưng.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.

— *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

31 - THÁI UYÊN (Thổ huyệt)

— *Thuộc kinh* : Thái âm phế.

— *Đặc điểm* : Là du, nguyên huyệt của phế kinh và cũng là huyệt hội của mạch khí trong cơ thể.

— *Vị trí* : Phía trong nếp gấp cổ tay, bờ ngoài động mạch quay, nơi giữa khớp tay.

— *Chủ trị* : Ho suyễn, ngực đau, vai và tay đau, ho gà.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích bàn tay trong thủ pháp võ thuật.

— *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

32 THẦN MÔN (Thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là du, nguyên huyệt của kinh tâm.
- *Vị trí* : Chỗ lõm xương, sát bờ ngoài gân trụ trước và góc ngoài bờ trên xương trụ.
- *Chủ trị* : Hay ngủ mơ, mất ngủ, hồi hộp lo âu, viêm màng phổi, các chứng bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

33 – THIỀN LỊCH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của đại trường kinh, nơi phế khí từ phế kinh sang đại trường kinh.
- *Vị trí* : Phía trong lằn chỉ cổ tay ngoài (nơi huyệt dương khê) lên 3 thốn, chỗ lõm xương giữa 2 cơ dưới ngón tay cái.
- *Chủ trị* : Viêm Amidal, liệt mạch, đau cánh tay phù nề, chảy máu cam.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công và trong xử lý kích thích luyện thủ pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

33 – THIỀN TỈNH (Thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là hợp huyệt của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Nơi khuỷu tay tại chỗ trũng trên mấu khuỷu tay, trên khớp khuỷu thốn.
- *Chủ trị* : Thiên đầu thống, bị động kinh, các cơn co giật, ngực và tay đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

32 – THIẾU HẢI (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là hợp huyệt của tâm kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sát đầu trong nếp gấp khớp trong khuỷu tay, trước khói gân cơ bám vào mõm trên dọc xương cánh tay.
- *Chủ trị* : Đau nhói vùng tim, đau sườn, tay tê đau, run tay, đau thần kinh trụ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

33 – THIẾU PHỦ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là vịnh huyệt của tâm kinh, nơi

tâm khí phát ra, từ đó thực hiện công phu chưởng công.

- *Vị trí* : Ở khe ngón tay 4 và 5, trên đường tâm đạo, nơi hõm xương.
- *Chủ trị* : Hồi hộp, đau ngực, lòng bàn tay ngắn, ngón tay út co rút, hay đi tiểu đêm.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và trong luyện công phu chưởng công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

34 – THIẾU THƯƠNG (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của phế kinh, là huyệt kết của phế kinh, nơi phế khí thoát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Bên ngoài góc ngón tay thứ 1, (ngón cái) cách góc ngón tay 1 phân thốn, nơi hõm xương trên đường tiếp giáp và mu ngón cái.
- *Chủ trị* : Ho, họng sưng đau, trúng phong (tai biến mạch máu não).
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

35 – THIẾU TRẠCH (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu đường.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của tiểu trường

kinh, là huyệt khởi của tiểu trường kinh nơi tâm khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.

- *Vị trí* : Bên ngoài góc ngón tay thứ 5, cách góc ngón tay 1 phân thốn, trên đường tiếp giáp da gan ngón và mu ngón tay.
- *Chủ trị* : Đau đầu, mắt lệch, viêm vú.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

36- THIẾU XUNG (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của tâm kinh, là huyệt của tâm kinh, nơi tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Chủ trị* : Hồi hộp, ngực đau, hôn mê do tai biến não.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

37- THÔNG LÝ (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của kinh thiếu âm tâm, nơi tâm khí từ tâm kinh sang tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Ở nếp gấp cổ tay phía trong (nơi huyệt

- thần môn) lên 1 thốn, trong khe của gân cơ trụ trước và gân cơ gấp các ngón tay.
- *Chủ trị* : Các bệnh về tim, cánh tay và cổ tay đau, thần kinh suy nhược.
 - *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

38- THỦ TAM LÝ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là huyệt chủ vùng tay.
- *Vị trí* : Đầu nếp gấp khuỷu tay (nơi huyệt khúc trì) xuống 2 thốn trên đường nối huyệt khúc trì và huyệt dương khê.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, chi trên bại liệt, bụng sôi đau, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

39- THƯƠNG DƯƠNG (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của kinh vị, là huyệt khởi của vị kinh, nơi phế khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Phía ngoài góc móng tay thứ 2, (ngón trỏ) trên đường tiếp giáp da mu ngón và lòng ngón.

- *Chủ trị* : Răng đau, họng sưng đau, ngón tay tê buốt, ho suyễn, khàn tiếng.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.
- *Chú ý* : Còn gọi là huyệt *tuyệt dương* nên kích thích cẩn thận.

40 - TIỀN CỐC (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiêu trường.
- *Đặc điểm* : Là vịnh huyệt của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Ngay đầu nếp gấp khớp bàn tay, ở ngón tay thứ 5 trên đường tiếp giáp da gan bàn tay và da mu tay.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công, trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thủy pháp*.

41 - TIỂU HẢI (Thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiêu trường.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Tại nếp gấp giữa mấu xương trụ và giữa mấu trên xương cánh tay, tại rãnh da khuỷu.

- *Chủ trị* : Vai lưng đau, cổ cứng, má sưng, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công, xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

42 – TRUNG CHỦ (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là du huyệt của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Trong khe giữa đốt xương bàn tay 4 và 5 ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu dưới xương bàn tay thứ 4.
- *Chủ trị* : Cảm diếc, vai và lưng đau, thần kinh rối loạn.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công và trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

43 – TRUNG XUNG (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyệt nơi kết của kinh tâm bào, là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Chỗ cao nhất giữa đầu ngón tay thứ 3 và cách móng tay chừng 2 phân thốn.
- *Chủ trị* : Trụy mạch tim, sốc, đau đau, ngực

đau, lòng bàn tay nóng, lưỡi cứng, thần kinh rối loạn.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công và luyện công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

44 - UYÊN CỐT (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tửu trường.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường tiết giáp da gan và mu bàn tay ở bờ trong bàn tay, ngang chỗ lõm giữa xương bàn tay 5 và xương mốc.
- *Chủ trị* : Cổ tay đau, đau đầu, tai ứ, điếc, ói mửa, sạn băng quang.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

45 – XÍCH TRẠCH (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của phế kinh.
- *Vị trí* : Ở chỗ lõm cạnh bờ ngoài gần cơ nhị đầu của cánh tay trên nếp gấp khớp khuỷu tay.
- *Chủ trị* : Lao, suyễn, ho ra máu, họng sưng

đau. Sốt âm tính (do lao nhược), tay và khuỷu tay đau.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và trong sử lý biến động luyện võ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Tả nhanh, không tác động lâu làm hạn chế vận động khớp khuỷu.

V. CÁC HUYỆT VÙNG CHÂN

1 – ÂM CỐC (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của thận kinh.
- *Vị trí* : Ngay đâu trong nếp gấp khe chân, sau lỗ cầu trong xương chày, giữa khe hai gân, khi co gối lên cho gân nổi lên sẽ thấy rõ.
- *Chủ trị* : Bụng dưới đau, bệnh sinh dục, bệnh đầu gối.
- *Ứng dụng* : Dùng trong luyện võ thuật vì thuộc cân kinh hoặc trong dưỡng sinh với các chứng suy nhược chún chân mỏi gối.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

2 – ÂM LĂNG TUYỀN (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của tỳ kinh.

— *Vị trí* : Dưới khớp gối mặt trông xuống 1 thốn đối xứng huyệt dương lăng tuyền.

— *Chủ trị* : Đau vùng bụng dưới, đau lá lách, mặt, sưng ống chân. Đau âm đạo, kinh nguyệt không đều.

— *Ứng dụng* : Án trong mọi ứng dụng đều quan trọng.

— *Chỉ định án* : Sử dụng thủy pháp, *tả* là chính.

3 – ÂN MÔM (Dương án)

— *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

— *Đặc điểm* : Là cản huyệt quan trọng của kinh cản bàng quang.

— *Vị trí* : Giữa nếp mông xuống 6 thốn, chính giữa sau bắp đùi chân giữa khoảng cơ bám gân và gầm cơ hai đầu đùi.

— *Chủ trị* : Bụng đau, thận kinh hông đau, liệt nửa người.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng trong luyện võ thuật.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* bổi nhiều.

4 – ÂN BẠCH (Mộc huyệt, qui nhãnh)

— *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.

— *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của tỳ kinh.

— *Vị trí* : Phía ngoài ngón chân cái, cách ngón 1 phân trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và da mu chân.

- *Chủ trị* : Bụng chướng đầy, bụng đau, sốt cao, huyết áp cao, bể mồ hôi, chân lạnh.
- *Ứng dụng* : Kích thích tỳ khí vươn trong mọi ứng dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

5 – BẾ QUAN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là cân huyệt của kinh cân vị.
- *Vị trí* : Giao điểm của đường ngang xương mu và đường thẳng qua gai chậu, trước chỗ trũng bờ ngoài xương đùi, trước đỉnh xương háng.
- *Chủ trị* : Đùi háng đau không co duỗi, liệt nửa chi dưới tê.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật của các chiêu thức *chước pháp*.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

6 – BỘC THAM (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quan.
- *Đặc điểm* : Là hội huyệt của kinh bàng quang với mạch dương kiều, là góc mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Sát bờ trong của xương gót, nơi giáp của thịt trắng và đỏ, dưới huyệt côn lôn 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Gót chân đau, chi dưới yếu liệt, cơ chân mất liên hệ với nhau.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật, tăng cường *cước lực* và độ chính xác của chiêu thức.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

7 – CẤP MẠCH (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là cân huyệt của kinh cân can.
- *Vị trí* : Trên lằn nếp bẹn, dưới cung đùi lên cách mạch nhâm (đường chính giữa bụng) khoảng 25 thốn.
- *Chủ trị* : Dương vật đau, tử cung sa, bụng dưới đau, mạch trong đùi đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật để phòng biến động hạ bộ vị và làm cho *cung* của *cước chiêu* tăng lên, đồng thời tránh được hiện tượng bó mạch máu đùi khi luyện võ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ nhiều hơn tả*.

Chú ý : Không nên *tả* quá ánh hưởng huyệt mạch.

8 – CHÍ ÂM (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Bờ ngoài ngón chân thứ 5, cách gốc

- móng chừng 1 phân, trên đường tiếp giáp của sau gan bàn chân và da mu bàn chân.
- *Chủ trị* : Thai lệch, đau đau, đẻ khó, sót nhau, tiểu khó.
 - *Ứng dụng* : Trong mọi mục đích.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.
 - Chú ý** : Có thai không án.

9 – CHIẾU HẢI (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là hội huyệt của thận kinh với mạch âm kiều.
- *Vị trí* : Chỗ lõm thẳng mềm cao nhất của mắt cá chân xuống 1 thốn, giữa rãnh của cơ cẳng chân và cơ ngón chân.
- *Chủ trị* : Kinh nguyệt không đều, tử cung sa, viêm Amidal. Thần kinh suy nhược, động kinh.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh khi thống giữa thận và mạch âm kiều.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả là* chủ yếu.

10 – CÔNG TÔN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của tỳ kinh để tỳ khí từ tỳ kinh sang vị kinh. Là huyệt giao hội giữa tỳ kinh và mạch xung.

- *Vị trí* : Mặt trong bàn chân, chỗ trũng phía trước và dưới bờ xương bàn chân thứ I, giáp da gan chân và mu chân.
- *Chủ trị* : Bao tử đau, ruột viêm, khó tiêu, ói mửa, tiêu chảy, rong kinh, động kinh, cứu tinh.
- *Ứng dụng* : Trong khí công cơ bản với ngũ hành công và trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả là* chủ yếu.

11 – DŨNG TUYỀN (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyệt của động kinh, đồng thời là một trong chín huyệt “*hồi dương cầu tĩnh*”.
- *Vị trí* : Dưới gan bàn chân, huyệt ở điểm 1/3 đường từ khe ngón chân 2,3 đến gốc chân.
- *Chủ trị* : Ngất, sốc, Hysteria, động kinh, trẻ em sốt co giật, ói mửa, viêm họng, khó tiêu, người nóng măt không mát.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

12- DƯƠNG LĂNG TUYỀN (Thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của đởm kinh và hiệp hội của cân.

- *Vị trí* : Trên đầu xương mác, nơi chỗ hõm xương phía trước, chỗ thân với nỗi với đầu trên xương mác.
- *Chủ trị* : Liệt nửa chi, lưng và chân đau, thần kinh hông đau, các chứng bệnh về mặt, choáng váng chóng mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng nhiều trong võ thuật, với mục đích kích thích cân hệ hoạt động, trong ngũ hành công và dưỡng sinh cũng có sử dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

13- DƯƠNG PHỤ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của đởm kinh.
- *Vị trí* : Đinh mắt cá chân phía ngoài lên 4 thốn sát bờ trước xương mác.
- *Chủ trị* : Lưng đau, khớp viêm, suy nhược cơ thể.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *hỏa án*.

14- ĐẠI ĐÔ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của tỳ kinh.
- *Vị trí* : Chỗ trung gian giữa khớp

ngón chân thứ nhất, chỗ giáp lằn da gan bàn chân và mu bàn chân.

- *Chủ trị* : Tiêu hóa không được, bụng đau nhâm nhâm, sốt cao không ra mồ hôi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh điều hòa can – vị và trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *hỏa án*.

15 - ĐẠI ĐÔN (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyệt của can kinh.
- *Vị trí* : Cách góc móng chân cái, phía ngoài 2mm. Lấy ở trên đầu ngón chân nơi có lông mọc dài lên.
- *Chủ trị* : Tiểu đêm, băng huyết, sa ruột, sa tử cung.
- *Ứng dụng* : Còn gọi là *thủy tuyền* một trong những huyệt quan trọng, ứng dụng chủ yếu trong dưỡng sinh và luyện khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

16 - GIẢI KHÈ (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của vị kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân ngay giữa nếp gấp cổ chân, giữa gân co chân.

- *Chủ trị* : Chân liệt, cổ chân sưng đau, buông thong không co được.
- *Ứng dụng* : Sử dụng trong võ thuật để luyện cước pháp là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

17 – GIAO TÍN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của mạch âm kiều.
- *Vị trí* : Trên huyệt thái khê 2 thốn, trước huyệt phục liệu 5 phân, giữa đoạn nối bờ sau trong xương chạy và bờ trong gân gót chân. Trong khe cơ cử động ngón chân.
- *Chủ trị* : Kinh nguyệt rối loạn, rong huyết, tiêu chảy, viêm dịch hoàn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tà là chủ yếu.

18 – ĐẠI CHUNG (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của thận kinh nơi thận khí sang bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Dưới huyệt thái khê, 5 phân thốn, chỗ lõm giữa gân gót và mắt cá trong, ở góc tạo nên do gân gót bám vào bờ trên, trong xương gót.
- *Chủ trị* : Khó tiêu, gót chân đau, suyễn ho,

táo bón, ho ra máu, thần kinh suy nhược, Hysteria.

- *Ứng dụng* : Trong khí công ngũ hành công cũng như trong dưỡng sinh, để thông thận khí. Trong võ thuật được phát động để cơ gót chân hoạt động tốt hơn.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tà nhiều hơn bổ.

19- THẨM CỐC (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là du huyệt của vị kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm ngay vòng cung nối thân với đầu cước xuống bàn chân trong khe của xương đốt bàn chân 2 và 3.
- *Chủ trị* : Bàn chân sưng đau, mặt phù nề, viêm Amidal, bụng sôi đau.
- *Ứng dụng* : Trong xử lý võ thuật và luyện cước pháp. Trong dưỡng sinh và ngũ hành công với ngũ khí ngũ tạng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

20- HÀNH GIẢN (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của can kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân nơi kê xương đốt ngón chân 1 và 2.
- *Chủ trị* : Kinh nguyệt không đều, viêm đường

tiểu, đái dầm, cạnh sườn đau, mắt sưng đỏ đau, mắt ngứa, áp huyết cao, động kinh, phong giật.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

21- HIỆP KHÈ (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là vịnh huyệt của đởm kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân giữa kê ngón chân 4 và 5.
- *Chủ trị* : Ngực đau, sườn đau, hông đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

22- HOÀN KHIÊU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là hiệp hội của đởm kinh và bàng quang kinh, là huyệt chủ của chân.
- *Vị trí* : Nằm tại phía trên mấu chuyền lớn của xương đùi, ở khoảng 1/3 từ mấu chuyền vào xương cụt.
- *Chủ trị* : Thần kinh hông đau chi dưới liệt, khớp háng đau.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật, nhất là cho các *cước pháp thương bộ*.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

23- HUYỀN CHUN (Dương huyệt, TUYỆT CỐT)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là huyệt hội của tuy, là huyệt lạc của ba kinh dương ở chân (đởm, vị, bàng quang).
- *Vị trí* : Từ lồi cao mắt cá chân ngoài thẳng lên ba thốn sát bờ xương mác.
- *Chủ trị* : Cổ đau vẹo, sườn đau, đầu gối và khớp mắt cá đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

24- KHÚC TUYỀN (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của can kinh.
- *Vị trí* : Dưới cuối xương đầu gối, mặt trong chân, nằm ở đầu trong nếp gấp khoeo trước và trên huyệt âm cốc ở trong khe của gân cơ bản mạc và cơ thẳng ở mặt trong.

- *Chủ trị* : Tử dung sa, âm đao viêm, bí tiểu, di mộng tinh, băng huyết, sưng đau đầu gối.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành công. Trong võ thuật là xử lý và phòng trừ các chứng về gân cơ chân.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

25 – KIM MÔN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của bàng quang kinh, nơi hội của kinh bàng quang và mạch dương duy.
- *Vị trí* : Chỗ trũng trên bờ ngang xương hộp vuông ở cổ chân, dưới thân mạch 0,5 thốn, hơi chêch về phía trước sát bờ xương hộp.
- *Chủ trị* : Khớp mắt cá chân ngoài đau, lưng dưới đau, trẻ con giật, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật xử lý kích thích hoạt động của cước pháp.
- *Chỉ định án* : Sử dương án, tả là chủ yếu.

26 – KINH CỐT (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan

- bàn chân và mu bàn chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu, sau xương bàn chân thứ 5.
- *Chủ trị* : Đau đầu, gáy cứng, động kinh, lưng dưới đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

27 – LÃI CÂU (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của can kinh, nơi can khí từ can kinh sang đởm kinh.
- *Vị trí* : từ đỉnh mắt cá chân trong thẳng lên 5 thốn, bên bờ giữa mặt trong xương chày.
- *Chủ trị* : Tiêu khó, ruột sa, kinh nguyệt không đều, vùng chân đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

28 – LÂM KHẤP (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là du huyệt của đởm kinh, huyệt hội của đởm, với mạch dương duy và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Kẽ ngón chân 4 và 5 lên 2 thốn, chỗ trũng phía trước, nối xương ngón chân 4 và 5.

- *Chủ trị* : Viêm tuyến vú, tắt tia sữa, đau chân, mắt sưng đỏ, kinh không đều.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

29 - LÊ ĐOÀI (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyệt và huyệt khởi của vị kinh.
- *Vị trí* : Tại phía ngoài góc móng chân thứ 2 cách góc ngón 1 phân, trên đường tiếp giáp da gan bàn chân với da mu chân.
- *Chủ trị* : Liệt mắt, chảy máu mũi, răng đau, viêm gan, viêm Amidal, khó tiêu, suy nhược thần kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

30 - NGOẠI KHÂU (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của đờm kinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá ngoài chân thẳng lên 7 thốn, phía trước đầu gối sau bờ sau xương mác, trong khe cơ mác bên dài và cơ dẹp.
- *Chủ trị* : Mắt ngoài chân đau, hông đau, cơ bao tử co thắt, đau nhói vùng gáy.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật xử lý với các biến động trong võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

31- NHIÊN CỐC (Hỏa huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của thận kinh
- *Vị trí* : Tại chỗ trũng bờ trên của đỉnh cao xương thuyền, mặt trong bàn chân.
- *Chủ trị* : Bàng quang viêm, kinh nguyệt không đều tiêu đường, hầu sưng đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

32- NỘI ĐÌNH (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của kinh dương minh vị
- *Vị trí* : Kẽ giữa ngón chân thứ hai và ba, huyệt ở đầu kẽ hai ngón chân, trên mu bàn chân.
- *Chủ trị* : Đau bao tử, đau đầu, đau răng, kiết lỵ, hêt mặt, viên biên đào thải.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh luyện ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

33- PHI DƯƠNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của kinh bàng quang, nơi thận khí từ thận kinh sang bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Từ huyệt côn lôn lên 7 thốn, chỗ tiếp nối giữa phần thịt và phần gân của bờ ngoài cơ sinh đồi ngoài, phía ngoài và dưới huyệt thừa sơn 1 thốn.
- *Chủ trị* : Đau bắp chân, đau thần kinh hông thận viêm, bàng quang viêm, chân mất cảm giác, mắt đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công trong võ thuật xử lý, phòng trừ và kích thích hoạt động của chân,
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

34- PHONG LONG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của vị kinh, nơi tỳ khí từ tỳ kinh sang vị kinh
- *Vị trí* : Đỉnh mắt cá ngoài thẳng lên 8 thốn, trong khi cơ duỗi các ngón chân và cơ mắt bên ngắn.
- *Chủ trị* : Đờm, ho nhiều, hệt nửa chi, họng viêm
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong

võ thuật là xử lý kích thích các cơ chân trong *cước pháp* và trong ngũ hành khí công.

- *Chỉ định án* : Sử dụng phương án, *tả* là chủ yếu.

35- PHONG THỊ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm
- *Đặc điểm* : Là cản huyệt quan trọng của cản kinh thiếu dương đởm.
- *Vị trí* : Từ đầu gối mặt ngoài thẳng lên 7 thốn, nơi đỉnh cơ chính, đứng thẳng thả tay dọc theo thận đầu ngón giữa chạm và đùi trên xương đùi, đó là huyệt.
- *Chủ trị* : Khớp chi dưới đau, liệt nửa chi, thần kinh hông đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu là trong võ thuật và dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

37- PHỤ DƯƠNG (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của mạch dương kiều, là một cản huyệt quan trọng của kinh cản bàng quang
- *Vị trí* : Chỗ lõm giữa đỉnh mắt cá, và gần gót

- (nơi huyệt côn lôn), lên 3 thốn, trong khe của cơ mai bên ngắn và cơ dẹp.
- *Chủ trị* : Đầu đau, eo lưng đau, vùng xương gót đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện võ khi luyện các thế *tấn*, *tru* và *thận pháp*
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

38- PHỤC LƯU (Kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là kinh huyệt của kinh thận, là cân huyệt của kinh cân thận
- *Vị trí* : Mặt trong mắt cá chân trong lên 2 thốn, trong khe của mặt trước gân gót chân và cơ gấp dài riêng ngón cái.
- *Chủ trị* : Viêm thận, viêm dịch hoàn, mồ hôi trộm lưng đau, phù nề, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích hoạt động của chân trong luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án

39- PHỤC THỐ (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là cân huyệt quan trọng của cân kinh vị đường thẳng chính diện của đùi.

- *Chủ trị* : Chi dưới liệt đau, liệt nửa chi, mề đay dị ứng, đau rút đầu gối đùi trước bẹn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật với các xử lý và kích thích chân để luyện cước pháp.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

40- QUANG MINH (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyệt của kinh đởm nơi can khí từ can kinh sang đởm kinh.
- *Vị trí* : ? ? ? cầu mắt cá chân ngoài lên 5 thốn sát bờ rìa xương mác
- *Chủ trị* : Cận thị, quáng gà, mắt đỏ đau, đồng tử giãn nở, mặt ngoài chân đau nhức.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công và sử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

41- TAM ÂM GIAO (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ
- *Đặc điểm* : Là hội huyệt của ba kinh âm dưới chân là tỳ, can và thận kinh là huyệt chủ vùng bụng dưới là một trong những huyệt hồi dương cứu tinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá chân trong lên 3 thốn, chỗ lõm sát bờ sau xương chày.

- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, bụng đau, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, băng huyết, di tinh, liệt dương, khó tiêu, suy nhược thần kinh, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, nhất là dưỡng sinh và xử lý các ca choáng ngất trong khi đấu võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

42- THÁI BẠCH (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ
- *Đặc điểm* : Là huyệt du, huyệt của kinh tỳ
- *Vị trí* : Chỗ trung phia dưới và ngay chỗ tiếp nối thân và đầu trước xương đốt bàn chân thứ nhất về phía trong chỗ cơ giang ngón chân cái, trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và da mu bàn chân.
- *Chủ trị* : Bao tử đau, táo bón, bụng dưới đầy, khó tiêu, ói mửa kèm tiêu chảy (thổ tả)
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

43- THÁI KHÈ (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là huyệt của thận kinh
- *Vị trí* : Chỗ lõm ở giữa đỉnh mắt cá ngoài của chân và bờ trong gân gót chân.

- *Chủ trị* : Viêm thận, viêm bàng quang, đái dầm, kinh nguyệt không đều, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích bàn chân trong luyện cước pháp võ thuật
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

44- THÁI XUNG (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : Là du nguyên huyệt của kinh can
- *Vị trí* : Chỗ lõm giữa kẽ xương chân 1 và 2 hoặc kẽ chân ngón chân 1 và 2 lên 2 thốn.
- *Chủ trị* : Đầu đau, đỉnh đầu đau, áp huyết cao, băng huyết, rong huyết, viêm vú.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

45- THÂN MẠCH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là hội huyệt của bàng quang kinh và mạch dương kiều, huyệt khơi của mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Chỗ lõm cạnh cơ mác thẳng đỉnh mắt cá ngoài của chân xuống 0,5 thốn.
- *Chủ trị* : Khớp mắt cá chân đau, lưng dưới đau, đầu đau, choáng váng mặt mũi, hội choáng Menière, động kinh, chân mất cảm giác.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích

thích bàn chân trong luyện cước pháp võ thuật.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

46- THÔNG CỐC (Thủy huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là vinh huyệt của bàng quang kinh
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và mu bàn chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu gối sau đốt chân xương 1, ngón chân thứ 5, ngang đầu ngoài nếp gấp ngón chân và bàn chân.
- *Chủ trị* : Đầu đau, gáy cứng, viêm lợi, ăn khó tiêu, chảy máu cam.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thủy án*.

47- THỰC CỐT (Mộc huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là du huyệt của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và mu chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu trước xương bàn chân.

— *Chủ trị* : Đầu đau, lưng dưới đau, gáy cứng, viêm lợi, động kinh.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện ngũ hành khí công.

