



CÁT BỐ

# DUỖNG SINH VÀ TRỊ BỆNH

HƠN 40 BỘ PHÁP THUẬT ĐẠO DẪN  
SINH ĐỘNG - ĐƠN GIẢN - DỄ HỌC



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



# CÁT BÓ

Nguồn gốc: TÔ THÀNH TÙ

## DUÔNG SINH VÀ TRỊ BỆNH \* Thuật đao dẫn \*



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

SÁCH LIÊN KẾT XUẤT BẢN  
& ĐỘC QUYỀN PHÁT HÀNH

Tủ sách: **Khí công - Dương sinh**  
Tràn trọng giới thiệu sách đã phát hành:





## *Hòa hợp thân tâm giữ gìn sức khỏe*

Sức khỏe và giữ gìn sức khỏe là vấn đề hiện nay cả nhân loại cùng quan tâm. Các loại công pháp dưỡng sinh truyền thống của Trung Quốc đang được thế giới hiện đại nghiên cứu và truyền bá rộng rãi. Trong đó, thuật đao dẫn là phương pháp dưỡng sinh điển hình nhất, tiêu biểu nhất của dòng dưỡng sinh truyền thống. Đây là một phương thức lấy vận động tay chân làm chính, lấy thở nạp hô hấp bổ trợ, chú trọng việc rèn luyện cả thân tâm, truyền dẫn lưu thông khí huyết, phòng trị bệnh tật.

Nguyên tắc dưỡng sinh truyền thống của Trung Quốc là thân vận động, tâm an lành, thuật đao dẫn này cũng chính là thông qua vận động tay chân để tinh dưỡng tinh thần, tiến đến cảnh giới thân tâm hợp nhất. Với quan điểm này, đao dưỡng sinh Trung Quốc và Yoga Ấn Độ “bất mưu nhi hợp” (không bàn tính gì mà rất hợp với nhau); Ngoài ra, thuật đao dẫn của Trung Quốc lấy nguyên lý dưỡng sinh và trị bệnh làm phương châm, cùng với lý luận dưỡng sinh hợp nhất với tư tưởng triết học của Trung Quốc

cổ đại làm cho phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh của Trung Quốc mang sắc thái đa dạng, thâm sâu.

Đạo dẫn dưỡng sinh của Trung Quốc đơn giản dễ học, hiệu quả lại rất cao, mang tính thực dụng, không tốn kém tiền bạc mà vẫn giữ được sức khỏe, lại thích hợp với cơ thể người phương Đông. Đạo dẫn dưỡng sinh bao hàm tất cả các phương pháp rèn luyện thân thể của Trung Quốc hiện đại như hô hấp, xoa bóp, vận động tay chân v.v... Ở lĩnh vực công năng, thuật đạo dẫn dưỡng sinh có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương, làm cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn, thư thái...

Đạo dẫn dưỡng sinh có lịch sử lâu dài, từ hơn 5000 năm trước và phát triển qua các triều đại. Nó vốn là các động tác khiêu vũ (vũ đạo) của người thượng cổ. Đến thời kỳ Xuân Thu, thuật đạo dẫn phát triển vượt bậc, xuất hiện các loại “hung kinh, mã thân” (các loại cầm hý). Đến năm 1974, “Đạo dẫn đồ” được tìm thấy tại khu mộ đồi Hán Mã Vương Đôi ở Trường Sa. Trong đồ phổ này ghi lại bốn tư thế đạo dẫn, có thể xem đây là tác phẩm tổng kết thuật đạo dẫn của Tiên Tần. Từ đời Tùy Đường trở về sau, các tác phẩm tiêu biểu về thuật đạo dẫn là “Giám Chân thổ nạp thuật” của một cao tăng đời Đường tên là Giám Chân. “Quảng Độ đạo dẫn thuật” của cao tăng Quảng Độ đời Tống và “Lão nhân đạo dẫn pháp” của Tào Đình Đồng đời Thanh.

Trong quá trình phát triển, thuật đạo dẫn không ngừng hoàn thiện, từ rời rạc được tập hợp thành bộ pháp thống nhất, kết hợp nhuần nhuyễn giữa động và tĩnh, giữa thân thể và tinh thần.