— *Chỉ định án* : sử dụng *mộc án*

48- THÙA CÂN (Dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : là cân huyệt quan trọng của cân kinh bàng quang
- *Vị trí* : Chỗ lõm chính giữa bắp chân giữa huyệt hợp dương và thừa sơn.
- *Chủ trị* : Chân đau, chuột rút (vợt bẻ), lưng dưới đau, trĩ.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật sử lý phòng trừ và kích thích cơ bắp dưới để cho luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương huyệt, *tả* là chủ yếu.

49- TRÚC TÂN (Âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của mạch âm duy.
- *Vị trí* : Bờ sau mắt cá chân trong (huyệt thái khê) lên 5 phân trong khe gân gót chân và cơ dẹp.
- *Chủ trị* : Động kinh, bao tử co thắt, thần kinh rối loạn, mặt trong chân đau.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ám, *tả* là chủ yếu.

50- TRUNG ĐÔ (âm huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : Là khích huyệt của can kinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá chân lên 7 thốn ở khoảng 1/3 sau mặt trong của xương.
- *Chủ trị* : Băng huyết, ruột sa, khớp chi dưới sưng đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong xử lý phòng trừ, kích thích gân cơ trong võ thuật (vì can chủ gân)
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm ám, *tả* là chủ yếu.

51- TRUNG PHONG (kim huyệt)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : là kinh huyệt của can kinh
- *Vị trí* : Giữa cổ chân, từ huyệt giải khê vào 1 thốn, trong gân cơ duỗi riêng ngón cái.
- *Chủ trị* : Bụng dưới đau, ruột sa, di mộng tinh, đau dương vật, bí tiểu.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim ám.

52- TÚC TAM LÝ (thổ huyệt)

- *Thuộc kinh* : Túc dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của vị kinh
- *Vị trí* : Từ chỗ lõm dưới u ngoài xương bánh chè (huyệt độc ty) xuống 3 thốn, ngang chỗ lõm của cơ cẳng chân, trước của xương chày.
- *Chủ trị* : Viêm loét bao tử, tiêu chảy, táo bón, bụng đầy, khó tiêu, liệt nửa chi, thần kinh suy nhược, tắc tia sữa.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

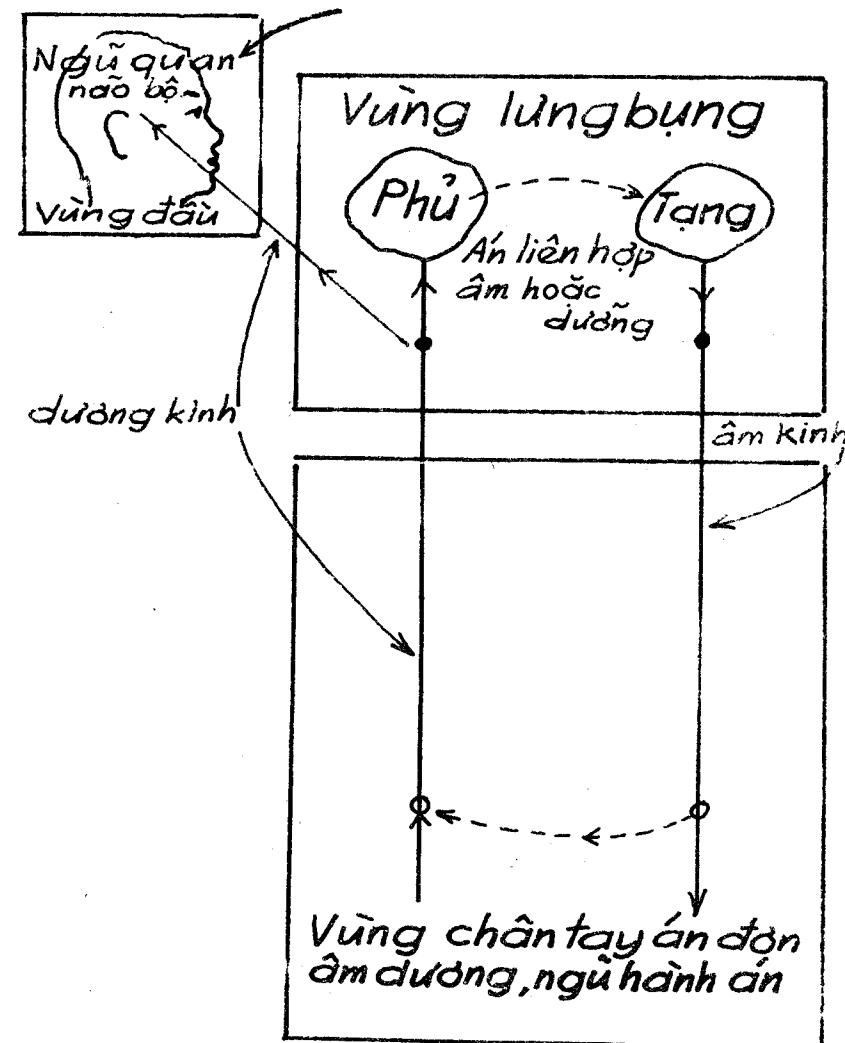
53- ỦY TRUNG (thổ huyệt)

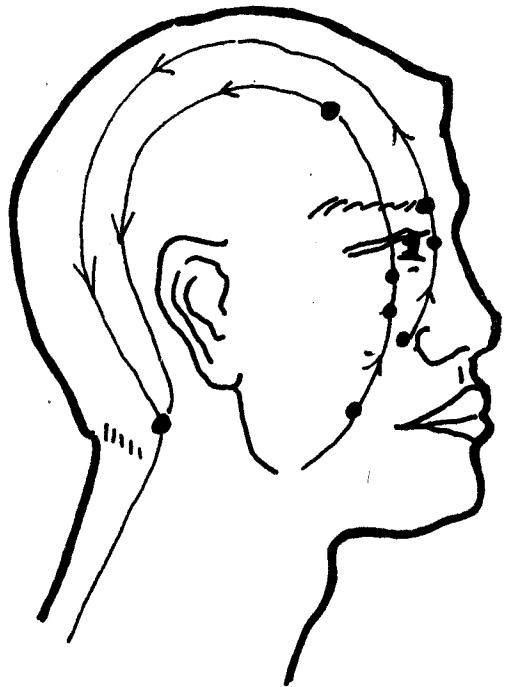
- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyệt của bàng quang kinh là *tổng huyệt* chủ trị vùng lưng.
- *Vị trí* : Ngay giữa nếp gấp gối, giữa đường nối góc ngoài với góc trong của tứ giác khoeo chân chỗ có động mạch.
- *Chủ trị* : Lưng dưới đau, chân đau, thổ tả, trúng nắng, thần kinh hông đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công, trong xử lý, phòng trừ và kích thích các hoạt động của cơ chân, lưng trong luyện võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

54- XUNG DƯƠNG (dương huyệt)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyệt của vị kinh.
- *Vị trí* : Giữa hai đốt xương bàn chân 2 và 3 tại điểm cao nhất của mu bàn chân, hoặc từ giữa cổ chân (huyệt giải khê) xương thẳng 1,5 thốn, nơi có mạch đậm.
- *Chủ trị* : Mu bàn chân đau, răng đau, liệt mặt lги đau, động kinh, liệt nửa chi.
- *Chỉ định ánh* : Sử dụng dương ánh, tả là chủ yếu.

Lược đồ Các khu vực Ánh kinh





Dương cín dương ở đầu (thần đoạn)
(liên hợp Dương duy, âm duy và bàng quang kinh)

H:

Phần thứ hai :

ÁN KINH

Án kinh là một bộ phận quan trọng trong án ma châm pháp. Phép án kinh là phép tác động lên kinh mạch, theo tính chất của kinh mạch đó nhằm tạo ra các kích thích nhằm mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ thuật và khí công công phu.

Bản chất sâu xa của phép án kinh là phương pháp tác động lên các đường đặc biệt trong cơ thể mà sau này gọi là kinh mạch (nơi vận chuyển của khí). Tuy nhiên ngoài tác dụng đả thông kinh mạch, án kinh còn có thể dẫn các khí đi đúng đường hàng đúng hướng.

Với các kỹ thuật thao tác khác nhau, tác động lên các kinh mạch có tính chất riêng biệt của kinh mạch và các mục đích khác nhau nhằm vào sự phục hồi ổn định và phát triển mức sinh học của khí trong cơ thể. Các tính *bổ tật*, *âm dương*, *ngũ hành* đều được sử dụng với các chỉ định riêng cho phù hợp với từng trường hợp.

Trong án ma chân pháp án kinh về yêu cầu lý thuyết và thực hành khó hơn án huyệt và cũng chưa đựng các khả năng diệu kỳ mà các phương pháp khác không có được. Nói cho đúng khi cảm tác động vào kinh mạch thì có gì bằng phương pháp án kinh. Án kinh có *án tĩnh* (mang tính chất cơ học) và *án động* (mang tính chất truyền khí). Án kinh động là phương pháp sử dụng *ngoại khí* để đả thông kinh mạch theo các đường hướng có lợi cho khí, đồng thời là tác động vào tính chất của kinh mạch, chứ không phải như án khí động là tác động trực tiếp vào tính chất khí. Dù án kinh động cũng có thể gọi là công phu chỉ công bậc thấp, nhưng lại thiên về các kỹ thuật án đơn giản hơn chỉ công và không yêu cầu người án có trình độ khí công cao. Tuy vậy trong án kinh động cũng có những phần khác mà án tĩnh và chỉ công không thể có.

Sự kỳ diệu của án kinh cũng không gì ngoài sự tổng hóa các yếu tố : kỹ thuật án, đặc tính của kinh án, mục đích án và cuối cùng là thời gian án.

I.- KINH MẠCH KHÍ LÀ GÌ

Để tiến hành tốt án kinh chúng ta tìm hiểu một số quan niệm cơ bản của kinh mạch khí.

1) Quan niệm kinh mạch khí :

"Kinh mạch khí là đường vận hành của khí trong cơ thể"

Trong đông y học, khi đánh giá tầm quan trọng của khí trong sự sống, tức là cũng công nhận giá trị của các đường kinh mạch khí.

Tuy nhiên quan niệm kinh mạch khí có vấp phải những vấn đề sau :

- *Vấn đề tồn tại kinh mạch khí như là một bộ phận của cơ thể*. Tây y không công nhận sự tồn tại này với lý do là giải phẫu cơ thể không thấy có thứ vật chất nào đó, mà có thể gọi là kinh mạch được.
- *Vấn đề sự tồn tại của kinh mạch như một phần của hoạt động tồn tại con người*. Nhiều quan điểm không chấp nhận sự tồn tại quan niệm này cho rằng cái mà ta gọi bằng "khí" đó chẳng qua là sự "*khí hóa*" của năng lượng sống trong cơ thể, điều đó có nghĩa là khí không phải là thực tồn chằng qua chỉ là một kết quả của hoạt động cơ thể, do đó kinh mạch cũng chỉ là sự tượng hình để có cơ sở tác động lên quá trình khí hóa chứ không có ý nghĩa thực tồn.

Những quan điểm trên đây thể hiện sự áp đặt của tây y cho đông y với các điều kiện quan điểm phù hợp với tây y chứ không phù hợp với đông y.

Như chúng ta đã biết khí là một dạng *vật chất*. *Tinh hoa* dưới dạng khí và bức xạ. Tức là vật chất *vô định hình* chứ không phải định hình rõ ràng. Khí là một dạng vật chất vì có nguồn sinh, có sự vận hành và có các cơ năng liên đới với các cơ năng của các bộ phận trong cơ thể, nhất là hệ thống *lục phủ ngũ tạng*. Nhưng cũng chính vì khí là một dạng vật chất vô định hình mà các kinh mạch khí cũng vô định hình. Quan điểm cái gì không giải phẫu thấy là không tồn tại, là một quan điểm sai lầm.

Một quan điểm của đông y về kinh mạch cần phải xem xét, đó là quan điểm cho là kinh mạch chỉ

là các *đường nối* giữa các huyệt có liên đới với nhau thành hệ thống, quan điểm này cũng mắc vào cái sai lầm khi lấy cái này để quan niệm cái kia. Trong đông y quan niệm kinh và huyệt là hai quan niệm đồng cấp, cũng như quan niệm khí và huyết cũng vậy, kinh mạch có đặc điểm, tính chất và chức năng khác huyệt và lại không thể coi là một đường nối dẫn khí thuần túy được.

2) Đặc điểm của kinh mạch khí :

Kinh mạch khí có những đặc điểm sau đây :

- Kinh mạch là một đường dẫn khí riêng biệt hoặc là đường liên kết các khí.
- Kinh mạch vận hành khí có hướng. Hướng của kinh âm là từ trong tạng ra, hướng của kinh dương là từ ngoài vào tạng phủ.
- Trong quá trình vận hành trên kinh mạch khí *biến vi âm dương* do đó trên kinh âm là dương khí chạy nhưng lại theo xu hướng *âm trưởng dương tiêu*, còn trên kinh dương âm khí thì ngược lại theo xu hướng *âm tiêu dương trưởng*.

Theo quan điểm đông phương trong mọi sự vật đều có âm, dương và âm dương phải giao hòa. Sở dĩ sự vật tồn tại và phát triển là do sự biến vi âm dương trong sự giao hòa hai thuộc tính đối lập đó. Kinh âm là nơi dương khí hoạt động mà vì vậy khí biến vi âm mà dương tiêu âm trưởng, kinh dương là nơi âm khí hoạt động hóa, mà vì vậy khí biến vi dương, mà âm tiêu dương trưởng là vậy.

- Trong quá trình biến vi âm dương, ở kinh mạch các thành phần khí ở trạng thái đôn tính sẽ từ huyệt theo đường lạc đến các nơi

có tính đối lập. Ví dụ khi khí biến vi dương trong kinh âm khi đến huyệt lạc thì âm phần của khí sang kinh dương còn dương phần đi tiếp đến cuối kinh để biến vi thành thuần âm. Khí từ kinh dương chạy đến huyệt nhập, thì âm phần đi vào tạng qua phủ, còn dương phần thuần túy lại đi lên ngũ quan mà khí hóa thần cho ngũ quan. Ngay trong kinh mạch từ các huyệt có đường lạc liên hệ với các cơ quan khác mà lan truyền các khí cũng trên cơ sở biến vi âm dương mà từ âm phân chuyển sang dương phận hay ngược lại (nếu trái lại là biểu hiện của sự biến loạn khí gây ra bệnh).

3) Phân loại kinh mạch :

Sự phân loại kinh mạch dựa trên cơ sở khí và hoạt động của khí. Như vậy kinh mạch có các loại sau :

a) *Mạch nhâm đốc cho chân khí* :

- Mạch nhâm là mạch của âm chân khí chạy theo chiều từ trên xuống.
- Mạch đốc là mạch của dương chân khí chạy theo chiều từ dưới lên vòng qua đầu xuống mũi vào miệng. Như vậy mạch nhâm, mạch đốc nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng chân khí*.

b) *Mười hai kinh mạch chính cho ngũ khí*. Bao gồm :

- Thủ thái âm phế kinh : là kinh của dương phế khí.
- Thủ dương minh đại trường kinh : là kinh của âm phế khí.

Phế kinh và đại trường kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng phế khí*.

- Thủ thiểu âm tâm kinh : là kinh của dương tâm khí.
- Thủ thái dương tiêu trường : là kinh của âm tâm khí.

Tâm kinh và tiêu trường kinh nối với nhau thành một vòng, gọi là *vòng tâm khí*.

- Thủ quyết âm tâm bào kinh : là kinh của dương nhiệt tâm khí.
- Thủ thiểu dương tam tiêu kinh : là kinh của âm nhiệt tâm khí.

Tâm bào kinh và tam tiêu kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng nhiệt tâm khí*.

- Túc thái dương bàng quang kinh : là kinh của âm thận khí.
- Túc thiểu âm thận kinh : là kinh của dương thận khí.

Bàng quang kinh và thận kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng thận khí*.

- Túc thiểu dương đởm kinh : là kinh của âm can khí.
- Túc quyết âm can kinh : là kinh của dương can khí.

Đởm kinh và can kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng can khí*.

- Túc dương minh vị kinh : là kinh của âm tỳ khí.
- Túc thái âm tỳ kinh : là kinh của dương tỳ khí.

Vị kinh và tỳ kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng tỳ khí*.

c) *Bát mạch kỳ kinh* :

Bát mạch kỳ kinh trừ hai mạch nhâm đốc ra, là hệ thống các mạch liên đới các kinh mạch để hòa đồng giữa chân khí và ngũ khí, cũng như giữa ngũ khí với nhau.

Bát mạch kỳ kinh ngoài 2 mạch nhâm đốc ra còn sáu mạch sau đây :

- Mạch xung : là mạch liên hệ giữa 2 mạch nhâm đốc với kinh tác dương minh vị và túc thiểu dương đởm và túc thái âm thận. Phần lộ thiên của mạch xung nằm sát hai bên mạch nhâm, với huyệt giao hội là huyệt âm giao và hội âm. Các huyệt thuộc mạch xung đều nằm trên thận kinh trừ huyệt khí xung. Như vậy mạch xung có thể gọi là mạch liên kết khi theo trực tung túc là trên dưới ở phía trước bụng túc cũng là phần âm của chân khí và ngũ khí.
- Mạch đới : là mạch liên hệ giữa các đường túc kinh (ba kinh âm, ba kinh dương) và mạch nhâm đốc. Vị trí của mạch đới bao bọc lấy đan điền (bè thận) trở thành sự liên kết có ý nghĩa rất lớn cho sự phát sinh ra chân khí. (Trong đông y gọi là sự liên kết *hàn nhiệt*) hay cũng còn gọi là liên kết theo trực hoành của khí.

- Mạch dương duy : liên hệ giữa các kinh dương và mạch đốc, tức là liên kết các dương phân của khí cùng đồng bộ trong biến vi *dương trưởng âm tiêu*. Hay còn gọi là liên kết phân hậu bộ sau của khí.

- Mạch dương kiểu : Liên hệ giữa các đường kinh với mạch đốc mà liên quan tới chức năng tâm thần còn gọi là liên kết thượng bộ.
- Mạch âm duy : Liên hệ các kinh âm với mạch nhâm, tức là liên kết phần âm mà cùng đồng bộ biến vi *dương tiêu âm trưởng*. Hay còn gọi là liên kết tiền bộ.
- Mạch âm kiểu : Liên hệ các kinh âm với mạch nhâm của các túc kinh, gọi là liên kết bộ vị phía dưới (hạ bộ).

Như vậy theo phương vị của khí bát mạch kỹ kinh là liên kết âm dương của *nhâm đốc*, liên kết thượng hạ của *âm dương kiểu*, liên kết tiền hậu của *âm dương duy*, liên kết tung hoành của *xung đới*.

II – KỸ THUẬT ÁN KINH :

Kỹ thuật án kinh cũng được chia ra làm hai dạng : tĩnh và động.

1) Kỹ thuật án kinh tĩnh :

Kỹ thuật án kinh tĩnh bao gồm các phần sau :

a) Kỹ thuật bổ tả pháp :

Đó là tác động mạnh hay yếu có tác dụng bổ hay tả.

— Tả pháp : ấn tượng đối mạnh xong di mạnh theo chiều án, trên đường án hoặc tiết đoạn án.

— Bổ pháp : ấn nhẹ xong di theo chiều án trên đường án, số lần bổ tả trong án kinh cũng được quy định là 6 lần.

b) Kỹ thuật án dương pháp :

Kỹ thuật án dương pháp trong án kinh là kỹ thuật tác động vào tính dương *hay vương âm hay suy*.

- Âm án : tức là án vào âm phần của khí để cho *âm tính tán ra* thì án rộng và hơi rung tay.
- Dương án : tức là án vào dương phần của khí, để cho *dương tính thu liếu* lại thì án hẹp mà không rung tay, tức cứng tay.

c) Kỹ thuật ngũ hành pháp :

Kỹ thuật ngũ hành án là tác động lên các tiết đoạn ngũ hành trong kinh. Kỹ thuật ngũ hành án kinh bao gồm :

- Hoá pháp : đẩy vào 1 lần đẩy ra (theo chiều kinh mạch) 5 lần.
- Thủy pháp : đẩy vào 5 lần đẩy ra 1 lần.
- Thổ pháp : đẩy vào 3 lần đẩy ra 3 lần.
- Kim pháp : đẩy vào 4 lần đẩy ra 2 lần.
- Mộc pháp : đẩy vào 2 lần đẩy ra 4 lần.

Như vậy ngũ hành pháp đối với kinh mạch âm dương trong cơ thể sẽ gây ra các tác động khác nhau, bởi kinh âm là chạy ở trong ra cho nên hỏa pháp và mộc pháp là thuận, thủy pháp kim pháp là nghịch. Còn với các kinh dương, khí chạy từ ngoài vào, thì kim pháp, thủy pháp là thuận còn hỏa pháp và mộc pháp là nghịch. Tuy nhiên điều đó chứng tỏ tính chất ngũ hành của các kinh mạch âm dương là khác nhau.

2) Kỹ thuật án kinh động :

Như đã nói ở phần án động và ở phần án huyệt

động, tức án kinh động là dùng *ngoại khí bên ngoài* để án vào kinh với mục đích đả thông kinh mạch. Tuy nhiên cũng giống như án huyệt động, án kinh động không giống như việc sử dụng công phu chỉ công vào tác động lên. Điều khác nhau là ở chỗ điều khí mang tính chất vô thức không định tâm sử dụng công năng đặc trưng của ngũ hành khí.

Kỹ thuật điều khí trong án kinh động hoàn toàn đơn giản như kỹ thuật điều khí của kỹ thuật án huyệt động.

Các kỹ thuật án kinh động như sau :

a) *Bổ tả pháp* :

- *Bổ pháp* : là án thuận theo chiều kinh.
- *Tả pháp* : là án nghịch theo chiều kinh.

b) *Âm dương pháp* :

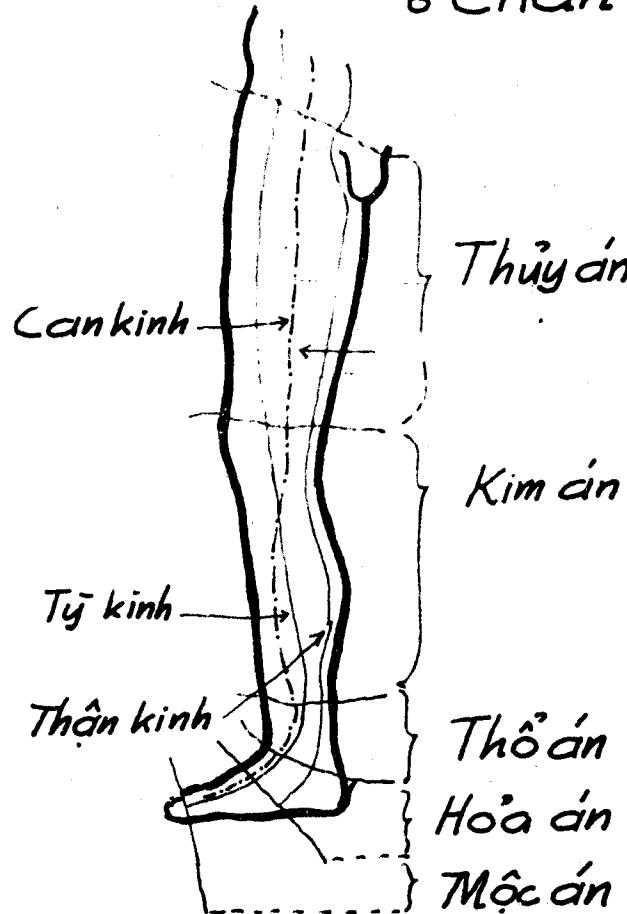
- *Âm pháp* : là án bên ngoài kinh.
- *Dương pháp* là án sâu vào trong kinh (sở dĩ như vậy là vì tính chất âm dương của khí).

d) *Ngũ hành pháp* :

Ngũ hành pháp trong án kinh động sử dụng các quy trình thao tác như án kinh tĩnh, tức là cũng là số lần đẩy ra, đẩy vào khác nhau trên kinh. Nhưng với tác động của sự truyền khí, sẽ tạo ra các tính ngũ hành của tác động lên tính ngũ hành của đối tượng (dù là vô thực).

Nói tóm lại kinh động là khai thông kinh mạch theo đường, hướng nhờ vào sự phối hợp giữa nội khí và ngoại khí.

Các tiết đoạn án âm kinh ở Chân



H:

III. CÁC KHU VỰC ÁN VÀ ĐƯỜNG ÁN

(Xem hình)

1) Sự phân chia khu vực : trong án ma pháp cơ thể con người là một tổ hợp phức tạp, các cơ quan bộ phận và hệ thống. Do đó trong án ma pháp cũng như mọi phương pháp khác đều phải có được các tác động riêng biệt theo các khu vực mang các đặc trưng khác nhau.

Trong án kinh của án ma pháp thì sự phân chia khu vực theo tính chất và vị trí của kinh mạch. Như ta đã biết một vòng vận hành của khí, cụ thể là ngũ khí là : khí sinh ra từ tạng theo mạch lạc ra kinh âm đến đâu đoạn kinh âm là chuyển sang dương kinh bằng đường lạc (đoạn kinh này gọi là tiết đoạn ngũ hành) rồi khí lại từ kinh dương, mang âm phần về phủ mang dương phần, lên ngũ quan hóa phần. Với các tiết đoạn án của kinh là : âm đoạn, ngũ hành đoạn, dương đoạn và thần đoạn.

Các khu vực án như sau :

Đầu (thần đoạn), bụng, lưng (âm dương đoạn), chân, tay (âm dương ngũ hành đoạn).

Ở khu vực đầu, lưng bụng là *đa án* hay *liên hợp án*, ở chân tay là *đơn án* (do đó trong án kinh nếu muốn tác động vào đơn khí là tác động ở chân tay với 12 kinh chính và muốn tác động vào sự liên hợp khí là tác động vào lưng bụng và đầu).

2) Các đường án :

Các đường án được phân chia tương ứng với các phép án như sau :

a) Các đường dương án :

— Phần đầu ở phần đầu gọi là *thần đoạn*.

+ Đường dương duy mạch.

+ Đường âm duy mạch.

+ Đường mạch đốc.

+ Đường bàng quang kinh

Hai đường này trong bát mạch kỳ kinh.

Lưu ý : trong phần án đường án ngược đường kinh.

— Phần lưng : bao gồm :

+ Đường bàng quang kinh (hai nhánh song song).

+ Đường dương duy mạch.

+ Đường dương kiều mạch.

+ Đường đốc mạch (phần lưng).

— Phần tay : Bao gồm :

+ Đường kinh đại trường.

+ Đường kinh tiểu trường.