Trên cơ sở tiếp thu và nghiên cứu thành quả của tiền nhân, chúng tôi đã cố gắng trình bày hơn bốn mươi bộ pháp thuật đạo dẫn sinh động, đơn giản, dễ học, có tác dụng trị liệu bệnh tật cao, tăng cường sức khỏe.

Tuy nhiên, biển học dưỡng sinh bao la vô cùng vô tận, mà sức người lại có hạn, dù rất cố gắng, song chắc chắn rằng trong quá trình biên soạn sẽ không tránh khỏi những điều sai sót. Chúng tôi thành tâm mong chư vị thức giả, các dưỡng sinh gia đóng góp ý kiến để lần xuất bản sau được hoàn chỉnh, toàn thiện hơn.

**Trân trọng**

## CHƯƠNG I:



### NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THUẬT ĐẠO DẪN

Thuật đạo dẫn của Trung Hoa đã có lịch sử trên 5000 năm, là thuật dưỡng sinh lấy việc vận động cơ thể làm chính yếu, kết hợp với phương pháp hô hấp, chủ yếu là truyền dẫn khí huyết, chữa trị bệnh tật. Hàng ngàn năm nay nó đã cống hiến cho nền văn minh, văn hóa vĩ đại của Trung Quốc những giá trị tuyệt vời không thể chối cãi được. Thuở ban đầu, thuật đạo dẫn bao gồm cả khí công và xoa bóp. Sau thời Tùy Đường, khí công và xoa bóp dần dần tách ly khỏi đạo dẫn.

Thuật đạo dẫn của Trung Quốc lấy nguyên lý chữa trị và dưỡng sinh theo Trung y truyền thống làm phương châm chỉ đạo, mà lý luận dưỡng sinh lại dung hợp với tư tưởng triết học cổ đại của Trung Quốc, từ đó hình thành nên thuật đạo dẫn Trung Hoa có một nội hàm sâu, phương pháp phong phú đa dạng.

#### 1. KHÁI NIỆM “ĐẠO DẪN”

“Đạo dẫn thuật” là bộ phận quan trọng được tổ thành từ y học dân tộc, từ dưỡng sinh học và triết học của nhân dân Trung Hoa. Có lịch sử lâu đời, là di sản văn hóa của Trung Quốc.

Từ “đạo dẫn” xuất hiện sớm nhất trong quyển “Trang Tử - Khắc ý”, với câu: “hung kinh diều thân, vi thọ nhi dī hī, thủ đạo dẫn chi sĩ, dưỡng hình chi nhân” (thân chim mình gấu, kéo dài tuổi thọ, người theo đạo dẫn là người bảo dưỡng sức khỏe), nhưng giải thích về đạo dẫn thì sách xưa không giải thích nhất quán với nhau.

Đời Tùy, trong “Chư bệnh nguyên hậu luận”, Sào Nguyên Phương cho rằng: “đạo dẫn là một loại vận động hô hấp”. Còn trong “Hoàng đế nội kinh - tố vấn” đời Đường thì cho rằng đạo dẫn chính là vận động gân cốt, tay chân, xem đạo dẫn là động tác của tay chân. Có người lại cho rằng đạo dẫn bao gồm cả vận động hô hấp và vận động tay chân. Như Lý Di khi chú giải “Trang Tử - Khắc ý” bảo rằng đạo dẫn tức là “đạo khí linh hòa, dẫn thể linh nhu” (dẫn khí cho hòa, dẫn thể cho nhu nhuyễn).

Những cách giải thích trên, tuy không giống nhau nhưng đều xem đạo dẫn là một phương pháp rèn luyện để điều tiết thân tâm mang tính chủ động, có tác dụng tích cực trong việc phòng bệnh, chữa bệnh, dưỡng sinh, kéo dài tuổi thọ v.v...

Từ những điều đã trình bày, chúng ta có thể tạm hiểu rằng, đạo dẫn là một công pháp dưỡng sinh bằng cách chuyển vận khí huyết để phòng và trị bệnh, được tổng hợp từ cả ba phương diện là vận động hô hấp, vận động tay chân và điều tiết tâm ý.

### ● Nội dung của đạo dẫn

1. Dẫn thể: căn cứ vào những yêu cầu nhất định để vận động thân thể.

2. Dẫn khí: phối hợp với vận động tay chân để tiến hành hít vào thở ra hợp lý, điều tiết sự vận hành của khí huyết trong cơ thể.
3. Xoa bóp: túc tự mình xoa, tự mình đấm bóp.
4. Cắn răng: nhẹ nhàng chủ động làm cho hai hàm răng va chạm vào nhau phát ra tiếng.
5. Nuốt nước bọt: dùng lưỡi làm cho dịch vị trong khoang miệng tiết ra, khi tiết ra đầy miệng thì nuốt vào.
6. Tồn tưởng: “Tồn” là giữ cái “thần”, “tưởng” là nghĩ về cái thân. Nhấp mắt để nhìn thấy mắt, thu tâm ý lại để nhìn thấy tâm ý, tức là “nội quán”.
7. Ý niệm: dùng ý để bài trừ tạp niệm, thu nhiếp tinh thần, điều tiết khí huyết. Thông thường, câu nói “ý thủ đan điền” là chỉ cho việc này.

• **Theo công năng có thể chia thuật đạo dẫn ra làm hai loại:**

1. Phòng ngừa và chữa trị bệnh tật, tương đương với việc trị bệnh bằng thể dục của y học hiện đại.
2. Giữ gìn sức khỏe, tương đương với phương pháp thể dục dưỡng sinh như Thái cực quyền, Dịch cân kinh, Ngũ cầm hý, Bát đoạn cầm v.v...

## **2. KHỞI NGUYÊN VÀ LỊCH SỬ CỦA ĐẠO DẪN**

*Thuật đạo dẫn phát triển cùng với sự phát triển của nền văn minh, văn hóa Trung Hoa. Trong quá trình truyền thừa, nó không ngừng được cải tiến và cuối cùng trở thành văn hóa dưỡng sinh có cơ sở lý luận vững chắc và phương pháp thực hành rõ ràng, dễ hiểu.*

Lịch sử của thuật dǎn dã có từ xa xưa, dường như hình thành cùng lúc với sự hình thành dân tộc Trung Hoa. Vì đời sống của người Trung Hoa cổ sơ vô cùng gián đơn và thường xuyên bị môi trường hoàn cảnh tác động, dẫn đến bệnh tật, cho nên họ tìm cách chữa trị cho mình và thuật dǎn dã ra đời từ đó.

### ✿ Khởi nguyên

Trong “Lã Thị Xuân Thu” có ghi, khi con người còn sống trong chế độ bộ lạc thị tộc, trời thường mưa dầm, mây mù âm u, mặt đất ngập đầy nước, người dân phải sống trong môi trường ẩm thấp như vậy lâu ngày khiến cho khí huyết bị đình trệ, gân cốt nhức mỏi, chân gối sưng vù, phù thũng v.v... việc đi lại cũng khó khăn. Khi ấy, Nghiêu Đế - thủ lĩnh của một bộ lạc đã sáng chế ra một loại vũ đạo, dạy cho con dân của ông dùng vũ đạo này để dǎn dãnh khí huyết, thư giãn gân cốt, chữa trị các bệnh phù thũng, thấp khớp. “Vũ” do Nghiêu Đế để lại trở thành một hình thức trong dǎn dãnh sau này. Người sau gọi dǎn dãnh là “Tuyên đạo pháp”.

### ✿ Đạo dǎn thuật sĩ

Đến thời kỳ Xuân Thu Chiến Quốc, văn hóa và học thuật có điều kiện phát triển, hình thành cục diện “bách gia tranh minh” (trăm nhà đua tiếng), chính trong thời gian này đã xuất hiện những thuật sĩ chuyên nghiệp dạy về dưỡng sinh, sống bằng dưỡng sinh. “Hán thư - Nghệ Văn Chí - Phương chi lược” gọi những thuật sĩ ấy là “thần tiên gia” (những người thần tiên). “Thần tiên gia” ở đây không có nghĩa là những vị thần vị tiên có phép màu bay trên trời cao mà là những người theo đuổi thuật trường sinh bất tử.