+ Đường kinh tam tiêu.

Chú ý : các đường này xuất phát từ vai gáy ra mặt ngoài của tay.

— Phần chân : Bao gồm :

+ Đường bàng quang kinh.

+ Đường vị kinh.

+ Đường đốm kinh.

+ Đường dương duy (phần chân).

+ Đường dương kiều (phần chân).

b) Các đường âm án :

— Phần bụng : bao gồm :

+ Đường âm duy (phần bụng).

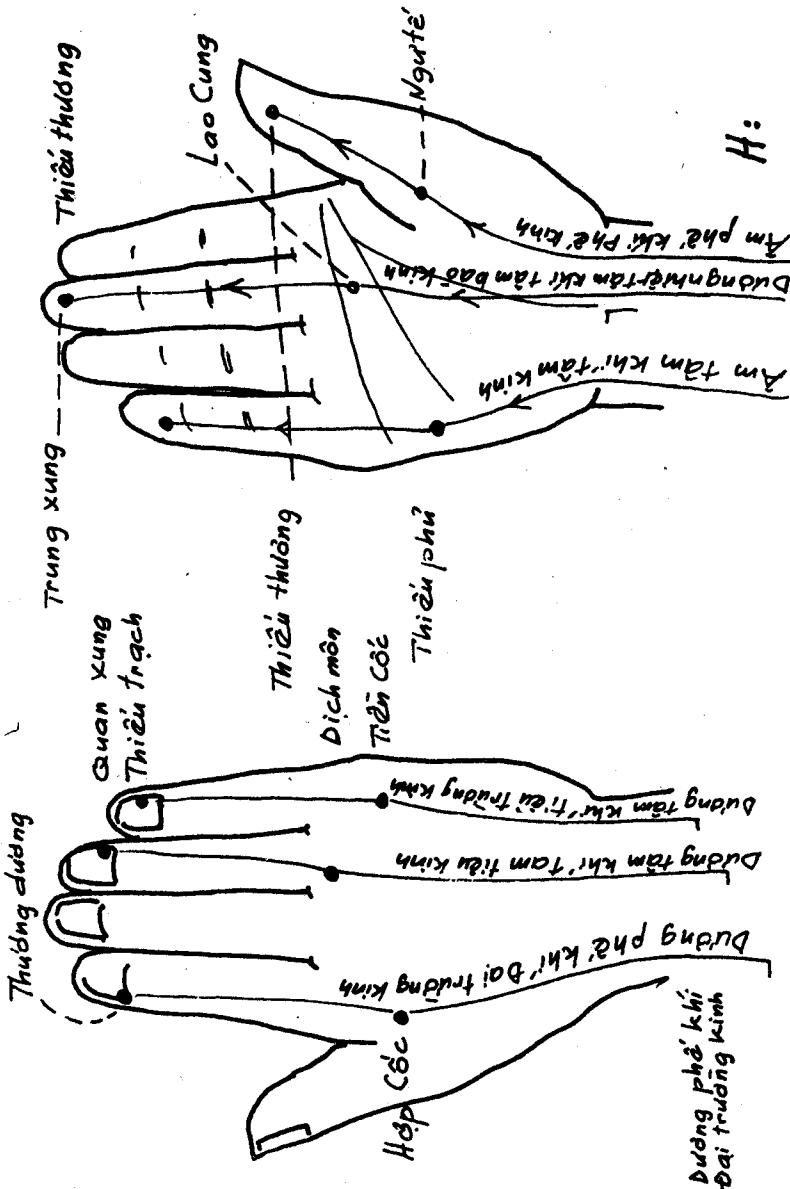
- + Đường âm kiều (phần bụng).
 - + Mạch nhâm.
 - + Mạch xung.
 - + Mạch đới.
- Phần tay : Bao gồm :
- + Đường kinh tâm
 - + Đường kinh tâm bào
 - + Đường kinh phế
- Phần chân :
- + Đường thận kinh.
 - + Đường can kinh
 - + Đường tỳ kinh
- c) Các đường ngũ hành án :

Các đường ngũ hành án nằm trên 12 kinh mạch của ngũ khí, phần từ bả vai ra tay và từ hông ra chân. Như chúng ta đã biết các tiết đoạn ngũ hành của kinh phu thuộc vào vị trí ngũ hành du huyệt, đồng thời chiểu vận hành của khí trong kinh.

Như vậy các tiết đoạn ngũ hành của kinh âm là :

- + Thủy đoạn : từ huyệt khởi đến huyệt hiệp.
 - + Kim đoạn : từ huyệt hiệp tới huyệt kinh.
 - + Thổ đoạn : từ huyệt kinh tới huyệt du.
 - + Hỏa đoạn : từ huyệt du tới huyệt vinh.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt vinh tới huyệt tinh.
- Đối với kinh dương là :
- + Kim đoạn : từ huyệt tinh đến huyệt vinh.
 - + Thủy đoạn : từ huyệt vinh đến huyệt du.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt du tới huyệt kinh.

Tính chất khí trong Án động và chí công



+ Thở đoạn : từ huyệt hiệp tới huyệt nhập.

(Huyệt khởi và huyệt nhập là hai huyệt ra vào của khí, thường ở ngực và vai).

Để cụ thể chúng ta xét các tiết đoạn án ứng dụng khác nhau như sau :

- Đối với đơn án cho đơn kinh khí thì âm dương đoạn án trùng lặp hoàn toàn với âm dương kinh hay đúng ra, đây là đường án đầy đủ cho đơn kinh từ huyệt khởi cho đến huyệt kết.
- Đối với đa án cho nhị kinh khí thì âm, dương đoạn án là phối hợp với nhau thông qua lạc huyệt âm đoạn nằm trên kinh âm từ huyệt khởi cho đến lạc huyệt. Dương đoạn nằm trên kinh dương lạc huyệt cho đến huyệt nhập, còn từ huyệt nhập đến huyệt kết của lạc kinh dương liên quan tới não bộ cho nên gọi là *thần đoạn*.
- Đối với đơn án và đa án cho các kinh liên hợp (bát mạch kỳ kinh) các đường án chỉ sử dụng trong phần có thể có và cần có sự liên hợp giữa các khí đó là phần đầu (ngũ quan, não bộ), bụng (âm phần), lưng (dương phần). Các tiết đoạn án này khởi đầu và kết thúc bằng những vị trí đầu và cuối tương ứng của bát mạch kỳ kinh với đầu cuối các phần cơ thể.

Như vậy chúng ta thấy các tiết đoạn án, đường án được phân chia từ hệ thống kinh mạch dựa trên cơ sở vị trí và tính chất của hệ thống kinh mạch này.

III.- CÁCH XÁC ĐỊNH CÁC ĐƯỜNG KINH, ĐƯỜNG ÁN :

1) Cách xác định các đường kinh :

Trong án ma chân pháp việc xác định các kinh mạch, là hết sức quan trọng trong việc áp dụng các phép án có hiệu quả.

Việc xác định chính xác các đường kinh được tiến hành theo những bước sau :

1.) **Xác định vị trí tương đối của kinh mạch** : Ví dụ như bàng quang kinh chạy từ mé ngoài ngón út của chân, vòng qua gót đi lên theo chính giữa mặt sau của chân lên xương cụt, rồi theo hai bên cột sống lên tới đỉnh đầu, hai bên mạch đốc kết thúc hai bên khóa mắt ở gốc mũi.

2.) **Xác định các huyệt quan trọng để định vị kinh** : Đó là các huyệt khởi, huyệt kết, huyệt nhập và các huyệt ở các vùng khớp xương của các bộ phận mắt cá chân, đầu gối hông, gáy, bả vai, cùi chỏ, cổ tay. Để chính xác kiểm tra cá tính năng tương ứng của huyệt trong kinh và các phản xạ cần thiết mang tính đặc trưng.

3.) Nếu biết một số nguyên tắc của ngũ hành khí công thì có thể kiểm tra đơn kinh bằng cách vận ngũ hành khí cao hơn nữa là dùng ngũ hành công với các đối tác bên ngoài (không dùng công phu các loại vì khi đã có công phu thì chẳng cần đến những vấn đề đơn giản như thế này).

Lưu ý : Trong mức độ của án ma chân pháp có thể chỉ cần xác định đơn kinh ngũ hành ở chân tay, còn ở bụng, lưng đâu thì tập trung và xác định bát mạch kỳ kinh. Tất nhiên việc xác định bàng

quang kinh ở phần lưng là không thể thiếu được. Hơn nữa việc xác định đơn kinh ở phần đầu lưng, bụng rất phức tạp dễ làm rối án ma pháp, mà không những không thu được kết quả tốt, mà thậm chí có hại không lường được.

Khi xác định các kinh, hạn chế các tác động kể cả tác động án một cách hệ thống, vì ở mức độ thường khi chưa qua những chu trình cơ bản cơ thể đang ở thế trạng rối loạn kinh mạch, điều đó rất dễ dẫn đến sự rối loạn cao hơn, do vậy phải tiến hành xác định các kinh có vấn đề và xử lý trước một cách từ từ thận trọng (án ma pháp cũng như giải huyệt pháp và khí công pháp đều đòi hỏi sự thận trọng càng lâu càng tốt).

2) Cách xác định các đường án :

Như trên đã nói việc xác định chính xác các đường án, tức là các đường tác động án ma pháp rất quan trọng, mọi thành công của án kinh phụ thuộc vào việc định chuẩn các đường án này.

Việc xác định các đường án tiến hành theo các bước như sau :

a) Xác định các đường kinh (tức là làm sau phần xác định kinh).

b) Xác định các phần tiết đoạn án như sau :

— Với dương kinh : (là các đường dương án).

Từ huyệt khởi (tỉnh huyệt) đến huyệt nhập là đường án thứ nhất, từ lạc huyệt đến huyệt nhập là đường án thứ hai, còn phần từ tỉnh huyệt đến huyệt nhập phân đoạn theo tiết đoạn ngũ hành là các đường tiếp theo với thứ tự từ ngoài vào.

— Với âm kinh (là các đường âm án).

Từ huyệt khởi đến huyệt kết (tỉnh huyệt) là

đường án thứ nhất, từ huyệt khởi đến lạc huyệt là đường án thứ hai. Còn phần từ huyệt khởi đến tỉnh huyệt phân đoạn theo tiết đoạn ngũ hành là các đường tiếp theo với thứ tự từ trong ra.

Lưu ý : Do việc xác định các đường án cũng phụ thuộc vào vị trí các huyệt trong khi đó các ngũ hành huyệt lại tập trung ở phần tay chân nhiều khiến cho các tiết đoạn án trở nên ngắn, nhưng điều đó được bổ chính bằng cách án liên tục từ tỉnh huyệt cho đến huyệt hiệp theo các tiết đoạn khác nhau (trừ phi chỉ cần án vào một tiết đoạn nào đó).

IV HỆ THỐNG KINH MẠCH TRONG CƠ THỂ

A.- BÁT MẠCH KỲ KINH VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

1- ĐỐC MẠCH (Dương mạch chủ)

a- Đặc điểm : là mạch chủ dương trong cơ thể, nối dương chân khí vận hành đi lên não bộ, đốc mạch gắn liền với cột sống và hệ não tủy, ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động tâm thần.

b- Đường vận hành : Mạch đốc khởi từ huyệt trưởng cường theo giữa cột sống đi lên tới đỉnh đầu

vòng xuống đến sống mũi vào kết thúc ở huyệt ngân giao trong miệng.

c- **Tiết đoạn án** : Mạch đốc có các tiết đoạn án sau :

— Tiết đoạn thần án : từ phong phủ vòng xuống đến huyệt ấn đường. Nhưng trong án ma pháp tiết đoạn thần án này như mọi tiết đoạn thần án khác ở chỗ là án ngược chiều, chứ không phải thuận chiều.

d- **Các huyệt đặc biệt** : Mạch đốc có các huyệt sau đây :

- Trường cường : là huyệt đầu khởi của mạch đốc.
- Mệnh môn : là cửa ra của dương chân khí.
- Linh đài : là huyệt liên hệ tâm - thân.
- Á môn : là huyệt phân chia mạch đốc.
- Bách hội : là huyệt phát của mạch đốc.
- Ấn đường : Cũng là huyệt phát vượng của mạch đốc.

e- **Cơ quan liên hệ** : Thận, đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), tủy sống, não.

g- **Chủ trị** :

- Khí mạch trì trệ, lỵng còng, cứng xương sống.
- Khí hư đau nặng, xây xẩm mặt mày, hôn mê bất tỉnh.
- Các chứng cấp tính nguy hiểm (thoát dương thất thần)

h- **Ứng dụng** : Trong mọi ứng dụng, nhất là trong luyện khí công công phu với các môn công cơ bản và cao siêu như đan điền công, nên hoàn công, thái dương công và miêu công, thần công.

i- **Chỉ định án** : Áp dụng pháp dương án (nhưng nghịch chiều ở thần đoạn)

2- NHÂM MẠCH (Âm mạch chủ)

a- **Đặc điểm** : Là mạch chủ âm trong cơ thể, nơi âm chân khí vận hành. Nhâm mạch gắn liền với hệ nội tạng ảnh hưởng lớn đến các hoạt động nội tạng, nhất là hoạt động sinh chân khí.

b- **Đường vận hành** : Mạch nhâm khởi từ huyệt thừa trương, theo đường trung tâm trước bụng xuống dưới rốn, đi tiếp xuống dưới bụng, kết ở huyệt hôi âm.

c- **Các tiết đoạn án** : Mạch nhâm là đường án âm, nhưng chia ra làm 3 tiết đoạn sau :

— Tiết đoạn ngực : từ huyệt thiên đột đến huyệt trung đình trên xương ức cho các bộ phận tâm phế, thượng tiêu.

— Tiết đoạn bụng trên : Từ huyệt trung đình xuống đến huyệt khí hải cho các bộ phận can, dởm, tỳ vị và trung tiêu. Tiết đoạn này quan trọng vì được ứng dụng trong luyện khí công với cửa vào của khí, là huyệt khí hải.

— Tiết đoạn bụng dưới : Cho đại tràng, thận, bàng quang và hạ tiêu.

d- **Các huyệt đặc biệt** : Mạch nhâm có các huyệt đặc biệt sau :

— Thiên đột : huyệt liên quan tới hàn, họng và phế.

— Đản trung : là huyệt khí hội.

— Cửa vỹ : là huyệt lạc của mạch nhâm.

- **Khí hải** : là huyệt vào của âm chân khí vào đan điền, bể thận.
- **Hội âm** : là huyệt kết của mạch nhâm.
- e- **Cơ quan liên hệ** : *Đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), mắt.*
- g- **Chủ trị** : Các chứng bệnh về sinh dục, tiết niệu, tiêu hóa, gan, thận, kinh nguyệt, bạch đái.
- h- **Ứng dụng** : Trong mọi ứng dụng, nhất là trong khí công với các bài cơ bản là *đan điền công, nê hoàn công, thái dương công.*
- i- **Chỉ định án** : Sử dụng âm án với các tiết đoạn tương ứng.
 - Tiết đoạn 1 : tả nhiều hơn.
 - Tiết đoạn 2, 3 : bổ nhiều hơn, tránh tổn thương nội tạng.

3- MẠCH XUNG

- a- **Đặc điểm** : Là mạch liên hệ giữa hai mạch nhâm đốc với hai kinh túc dương minh vị, túc thiếu dương đốm, là bể của 12 kinh chính, là mạch tâm thận tiền giao (hậu giao là bàng quang kinh), nối với thận kinh ở huyệt công tôn.
- b- **Đường vận hành** : Mạch xung khởi từ huyệt u môn (thận kinh) theo thận kinh đi xuống đến huyệt khí huyệt hội tả hữu ở huyệt âm giao, sau đó lại phân tả hữu đi xuống theo thận kinh đến huyệt hoành cốt, từ hoành cốt về hội với huyệt hội âm.
- c- **Tiết đoạn án** : Mạch xung chia làm hai tiết đoạn :

- **Thượng đoạn** : Từ huyệt âm giao đến huyệt hội âm giao.
 - **Hạ đoạn** : Từ huyệt âm giao đến huyệt hội âm.
 - d- **Các huyệt đặc biệt** :
 - **Khí huyệt** : là huyệt liên hệ mạch nhâm. Hội mạch nhâm với xung mạch.
 - **Hoành cốt** : là huyệt liên quan tới hệ sinh dục, tiêu tiện.
 - **Hội âm** : Huyệt kết của xung và nhâm mạch.
 - e- **Cơ quan liên hệ** : *Đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), tuy sống, thận mắt.*
 - g- **Chủ trị** : Các bệnh sinh dục, nữ như kinh nguyệt, thai sản, vô sinh, ở nam là liệt dương, viêm tinh hoàn.
 - d- **Chỉ định án** : Sử dụng âm án, với bổ là chính tránh tổn thương nội tạng.
- Mạch xung là mạch án liên hợp ở bụng (vì ở bụng không có đơn án) liên kết thận khí với chân khí, bảo đảm mối quan hệ thủy hòa trong cơ thể, việc án mạch tốt sẽ làm cho hệ tiêu hóa bài tiết và sinh dục hoạt động tốt. Tuy mạch án nhâm là mạch án hạ tâm hỏa chủ yếu nhưng mạch án xung lại là mạch án hạ tâm hỏa tốt hơn vì lý do có liên hệ với thận khí, đồng thời lại nằm hai bên màng nhâm ở vị trí dễ án có kết quả hơn. Cuối cùng là muốn kích mạch xung thì chỉ cần kích huyệt công tôn đây khí lên, cho nên dễ hơn tác động lên nhâm mạch.

4- ĐỐI MẠCH

a- **Đặc điểm :** là mạch liên hệ lục túc kinh với mạch nhâm đốc, là cơ sở của mối quan hệ thương phần và hạ phần, là mạch bao của đan điền - bể thận. Đồng thời có thông chủ với đởm kinh.

b- **Đường vận hành :** Đường vận hành của đối mạch tạo thành một vòng tròn khép kín với hai điểm trên nhâm đốc làm cơ sở.

c- **Tiết đoạn án :** Chia làm hai tiết đoạn đối xứng các tiết đoạn này khởi từ huyệt khí hải mạch nhâm sang huyệt khí huyệt thận kinh, tiếp đến ngũ duy đạo, vòng ra sau hai bên đến huyệt thận du rồi vào huyệt mệnh môn.

d- **Các huyệt đặc biệt :** Đối mạch có các huyệt sau :

- Khí hải : là cửa của âm chân khí.
- Khí huyệt : là cửa của thận khí.
- Túc lâm khấp : là khích huyệt của mạch xung.
- Mệnh môn : Là cửa của thận khí.

e- **Cơ quan liên hệ :** Đan điền - bể thận (ở nam), bào cung (ở nữ).

g- **Chủ trị :** Các chứng bệnh sinh dục ở nữ, các bệnh phụ khoa, kinh nguyệt không đều, xích đối hạ.

h- **Ứng dụng :** Ứng dụng chủ yếu trong dưỡng sinh bảo vệ hung trung nội tạng. Trong khí công là bảo vệ đan điền bể thận.

i- **Chỉ định án :** Sử dụng âm án, với bổ là chủ yếu ở phần bụng sườn, phần lưng tả là chủ yếu.

5- MẠCH DƯƠNG KIỀU

a- **Đặc điểm :** Là mạch liên hệ giữa ba kinh dương dưới chân và thủ dương minh đại trường, thủ thái dương tam tiêu với mạch đốc.

b- **Đường vận hành :** Mạch dương kiều khởi từ mắt cá ngoài của chân nơi huyệt thân mạch, theo đường thẳng giữa đỉnh ngoài cơ chân, lên đùi, vòng qua mé ngoài xương chậu, qua eo sườn lên vai, vòng qua đỉnh vai, sang hông vai lên hông, chạy theo mé bên cạnh miệng mũi vòng lên hai bên đỉnh đầu, kết ở huyệt phong trì.

c- **Các tiết đoạn án :** Mạch dương kiều có những tiết đoạn án sau đây :

- Tiết đoạn dương án : tiết đoạn từ huyệt cự liêu đến huyệt nhu du.
- Tiết đoạn thần án : từ huyệt địa thương đến huyệt phong trì.

d- **Các huyệt đặc biệt :**

- Thân mạch : là huyệt hội với bàng quang kinh.
- Cự liêu : là huyệt hội với đởm kinh.
- Nhu hội : là huyệt hội với kinh tam tiêu.
- Phong trì : là huyệt hội của đởm, tam tiêu và dương duy, dương hưu.

e- **Các cơ quan liên hệ :** Tai, mắt, não.

g- **Chủ trị :** Các chứng về mắt, các chứng kinh phong co rút gân cơ, co giật, tê liệt tay chân, đau nhức gân cơ.

h- **Ứng dụng :** Chủ yếu trong dưỡng sinh.

i- Chỉ định án : Sử dụng dương án, với tâ là chủ yếu.

Mạch dương kiếu trong y học rất ít sử dụng đến (vì thiên hướng trong y học vẫn là tác động vào 12 kinh chính). Nhưng trên thực tế mạch dương kiếu được sử dụng như một điểm kinh thứ hai, nhất là đoạn từ huyệt cự liêu lên là nơi điều chỉnh can khí, không cho can khí biến loạn mà vào gân cơ gây các biến chứng nguy hiểm.

6- MẠCH ÂM KIẾU

a- Đặc điểm : Là mạch liên hệ kinh túc thiểu âm thận túc thái âm tỳ cùng với mạch nhâm thông với kinh kinh túc thiểu âm thận tại huyệt chiểu hải.

b- Đường vận hành : Mạch âm kiếu xuất phát từ dưới chân chỗ mắt cá trong, nơi huyệt chiểu hải, chạy dọc theo bờ trong đùi qua âm hộ vào khoảng ngực lên họng hầu, lên mặt tương hội với mạch dương kiếu và kinh túc thái dương băng quang vào não.

c- Các tiết đoạn án : Mạch âm kiếu có các tiết đoạn sau :

- Tiết đoạn âm án bụng : khởi hai bên bẹn phía trong mạch xung lên tới ngực.
- Tiết đoạn thần án : từ gốc hàm lên huyệt tinh minh.
- Tiết đoạn khích mạch : từ huyệt chiểu hải đến huyệt giao tín.

d- Các huyệt đặc biệt :

— Huyệt chiểu hải : là huyệt giao hội mạch âm kiếu với kinh thiểu âm thận.

e- Cơ qian liên hệ : Tai mắt não họng hầu.

g- Chủ trị : Các chứng đau nhức gân cơ, tiểu đường mạch và các hỏa chứng ở tai, mắt, hầu, họng não (do nhiệt nghịch hành bất hạ gây ra).

i- Chỉ định án : Theo các tiết đoạn như sau :

- Tiết đoạn khích mạch : âm án thuận tả.
- Tiết đoạn bụng : âm án thuận bổ.
- Tiết đoạn thân : âm á tả nhiều hơn bổ.

7- MẠCH DƯƠNG DUY

a- Đặc điểm : là mạch liên hệ giữa các kinh dương với mạch đốc.

b- Đường vận hành : Dương duy mạch khởi từ huyệt kim môn, theo giữa mặt ngoài của chân lên eo lưng, vòng qua vai, lên sau gáy, qua ngang sau tai lên đầu.

c- Tiết đoạn án :

Mạch dương duy có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn thần án : đoạn trên đầu từ huyệt kiếu tinh đến huyệt á môn.
- Tiết đoạn dương án (phần lưng) : từ huyệt hoàn khiêu đến huyệt kiên tĩnh.
- Tiết đoạn dương án (phần chân) : từ huyệt kim môn đến huyệt hoàn khiêu.

Trong án ma pháp được sử dụng chủ yếu thần đoạn và dương đoạn phần lưng.

d- Các huyệt quan trọng :

- Kim môn : là khích huyệt của bàng quang kinh.
- Hoàn khiêu : là cân huyệt đởm kinh.
- Kiên tĩnh : huyệt hội với đởm, tam tiêu, vị kinh.
- Á môn : là huyệt quan trọng thuộc mạch đốc.
- Phong phủ : là huyệt quan trọng thuộc mạch đốc.
- Phong trì : huyệt hội với đởm và tam tiêu kinh.

e- **Cơ quan liên hệ** : *Tai, mắt, não bộ.*

g- **Chủ trị** : *Các chứng biểu bệnh, thuộc dương với các trạng đau choáng, mắt hoa, áp huyết cao, ho suyễn, tê nhức cơ bắp, sưng nhức thắt lưng.*

h- **Ứng dụng** : *Trong mọi mục đích từ dưỡng sinh, luyện và xử lý võ thuật, cho đến luyện khí công cơ bản.*

i- **Chỉ định án** : *Với tiết đoạn dương là sử dụng dương án, với tả là chủ yếu. Tiết đoạn thận án là sử dụng dương án với bổ là chủ yếu.*

8- MẠCH ÂM DUY

a- **Đặc điểm** : *là mạch liên hệ các kinh âm với mạch nhâm.*

b- **Đường vận hành** : *Mạch âm duy khởi từ huyệt liêm tuyên xuống thiện đợt vòng xuống giữa bụng, sườn eo chạy theo mặt trong của chân, kết ở huyệt trúc tâm.*

c- **Các tiết đoạn án** :

Mạch âm duy có hai tiết đoạn sau :

- Tiết đoạn âm án (phần bụng) : (huyệt) liêm tuyên xuống huyệt phủ xá
- Tiết đoạn âm án (phần chân) : huyệt phủ xá xuống huyệt trúc tâm.

Nhưng trong án ma chủ yếu sử dụng tiết đoạn âm án từ liêm tuyên xuống phủ xá.

d- **Các huyệt quan trọng** :

- + Thiên đột : là huyệt quan trọng của nhâm mạch.
- + Kỳ môn : mő huyệt của can liên hệ với tỳ.
- + Phù xá : là huyệt hội với tỳ, can kinh.
- + Trúc tâm : là khích huyệt của mạch âm duy thuộc thận kinh.

e- **Cơ quan liên hệ** : *Khoang ngực, bụng và các tạng phủ trên đường đi qua.*

g- **Chủ trị** : *Các bệnh “lý bệnh”, thuộc âm với các trạng “âm khí nội kết” đau thắt vùng ngực, bụng, sườn, đau thắt lưng, bụng.*

h- **Ứng dụng** : *Trong dưỡng sinh, trong luyện võ thuật và cho khí công cơ bản.*

i- **Chỉ định án** : *Sử dụng âm án trong tiết đoạn âm phần ở bụng*

Lưu ý : Bổ là chủ yếu, tác động vừa phải tránh tổn thương tới nội tạng.