Trong “Thuyết văn giải tự”, Hứa Thuận giải thích chữ “tiên” như sau: “Già mà không chết là tiên, thường ẩn cư nơi rừng núi”. Tiêu biểu cho những thần tiên này là những người nổi tiếng như Bành Tổ, Xích Tùng Tử, Vương Tử Kiều v.v...

Hiện nay còn lưu lại tác phẩm “Hành khí - ngọc phổi lạc”, có lẽ được sáng tác vào đầu thời kỳ Chiến Quốc (380 trước Công nguyên). Đây là một tác phẩm điêu khắc trên cột đá bằng ngọc có mười hai mặt, khoảng bốn mươi lăm chữ, cụ thể miêu tả cách hành khí và tác dụng của nó. Bốn mươi lăm chữ đó là: “*Hành khí, thôn tắc súc, súc tắc thân, thân tắc hạ, hạ tắc định, định tắc cố, cố tắc mạnh, mạnh tắc trưởng, trưởng tắc phục, phục tắc thiên. Thiên kỳ bốn tại thương, địa kỳ bốn tại hạ. Thuận tắc sanh, nghịch tắc tử*” (*Vận hành khí, nuốt vào thì tích trữ, tích trữ thì duỗi ra, duỗi ra thì hạ xuống, hạ xuống thì định, định thì vững vàng, vững vàng thì đâm chồi nảy nở, nảy nở thì lớn lên, lớn lên thì hoàn phục, hoàn phục tức là trời. Trời vốn ở trên, đất vốn ở dưới, thuận theo thì sống, nghịch là chết*).

“Dẫn khí thuật” đã trang bị cho mình một cơ sở lý luận nhất định và phương pháp thực hành chắc chắn, đồng thời còn phân làm động công phối hợp giữa hô hấp và vận động thân thể cùng với tịnh công lấy hô hấp làm chủ thể.

### ● Thời kỳ xuất hiện tác phẩm chuyên về đạo dẫn

Đến đời Hán, các vua quan quý tộc luôn tìm cách để “trường sinh bất lão”, cộng thêm việc đề xướng học thuật Hoàng Lão, cùng sự kết hợp, dung hòa của Đạo gia và Thần tiên gia đời Tiên Tân đã thúc đẩy học thuật đạo dẫn phát triển nhanh chóng. Trong đó có hai hiện tượng nổi bật:

1. Đạo dẫn được các thầy thuốc và các nhà dưỡng sinh chọn dùng.
2. Các tác phẩm chuyên viết về đạo dẫn ra đời. Đây cũng là thời kỳ xuất hiện việc vận công lấy “khí tụ đan điền” làm yếu lĩnh. Cách vận khí này vẫn được các chuyên gia dưỡng sinh ngày nay vận dụng.

Năm 1973, giới dưỡng sinh đưa ra hai bức hình của đạo dẫn. Đó là bức “Khước cốc thực khí” và “Đạo dẫn đồ”.

“Khước cốc thực khí” mô tả thuật dẫn khí, hành khí, cụ thể hơn cả bức điêu khắc “hành khí ngọc phôi lạc”.

“Đạo dẫn đồ” khắc họa bốn đồ tượng của đạo dẫn thuật có chức năng duy trì sức khỏe và trị bệnh. Chúng đã thể hiện được tình hình y học và công tác chữa trị trong thời cổ đại.

Năm 1984, tại Hồ Bắc người ta lại phát hiện ra một tác phẩm chuyên viết về đạo dẫn, có tên là “Dẫn thư” là quyển sách lý luận về thuật đạo dẫn và phương pháp đạo dẫn. Nội dung “Dẫn thư” rất phong phú, cách viết thận trọng, nghiêm túc, được chia làm năm phần. Phần thứ nhất dạy cách sống khỏe theo bốn mùa. Phần thứ hai giải thích về các loại đạo dẫn. Phần thứ ba nói về phương pháp đạo dẫn. Phần thứ tư nói về phương pháp dưỡng sinh. Phần thứ năm nói về nguyên nhân của bệnh tật và cách phòng trị.