KINH MẠCH CHÍNH

1- KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

a- **Đặc điểm :** là kinh của trạng phế, nơi dương phần của phế khí vận hành mà biến vỉ dương tiêu âm triển để thực hiện cơ năng của tạng phế.

b- **Đường vận hành :** Phế kinh khởi từ huyệt trung phủ nơi ngực, vòng lên mé trước bả vai, theo mé ngoài mặt trong tay ra đến ngón cái, kết ở huyệt thiểu thương.

c- **Tiết đoạn án :** Phế kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn âm án : Từ huyệt trung phủ tới lạc huyệt liệt khuyết.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Từ huyệt khởi trung phủ đến huyệt tinh huyệt thiểu thương. Được chia ra như sau :
 - + Mộc đoạn : Từ huyệt thiểu thương đến ngũ tể.
 - + Hỏa đoạn : Từ huyệt thiểu thương đến thái uyên.
 - + Thổ đoạn : Từ huyệt thái uyên đến kinh cử.
 - + Thủy đoạn : Từ huyệt xích trạng đến trung phủ.

d- **Các huyệt đặc biệt :** Ngoài các huyệt ngũ du huyệt khởi (trung phủ), lạc huyệt (liệt khuyết), phế kinh còn có các huyệt sau :

- Không tối : là khích huyệt.
- Huyệt trung phủ : Vừa là huyệt khởi vừa là mỗ huyệt dùng để chẩn đoán bệnh kinh.
- Huyệt thái uyên : Vừa là du huyệt vừa là nguyên huyệt của phế kinh.

e- **Các cơ quan liên hệ :** Phổi, họng, đại trườn.

g- **Chủ trị :** Hàng khí, hoai huyết, lợi tiểu, các chứng về phổi, ngực, họng, mũi, đường tiêu, sốt.

h- **Đặc tính :** Nhiều khí, ít huyết.

i- **Thời tính :** Vượng giờ dân, hư giờ mao, suy giờ thân.

k- **Ứng dụng :** Trong dưỡng sinh, võ thuật, luyện điêu túc, ngũ hành khí công, công phu chưởng, chỉ công.

l- **Chỉ định án :** Các tiết đoạn án tương ứng với các phép cơ bản bên cạnh đó có sự án liên hợp với đại trườn kinh thành vòng khí hay theo vòng đại chu thiên, trong đó tiết đoạn từ hiệp huyệt xích trách đến lạc huyệt liệt khuyết, rồi từ lạc huyệt này đến vịnh huyệt ngư tế được chú trọng nhiều hơn.

2- KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG

a- **Đặc điểm :** Là kinh của phủ đại trườn, nội âm phần của phế khí vận hành, mà biến vỉ dương

triển âm tiêu để thực hiện cơ năng của phủ đại trường.

b- Đường vận hành : Đại trường kinh phổi từ huyệt thương dương nơi đầu ngón trỏ, theo mé ngoài của mặt ngoài cánh tay, lên vai gáy, qua cổ lên môi mép, kết ở huyệt nghinh hương.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn ứng với tính chất vận hành của phế khí trong đại trường kinh như sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ huyệt thiền lich đến huyệt nhập thiền định.
- Tiết đoạn ngũ hành được chia như sau :
 - + Kim đoạn : Từ huyệt thương dương đến huyệt nhị gian.
 - + Thủy đoạn : Từ huyệt nhị gian đến huyệt tam gian.
 - + Mộc đoạn : Từ huyệt tam gian đến huyệt khúc trì.
 - + Thổ đoạn : Từ huyệt khúc trì đến huyệt thiền định.

(Tiết đoạn thần đoạn từ huyệt thiền định lên huyệt nghinh hương được nhập với mạch án liên hợp ở đầu).

d- Các huyệt đặc biệt : Ngoài các huyệt ngũ du ở trên đại trường kinh còn có các huyệt sau :

- Huyệt hiệp cốc : là nguyên huyệt chủ trị đầu mặt.
- Huyệt ôn lưu : là khích huyệt.
- Huyệt thủ tam lý : huyệt chủ ở tay.

e- Các cơ quan liên hệ : Phế, đại trường, cơ hoành, miệng, mũi.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu mặt, mắt, tai, mũi, răng họng, ruột.

h- Đặc tính : Nhiều khí nhiều huyết.

i- Thời tính : Vượng giờ mao, hư giờ thìn, suy giờ dậu.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật, ngũ hành công công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Các tiết đoạn ứng với các phép án cơ bản bên cạnh đó liên hợp án với âm đoạn của phế kinh mà án vòng khí hay vòng đại chu thiên. Trong đó thiền lich và từ thiền lich đến khúc trì được chú trọng nhiều hơn.

3- KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ

a- Đặc điểm : Là kinh phủ vị (dạ dày) nơi âm phần của tỳ khí vận hành, mà biến vị âm tiêu dương triển để thực hiện cơ năng của phủ vị.

b- Đường vận hành : Vị kinh khởi từ huyệt lệ долi, nơi ngón chân thứ hai, chạy theo giữa chân dài lên ngực bụng, cổ mặt kết ở huyệt thừa khắp dưới mắt.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn án tương ứng với tính chất vận hành của tỳ khí trong vị kinh như sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ huyệt phong long đến huyệt nhập dưới khí xung.
- Tiết đoạn ngũ hành án : được chia ra như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyệt lệ доли đến huyệt nội đình.

- + Thủy đoạn : từ huyệt nội đình đến huyệt hám cốc.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt hám cốc đến huyệt giải khê.
 - + Hoả đoạn : từ huyệt giải khê đến huyệt túc tam lý.
 - + Thổ đoạn : từ huyệt túc tam lý đến huyệt khí xung.
- d- Các huyệt đặc biệt :** Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt ở trên vị kinh còn có các huyệt sau :
- Huyệt lương khâu : là khích huyệt của vị kinh.
 - Huyệt khí xung : là huyệt nhập khí ở dưới.
 - Huyệt thiên xu : là huyệt mỗ chẩn đoán của đại trường kinh.
 - Huyệt khuyết bờn : là huyệt nhập khí ở trên.
- e- Các cơ quan liên hệ :** Tỳ, vị, đầu, mặt, răng, mũi.
- g- Chủ trị :** Các bệnh ở đầu, mặt, mũi, răng, họng, bao tử ruột, các chứng sốt cao.
- h- Đặc tính :** Nhiều khí nhiều huyệt.
- i- Thời tính :** Vượng giờ thìn, hư giờ ty suy giờ tuất.
- j- Ứng dụng :** Trong dưỡng sinh, võ thuật và ngũ hành khí công.
- k- Chỉ định án :** Các tiết đoạn án có ứng với các phép án cơ bản, đoạn thần án và đoạn ở bụng là án bởi các mạch liên hợp ở bụng. Bên cạnh đó phép án liên hợp dương đoạn vị kinh với âm đoạn tỳ kinh, mà án thành vòng khí, hay thành vòng đại chu thiền.

Tiết đoạn từ huyệt nội đình đến lạc huyệt phong long và từ huyệt phong long đến huyệt khí xung được chú trọng nhiều hơn.

4- KINH TÚC THÁI ÂM TỲ

a- Đặc điểm : là kinh của tạng tỳ, nơi dương phần của tỳ khí vận hành mà biến vị dương tiêu âm trưởng để thực hiện cơ năng của tạng tỳ.

b- Đường vận hành : Tỳ kinh khởi từ huyệt đại bào bên mạch vòng lên bờ vai trước sau đó theo bụng xuống mặt trong của chân ra đến đầu ngón chân cái, kết nối huyệt ẩn bạch.

c- Các tiết đoạn án : Tỳ kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn âm án : từ huyệt xung môn (nơi bẹn) xuống đến lạc huyệt công tôn.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyệt như sau :
 - + Thủy đoạn : từ huyệt xung môn đến huyệt âm lăng tuyền.
 - + Kim đoạn : từ huyệt âm lăng truyền đến huyệt thượng khâu.
 - + Thổ đoạn : từ huyệt thượng khâu đến huyệt thái bạch.
 - + Hoả đoạn : từ huyệt thái bạch đến huyệt đại đô.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt đại đô đến huyệt ẩn bạch.

d- Các huyệt đặc biệt : Ngoài ngũ du huyệt nói trên còn có các huyệt đặc biệt sau :

- Huyệt đại bào : là huyệt đại lạc của tỳ kinh.
- Huyệt địa cơ : là khích huyệt của tỳ kinh.
- Huyệt tam âm giao : là huyệt tổng trị vùng bụng dưới.

e- Các cơ quan liên hệ : Tỳ, vị, tâm, sinh dục.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh ở bao tử, ruột, bộ phận sinh dục, đường tiêu niệu.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyệt.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công.

i- Thời tính ; Vượng giờ ty, hư giờ ngọ, suy giờ hợi.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án là các phép án tương ứng còn phần kinh ở bụng là trong án liên hợp với bát mạch với phép đa án liên hợp thì án âm đoạn tỳ kinh và dương đoạn vị kinh thành vòng cho tỳ khí hay theo vòng đại chu thiên. Trong đó tiết đoạn từ huyệt đại đờ đến lạc huyệt công tôn và từ lạc huyệt công tôn đến huyệt âm lăng tuyễn được chú trọng nhiều nhất.

5- KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM

a- Đặc điểm : Là kinh của tạng tâm nơi dương phần của tâm khí vận hành biến vi dương tiêu âm tiên, mà phát động các cơ năng của tâ, tạng.

b- Đường vận hành : Tâm kinh khởi từ huyệt cực truyền theo mé trong mặt trong cánh tay ra đến ngón tay út kết thúc ở huyệt thiếu xung.

c- Các tiết đoạn án : Tâm kinh có các tiết đoạn án như sau :

- Tiết đoạn âm án : Từ huyệt cực tuyễn đến huyệt lạc thông lý.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyệt như sau :
 - + Thủy đoạn : từ huyệt cực tuyễn đến huyệt thiếu hải.
 - + Kim đoạn : từ huyệt thiếu hải đến huyệt linh đạo.
 - + Thổ đoạn : từ huyệt linh đạo đến huyệt thần môn.
 - + Hỏa đoạn : từ huyệt thần môn đến huyệt thiếu phủ.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt thiếu phủ đến huyệt thiếu xung.

d- Các huyệt quan trọng : Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt (thông lý) tâm kinh còn có huyệt quan trọng là huyệt âm khích, huyệt này là khích huyệt của tâm kinh. Ngoài ra vịnh huyệt thiếu phủ là huyệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chưởng công, huyệt thiếu xung là nơi tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.

e- Các cơ quan liên hệ : Tim, ruột non, não bộ.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh về tim, ngực, tâm thần và rối loạn tiêu hóa (ăn không tiêu).

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyệt.

i- Thời tính : Vượng giờ ngọ, hư giờ mùi, suy giờ tý.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật nhất

là trong luyện khí công công phu với các công phu đặc dị là chuỗi công và chỉ công, phần khí công cơ bản là ngũ hành hỏa tâm công.

1- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án thì tương ứng, với các phép án, với phép đa án vòng tâm khí là án đoạn âm của tâm kinh cùng đoạn dương của tiểu trường kinh, hoặc theo vòng đại chu thiên. Trong đó tiết đoạn từ huyệt thiếu hải đến lạc huyệt thông lý và từ lạc huyệt thông lý đến huyệt thiếu phủ là được coi trọng.

6- KINH THƯ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG

a- Đặc điểm : là kinh của phủ tiểu trường nơi âm phần của tâm khí vận hành mà biến vị âm tiêu dương triển và phát động cơ năng của phủ tiểu trường.

b- Đường vận hành : Tiểu trường kinh khởi từ huyệt thiếu trạch ở ngón tay út theo mé trong mặt ngoài của cánh tay lên sau vai, cổ mặt kết thúc ở huyệt thịnh cung.

c- Các tiết đoạn án : Tiểu trường kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ lạc huyệt chi chinh đến huyệt nhập kiên trung du.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyệt như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyệt thiếu trạch đến huyệt tiên cốc.

- + Thủy đoạn : từ huyệt tiền cốc đến huyệt hậu khê.
- + Mộc đoạn : từ huyệt hậu khê đến huyệt dương cốc.
- + Hỏa đoạn : từ huyệt dương cốc đến huyệt tiểu hải.
- + Thổ đoạn : từ huyệt tiểu hải đến huyệt kiên trung du.

d- Các huyệt quan trọng : Ngoài các ngũ du huyệt ra tiểu trường kinh còn có các huyệt quan trọng sau :

- Huyệt uyển cốt : Là nguyên huyệt của tiểu trường kinh.
- Huyệt dương lão : Là khích huyệt của tiểu trường kinh.

Ngoài ra huyệt thiếu trạch lại là nơi tâm khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.

e- Các cơ quan liên hệ : Đầu gáy ngũ quan não bộ tim, ruột non, dạ dày.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu gáy, mắt, tai, họng các chứng bệnh não bộ và sốt.

h- Đặc tính : Nhiều huyết ít khí.

i- Thời tính : Vượng giờ mù, hư giờ thân, suy giờ sùu.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật luyện kinh khí kinh lực, trong ngũ hành tâm công, trong công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Đối với từng tiết đoạn có các phép án tương ứng riêng phần đoạn là ở trong phép án liên hợp của bát mạch trên đầu, trong phép đa án liên hợp vòng tâm khí là án âm đoạn tâm kinh

cung dương đoạn tiểu trường kinh, hay án theo vòng đại chu thiền. Trong tiểu trường kinh các tiết đoạn án từ huyệt tiền cốc đến lạc huyệt chí chính và từ lạc huyệt chí chính đến huyệt tiểu hải là được chú trọng hơn cả.

7- KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG

a- **Đặc điểm :** là kinh của phủ bàng quang, nơi âm phần của thận khí vận hành, mà biến vi dương trường âm tiêu để phát động các cơ năng của tạng thận.

b- **Đường vận hành :** Bàng quang kinh khởi từ huyệt chí âm ở mặt ngoài ngón chân út lên gót chân vòng theo giữa mặt sau chân đến khuỷu chân. Tách ra làm hai đường đi lên song song với mạch đốc lên đến gáy nhập 1 lại song song mạch đốc vòng qua đỉnh đầu, kết ở huyệt tinh minh nơi khoe trong của mắt.

c- **Tiết đoạn án :** Các tiết đoạn án của bàng quang kinh chia ra như sau :

- — Tiết đoạn thận án : Từ huyệt tinh minh vòng qua đỉnh đầu đến huyệt thiên trụ (vì là thận án nên án nghịch chiều).
- — Tiết đoạn dương án du bàng quang : Từ huyệt hội dương cho đến huyệt đại trũ.
- — Tiết đoạn dương án phụ : Từ huyệt hội dương đến huyệt phụ thân.
- — Tiết đoạn dương kinh : Từ huyệt phi dương đến lạc huyệt thừa phù.

— — Tiết đoạn ngũ hành : Theo ngũ du huyệt như sau :

- + Kim đoạn : từ huyệt chí âm đến huyệt thông cốc.
- + Thủy đoạn : từ huyệt thông cốc đến huyệt thúc cốt.
- + Mộc đoạn : từ huyệt thúc cốt đến huyệt côn lôn.
- + Hỏa đoạn : từ huyệt côn lôn đến huyệt ủy trung.
- + Thổ đoạn : từ huyệt ủy trung đến huyệt thừa phù.

d- **Các huyệt đặc biệt :** Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt (phi dương), bàng quang kinh còn có các huyệt.

- Huyệt kinh cốt : Là nguyên huyệt của thận kinh.
- Huyệt cao hoang : Một biệt huyệt kỳ dị trong chẩn đoán mức độ biến động thận khí.
- Các bối du huyệt trên đường du bàng quang : Liên quan tới tất cả tạng phủ kinh mạch trong cơ thể. (Các huyệt này trùng với các hạch thần kinh của hệ thần kinh thực vật) đây chính là nơi thận khí và chân khí đổ vào các kinh mạch và tạng phủ.
- Huyệt cách du : Là huyệt hội của huyệt.
- Huyệt thận du : Là huyệt cửa của thận khí.
- Huyệt đại trũ : Là lạc của đốc mạch nơi giao hội của thận khí và chân khí, cũng là huyệt hội của cốt.
- Huyệt toàn trúc : Là nơi thận khí phát ra

tạo công phu miêu công (thận khí là một thành phần của miêu khí).

— Huyệt thận mạch : Là huyệt hội của bàng quang kinh với dương kiều mạch.

Ngoài ra còn có rất nhiều huyệt khác của bàng quang kinh, nhất là ở phần lưng, đều là những huyệt quan trọng.

e- Các cơ quan liên hệ : *Thận, bàng quang, não bộ và tất cả các tạng phủ, hệ gân cốt, ngũ quan.*

g- Chủ trị : *Bệnh ở mặt, mũi, đầu, gáy, thắt lưng, hậu môn, não, các chứng sốt, bệnh ở tạng phủ.*

h- Đặc tính : *Nhiều huyệt ít khí.*

i- Thời tính : *Vương giờ thân, hư giờ đầu, suy giờ dân.*

k- Ứng dụng : *Trong dưỡng sinh, võ thuật và luyện ngũ hành công, trong luyện công phu miêu công.*

l- Chỉ định án : *Với các tiết đoạn có các phép án tương ứng. Trong đa án liên hợp với thận kinh của thận khí là án âm đoạn thận kinh sau đó chuyển sang dương đoạn bàng quang kinh từ huyệt phi dương đến huyệt thừa phủ. Trong các tiết đoạn án của bàng quang kinh đều rất quan trọng và ứng với từng mục đích khác nhau. Với phần thân án (ở đầu) thì bổ tả đều nhanh, ở phần lưng là bổ là chủ yếu, ở chân thì tả là chính.*

8- KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN

a- Đặc điểm : *là kinh của tạng thận, nơi dương*

phần của thận khí vận hành mà biến vi dương tiêu âm trưởng để phát động các cơ năng của tạng thận.

b- Đường vận hành : *Thận kinh khởi từ huyệt du phủ nơi ngực theo mặt trong của chân chạy xuống lòng bàn chân, kết ở huyệt dũng truyền.*

c- Các tiết đoạn án : *Thận kinh có các tiết loạn án sau :*

- Tiết đoạn âm án : từ huyệt hoành cốt đến huyệt đại chung.
- Tiết đoạn ngũ hành án : theo ngũ du huyệt như sau :
 - + Thủy đoạn : từ huyệt hoành cốt đến huyệt âm cốc.
 - + Kim đoạn : từ huyệt âm cốc đến huyệt phục lưu.
 - + Thổ đoạn : từ huyệt phục lưu đến huyệt thái khê.
 - + Hỏa đoạn : từ huyệt thái khê đến huyệt nhiên cốc.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt nhiên cốc đến huyệt dũng truyền.

(Tiết đoạn ở bụng được thực hiện trong án mạch xung).

d- Các huyệt quan trọng : *Ngoài ngũ du huyệt ra còn có các huyệt sau đây :*

- Huyệt thủy tuyền : là khích huyệt của thận kinh.
- Huyệt chiêu hải : là huyệt hội của thận kinh với âm kiều mạch.
- Huyệt khí huyệt : là huyệt cửa của thận khí ra vào tạng thận.

- Huyệt thàn táng : là huyệt liên hệ tâm thận.
- e- Các cơ quan liên hệ : *Thận, bàng quang, tâm, phế, cột sống, can đởm.*
- g- Chủ trị : *Các chứng bệnh tiết niệu, bụng, họng, ngực.*
- h- Đặc tính : *Nhiều khí, ít huyệt.*
- i- Thời tính : *Vương giờ dậu, hư giờ tuất, suy giờ mão.*

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh và luyện võ thuật, trong luyện ngũ hành công.

l- Chỉ định án : *Từng tiết đoạn có các phép án tương ứng. Khi án liên hợp thận khí thì án âm đoạn thân kinh rồi dương đoạn bàng quang kinh (phản ở chân) hay theo vòng đại chu thiên. Tiết đoạn từ huyệt nhiên cốc đến lạc huyệt đại chung và từ lạc huyệt đại chung đến huyệt âm cốc là được chú trọng nhiều hơn.*

9- KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO

a- Đặc điểm : *là kinh của tạng danh định tâm bào nơi dương phần nhiệt tâm khí vận hành biến vi dương tiêu âm trưởng mà thực hiện các cơ năng của nhiệt tâm khí (nhiệt tâm khí do tâm khí vào màng bao tim mà sinh ra).*

b- Đường vận hành : *Tâm bào kinh khởi từ huyệt thiên trì chạy theo đường giữa mặt trong cánh tay ra đến ngón tay giữa kết ở huyệt trung xung.*

c- Các tiết đoạn án : *Tâm bào kinh có các tiết đoạn án sau :*

- Tiết đoạn âm án : từ huyệt khởi thiên trì đến huyệt lạc nội quan.
- Tiết đoạn ngũ hành : theo ngũ du huyệt.
 - + Thủy đoạn : từ huyệt thiên trì đến huyệt khúc trạch.
 - + Kim đoạn : từ huyệt khúc trạch đến huyệt giàn sứ
 - + Thổ đoạn : từ huyệt giàn sứ đến huyệt đại lăng
 - + Hỏa đoạn : từ huyệt đại lăng đến huyệt lao cung
 - + Mộc đoạn : từ huyệt lao cung đến huyệt trung xung
- d- Các huyệt đặc biệt : *Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt (nội quan) tâm bào kinh có các huyệt sau :*
 - Huyệt khích môn : là khích huyệt của tâm bào kinh
 - Huyệt lao cung : là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chưởng công.
 - Huyệt trung xung : là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.
- e- Các cơ quan liên hệ : *Tam tiêu trường tam tiêu phè vị bàng quang.*
- g- Chủ trị : *Các chứng bệnh ở ngực, tim, bao tử, tâm thần.*
- h- Đặc tính : *Nhiều huyệt, ít khí.*
- i- Thời tính : *Vương giờ tuất, hư giờ hơi, suy giờ thìn.*
- k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ

thuật, nhất là trong luyện ngũ hành công và công phu chưởng công, chỉ công.

1- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án có các phép án tương ứng, khi án liên hợp cho vòng nhiệt tâm khí là án âm đoạn tâm bào kinh và dương đoạn tam tiêu kinh hay án theo vòng đại chu thiên. Trong các tiết đoạn thì tiết đoạn từ huyệt khúc trach đến nội quan và từ nội quan đến lao cung là được chú trọng nhiều hơn.

10- KINH THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIÊU

a- Đặc điểm : là kinh của phủ tam tiêu, nơi âm phần của tâm bào khí biến vi âm tiêu dương trưởng, mà thực hiện các cơ năng của tạng phủ tam tiêu.

b- Đường vận hành : Tam tiêu kinh khởi từ huyệt quan xung, theo giữa mé ngoài cánh tay lên vai cổ mắt vòng quanh tai, kết ở huyệt ty trúc không.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn án của tam tiêu kinh là :

- Tiết đoạn dương án : từ huyệt ngoại quan (lạc huyệt) đến huyệt nhập thiên liêu.
- Tiết đoạn ngũ hành : theo ngũ du huyệt là :
 - + Kim đoạn : từ huyệt quan xung đến huyệt dịch môn
 - + Thủy đoạn : từ huyệt dịch môn đến huyệt trung chử
 - + Mộc đoạn : từ huyệt trung chử đến huyệt chi câu

+ Hỏa đoạn : từ huyệt chi câu đến huyệt thiên tĩnh

+ Thổ đoạn : từ huyệt thiên tĩnh đến huyệt thiêu liêu.

(Thần đoạn của kinh được án theo mạch âm kiều ở đầu).

d- Các huyệt quan trọng : Ngoài các ngũ du huyệt và lạc huyệt (ngoại quan) tam tiêu kinh còn có các huyệt :

- Dương trì : là nguyên huyệt của tam tiêu kinh
- Hội tông : là khích huyệt của tam tiêu kinh
- Quan xung : là nơi nhiệt tâm khí thu phát
- Huyệt ngoại quan : là huyệt bát giao hội giữa tam tiêu kinh và dương duy mạch để thực hiện công phu chỉ công.

e- Cơ quan liên hệ : Ngũ quan, hầu họng, tim, tam tiêu và toàn hệ nội tạng.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh ở tai đầu, mắt, họng và các chứng sốt cao.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyệt.

i- Thời tính : Vượng giờ hơi, hư giờ tỳ, suy giờ ty.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật nhất là trong luyện ngũ hành công, công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn có các phép án tương ứng, khí án cho vòng khí là án âm đoạn tâm bào kinh rồi dương đoạn tam tiêu kinh, hay theo vòng đại chu thiên. Trong các tiết đoạn từ huyệt dịch môn đến lạc huyệt ngoại quan, thì ngoại quan đến thiên tĩnh huyệt là được chú trọng hơn cả.

11- KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỒM

a- Đặc điểm : là kinh của phủ đởm, nơi âm phần can khí vận hành biến vi dương trưởng âm tiêu mà phát động các cơ năng của đởm phủ.

b- Đường vận hành : Đởm kinh khởi từ huyệt túc khiếu âm theo đường giữa mặt ngoài của chân lên hông đi theo sườn vòng lên ngực lên vai cổ tai lên trán vòng lại kết ở huyệt đồng tử liêu.

c- Các tiết đoạn án : Đởm kinh có tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn dương án : từ huyệt quang minh đến huyệt nhập dưới hoàn khiếu.
- Tiết đoạn ngũ hành án : theo ngũ du huyệt như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyệt túc khiếu âm đến huyệt hiệp khê.
 - + Thủy đoạn : từ huyệt hiệp khê đến huyệt túc lâm khấp.
 - + Mộc đoạn : từ huyệt túc lâm khấp đến huyệt dương phụ.
 - + Hỏa đoạn : từ huyệt dương phụ đến huyệt dương lăng tuyên.
 - + Thủ đoạn : từ huyệt dương lăng truyền đến huyệt hoàn khiếu.

(Các tiết đoạn ở bụng, đầu, được thay bằng án bát án mạch).

d- Các huyệt quan trọng : Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt còn các huyệt sau :

- Huyệt khâu hư : là nguyên huyệt của đởm kinh.

- Huyệt huyền chung : là huyệt hội của túy.
- Huyệt ngoại khâu : là khích huyệt của đởm kinh.
- Huyệt dương lăng tuyên : là huyệt hội của cân.
- Huyệt kinh môn : là mỗ huyệt của thận kinh.
- Huyệt nhật nguyệt : là mỗ huyệt của đởm kinh.

e- Cơ quan liên hệ : Đởm, can, tân, tam tiêu, thận cột sống.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu, mặt, tai, mũi, họng, ngực, sườn, các bệnh về gân cơ.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vượng giờ tý, hư giờ sùu, suy giờ ngọ.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật và luyện ngũ hành khí công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án có các phép án tương ứng. Khi án vòng can khí thì án âm đoạn can kinh rồi dương đoạn đởm kinh hay theo vòng đại chu thiên. Các tiết đoạn từ huyệt hiệp khê đến huyệt quang minh và từ huyệt quang minh đến huyệt hoàn khiếu được chú trọng hơn cả.