“Dẫn thư” trở thành tài liệu học tập, thành sách giáo khoa của đạo dẫn học ngày nay.

### ● Ngũ cầm hý

Thời kỳ Hán mạt, các loại đạo dẫn phát triển mạnh mẽ theo yêu cầu trường sinh bất tử trong tầng lớp vua

húa lẩn dân gian. Trong thời kỳ Tam Quốc, danh y Hoa Đà đã mô phỏng theo hoạt động của các loài khỉ, sư tử, hươu, hổ, chim sáng tác ra bộ “Ngũ cầm hý” làm phương pháp đao dẵn nhằm giữ gìn sức khỏe con người.

Sự ra đời của “Ngũ cầm hý” rất có ý nghĩa đối với sự phát triển của thuật đao dẵn. Đầu tiên, nó giúp hình thành một hệ thống phân chia mới cho sự phát triển của thuật đao dẵn - hệ thống “Ngũ cầm hý” (phỏng sinh đao dẵn công pháp). Sau đó xuất hiện thêm nhiều loại phỏng theo đao dẵn khác nhau, như ba mươi sáu thức của “Đạo dẵn dưỡng sinh đồ” ở đời Lương. “Bà la môn đao dẵn thập nhị pháp” của đời Minh, “Ngũ cầm thư” trong thời Minh Thanh và nhiều loại dẵn thuật khác nhau đều có cùng khởi nguyên và phát triển từ “Ngũ cầm hý” của Hoa Đà.

Tiếp sau đó, “Ngũ cầm hý” đã liên kết, tổng hợp lại thành tập từ những tác phẩm riêng lẻ do các nhà dưỡng sinh cổ đại sáng tác. Từ đó, những tác phẩm hoàn chỉnh về đao dẵn dưỡng sinh không ngừng xuất hiện. Những quyển sách hoàn chỉnh ấy chính là khởi nguyên, là nền tảng cho những phương pháp dưỡng sinh của nhân dân Trung Quốc trong thời cận và hiện đại.

### ● “Dưỡng tánh diên mệnh lục”

Trong thời kỳ Lưỡng Tấn Nam Bắc Triều, Phật - Đạo là hai tôn giáo lớn không ngừng phát triển. Đạo giáo vào đời Hán mạt tách rời trạng thái nguyên thủy, đã phát triển rộng khắp. Các tác phẩm lớn như “Hoàng ĐÌnh Kinh”, “Bão phác tử”, “Dưỡng sinh diên mệnh lục” liên tiếp xuất hiện, ảnh hưởng vô cùng to lớn đối với

việc nghiên cứu về thuật đạo dẫn của người đời sau. Như “Hoàng đình kinh” đã đề ra khái niệm Hoàng đình cung và thượng, trung, hạ tam đan diền. “Bão phác tử” là tác phẩm nổi tiếng của y dược học Gia Cát Hồng đời Đông Tấn, ghi lại rất nhiều phương pháp dưỡng sinh. Người kế tục của Cát Hồng là y gia Đào Hoằng Cảnh, người mang tư tưởng dưỡng sinh của Đạo gia, đã trước tác “Dưỡng sinh diên mệnh lục”. Đây là tác phẩm đạo dẫn đầu tiên mà Trung Quốc đã chọn ra để chỉnh biên và phát hành.

Phương pháp đạo dẫn của thời Lưỡng Tấn Nam Bắc triều chú ý động tĩnh kết hợp, không cầu nệ vào hình thức, xem trọng hiệu quả thực tế, là bước phát triển mới của thuật đạo dẫn trong việc phòng trị bệnh và bảo dưỡng sức khỏe.

### ● “Chư bệnh nguyên hậu luận”

Sau đời Hán, phương pháp trị bệnh bằng thuật đạo dẫn tiếp tục phát triển. Đến đời Tùy, thái y Sào Nguyên Phương biên soạn quyển “Chư bệnh nguyên hậu luận” đã tiếp thu những kinh nghiệm về dưỡng sinh và trị bệnh bằng thuật đạo dẫn của tiền nhân, luận về 1.727 loại bệnh tật và phụ biên thêm về “dưỡng sinh phương đạo dẫn pháp”. Sau được một thầy thuốc đời nhà Thanh là Liêu Bình bổ sung biên tập lại, lấy tên là “Sào Thị Tuyên đạo pháp”, trong đó có 370 phương pháp cụ thể liên quan đến trị bệnh bằng thuật đạo dẫn, cách trị bệnh được hướng dẫn chi tiết.