12 - KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN

a - Đặc điểm : là kinh của tạng can, nơi dương phần can khí hao vận hành và biến vi dương tiêu âm trưởng mà phát động các cơ năng của tạng can.

b- Đường vận hành : Can kinh khởi từ huyệt kỳ môn nơi ngực, theo bụng vòng xuống ben, theo

mặt trong của chân xuống kẽ ngón chân và hai kết ở huyệt đại đón.

c- Các tiết đoạn án : *Can kinh có các tiết đoạn án sau :*

- Tiết đoạn Âm án : từ huyệt âm liêu đến huyệt lâi câu (lạc huyệt).
- Tiết đoạn ngũ hành : Theo ngũ du huyệt như sau :
- Thủy đoạn : Từ huyệt âm luôn đến huyệt khúc tuyền.
- Kim đoạn : Từ huyệt khúc tuyền đến huyệt trung phong.
- Hỏa đoạn : Từ huyệt trung phong đến huyệt thái xung.
- Thổ đoạn : Từ huyệt thái xung đến huyệt hành giao.
- Mộc đoạn : Từ huyệt hành gian đến huyệt đại đón.

(Tiết đoạn ở bụng được án trong bát mạch kỳ kinh).

d- Các huyệt quan trọng : *Ngoài ngũ du huyệt và lạc huyệt trên can kinh có các huyệt sau :*

- Huyệt trung đô : Là khích huyệt của can kinh.
- Huyệt chương môn : Là mỗ huyệt của tỳ kinh và là huyệt hội của ngũ tạng.
- Huyệt kỳ môn : Là mỗ huyệt của can kinh.

e- Các cơ quan liên hệ : *Gan, mật, dạ dày, phổi.*

Bộ phận sinh dục, mắt, miệng.

g- Chủ trị : Các bệnh sườn, ngực, mắt. Các chứng bệnh của hệ gan.

h- Đặc tính : Nhiều huyệt, ít khí.

i- Thời kinh : Vượng giờ sùi, hư giờ dần, suy giờ mùi.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật sử dụng nhiều vị can chủ câu, trong ngũ hành khí công.

l- Chỉ định án : Các tiết đoạn án đều có các phép án tương ứng khi án vòng khí là án âm đoạn. *Can kinh rồi dương đoạn đóm kinh hay án theo vòng đại chu thiên.* Các tiết đoạn từ huyệt khúc tuyền đến lâi câu và từ lâi câu đến huyệt hành giao là được chú trọng hơn cả.

Phần thứ tư

ÁN KHÍ

Án khí là kỹ thuật cao siêu của án ma chân pháp, phần lớn các tác động vi diệu của án ma pháp đều nằm ở phần này. Trên thực tế ngay đối tượng của án khí là *khí*, trong hiểu biết và thực hành cũng đã chứa án nhiều điều kỳ lạ, mà hiện tại chưa thực sự có một quan niệm đúng đắn và chính xác.

Án khí là phép tác động trực tiếp lên sự phát sinh và vận hành của chân khí và ngũ khí ngũ tạng trong cơ thể, kết quả các tác động này giúp cho sự phục hồi, ổn định và phát triển khí trong cơ thể rất tốt (tức là vào các mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ và luyện khí công công phu).

Bản chất sâu xa của phép án khí là các phương pháp xoa dẫn khí và các chưởng pháp trong đông y bí truyền. Xoa dẫn khí là xoa bóp, theo chiều vận hành của kinh mạch và dẫn khí hành đúng đường, chạy đúng hướng. Ngoài các tác động mang tính chất cơ học của động tác xoa bóp, trong xoa dẫn khí còn

có tác dụng của sự bức xạ khí ra lòng bàn tay (công cụ xoa bóp), hiệu ứng vật lý của sự bức xạ này là hiện tượng lòng bàn tay nóng ấm lên (tức là thành bức xạ nhiệt). Chính sức nóng trong lòng bàn tay, khi được đẩy theo kinh mạch có tác động rất kỳ diệu (và càng kỳ diệu khi bàn tay đó là của nhà khí công tài ba có công phu chưởng công cao siêu).

Trong đông bi pháp cổ truyền có một phương pháp *âm dương chưởng pháp* tức là các tác động cơ học đẩy theo các đường đặc biệt tạo ra các *hiệu ứng đặc biệt* có tác dụng chữa bệnh rất cao (ví dụ phép dẫn phong nhập hỏa là phép làm ra mồ hôi). Các đường đặc biệt này không có gì hơn là các đường kinh khí, mạch liên hợp và các đường án, tiết đoạn án.

Án khí là sự nâng cao các phương pháp trên với những kỹ thuật cụ thể, sử dụng tuyệt đối các tính chất khí của đối tượng tác động vào đối tượng được tác động, kết hợp giữa bản chất khí và nguyên lý vận hành khí trong con người.

Theo sự phân chia của các pháp thuật chính thống của Đông phương thì án khí chỉ kém có công phu pháp (nhất là khi các phép án khí được áp dụng vào khí công cơ bản và phối hợp với khí công pháp).

I- KHÍ LÀ GÌ ?

Khí là một quan niệm rất trừu tượng, cơ sở của quan niệm này hiện chưa rõ ràng và nhất thống. Ở phần I có trình bày, phần này trình bày một số quan niệm của khí để giúp cho việc hiểu và thực hành các phép án khí có hiệu quả.

1. Khái niệm khí :

"Khí là một dạng vật chất tinh hoa, vận hành trong cơ thể, để phát động các cơ năng của các cơ quan tổ chức cơ thể và là nền tảng của mọi hoạt động sống cũng như tồn tại của con người".

Như vậy xét theo quan điểm duy vật thì khí là một dạng vật chất tồn tại dưới hai dạng : *khí thường* (khí hậu thiên) và *Bức xạ vật chất* (khí tiên thiên).

Khí thường là cơ sở của sự thở, sự trao đổi dưỡng khí trong hệ tạo huyết. Khí thường hoạt động trong hệ hô hấp với hai cơ quan chính là phế (phổi) và vị (dạ dày) các khí quan là khoang mũi, khoang miệng, các dẫn đạo là thực quản và phế quản.

Khí bức xạ là dạng bức xạ vật chất, trong con người đó là sự thăng hoa của Tịnh tiên thiên. Tịnh tiên thiên được tạo ra từ túy chất, đồn trú tại tuyến thượng thận (trung tâm của đan điền hay bể thận).

Như vậy khí là một dạng vật chất tinh hoa vô định hình. Đó cũng chính là nguyên nhân vì sao các dẫn đạo của khí (là kinh mạch) và các cửa của khí (là huyệt) cũng chỉ là định vị chứ không định hình.

Khí vận hành trong cơ thể là cơ sở cho mọi hoạt động, trong đó hoạt động sinh mệnh (Tam Bảo) tinh khí thần là quan trọng nhất.

"Tinh sinh khí, khí hóa thần"

Khí cùng với Huyết song hành nuôi dưỡng và vận động cơ thể trong hệ "Tứ Quý", "Tinh - Huyết - Khí - Thần".

Mỗi quan hệ khí huyết là mỗi quan hệ *âm dương hư thực, thủy hỏa*. Do vậy khí-huyết song hành nhuận thẩm là âm dương phải giao hòa, hư-thực phải

tương thích, thủy-hỏa phải ký tế trong vòng *càn khôn* của con người và vũ trụ.

2. Phân loại khí :

Ta có thể phân loại khí như sau :

a - Ngoại khí, nội khí :

Ngoại khí là khí tồn tại bên ngoài con người mang đặc trưng của Tam Tài. Đó là *Thiên khí* (dương) *địa khí* (âm) và *nhân khí ngoại* (Âm dương giao hòa). Nội khí là nhân khí bên trong cơ thể con người.

(Ở đây tức là xét đến mối quan hệ giữa con người và thế giới xung quanh).

b - Tiên thiện khí và hậu thiên khí :

Tiên thiện khí là khí ở dạng bức xạ vật chất hay ở dạng tinh hoa của tam tài. (Ở con người chính là khái niệm khí dùng trong Đông Y và khí công).

Hậu thiên khí là khí thường là khí hậu thời tiết lục tà khí bên ngoài trời đất, ở con người là khí của sự hô hấp phế (Dưỡng khí) vị (thực khí).

c) Âm dương khí :

Âm dương khí là hai thuộc tính cơ bản đối lập nhau của vật chất. Ở khí cùng phân chia ra âm khí và dương khí, âm dương khí vận động hoạt hóa theo qui luật âm dương tiên trưởng.

— Dương khí là khí mang các thuộc tính cương, *cường động*, với các hiệu ứng vật lý rõ nét hơn hiệu ứng sinh học.

— Âm khí là khí mang các thuộc tính *nhu, mèn, tĩnh* với các hiệu ứng sinh học rõ nét hơn hiệu ứng vật lý.

Trong con người âm khí và dương khí là thành

phần của *chân khí tiên thiên* (nguyên khí). Chân khí sinh ra ở đan điền (Bể thận) chạy chủ yếu theo mạch nhâm đốc (âm nhâm, dương đốc) và lan vận bằng các đường lạc đến ngũ tạng để sinh ra ngũ khí.

d - *Ngũ hành khí* :

Ngũ hành khí là khí mang tính ngũ hành, vận động hoạt hóa theo qui luật *ngũ hành sinh khắc*.

Ngũ hành bao gồm kim, mộc, thủy, hỏa, thổ, tương ứng với ngũ khí bên ngoài táo, phong, hàn, nhiệt, thấp và tương ứng với ngũ khí ngũ tạng trong con người là : phế, can, thận, tâm và tỳ.

Trong con người chân khí đi vào ngũ tạng phát sinh ra ngũ khí vận hành trong sáu vòng khí của 12 kinh khí.

Ngoài ra còn có khái niệm chung về vinh khí và vệ khí. – Vinh khí : là khái niệm chung của khí chạy trong kinh mạch.

— Vệ khí : là khái niệm chung của khí chạy ở *mạch tôn lạc* ngoài da, có tính *phát dương bảo vệ cơ thể*.

3. Sự vận hành của khí. (xem hình sự vận hành khí) Nguyên lý vận hành của khí dựa trên cơ sở biến dịch âm dương.

Khí sinh ra ở âm phận, để biến vi hoạt dụng nên mang hoạt tính là dương. Lúc mới sinh ra là *thuần dương*, khí hoạt hóa là biến vi âm tức là theo qui luật *âm trưởng dương tiêu*, dương biến vi âm đến cùng cực (tức là *thuần âm*) thì dương sinh mà khí biến vi, dương, tức là *dương trưởng*, *âm tiêu* mà biến vi đến *thuần dương* sau đó lại âm sinh, biến dịch liên tục như vậy.

Do sự vận hành như vậy cho nên khí sinh ra là ở âm phận, chạy trên âm kinh biến vi âm sang dương kinh (biến vi dương) về kết tại dương phận rồi lại (biến vi âm) sang âm phận. Trong quá trình biến vi âm, trên âm kinh khí mang dương phần ra ngoài và thu âm phần vào, ở trên dương kinh khí biến vi dương, mang âm phần ra ngoài và thu dương phần vào.

Khí vận hành thường là sự *lan vận* trong không gian nhưng khi vào bất cứ một đối tượng vật chất nào khí cũng *phân đường* chạy và hành theo *hướng*, đồng thời *biến vi đột biến* tại điểm tạo ra các cơ năng của khí.

Sự vận hành của khí trong con người cũng vậy khí sinh ra ở âm phận, biến vi, âm ở kinh âm (phát dương khí, thu âm khí), biến vi dương ở kinh dương (phát âm khí thu dương khí), các điểm thu phát mà hoạt hóa khí thực hiện các cơ năng được gọi là *huyệt*.

Như đã nói ở trên trong con người có chân khí và ngũ khí. Âm phận phát sinh khí là *Thủy cung* dan điền (bể thận) và các tạng, khí hoạt hóa dựa trên mối quan hệ biểu lý của tạng (âm) – phủ (dương) và kinh tạng (âm kinh) – Kinh phủ (dương kinh).

Với ngũ khí ngoài qui lật âm dương như trên, ngũ khí còn biến vi hoạt dung theo qui luật *ngũ hành sinh khắc* (tất nhiên sự sinh khắc của ngũ hành cũng dựa trên sự tiêu tướng của âm dương. Trong dịch học qui luật ngũ hành là qui luật cơ bản thứ hai sau qui luật âm dương. Tất nhiên qui luật Bát quái trong kinh dịch cũng là qui luật của mọi sự vật hiện tượng, trong đó có khí, nhưng điều này không thể trình bày kỹ vì không phù hợp với nội dung cuốn sách).

II- KỸ THUẬT ÁN KHÍ.

Kỹ thuật án khí cũng được chia ra là hai loại án tĩnh và án động, các phép án cũng là phép bổ, tả âm, dương và ngũ hành của các kỹ thuật tương ứng các đối tượng.

Như chúng ta đã biết án khí là chặn khí, dẫn khí với các mục đích sau :

- Vận hành khí sinh ra đây đủ đi đúng đường hành đúng hướng, tức là ở đây án khí theo vòng kinh khí vận hành của chân khí và ngũ khí.
- Phát động mọi cơ năng của khí, trong phủ tạng lên não bộ và ra ngoài đây là án đơn kinh.
- Đảm bảo hoạt động cân bằng động giữa các khí và nâng cao sự cân bằng này, đây là sự án liên hợp. Điều đặc biệt trong kỹ thuật án khí là án lên các tiết đoạn đặc trưng, các tiết đoạn chức năng và các tiết đoạn liên hợp.

Với các phép án cơ bản, bổ - tả, âm - dương và ngũ hành. Chúng ta có một lược đồ tương hợp cho sự kết hợp mục đích án, tính chất án và đối tượng án như sau :

- Phép bổ-tả tác động vào tiết đoạn đặc trưng với mục đích phát động cơ năng hoạt động của đơn kinh.
- Phép âm-dương tác động vào tiết đoạn chức năng với mục đích vận khí sinh ra đây đủ đi đúng đường hành đúng hướng.
- Phép ngũ hành tác động vào tiết đoạn liên

hợp với mục đích cân bằng hoạt động giữa các khí.

1. Phép bổ - tả án

Phép bổ tả án trong án khí cũng dựa trên nguyên tắc “*Tả cái hữu dư, bổ cái bất túc*”, nhưng cái hữu dư và cái bất túc của khí phụ thuộc vào trạng thái khí trong từng thời điểm tương thích theo quan điểm biến loạn khí, với mọi mục đích tác động (chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện công v.v...) thì khí biến hoat luôn luôn xung quanh trạng thái cân bằng, khi thì hữu dư, lúc thì bất túc. Trong các tác động mang tính chất *diều chỉnh* (chữa bệnh, dưỡng sinh), thì đúng là tả cái hữu dư bổ cái bất túc. Nhưng trong tác động mang tính chất *kích thích* thì có khi lại là ngược lại tức là *tả cái bất túc, bổ cái hữu dư*. Tại sao vậy ? Đó là vì mục đích kích thích đơn luyện, tự phá vỡ mức cân bằng này để đi đến kích phát đơn khí nào đó, cuối cùng mới lặp lại sự cân bằng khi mục đích đã đạt. Do đó khi sử dụng Bổ-tả án là phải tùy mục đích và tuân theo các chỉ định cụ thể.

Vậy phép bổ án và tả án tiến hành ra sao ?

a - *Bổ án* : Bổ án là án để tăng cường khí chạy trong kinh mạch với các hình thức sau :

- Bổ án vào *chính khí* : Tức là án vào sự phát sinh và vận hành của đơn khí. Tức là tiến hành án thuận chiều trong tiết đoạn đặc trưng của khí đó.
- Bổ án vào *sinh khí* : Tức là án vào sự phát vượng và vận hành của khí trong liên hệ tắc âm dương ngũ hành, tức là án thuận chiều vào tiết đoạn đặc trưng của khí sinh ra khí trong quan hệ ngũ hành sinh cần tác động.

Ví dụ muốn làm cho tâm khí được phát vượng là án vào tiết đoạn đặc trưng của can khí (mộc sinh hoa).

b - *Tả án* : Tả án là án để giảm khí chạy trong kinh mạch, với các hình thức sau.

- *Tả án vào chính khí* : Tức là án vào sự phát sinh và vận hành của khí, tức là tiến hành án nghịch chiều trong tiết đoạn đặc trưng của khí đó.
- *Tả án vào sinh khí* : Tức là án vào sự phát vượng và vận hành của khí trong liên hệ âm dương ngũ hành. Tức là án nghịch chiều tiết đoạn đặc trưng của khí sinh ra khí cần tác động. Ví dụ muốn làm cho tâm khí suy giảm, là tả án vào tiết đoạn đặc trưng của can khí. Tất nhiên phép bổ tả án có thể tiến hành theo nguyên tắc ngũ hành. Ví dụ muốn bổ tâm khí là bổ can khí bổ tỳ khí, tả thận khí, tả phế khí hay muốn tả tâm khí là tả can khí, tả tỳ khí, bổ thận khí, bổ phế khí. Tuy nhiên sự áp dụng này rất hân hưu vì có thể gây ra các hiệu ứng không tốt, đồng thời cũng rất khó đạt được đúng yêu cầu đặt ra.

Nói tóm lại bổ án là án thuận tiết đoạn đặc trưng, tả án là ngược lại.

Trên đây là đề cập đến án tinh, còn trong án động là kết hợp với vận khí ra tay. Sự vận khí này trong điều kiện thông thường với hiệu ứng nhiệt thì được tạm coi là khí chung và đều có tác dụng bổ tǎ bình thường. Nhưng nếu ở mức độ khí công cao, chỉ khi phát được ra đơn khí thì cần lưu ý bản chất khí phát ra, mà vận dụng một cách tương hợp mới có được kết quả án rất cao, lấy ví dụ thông thường

là sử dụng ngón trỏ và ngón cái. Trong chỉ công ngón cái có bản chất *dương phế khí* còn ngón trỏ có bản chất *âm phế khí* và như vậy sẽ phụ thuộc vào sự thu phát chỉ khí của phế khí. Sự phụ thuộc này như sau :

- Nếu thuận phát phế khí ra cả hai ngón thì ngón cái là *thuận*, ngón trỏ là *nghịch*. Lúc đó ngón cái có tính chất *bổ* cao hơn, ngón trỏ có tính chất *tả* cao hơn.
- Nếu thuận phát ngón cái, thuận thu ngón trỏ thì ngón cái có tác dụng *bổ* cho phế khí, thận khí, tỳ khí, đồng thời lại *tả* cho tâm khí và can khí. Ngược lại ngón trỏ lại có tác dụng *tả* cho phế khí, thận khí, tỳ khí và *bổ* cho can khí, tâm khí.

Tất cả những điều trên nằm trong lĩnh vực khí công. Nếu áp dụng các ngón khác thì là áp dụng tâm khí. Tuy nhiên việc sử dụng tâm khí đòi hỏi người án (dù là tự án hay án cho người khác) phải có khả năng khí công cao hay nói rõ hơn là đã hoàn toàn *làm chủ* tâm khí, không bị biến loạn tâm khí (điều này cũng có ý nghĩa là người án đã đạt được mức độ *tĩnh tâm* cao).

2 - Phép âm dương án

Phép âm dương án trong án khí là phép tác động vào tính chất âm-dương của khí. Tất nhiên ta cũng có thể qui các tác động này về tác dụng bổ tǎ của y học. Nhưng trên thực tế không *thuần túy* như vậy, tác động âm dương vẫn có những đặc trưng riêng của nó. Tuy tính chất hết sức vi diệu của nó gây ra nhiều hệ quả tác động khác nhau, nhưng trong án khí ta có thể lựa chọn các tác động dễ làm và tối ưu. Đó là sự án lên các tiết đoạn chức năng trong

kinh mạch, vì các tiết đoạn chức năng phụ thuộc trực tiếp vào tính chất âm-dương của kinh mạch. Đồng thời cũng vì thế mà có sự phân biệt âm án dành cho kinh âm dương án dùng cho kinh dương. Ở đây cũng cần lưu ý về đặc tính hoạt động của âm khí và dương khí, dương khí có xu hướng *hỏa tinh*, tức là *sư tản*, *thoát* và *phát nhiệt* còn âm khí có tính *thâu hiêm* cô đọng và có hiệu ứng *lan truyền* (tê, giật nhẹ). Do đó các tác động án cũng cần lưu ý.

a - *Âm án* : Âm án tác động lên âm kinh tức là vào dương phần của khí. Do đó âm án có ý nghĩa *chế hỏa* cân bằng âm dương trong âm kinh. Khi đó ta án thuận chiều của tiết đoạn chức năng với lực tác động hơi mạnh một chút.

b - *Dương án* : Dương án tác động lên dương kinh, tức là vào âm phần của khí, do đó dương án có ý nghĩa *kích thủy* cân bằng âm dương trong dương kinh. Khi đó ta án thuận chiều của tiết đoạn chức năng với lực tác động nhẹ.

Tất nhiên không loại trừ các trường hợp dụng âm án cho dương kinh và dụng dương án cho âm kinh. Nhưng cũng chỉ sử dụng trong trường hợp thật cần thiết. Đồng thời tác động nghịch chiều tiết đoạn chức năng có tính *tả* hơn cũng có thể sử dụng, mặc dù nguy hiểm hơn. Trên đây cũng là nói về án tĩnh. Còn án động của âm dương án ra sao ? Tất nhiên nó cũng là hệ quả của công phu chỉ công được áp dụng ở mức độ thấp (hoặc chỉ cần như vậy). Điều đó có nghĩa tính chất âm dương khí phát ra từ ngón án sẽ được sử dụng vào âm dương án một cách tương thích. Ngón cái là âm (hay chính xác hơn là ngón cái của tay phải mang tính dương hơn bàn tay trái).

Ngón trỏ là dương (hay nói chính xác hơn là ngón trỏ cánh tay phải là dương hơn bàn tay trái). Do đó âm dương án động được đưa ra như sau :

- Âm án : Án bằng ngón trỏ vào âm kinh thuận chiều tiết đoạn chức năng.
- Dương án : Án bằng ngón cái vào dương kinh thuận chiều tiết đoạn chức năng.

Tất nhiên trong các mức độ và mục đích khác nhau cũng có thể sử dụng âm án vào dương kinh và ngược lại dương án vào âm kinh. Đồng thời cũng có thể tác động nghịch chiều tiết đoạn chức năng với tác dụng *Tả* hơn.

Lẽ dĩ nhiên trong mức độ áp dụng chỉ công cao hơn sự phát đơn khí mạnh hơn thì tác động âm-dương án cũng vì thế gây các tác dụng tốt hơn.

Một điều cần lưu ý thêm là tính chất khí ở chỉ công chủ yếu là phế và tâm khí, phế khí mang tính *âm*, *kim*, *táo khí*. Còn tâm mang tính *dương*, *hỏa*, *nhiệt khí*. Khi áp dụng vào âm dương án khí chúng ta nên lưu ý vấn đề này để có được kết quả tốt hơn.

(Cụ thể về vấn đề này xin trình bày ở cuốn Công phu liệu pháp).

III- NGŨ HÀNH ÁN KHÍ Hay phép vận ngũ hành

Phép vận ngũ hành là phép án khí cao. Đó là phép án tác động vào mức cân bằng khí và mối quan hệ ngũ hành của ngũ khí.

Phép vận ngũ hành được chia thành ngũ phép sau :

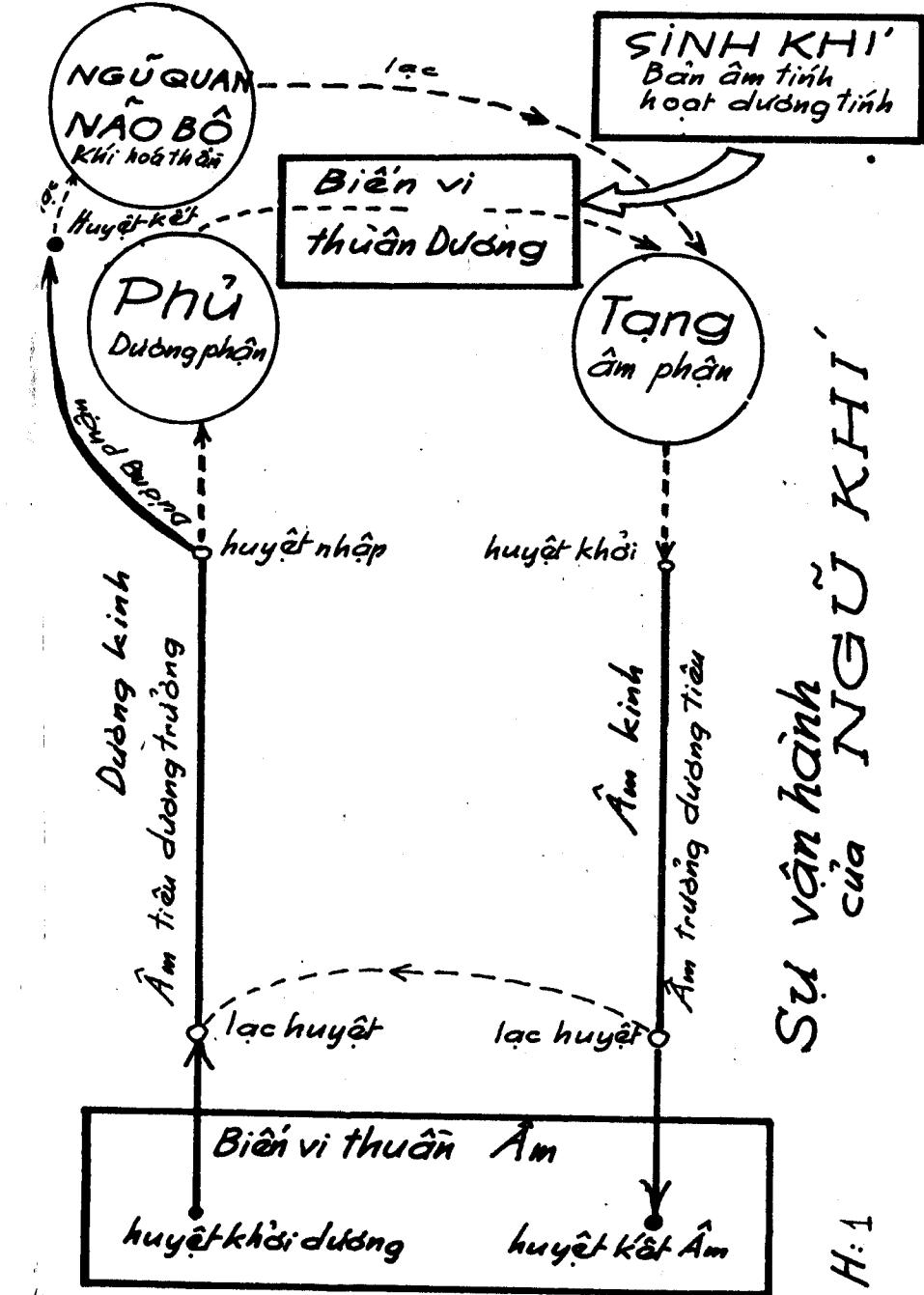
- Phép vận thủy nhập tú khí, gọi là *Thủy án*.
- Phép vận mộc nhập tú khí, gọi là *Mộc án*.
- Phép vận hỏa nhập tú khí, gọi là *Hỏa án*.
- Phép vận thổ nhập tú khí, gọi là *Thổ án*.
- Phép vận kim nhập tú khí, gọi là *Kim án*.

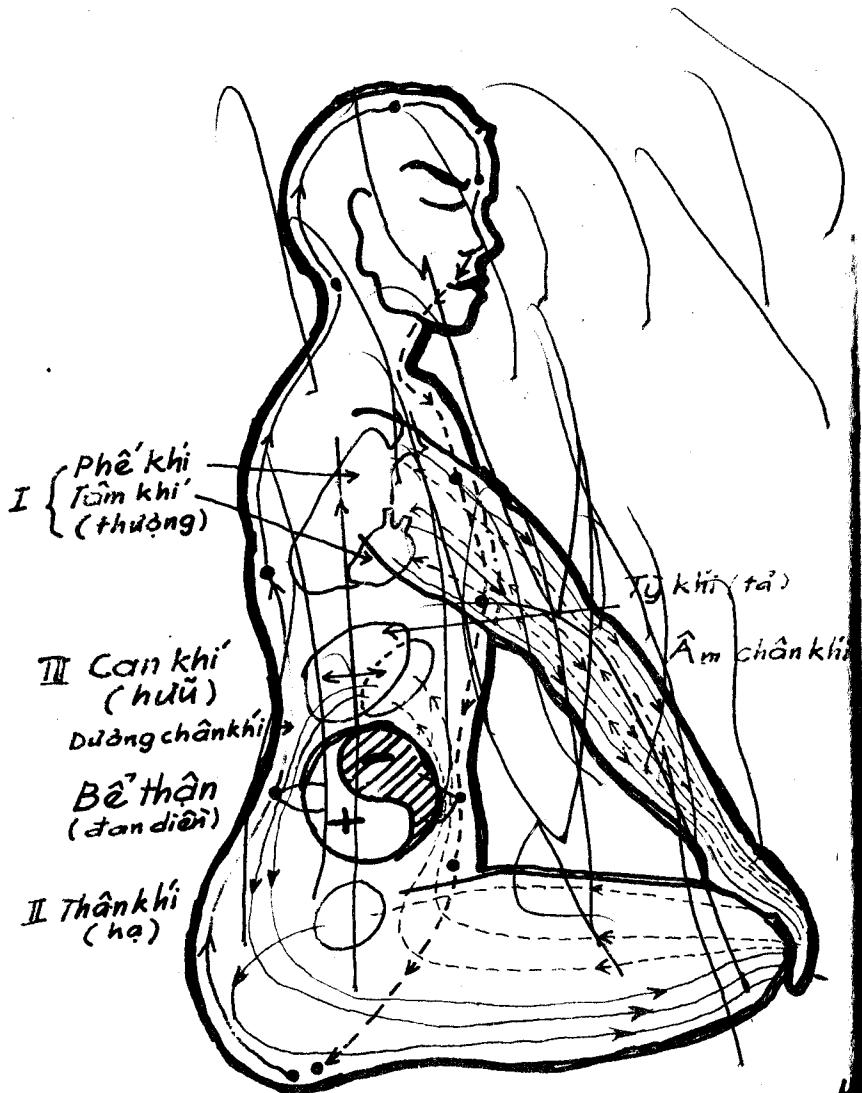
Ngũ pháp này được tác động lên các tiết đoạn liên hợp. Đó là các tiết đoạn kinh mạch và bát mạch kỳ kinh. Tức là ở các kinh mạch nằm trên bụng, lưng.

Trong án động kết hợp với công phu của chỉ công ở các mức độ khác nhau cũng có nhiều sự vi diệu, mà người sử dụng nếu nắm vững được bản chất tác động sẽ đạt được hiệu quả cao.

Ở đây xin nhấn mạnh, sự pha trộn giữa khí tác động và khí được đẩy (án) từ nơi này sang nơi khác. Điều đó có nghĩa là cùng một lúc có thể có sự kết hợp cao độ giữa nội khí và ngoại khí giữa nội khí với nhau. Hơn nữa ngoại khí (dù tự án hay án cho người khác) có tính chất chủ động và phụ thuộc rất lớn vào *tâm thức* và mức độ công phu. Tính chất chủ động trên tạo ra hoạt tính dương hỏa của khí, nên tính tác động sẽ cao hơn.

Nhưng bên cạnh đó cũng cần lưu ý nếu không cẩn thận sẽ nảy sinh ra *phản tác dụng khi án*, nhẹ thì án vô ích, nặng có khi gây tác hại khôn lường, ví như sử dụng vận thủy nhập hỏa mà lại phát nhiệt tâm khí ra án, thì sẽ hại thủy trước (tức làm thận biến loạn) và khống chế được hỏa (vì vận thủy nhập hỏa là để chế hỏa) thậm chí kích thêm hỏa vượng rất nguy hiểm, có khi làm cho tâm-thận bất giao mà sinh bệnh nặng, do đó lúc án động phải hết sức lưu ý.





Chân khí & Ngũ hành khí'

1 – PHÉP THỦY ÁN

Phép thủy án trong án khí là phép vận thủy nhập tú khí còn lại. Cụ thể phép này trình bày như sau :

a – **Phép vận thủy nhập mộc** : Hay còn gọi là phép án sinh mộc, (thủy sinh mộc). Thủy ở đây là thận khí, mộc ở đây là can khí. Phép án vận thủy nhập mộc là dẫn từ thận thủy sang can mộc theo các phần sau

- Án từ huyệt thận án đến huyệt can du (âm án) hay từ huyệt bàng quang du lên huyệt đởm du (dương án) trên đường du bàng quang (thuộc bàng quang kinh).
- Án mạch âm kiêu từ huyệt khí huyệt lên huyệt u môn.
- Án từ huyệt thận mạch đến huyệt phụ dương (vừa thuộc bàng quang kinh vừa thuộc mạch dương kiêu có liên hệ với đởm kinh), hoặc kéo theo mạch dương kiêu lên tận huyệt cự liêu. Tuy nhiên cách này khó làm và mang tính dương thủy, cho nên thật thành thạo mới nên làm.

b – **Phép vận, thủy nhập hỏa** : Hay còn gọi là phép chế hỏa, có tác dụng giao hòa tâm thận cao, cho nên hay được dùng. Thủy tức thận khí, hỏa là tâm khí phép vận thủy nhập hỏa là dẫn khí từ thận thủy sang tâm hỏa, theo các phần sau :

- Án từ huyệt thận du lên huyệt tâm du, thuộc đường du bàng quang (âm án). Hay án từ huyệt bàng quang du lên huyệt tâm bào du (dương án), phép dương án có tác dụng chế hỏa cao

vì nó tác động trực tiếp vào nhiệt tâm khí, cho nên cũng gọi là phép *thanh án*.

- Án từ huyệt trung cực lên huyệt cự khuyết (thuộc nhâm mạch) vì đây là án nghịch cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận *hỏa nhập thủy* tức đẩy từ huyệt cự khuyết xuống huyệt trung cực. Đây chính là phép liên hoàn giao hòa tâm-thận rất tốt.
- Án từ huyệt thận mạch lên huyệt nhu du thuộc mạch dương kiều liên hệ giữa bàng quang kinh và tiểu trường kinh. Phép này có tác dụng *thanh ngoại nhiệt* và chữa các cơn co giật hôn mê vì nhiệt. (Tất nhiên cũng không phải dễ làm).

Ngoài hai phép thủy án quan trọng hay sử dụng trên còn có hai phép án khác đó là :

c - **Phép vận thủy nhập thổ** : Hay còn gọi là *phép chế thổ giữ thủy* (vì thổ khắc thủy). *Thủy* là thận khí thổ là tỳ khí, phép vận thủy nhập thổ là phép dẫn khí từ thận thủy sang tỳ thổ. Phép này được tiến hành như sau :

- + Án từ huyệt thận du lên huyệt tỳ du (âm án) hay từ huyệt bàng quang du lên huyệt. Ví dụ (dương án).
- + Thuộc đường du bàng quang.
- + Án từ huyệt trung cực lên huyệt trung quản, thuộc mạch nhâm, đây cũng là nghịch án cho nên cần vận ngược lại, tức là vận *thổ nhập thủy*. Đây chính là phép điều hòa tỳ thổ trong dưỡng sinh.
- + Án từ huyệt trúc tân lên huyệt đại hoành,

thuộc mạch âm duy, đây cũng là nghịch án cho nên cần án ngược lại khi cần thiết.

d - **Phép vận thủy nhập kim** : Hay còn gọi là *phép hạ kim thanh phế nhiệt*. *Thủy* là thận khí, *kim* từ phế khí phép vận thủy nhập kim là phép dẫn khí từ thận thủy vào kim phế. Phép án này được tiến hành như sau :

- + Án từ huyệt thận du lên huyệt phế du, (âm án) hay án từ huyệt bàng quang du lên huyệt đại trường du (dương án), thuộc đường du bàng quang.
- + Án từ huyệt trung cực lên huyệt thiền đột thuộc mạch nhâm đây là nghịch án cho nên cần án ngược lại từ thiền đột xuống trung cực tức là vận *kim nhập thủy*. Đây chính là phép hạ phế điều hòa phế nhiệt.
- + Án từ huyệt thận mạch lên huyệt kiên ngung, thuộc mạc dương kiều, hay từ huyệt trúc tân lên huyệt thiền đột mạch âm duy.

2. Phép mộc án :

Phép mộc án trong án khí là phép vận mộc nhập tức khí còn lại cụ thể phép này được chia ra như sau :

a - **Phép vận mộc nhập hỏa** : Hay còn gọi là *phép án sinh hỏa* (*mộc sinh hỏa*). *Mộc* ở đây là can khí, hỏa ở đây là tâm khí phép vận mộc nhập hỏa là dẫn khí từ can mộc vào tâm hỏa, phép này tiến hành như sau :

- Án từ huyệt can du lên huyệt tâm du (âm án) hay từ huyệt đởm du xuống huyệt tiểu trường du (dương án) đây là nghịch án nên án ngược lại tức là vận hỏa nhập mộc, đây cũng là phép

điều hòa tâm-can). Trong trường hợp *sinh nhiệt* (ôn ánh), thì án từ huyệt can du lên huyệt tâm bào du (hay còn gọi là huyệt quyết âm du).

- Án từ huyệt cự vỹ xuống huyệt quan nguyên thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt cự liên lên huyệt nhu du của mạch dương kiêu.

b - Phép vận mộc nhập thổ : *Hay còn gọi là phép án chế, thổ (vì mộc khắc thổ).* Mộc ở đây là can khí, thổ ở đây là tỳ khí. *Phép vận mộc nhập thổ là phép dẫn khí từ can mộc vào tỳ thổ.* Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt can du xuống huyệt tỳ du (âm ánh) hay từ huyệt đởm du xuống huyệt vị du, thuộc đường du bàng quang. Đây là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thổ nhập mộc. Đây chính là phép án điều hòa can-vị.
- Án từ huyệt thương quẩn xuống huyệt trung quẩn thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt kỳ môn xuống huyệt đại hoành, thuộc mạch âm duy.

Trên đây là hai phép mộc án quan trọng hay sử dụng, ngoài ra còn hai phép mộc án nữa như sau :

c - Phép vận mộc nhập kim : *Hay còn gọi là phép thanh can (vì kim khắc mộc).* Mộc là can khí, kim là phế khí, phép vận mộc nhập kim là phép dẫn khí từ can mộc vào phế kim. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt can du lên huyệt phế du (âm ánh), hay từ huyệt đởm du xuống huyệt đại

trường du thuộc đường du bàng quang nhưng cách án thứ hai là án nghịch cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập mộc đây chính là phép điều hòa can-phế, vừa chế phế vừa kích can.

- Án từ huyệt cự vỹ lên huyệt thiên độ thuộc mạch nhâm đây cũng là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại tức là vận kim nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-phế.
- Án từ huyệt kỳ môn lên huyệt thiên độ của mạch âm duy.

d - Phép vận mộc nhập thủy : *hay còn gọi là phép chế thủy (vì thủy sinh mộc).* Thủy là thận khí. Mộc là can khí. Phép vận mộc nhập thủy là phép dẫn khí từ can mộc sang thận thủy. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt can du xuống huyệt thận du, (âm ánh), hay từ huyệt đởm du xuống huyệt bàng quang du, thuộc đường du bàng quang. Nhưng đây cũng là nghịch án, vì thế phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-thận.
- Án từ huyệt cự vỹ xuống huyệt trung cực thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt kỳ môn xuống huyệt trúc tân thuộc mạch âm duy, đây cũng là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-thận.

3. Phép hỏa án

Phép hỏa án trong án khí là phép vận hỏa khí nhập từ khí còn lại. Tuy nhiên do tâm khí chia làm

hai loại *nhiệt* và *hỏa* cho nên phép án cũng vì thế mà chia ra như sau :

a - Phép vận hỏa nhập thổ : hay còn gọi là *phép sinh thổ* (vì *hỏa sinh thổ*), *hỏa* là *tâm khí*, *thổ* là *tỳ khí*. *Phép vận hỏa nhập thổ* là *phép dẫn khí từ tâm hỏa vào tỳ thổ*, *phép này tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt tâm du xuống huyệt tỳ du (âm án) hay từ huyệt tiểu trường du lên huyệt vị du (dương án) thuộc đường du bàng quang, nhưng âm án là nghịch án cho nên cần phải án nghịch lại tức là vận thổ nhập hỏa. Đây chính là phép điều hòa tâm-tỳ
- Án từ huyệt cự khuyết xuống huyệt trung quản thuộc mạch nhâm.

b - Phép vận hỏa nhập thủy : Hay còn gọi là *phép hạ hỏa* (vì *thủy khắc hỏa*). *hỏa* là *tâm khí*, *thủy* là *thận khí*. *Phép vận hỏa nhập thủy* là *dẫn khí từ tâm hỏa vào thận thủy*. *Phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt tâm du xuống huyệt thận du (âm án) hay án từ huyệt tiểu trường du xuống huyệt bàng quang du (dương án) âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập hỏa. Đây chính là phép điều hòa thủy-hỏa tâm-thận.
- Án từ huyệt cự khuyết xuống huyệt trung cực thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt thần tàng (lạc tâm), xuống huyệt khí huyệt.

Ngoài hai phép vận trên của hỏa án (tâm khí), còn có hai phép vận khác của hỏa án.

c - Phép vận hỏa nhập kim : Hay còn gọi là

phép thanh kim (vì *hỏa khắc kim*). *hỏa* là *tâm khí*, *kim* là *phế khí*, *phép vận hỏa nhập kim* là *dẫn khí từ tâm hỏa vào phế kim*, *phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt tâm du lên huyệt phế du (âm án) hay từ huyệt tiểu trường du lên huyệt đại trường du, thuộc đường du bàng quang.
- Án từ huyệt (dự khuyết) lên huyệt thiên đột thuộc mạch nhâm, đây là nghịch án cho nên cần án ngược lại, tức là vận kim nhập hỏa, đây chính là phép điều hòa tâm-phế giúp cho *chân hỏa* hoạt động tốt trong cơ thể.

d - Phép vận hỏa nhập mộc : Còn gọi là *phép chế mộc* (vì *mộc sinh hỏa*). *Mộc* là *can khí*, *hỏa* là *tâm khí*, *phép vận hỏa nhập mộc* là *phép dẫn khí từ tâm hỏa vào can mộc*. *Phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt tâm du xuống huyệt can du (âm án) hay từ huyệt tiểu trường du lên huyệt đởm du (dương án), thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần sử dụng án ngược lại tức là vận mộc nhập hỏa. Đây chính là phép điều hòa hỏa-tâm-can.
- Án từ huyệt cự khuyết xuống huyệt cưu vỹ.

Ngoài ra còn phép vận cho *chân hỏa sinh thực nhiệt*, chính phép này làm cơ sở cho các phép ôn hán v.v... trong đông y. *Chân hỏa* là *tâm khí*, *nhiệt* là *nhiệt tâm khí* (*tâm bào khí*), mà *thực nhiệt* do *chân hỏa sinh nhiệt biến thực*.

Phép *vận nhiệt*, tức là đưa *thực nhiệt* vào *tử khí*, là phép vận hết sức quan trọng, được ứng dụng

trong nhiều trường hợp khác nhau. Phép này được phân ra như sau :

e - **Phép vận nhiệt nhập thổ** : *Hay còn gọi là phép ôn thổ định tỳ. Nhiệt là nhiệt tâm khí của tâm bào khí, thổ là tỳ khí. Phép vận nhiệt nhập thổ là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào tỳ thổ, phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt quyết âm du xuống huyệt tỳ du (âm án), hay từ huyệt tam tiêu du lên huyệt vị du (dương án), thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần án ngược lại tức là vận thổ nhập nhiệt tâm. Đây chính là phép điều hòa nhiệt.
- Án từ huyệt thạch môn lên huyệt trung quản, thuộc mạch nhâm, đây cũng là nghịch án cho nên cần án ngược lại từ huyệt trung quản xuống huyệt thạch môn, đây cũng là phép điều hòa tỳ thổ, đặc biệt có tác động ổn định hệ thống lục phủ nội tạng rất tốt.

g - **Phép vận nhiệt nhập thủy** : *Còn gọi là phép hóa hỏa chế thủy. Thủy là thận khí, nhiệt là tâm bào khí. Phép vận nhiệt nhập thủy là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào thận. Phép này được tiến hành như sau :*

— Án từ huyệt quyết âm du xuống huyệt thận du (âm án) hay án từ huyệt tam tiêu du xuống huyệt bàng quang du, thuộc đường du bàng quang. Đây là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập nhiệt. Đây chính là phép điều hòa tâm-thận, có tác động đến mức độ *hàn-nhiệt* của cơ thể.

— Án từ huyệt âm giao xuống huyệt trung cực, thuộc mạch nhâm.

Phép nhiệt án ngoài hai phép án quan trọng trên còn có hai phép án sau :

h - **Phép vận nhiệt nhập kim** : *Còn gọi là phép thanh phế tân hàn, nhiệt là nhiệt tâm khí, kim là phế khí. Phép vận nhiệt nhập kim là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào phế, phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt quyết âm du lên huyệt phế du (âm án), hay là án từ huyệt tam tiêu du xuống huyệt đại trướng du (dương án). Phép dương án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập nhiệt. Đây chính là phép điều hòa tâm phế, để cân bằng hàn nhiệt ở phế.
- Án từ huyệt thạch môn lên huyệt thương quản, thuộc mạch nhâm, đây là phép nghịch án cho nên cần phải án ngược lại, tức là phép vận kim nhập nhiệt. Đây là phép điều hòa tâm-phế, hàn-nhiệt cao nội tạng.

i - **Phép vận nhiệt nhập mộc** : *Còn gọi là phép chế can (vì can mộc sinh tâm hỏa mà từ đó tạo nhiệt khí), mộc là can khí, nhiệt là tam bào khí, phép vận nhiệt nhập mộc là phép dẫn nhiệt hỏa nhập can phép này được tiến hành như sau :*

- Án từ huyệt quyết âm du xuống huyệt can du (âm án), hay từ huyệt tam tiêu du lên huyệt dởm du (dương án). Phép âm án là nghịch án, cho nên phải án ngược lại, tức là vận mộc nhập nhiệt đây là phép điều hòa tâm-can chế hỏa khích can.
- Án từ huyệt thạch môn lên huyệt cưu vỹ thuộc mạch nhâm, đây là nghịch án cho nên cần

án ngược lại, tức vận mộc nhập nhiệt. Đây cũng là phép điều hòa tâm-can.

4. Phép thổ án

Phép thổ án trong án khí là phép vận thổ khí nhập từ khí còn lại. Phép thổ án được chia ra như sau :

a - Phép vận thổ nhập kim : Còn gọi là phép sinh phế (vi thổ sinh kim). Thổ là tỳ khí, kim là phế khí, vận thổ nhập kim là dẫn khí từ tỳ thổ vào phế kim. Phép án này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt tỳ du lên huyệt phế du (âm án) hay án từ huyệt, vị du xuống huyệt đại trướng du (dương án), thuộc đường du băng quang. Phép dương án là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập thổ, đây chính là phép điều hòa phế-tỳ, phép này ứng dụng vào tình trạng tích thực gây biến loạn hô hấp.
- Án từ huyệt trung quản lên huyệt thiền đột thuộc mạch nhâm. Đây là phép nghịch án cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập thổ, phép này cũng là phép điều hòa tỳ-phế.

b - Phép vận thổ nhập thủy : Còn gọi là phép chế thủy (vi thổ khắc thủy). Thổ tức tỳ khí, thủy tức thận khí, vận thổ nhập thủy là dẫn khí từ tỳ thổ nhập thận thủy. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt tỳ du xuống huyệt thận du (âm án) hay án từ huyệt. Vị du xuống huyệt băng quang du (dương án) thuộc đường du băng quang, cả hai phép án này đều là nghịch án, cho nên cần phải án nghịch lại tức là vận

thủy nhập thổ. Đây chính là phép điều hòa tỳ-thận.

- Án từ huyệt trung quản xuống huyệt trung cực thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt đại hoành xuống huyệt trúc tân thuộc mạch âm duy.

Phép thổ án ngoài hai phép án quan trọng trên, còn có hai phép thổ án sau :

c - Phép vận thổ nhập mộc : Còn gọi là phép chế mộc (vì mộc khắc thổ). Mộc là can khí, thổ là tỳ khí, vận thổ nhập mộc là dẫn khí từ tỳ thổ vào can mộc. Phép án này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt tỳ du lên huyệt can du (âm án) hay án từ huyệt vị du lên huyệt đởm du, thuộc đường du băng quang.
- Án từ huyệt trung quản lên huyệt cưu vỹ thuộc mạch nhâm. Đây là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại tức là vận mộc nhập thổ. Đây chính là phép điều hòa can tỳ, can-vị rất quan trọng trong đông y.
- Án từ huyệt đại hoành lên huyệt kỳ môn, thuộc mạch âm duy.

d - Phép vận thổ nhập hỏa : Còn gọi là phép thanh hỏa, (vì hỏa sinh thổ), phép này được áp dụng nhiều trong trường hợp tích hỏa ở tỳ, vị. Hỏa là tâm khí, tỳ là thổ kén, phép vận thổ nhập hỏa là dẫn khí từ tỳ thổ vào tâm hỏa. Phép này tiến hành như sau :

- Án từ huyệt tỳ du lên huyệt tâm du (âm án) hay án từ huyệt vị du xuống huyệt tiểu trướng du, thuộc đường du băng quang. Phép dương án là nghịch án, cho nên cần án ngược lại,

tức là vận hỏa nhập thổ, đây chính là phép điều hòa tỳ-tâm.

— Án từ huyệt trung quản lên huyệt cự khuyết, thuộc mạch nhâm, đây cũng là phép nghịch án, cho nên cần án ngược lại, tức là vận hỏa nhập thổ, đây cũng là phép điều hòa tâm-tỳ.

5 - PHÉP KIM ÁN

Phép kim án là phép vận khí kim nhập tú khí còn lại. Phép kim án được chia ra như sau :

a - **Phép vận kim nhập thủy** : Còn gọi là phép sinh thủy (vì kim sinh thủy). Kim là phế khí, thủy là thận khí. Phép vận kim nhập thủy là phép dẫn khí từ phế kim vào thận thủy, phép án này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt phế du xuống huyệt thận du (âm án), hay án từ huyệt, đại trường du xuống huyệt bàng quang du (dương án) thuộc đường du bàng quang. Cả hai phép trên đều là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập kim. Đây chính là phép điều hòa phế-thận.
- Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt trung cực, thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt trúc tân thuộc mạch âm duy.

b - **Phép vận kim nhập mộc** : hay còn gọi là phép thế mộc (vì kim khắc mộc). Kim là phế khí, mộc là can khí, phép vận kim nhập mộc là dẫn khí từ phế kim vào can mộc, phép này được tiến hành như sau :

— Án từ huyệt phế du xuống huyệt can du (âm án), hay án từ huyệt đại trường du lên huyệt đởm du, thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận mộc nhập kim. Đây chính là phép điều hòa can-phế.

— Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt cưu vỹ thuộc mạch nhâm.

— Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt kỳ môn thuộc mạch âm duy.

Ngoài hai phép án quan trọng trên, phép kim án còn có hai phép án sau :

c - **Phép vận kim nhập hỏa** : Còn gọi là phép chế hỏa kiện kim (vì hỏa khắc kim). Kim là phế khí, hỏa là tâm khí, phép vận kim nhập hỏa, là dẫn khí từ phế kim vào tâm hỏa, phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt phế du xuống huyệt tâm du (âm án), hay án từ huyệt đại trường du lên huyệt tiểu trường du (dương án), thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận hỏa nhập kim. Đây chính là phép điều hòa tâm phế.
- Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt cự khuyết thuộc mạch nhâm.

d) **Phép vận kim nhập thổ** : còn gọi là phép chế thổ (vì thổ sinh kim). Kim là phế khí, thổ là tỳ khí, phép vận kim nhập thổ là dẫn khí từ phế kim nhập tỳ thổ. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyệt phế du xuống huyệt tỳ du (âm án), hay án từ huyệt đại trường du lên huyệt vị du (dương án), thuộc đường du bàng quang.

Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thổ nhập kim. Đây chính là phép điều hòa phế-tỳ.

- Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt trung quản thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyệt thiền đột xuống huyệt đại hành thuộc mạch âm duy.

KÍ, MẠCH KÍ VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

Như chúng ta đã biết các mạch khí là chạy theo kinh mạch khí (xem hình sự vận hành khí). Nhưng hoạt động của khí trong mạch khí không hẳn chỉ ở kinh mạch ngoài da, mà cả ở các lạc mạch trong cơ thể. Mạch khí vận hành theo chu trình sau : Âm phận → lạc mạch → âm kinh → lạc mạch → dương kinh → lạc mạch → dương phận → lạc mạch → âm phận →...

Các tác động án phần lớn là tác động lên kinh mạch âm dương bên ngoài da (nói một cách không chính xác về đường kinh mạch).

Như chúng ta đã biết án khí là án vào khí của hoạt động đơn kinh hay vòng khí theo đúng *đường, hướng*, nhưng sự án theo các tiết đoạn của án khí khác với án kinh, là ở chỗ tập trung vào các khu vực *vương khí*, tức là các khu vực khi trong mạch hoạt động có tính *đặc trưng* cao hơn, chính vì vậy trong quá trình án phải nắm được các đặc tính của khí, sự hoạt động của khí trong kinh mạch, nhất là ở các tiết đoạn đặc trưng, đồng thời một điều không thể thiếu được là nắm vững các *quy luật hoạt động*

của khí theo thời gian, cũng như mối quan hệ *ngũ hành* giữa các khí.

Kí được sinh ra từ tổng hợp của các tạng và vào các tạng tạo ra ngũ khí, ngũ khí từ tạng theo mạch lạc ra kinh âm chuyển sang kinh dương về phủ rồi lại theo mạch lạc vào tạng tạo ra một chu trình khép kín. Huyệt là nơi khí hoạt động để phân chia khí ra các mạch, vào các bộ phận trong cơ thể và thu phát ra môi trường xung quanh. Trong tác động án khí, cũng như án ma pháp nói riêng và các tác động cơ học nói chung, không thể tác động trực tiếp vào các cơ quan sinh khí, mà chỉ tác động vào các *kinh mạch* và *huyệt* thông qua kinh mạch và huyệt mà tác động trực tiếp vào khí.

1- Chân khí (xem lược đồ chân khí và ngũ khí)

Chân khí hay nguyên khí là khí tiên thiên trong con người, là *năng lượng cơ bản* của sự tồn tại mọi hoạt động sống. Chân khí phát sinh từ đan điền (bể thận), do quá trình sinh học đặc biệt mà tinh ở truyền thương thận hóa thành khí. Bể thận là một tổ hợp phức tạp của hầu hết mọi cơ quan trong cơ thể, trong đó ngũ tạng đóng vai trò quan trọng trong quá trình tạo khí. Chính mục đích của các nhà luyện khí công ở mọi mức độ, là làm sao "*quy trình hóa*", quá trình tạo khí một cách hiệu suất tốt nhất.

a - Các đặc điểm của chân khí :

- Chân khí mang đặc tính dương lương tính tức bản khí là *âm tính* những biến vi lại là *dương tính*. (Quá trình vận hành của khí nói chung là quá trình biến vi âm dương của khí).
- Chân khí đi vào ngũ tạng mà sinh ra ngũ khí mang đặc tính ngũ hành.

- Chân khí theo cột sống đi lên não bộ mà thực hiện quá trình *khí hóa thần*.
- Chân khí đi vào ngũ khí và các cơ quan nội tạng để bổ trợ cho ngũ khí (tức là vinh khí).
- Chân khí cùng ngũ khí phát dương ra ngoài bảo vệ cơ thể (tức là tạo ra vệ khí).
- Chân khí biến vi phát vượng phụ thuộc vào *thời sinh học* tương ứng của con người, tức là dương chân khí phát vượng vào thời dương và âm chân khí phát vượng vào thời âm (xem phần thời sinh học).

Sự biến vi của chân khí là liên tục, không ngừng, quá trình biến vi này phải trọn vẹn như sau. *Tinh hóa thành khí, khí tạo thành thần*, và cuối cùng là *thần hoàn huy*.

(Hư ở đây không phải là một khái niệm trừu tượng mang ý nghĩa siêu thực, mà là một trạng thái hoạt động cao nhất của *thần thức* xin được trình bày ở cuốn sách khác).

b - *Sự vận hành của chân khí :*

Chân khí vận hành trong cơ thể theo hai phần :

- Phần thứ nhất vào mạch nhâm đốc đi ra khắp cơ thể và theo mạch đốc đi lên để khí hóa thần.
- + Phần này cũng chia làm hai phần :
 - + Phần chính từ đan điền đi lên theo mạch đốc từ huyệt mệnh môn lên đến huyệt ngân giao nối xuống mạch nhâm đi xuống vào đan điền từ huyệt khí hải.
 - + Phần phụ từ đan điền theo mạch nhâm từ huyệt khí hải xuống huyệt hội âm, sang

mạch đốc ở huyệt trường cường đi lên vào đan điền ở huyệt mệnh môn.

(Trong khí công luyện vòng chân khí chính trước luyện vòng phụ sau ở mức nâng cao).

Trong cơ thể con người nguyên khí là quan trọng vào bậc nhất và do đó mạch nhâm đốc cũng là *tử mạch*, huyệt nằm trên mạch nhâm đốc cũng là *tử huyệt* quan trọng.

c - *Các tiết đoạn án khí :*

- Tiết đoạn đặc trưng : Là liên hợp hai tiết đoạn sau :
 - + Ở mạch nhâm từ huyệt thiên đột xuống huyệt cứu vỹ.
 - + Ở mạch đốc : Từ huyệt mệnh môn lên huyệt linh đài.
- Tiết đoạn chức năng : Là liên hợp hai tiết đoạn sau :
 - + Ở mạch nhâm : Từ huyệt cứu vỹ xuống huyệt khí hải.
 - + Ở mạch đốc : Từ huyệt linh đài đến huyệt á môn.
- Tiết đoạn liên hợp : bao gồm các tiết đoạn sau :
 - + Tiết đoạn *thượng âm* : Từ huyệt liên truyền đến huyệt đản trung.
 - + Tiết đoạn *trung âm* : Từ huyệt cứu vỹ đến huyệt khí hải.
 - + Tiết đoạn *hạ âm* : Từ huyệt khí hải đến huyệt trung cực.
 - + Tiết đoạn *tiền dương* : Từ huyệt trường cường đến huyệt mệnh môn.

- + Tiết đoạn *trung dương* : Từ huyệt ménh môn tới huyệt đại chày.
- + Tiết đoạn *hậu dương* : Từ huyệt đại chày đến huyệt phong phủ.
- Tiết đoạn thần án : Từ huyệt án đường đến huyệt á môn (vì là thần án nên án nghịch chiều).

Chỉ định án :

- Või dương phần (mạch đốc) : Là dương án, với tả là chủ yếu.
- Või âm phần (mạch nhâm) : Là âm án với bổ là chủ yếu.
- Või thần đoạn : Là dương án, với tả nhanh bổ kỵ và *nghịch chiều mạch*.

2 - Tâm khí

Tâm khí do chân khí đi vào tạng tâm (tim) mà sinh ra.

- a - *Đặc điểm của tạng tâm và tâm khí :*
- Tạng tâm có *phương vị* đặc trưng ở phương nam, *số dịch* là 7 và 2 tương vở giống súc là dê, ở ngũ cốc là lúa mạch, ở sao là sao huỳnh hoặc.
 - Tạng tâm thuộc can *định*, thuộc ly cung bát quái.
 - Tâm khí có màu tương thích là màu đỏ, mùi tương thích là mùi khét, vị tương thích là vị đắng.
 - Âm thanh của tạng tâm và tâm khí khi thoát ra miệng là *âm chày* và thanh *nói*.
 - Dịch thoát của tâm khí là *mồ hôi*.
 - Tạng tâm và tâm khí chủ *huyết*, sinh huyệt

(vì huyết khi đến tâm mới có đầy đủ các tính cần thiết của huyết chất).

- Tâm khí chủ *mạch huyết*, và *mạch khí*.
- Tạng tâm tàng *thần* mà tâm khí là tướng hỏa hóa khí thành *thần*.
- Tâm khí có tính khí là *hỏa khí*, có tính ngũ hành là *hỏa*.
- Tạng tâm và tâm khí khai khiếu ra *lưỡi*.
- Tạng tâm và tâm khí vượng giờ *ngọ* ngày *đinh*, , mùa *hạ*. Suy giờ *tý*, ngày *quý*, mùa *đông*.
- Tạng tâm và tâm khí là chủ của *chân hỏa* cơ thể, cho nên lấy mối quan hệ *tâm-can*, và *tâm-thận* làm cơ sở.
- Tạng tâm và phủ tiểu trường quan hệ *biểu lý âm dương*. Tạng tâm và tạng thận quan hệ giao hòa *thủy-hỏa*, với nhau thông qua mối quan hệ *khí-huyết*.

b) *Mạch tâm khí :*

Tạng tâm và phủ tiểu trường quan hệ biểu lý với nhau mà tâm kinh và tiểu trường kinh nối thành một vòng cho tâm khí hoạt động. Tâm khí phát sinh từ tâm theo mạch lạc ra huyệt khởi của kinh tâm (là huyệt cực truyền), tại tâm kinh *dương tâm khí* biến vi âm triển dương tiêu ra đến bàn tay, mà biến thành *thuần âm*, từ huyệt thông lý tâm khí chuyển sang tiểu trường kinh bằng mạch lạc đến huyệt chi chính, rồi âm phân tâm khí lại biến vi dương trường âm tiêu, đến huyệt nhập thiên song thì âm phân theo mạch lạc về tâm trạng qua phủ tiểu trường, còn dương phần thì theo thần đoạn của tiểu trường kinh lên mặt để *hóa thần* cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở kinh tâm : từ hiệp huyệt thiếu hán đến du huyệt thần môn.
- + Ở kinh tiểu trường : từ nguyên huyệt uyển cốt hiệp huyệt tiểu hải.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở kinh tâm : từ du huyệt thần môn đến tinh huyệt thiếu xong.
- + Ở kinh tiểu trường : từ huyệt tinh thiếu trạch đến nguyên huyệt uyển cốt.

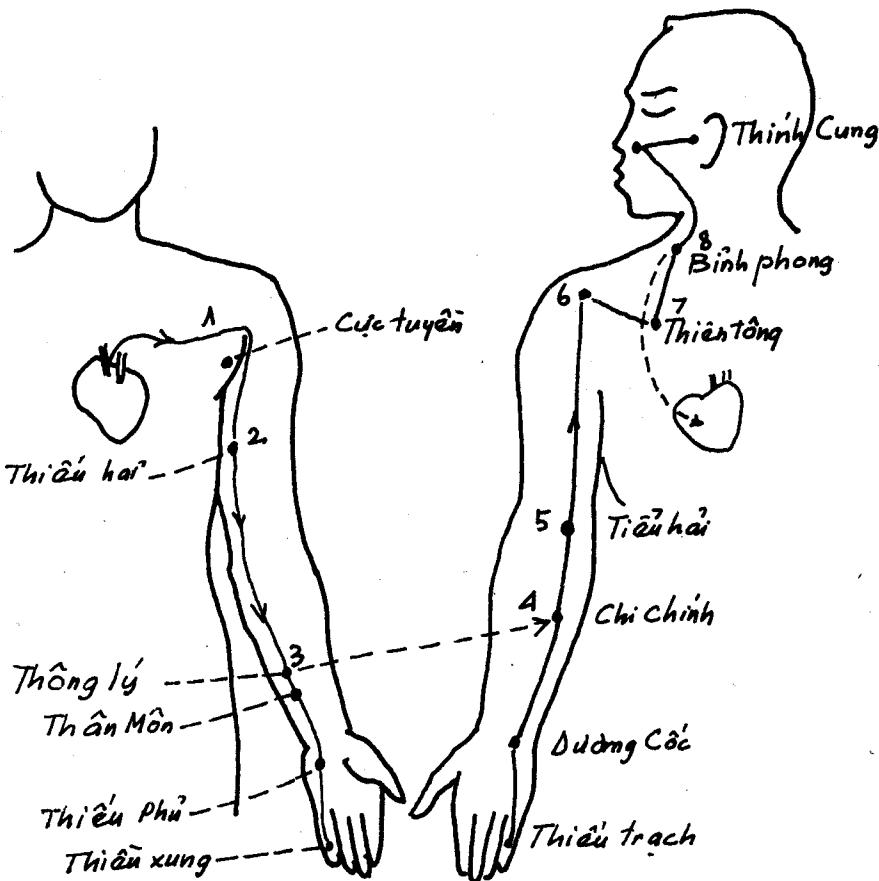
d) Chỉ định án : Án bỗ-tả vào tiết đoạn đặc trưng và án âm dương vào tiết đoạn chức năng.

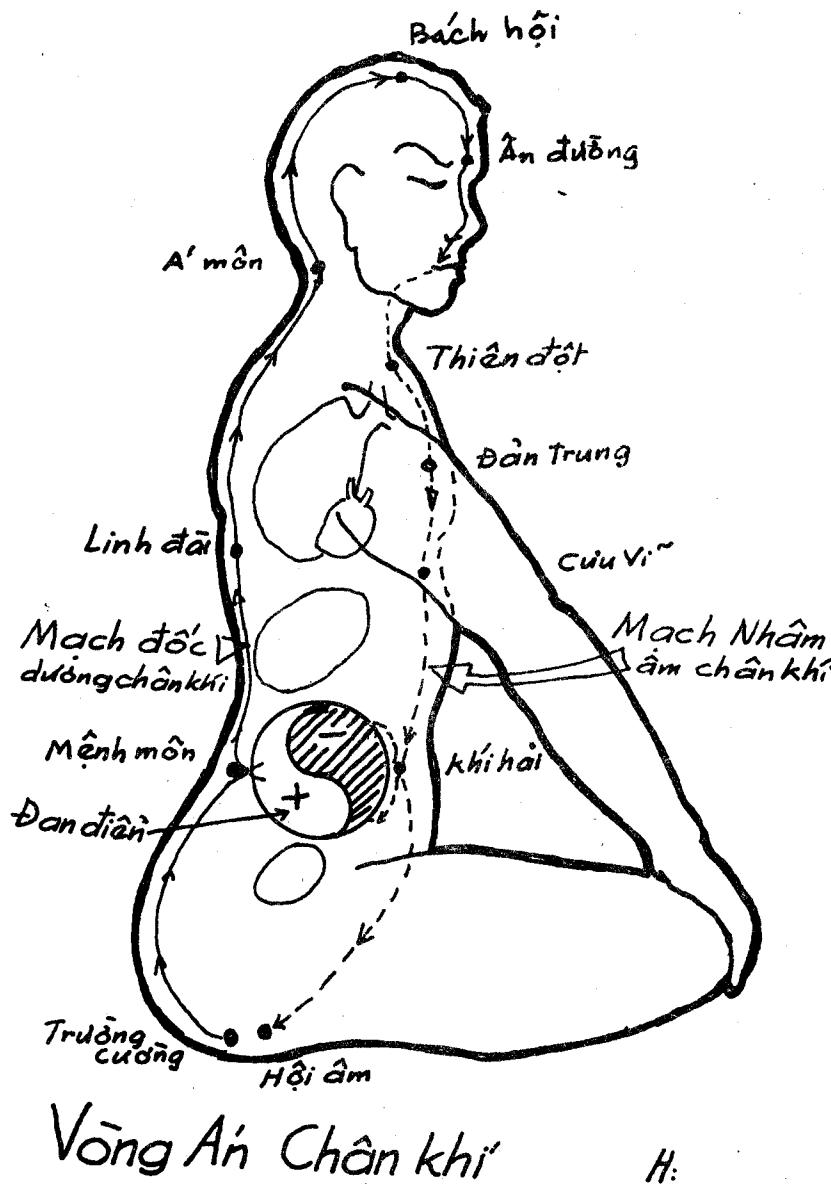
Lưu ý : Tâm kinh có liên quan tới *thần kinh cơ tim*, cho nên khi án nên để ý đến sự biến động của nhịp tim, nhất là các cảm giác choáng. Đồng thời cảm giác tê nóng vừa là được. Các biến động xấu là rối loạn mạch nhịp tim, ngực đau tức choáng váng, thì dừng lại và sử dụng các biện pháp cấp thời của án huyệt để xử lý. Nên án mạch tâm tả trước, hữu sau.

3- NHIỆT TÂM KHÍ

Nhiệt tâm khí hay tâm bào khí là khí *định danh* vì nhiệt tâm khí do tâm khí thoát ra màng bao tim mà thành tức là *chân hỏa sinh ra thực nhiệt*. Trong mối quan hệ với các cơ quan của cơ thể thì tâm bào (màng mõi tim). Không có mối quan hệ trực tiếp nào khác ngoài mối quan hệ bản chất với tâm và mối quan hệ *biểu lý* với phủ tam tiêu (phủ tam tiêu là

Võng Án tâm khí





màng ruột), các mối quan hệ khác đều thông qua tâm, tam tiêu và kinh lạc.

a) *Đặc điểm của nhiệt tâm khí :*

- Nhiệt tâm khí theo chân hỏa xuống dan diền để đốt tinh thành khí, tức là cung cấp nhiệt hỏa cho quá trình tạo chân khí.
- Nhiệt tâm khí vào phủ tam tiêu mà ngẫu nhû thủy cốc. (tức là cung cấp nhiệt năng cho hệ tiêu hóa)
- Nhiệt tâm khí theo mồ hôi thoát dương ra ngoài bảo vệ cơ thể chống lục tà khí bên ngoài.
- Nhiệt tâm khí tạo ra tính dương hỏa của huyết nhờ nhiệt tâm khí mà huyết hoạt hóa tốt hơn.
- Nhiệt tâm khí chính là thực hỏa, thực hỏa này phạm vào đâu là gây biến động đó, lên đến đâu là hiện tượng bốc hỏa.
- Nhiệt tâm khí có tính thủ khí.
- Nhiệt tâm khí vượng giờ tuất, suy giờ thìn và đồng phu thuộc vào tâm khí.

Nói một cách khác nhiệt tâm khí chính là dương hỏa, còn tâm khí là âm hỏa.

b) *Mạch nhiệt tâm khí :*

Tạng tâm bào và phủ tam tiêu quan hệ biểu lý với nhau mà tâm bào kinh và tam tiêu kinh nối thành một vòng cho nhiệt tâm khí hoạt động. Nhiệt tâm khí phát sinh từ tâm bào (màng bao tim) theo mạch lạc ra huyết khởi của kinh tâm bào (là huyết thiên tri). Tại tâm bào kinh, dương nhiệt tâm khí biến vi âm trưởng dương tiêu ra đến bàn tay, mà biến thành thuần âm, từ huyết nội quan, nhiệt tâm khí chuyển sang tam tiêu kinh bằng lạc mạch đến huyết ngoại

quan, rồi âm nhiệt tâm khí biến vi dương trưởng âm tiêu, đến huyệt nhập thiên dũ thi tâm phàn theo lạc mạch về tạng tâm bào qua, phủ tam tiêu, còn dương phàn theo thần đoạn của tam tiêu kinh lên mặt để hóa thần cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở kinh tâm bào : thì hiệp huyệt khúc trạch đến du huyệt đại lăng.
- + Ở kinh tam tiêu : từ nguyên huyệt dương tri đến hiệp huyệt thiên tĩnh.

— Tiết đoạn, chức năng :

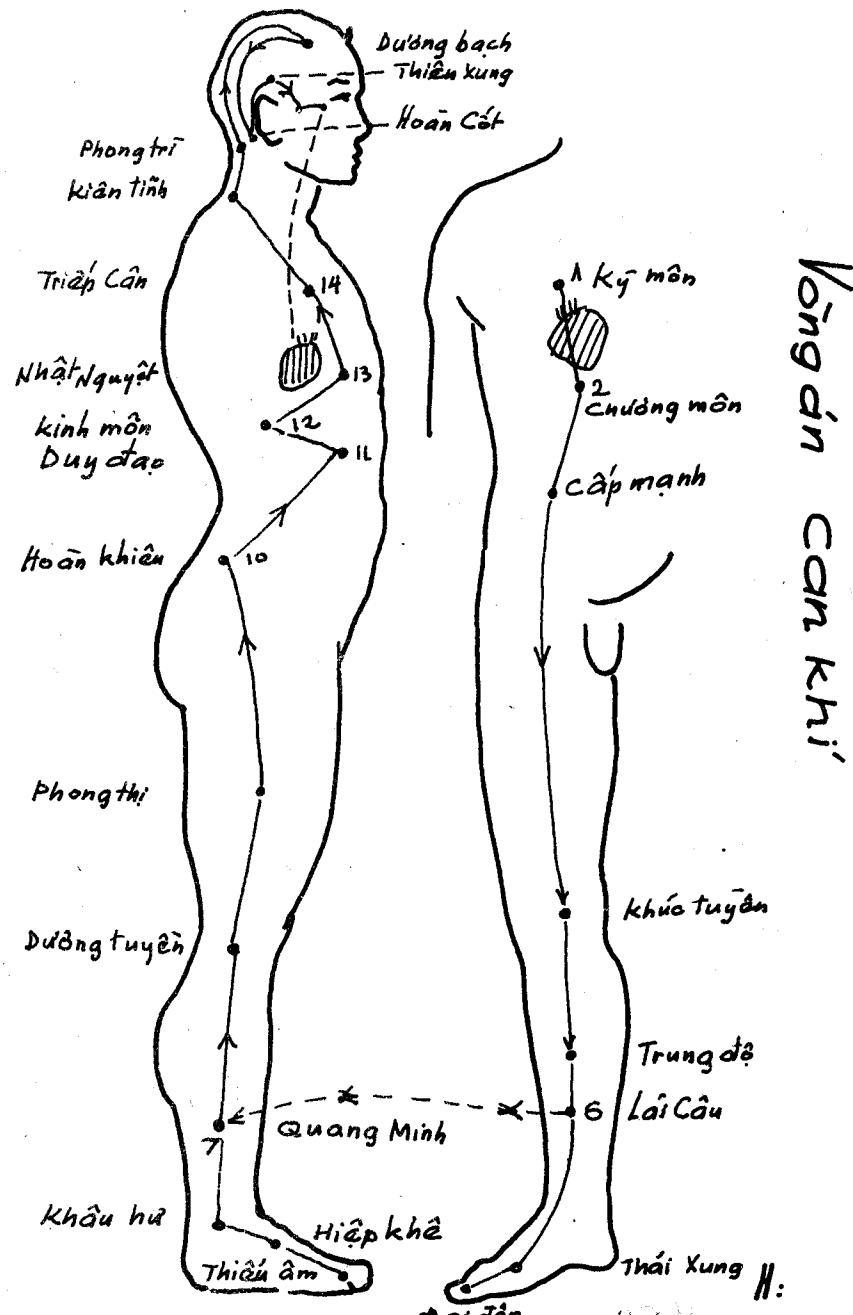
- + Ở kinh tâm bào : từ du huyệt đại lăng đến tinh huyệt trung xung.
- + Ở kinh tam tiêu : từ tinh huyệt quan xung đến nguyên huyệt dương tri.

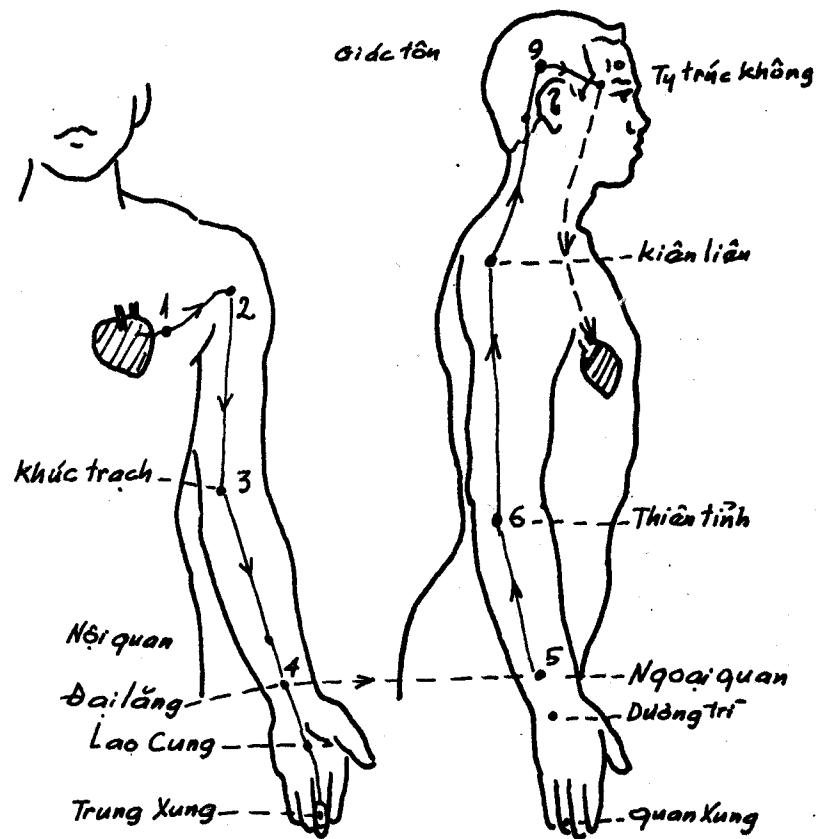
d) Chỉ định án : Án Bổ-Tả cho tiết đoạn đặc trưng, án âm-Dương cho tiết đoạn chức năng. Trong án nhiệt tâm khí, thì yêu cầu tối thiểu phải có được hiện tượng nhiệt, nhất là thấy nóng gan bàn tay. Sau đó là các cảm giác tốt của thân nhiệt và huyết áp. Các biến động xấu là nhiệt hành các nơi huyết áp tăng giảm cần phải dừng án và sử dụng biện pháp cấp thời của án huyết để xử lý. Nên án mạch tâm bào khi tả trước, hữu sau.

4 – CAN KHÍ

Can khí do chân khí đi vào tạng can (gan) mà sinh ra.

a) Các đặc điểm tạng can và can khí :





Vòng Án Tâm Bảo Khí (Nhiệt tâm khí)

H:

- Tạng can đặc trưng ở phương Đông, số dịch là 8-3 tương ứng ở giống súc là gà, ở ngũ cốc là địa mạch, ở sao là sao tuế tinh.
- Tạng can thuộc can giáp, thuộc tốn cung bát quái.
- Can khí có màu tương thích là màu xanh, mùi tương thích là mùi hôi, vị tương thích là vị chua.
- Can khí có tính phong khí, tính ngũ hành là mộc.
- Âm thanh của tạng can và tâm can khí khi thoát ra miệng là âm giốc, và thanh hét.
- Dịch thoát của can khí là nước mắt.
- Tạng can và can khí chủ "cân" và sinh tân dịch.
- Tạng can tàng "hồn", can khí chủ nhân thần.
- Tạng can và can khí khai khiếu ra mắt.
- Can là nơi nghiệp huyết, là chủ sinh hỏa.
- Tạng can và phủ đờm quan hệ biểu lý âm dương với nhau, tạng can và tạng tỳ quan hệ giao hòa với nhau thông qua mối quan hệ can-vị để bảo vệ nội tạng và duy trì quá trình tiêu hóa.
- Tạng can và can khí vượng giờ tý, ngày giáp mùa xuân. Suy giờ ngọ ngày tân, mùa thu.

b - Mạch can khí :

Tạng can và phủ đờm quan hệ biểu lý âm dương với nhau, cho nên can kinh và đờm kinh, nối với nhau thành một vòng cho can khí hoạt động. Can khí phát sinh từ can, theo mạch lạc ra huyết khởi của can kinh (là huyết kỳ môn), tại can kinh. Dương

can khí biến vi âm trưởng dương tiêu xuống đến lòng bàn chân, mà biến thành *thuần âm*, từ huyệt lối câu, *can khí* chuyển sang đởm kinh nhờ mạch lạc đến huyệt quang minh của đởm kinh tại đởm kinh *âm can khí* lại biến vi dương trưởng âm tiêu, đến huyệt nhập kiên tinh thì âm phân theo mạch lạc về *can tạng* qua đởm phủ, còn dương phân theo thần đoạn của đởm kinh lên mặt mà hóa thần cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở *can kinh* : Từ hiệp huyệt khúc tuyền đến kinh huyệt trung phong.
- + Ở *đởm kinh* : Từ nguyên huyệt khâu hư đến hiệp huyệt dương lăng tuyền.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở *can kinh* : Từ kinh huyệt trung phong đến tinh huyệt đại đòn.
- + Ở *đởm kinh* : từ tinh huyệt túc khiếu âm đến nguyên huyệt khâu hư.

d) Chỉ định án :

- Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng *bổ-tả án*.
- Ở tiết đoạn chức năng sử dụng *âm-dương án*.

Lưu ý : Cảm giác chủ yếu khi sử dụng *can án* là động khí ở *can* (sườn hữu), các gân cơ có hiện tượng tê giật, nhất là thần mắt có biến đổi tốt. Còn các trường hợp xấu là sự co rút gân cơ và *thắt thần*, lúc đó phải dừng lại và sử dụng các cách xử lý cấp thời ở án huyệt. Nên án mạch *can khí* tả trước, hữu sau.

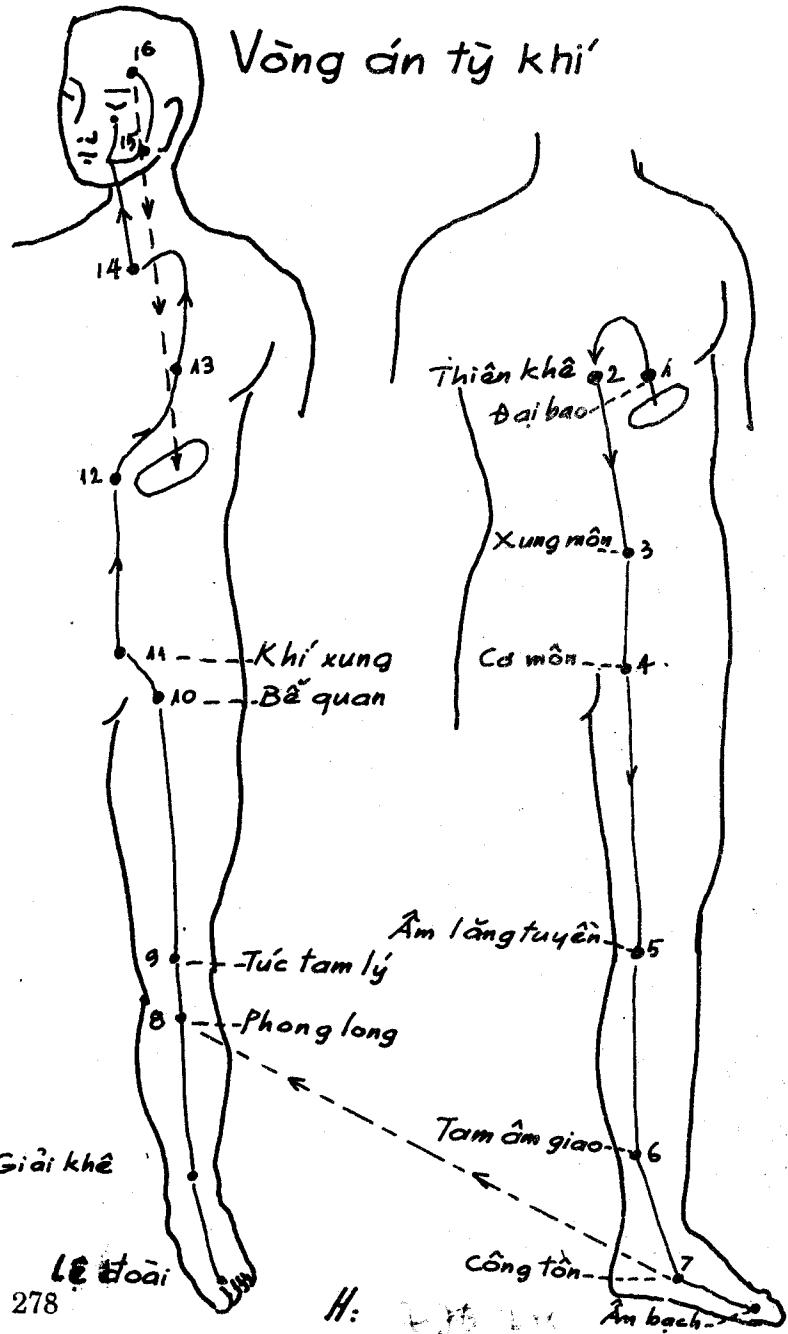
5- TỲ KHÍ

Tỳ khí do chân khí vào tỳ tạng (lá lách) mà sinh ra với các đặc trưng sau của tạng tỳ và tỳ khí :

- Tạng tỳ phương vi đặc trưng ở trung tâm, số dịch là 5 tượng ở giống súc là trâu, ở ngũ cốc là lúa tắc. Ô sao là sao trấn tinh.
- Tạng tỳ thuộc an *mẫu*, thuộc *đoài cung* bát quái.
- Tỳ khí có màu tương thích là màu *vàng*, mùi tương ứng là mùi *thơm*, vị tương thích là vị *ngọt*.
- Tỳ khí có tính chất *thấp khí*, tính ngũ hành là *thổ*.
- Âm thanh của tỳ tạng và tỳ khí khi thoát ra miệng là *âm cang*, và thanh tiếng *ca*.
- Dịch thoát của tỳ là *nước miếng*.
- Tạng tỳ và tỳ khí du "nhục" và sinh *dịch*.
- Tạng tỳ tàng "ý" và "trí".
- Tỳ khí khai khiến ra *mũi*.
- Tạng tỳ và tỳ khí vượng giờ ty ngày *kỷ*, ký vượng 4 mùa suy giờ *hợi* ngày *giáp*, và ở các tiết *hạ chí*, *đông chí*, *xuân phân*, *thu phân*.
- Tạng tỳ quan hệ *biểu lý âm dương* với phủ vị, tạng tỳ quan hệ *giao hòa với tạng can thông qua mối quan hệ điều hòa can-vị* cho nội tạng.

b- Mạch tỳ khí :

Tạng tỳ và phủ vị quan hệ *biểu lý*, *âm dương* với nhau, mà tỳ kinh và vị kinh nối với nhau thành một vòng cho tỳ khí hoạt động.



Vòng án tỳ khí'

Tỳ khí phát sinh từ tỳ tạng, theo lạc mạch ra huyệt khởi của tỳ kinh (là huyệt đại Bao), tại tỳ kinh *âm tỳ khí* biến vi âm trưởng dương tiêu, ra đến tận chân, mà biến thành *thuần âm*. Từ huyệt công tồn tỳ khí theo lạc mạch sang vị kinh ở huyệt phong long. Tại vị kinh *dương tỳ khí* biến vi dương trưởng âm tiêu, đến huyệt nhập khuyết bồn, thì thi âm phần của tỳ khí trở về tỳ qua vị, còn dương phần theo thần đoạn của vị kinh lên mặt để hóa thần cho ngũ quan.

c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở tỳ kinh : từ hiệp huyệt âm lăng tuyên xuống kinh huyệt thương khâu.
- + Ở vị kinh : từ kinh huyệt giải khé lên hiệp huyệt túc tâm lý.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở tỳ kinh : từ kinh huyệt thương khâu xuống tinh huyệt ân bạch.
- + Ở vị kinh : từ tinh huyệt lệ đào lên kinh huyệt giải khé.

d - Chỉ định án :

— Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng *bô-tả* án.

— Ở tiết đoạn chức năng sử dụng *âm-dương* án.

Lưu ý : Khi sử dụng tỳ án thì cảm giác đặc trưng là động khí tại vị đó là cảm giác tốt, còn cảm giác đau nhói tỳ (mạn sườn trái) là không tốt. Nếu rối loạn nội tạng là dùng án, sử dụng án huyệt xử lý cấp thời ngay. Nên án mạch tỳ khí *hữu* trước, *tả* sau.

7- PHẾ KHÍ

Phế khí do chân khí đi vào tạng phế (phổi) mà sinh ra.

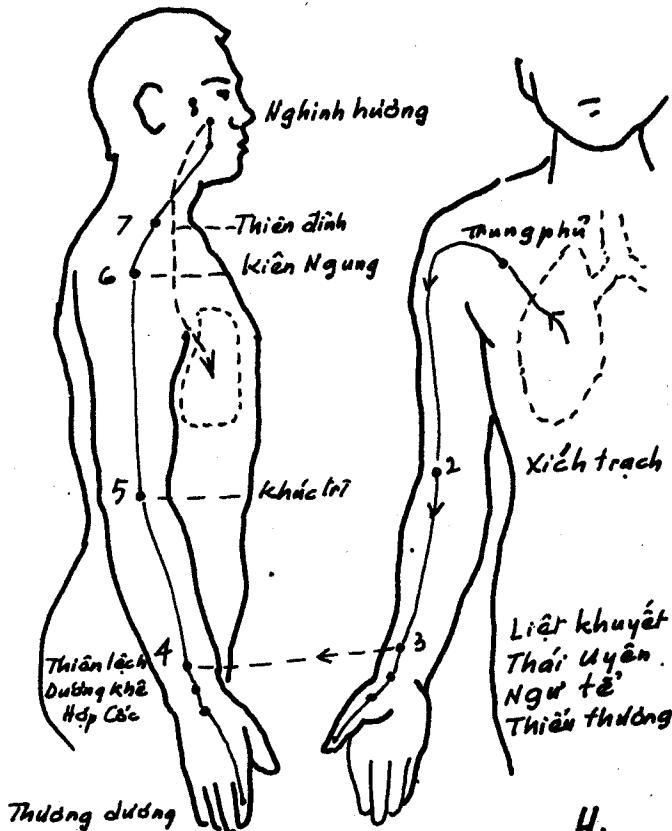
a - *Đặc điểm của phế khí và phế tạng :*

- Tạng phế đặc trưng ở *phương Tây*, số dịch là 9,4 ở giống súc là ngựa, ở ngũ cốc là lúa nếp. Ở sao là sao thái bạch.
- Tạng phế thuộc *can tân*, thuộc *cân cung bát quái*.
- Phế khí có màu tương thích là màu trắng, mùi tương ứng là mùi *tanh*, vị tương thích là vị *cay*.
- Phế khí có tính chất *táo khí*, tính ngũ hành là *kim*.
- Âm thanh của phế tạng và phế khí khi thoát ra miệng là âm *thương*, thanh tiếng là *tiếng khóc*.
- Phế khí khai khiến ra *da lông*.
- Dịch thoát của phế là *mũi*.
- Tạng phế và phế khí chủ *khí* và *da lông*.
- Tạng phế tàng "*khách*" (một trong *thất thân*).
- Tạng phế và phế khí vượng giờ *dần* ngày *tân*, kỵ vượng mùa *thu*. Suy giờ *thân* ngày *đinh*, và *mùa xuân*.
- Tạng phế quan hệ *biểu lý âm dương* với phủ đại trường tạng phế quan hệ *giao hòa* với tạng tâm, thông qua mối quan hệ với tuyến thượng tiêu.

b - *Mạch phế khí :*

Tạng phế và phủ đại trường quan hệ *biểu lý*, âm

Vòng án Phế khí'



H:

dương với nhau, cho nên phế kinh và đại trường kinh nối với nhau thành một vòng cho phế khí hoạt động.

Phế khí sinh ra ở thế tạng, theo mạch lạc ra huyệt khởi của phế kinh (là huyệt trung phủ). Tại phế kinh *dương phế khí* biến vi âm trường dương tiêu ra đến tận lòng bàn tay, để biến thành *thuần âm*, phế khí từ huyệt liệt khuyết, sang đại trường kinh bằng lạc mạch tối huyệt thiên lịch. Tại đại trường kinh *âm phế khí* biến vi dương trường âm tiêu, cho đến huyệt nhập thiền đỉnh, thì âm phần theo mạch lạc về phế qua đại trường, còn dương phần thì theo thần đoạn của đại trường kinh lên mặt hóa thần cho ngũ quan.

c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở phế kinh : từ hiệp huyệt xích trạch xuống du huyệt thái uyên.
- + Ở đại trường kinh : từ kinh huyệt dương khê lên hiệp huyệt khúc trì.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở phế kinh : từ du huyệt thái uyên đến tinh huyệt thiếu thương.
- + Ở đại trường kinh : từ tinh huyệt thương dương lên kinh huyệt dương khê.

d - Chỉ định án :

- Ở tiết đoạn đặc trưng là sử dụng *bổ-tả* án.
- Ở tiết đoạn chức năng là sử dụng *âm dương* án.

Lưu ý : Khi án xong một lần cần phải kiểm định sự thở và *tâm nhịp*, có biến động xấu là ngừng

lại sử dụng các biện pháp tức thời của án huyệt bổ chứng ngay. Nên án mạch phế khí hưu trước, tả sau.

7- THẬN KHÍ

Thận khí do chân khí vào thận mà phát sinh ra.

a - Đặc điểm của thận khí và thận tạng :

- Tạng thận đặc trưng ở phương bắc, số dịch là 6 và 1, ở giống súc là heo, ở ngũ cốc là đậu, sao là sao thần tinh.
- Tạng thận thuộc can *quí*, thuộc *khảm cung* bát quái.
- Thận khí có màu tương thích là màu *đen* mùi tương ứng là mùi *thối*, vị tương thích là vị *mặn*.
- Thận khí có tính chất *hàn khí*, tính ngũ hành là *thủy*.
- Âm thanh của thận tạng và thận khí, thoát ra miệng tạo ra âm *vũ* tiếng là *tiếng rên*.
- Dịch thoát của thận là *nước bọt*.
- Thận khí khai khiếu ra *tai*.
- Tạng thận và thận khí chủ *xương cốt*.
- Tạng thận tàng *tinh*, tàng "chí".
- Tạng thận khí sở vượng giờ *dậu*, ngày *quí* mùa *đông*. Suy giờ *mão*, ngày *bính*, mùa *hè*.
- Tạng thận quan hệ *biểu lý* *âm dương* với phủ *bàng quang*. Tạng thận quan hệ *giao hòa* với

tặng tâm thông qua mối quan hệ tâm-thận, một mối quan hệ cơ bản của sự sống.

b - Mạch thận khí :

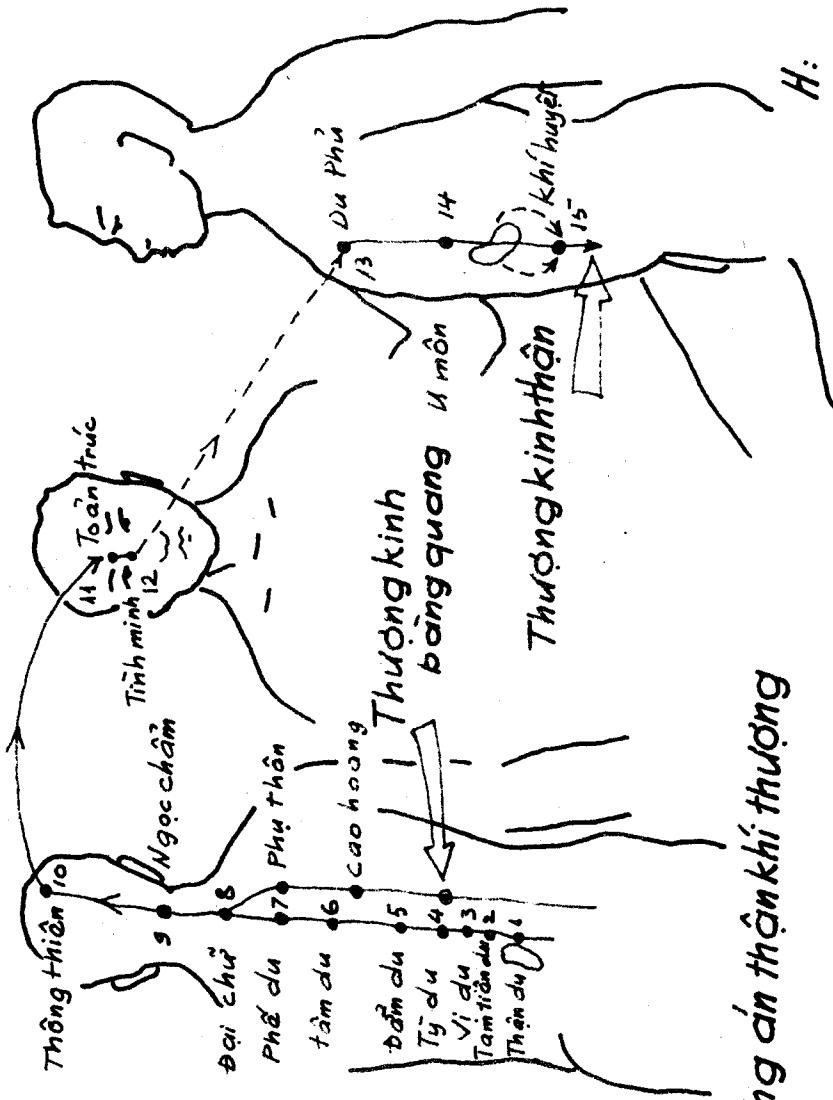
Tạng thận và phủ bàng quang quan hệ biểu-lý âm-đương với nhau, cho nên thận kinh và bàng quang kinh nối với nhau thành vòng cho thận khí hoạt động.

Thận khí sinh ra ở thận theo lạc mạch ra ngoài theo hai vòng sau.

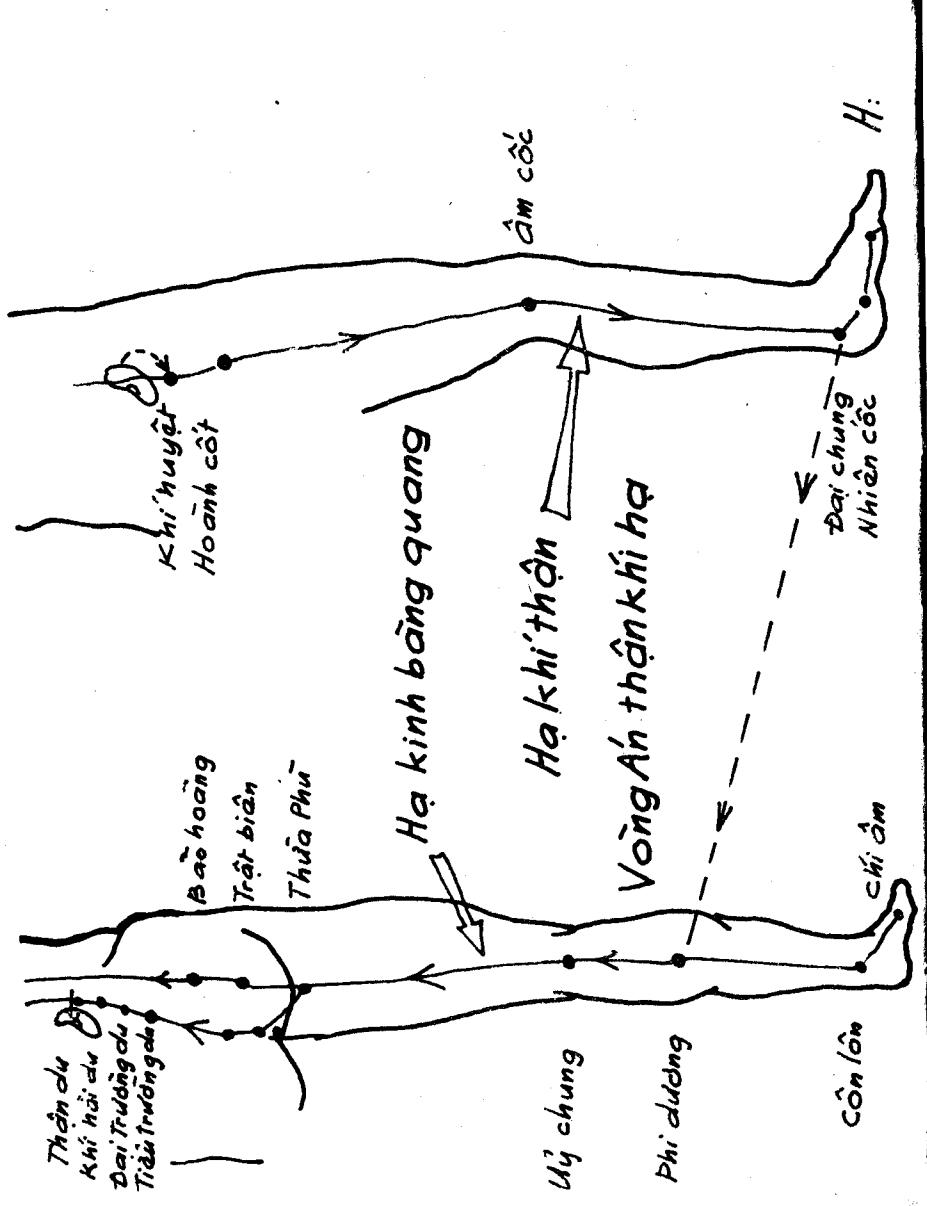
- Vòng trên : Từ thận theo lạc mạch ra huyệt thận du của bàng quang kinh theo đường du bàng quang lên đến huyệt tình minh sau khi hóa thần cho ngũ quan theo lạc mạch về huyệt du phủ của thận kinh vào thận kinh xuống huyệt khí huyệt vào thân sang bàng quang.

Vòng này là vòng quan trọng để thận khí đưa thủy âm lên tạo thận và giao hòa với tâm hỏa (Ở huyệt thận tàng).

- Vòng dưới : Từ thận theo mạch lạc ra huyệt khí huyệt của thận kinh. Tại thận kinh *dương thận khí* biến vi âm trưởng dương tiêu xuống tận lòng bàn chân để biến thành *thuần âm*. Thận khí từ huyệt đại chung theo mạch lạc sang bàng quang kinh bởi huyệt phi dương. Tại bàng quang kinh *âm thận khí* biến vi âm tiêu dương trưởng, đến huyệt thận du thì âm phần theo lạc mạch về thận qua bàng quang còn dương phần theo đường du bàng quang đi lên góp cùng vòng trên hóa thần khí tại đường du bàng quang và lên ngũ quan (đường du bàng quang trùng với hệ hạch thần kinh giao cảm). Vòng dưới là vòng biến vi âm dương chính của thận khí.



Võng án thận khí thượng



c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

+ Ở thận kinh : Từ hiệp huyệt âm cốc xuống du huyệt thái khê.

+ Ở bàng quang kinh : Từ kinh huyệt côn lôn lên hiệp huyệt ủy trung.

— Tiết đoạn chức năng :

+ Ở thận kinh : Từ du huyệt thái khê xuống tinh huyệt dũng tuyền.

+ Ở bàng quang kinh : Từ tinh huyệt chí âm lên kinh huyệt côn lôn ở bàng quang kinh có tiết đoạn du bàng quang nằm dọc hai bên cột sống, mỗi bên hai đường, đường phụ bên ngoài từ huyệt ủy trung đến huyệt thiên trụ đường chính hội với huyệt trường cường (mạch đốc), đi sát hai bên cột sống lên hội với huyệt đại chùy (mạch đốc). Đường chính là hội các du huyệt quan trọng của tất cả các cơ quan, kinh mạch trong cơ thể. Đây là mạch liên hợp rất quan trọng, mọi tác động lên huyệt và mạch ở đường du bàng quang này đều gây các phản ứng và biến động mạnh.

d - Chỉ định án :

— Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng *bổ-tả* án.

— Ở tiết đoạn chức năng sử dụng *âm-dương* án.

— Ở đường du bàng quang là sử dụng kết hợp *bổ-tả* án với (*dương* án, hoặc áp dụng *ngũ vận* pháp.)

Lưu ý : Khi sử dụng thận án điều quan trọng là phải tạo ra được các cảm giác biến động tốt ở

mọi mục đích, ngoài ra cảm giác đặc trưng của thận khí là *cảm giác tê tê như điện chạy*. Các biến động xấu là lạnh lòng bàn chân, co rút đau rứt các khớp xương và sống lưng, trong trường hợp đó phải dừng lại và sử dụng các biện pháp cấp thời của án huyệt để xử lý. Đối với phần đoạn đường du bàng quang như đã trình bày ở phân án kinh là phải án ngược lại vài lần mới án thuận, tránh hiện tượng xung khí não bộ và ngũ quan.

Nên án mạch thận khí bên hữu trước, bên tả sau, án vòng thận bên dưới trước, bên trên sau.

- HẾT -

Tài liệu tham khảo

- 1) Châm cứu đại thành, tập II
(NXB Y học Tây Ninh và NXB Y học TP HCM, 1991).
- 2) Các loại hình tác động lên huyệt,
NXB Bắc kinh, 1979.
- 3) Điều trị bệnh theo kinh mạch
NXB Bắc Kinh, 1982.
- 4) Tổng kết các phương pháp tác động không dùng
thuốc trong Trung y,
Hội nghị Trung y, 1986.
- 5) Giải huyệt chữa bệnh
Hoàng Vũ Thăng, NXB TP HCM 9/91
- 6) Báo cáo sử dụng biện pháp khí công trong chữa
bệnh,
Hội nghị khí công Trung Quốc, 1986.
- 7) Tương lai của các phương pháp Trung y,
Hội nghị tổng kết sự phát triển của Trung y
1989.
- 8) Kiến thức tổng hợp về khí công Trung Hoa,
Hoàng Vũ Thăng, NXB TP HCM 12/1991

Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN
ÁN MA CHÂN PHÁP

Của HOÀNG VŨ THẮNG

Chịu trách nhiệm xuất bản : TÂN ĐỨC
Biên tập : DƯƠNG LY
Bìa
Trình bày : ĐỖ DUY NGỌC

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH
62 NGUYỄN THỊ MINH KHAI - QUẬN 1
ĐT : 225340 - 296764 - 222726 - 296713

In 2000 cuốn, khổ 13x19cm tại PAPRINEX. Số XB : 79/29 CXB ngày
16-4-92 Cục XB. In xong và nộp lưu chiểu tháng 3-1993.

HẾT TẬP I