Đời Đường, Hồ Âm trước tác “Hoàng Đình Nội cảnh - Ngũ tạng lục phủ đề”, đưa ra những phương pháp đạo dẫn được lập căn cứ vào sự kết hợp giữa bệnh lý, môi trường

thời tiết và tác dụng trị liệu của dược vật. Điều này cho thấy rằng, vào thời kỳ đó đạo dẫn và dược vật trị liệu đã tiến bộ một bước dài trong sự kết hợp với nhau.

### ● Bát đoạn cầm

Bát đoạn cầm là một hình thức tập luyện do người Tống sáng chế. Nó có sự liên hệ trước sau chặt chẽ, đơn giản dễ thực hành, có thể thực hành lặp đi lặp lại nhiều lần. Tiêu Công Vũ có nói trong “Luận trai đọc thư chí” như sau: “Bát đoạn cầm nhất quyển, bất đẽ soạn nhân, thổ cố nạp tân chi thuật dã” (Bát đoạn cầm không nói tên người soạn, chỉ nói thuật tống khí cũ, thu khí mới). Có thể thấy trong đời Bắc Tống, bát đoạn cầm đã lưu hành trong dân gian. Vì đây là một công pháp gồm có tám phần được liên kết với nhau theo vòng tròn giống như chỉ được đan vào nhau trên tấm lụa nên được gọi là Bát đoạn cầm.

Bát đoạn cầm phân làm hai thế đứng và ngồi, từng động tác phải chuẩn, có phụ chú ca quyết rất dễ nhớ. Chính vì thế hình thức đạo dẫn này đã phát triển mạnh mẽ về sau, làm xuất hiện Tứ đoạn cầm, Bát đoạn cầm, Thập nhị đoạn cầm, Thập lục đoạn cầm, Nhị thập tứ đoạn cầm, v.v... hình thành một hệ thống Bát đoạn cầm.

### ● Dịch cân kinh

Dịch cân kinh là một tuyệt tác dùng để rèn luyện thân thể, là kết tinh của sự phát triển dẫn thuật pháp cổ đại.

Tên “Thái cực quyền” xuất thân từ “Chu Dịch”: “Dịch hữu thái cực, thị sinh lưỡng nghi” (Dịch có thái cực, sinh ra

lưỡng nghi), và cách nói của Chu Đôn Di trong “Thái Cực đồ thuyết”: “Vô cực nhi Thái cực” (Vô cực mà Thái cực), “Thái cực bốn vô cực” (Thái cực vốn Vô cực). Loại công pháp này có thể khái quát là “Bát môn ngũ bộ”, tức Thái cực thập tam thức (mười ba thức thái cực), Bát chủng cơ bản thủ pháp (tám loại thủ pháp căn bản). Thái cực quyền là hình thức tối cao của sự phát triển đạo dẫn pháp Trung Quốc.

Tóm lại, thuật đạo dẫn truyền thống của Trung Quốc có từ lâu đời. Trong quá trình phát triển đã qua nhiều giai đoạn, từ những bước vữ đạo đơn giản đến sự mô phỏng theo các loài chim thú, không ngừng được cải tiến, càng ngày càng trở nên phong phú và hoàn chỉnh như trong “Ngũ cầm hý”, “Bát đoạn cầm”, sau đó phát triển đến mức tuyệt vời và tinh tế như trong “Dịch cân kinh”, “Thái cực quyền”. Đây là những tài sản quý giá của văn hóa truyền thống Trung Quốc. Hiện nay, nó đang được nghiên cứu và truyền bá khắp nơi, góp phần giới thiệu những tinh hoa văn hóa của Trung Quốc ra toàn thế giới và cũng để đạo dẫn pháp phát huy hết tác dụng của mình trong việc bảo vệ sức khỏe con người.

### 3. SÁU CÔNG DỤNG CỦA THUẬT ĐẠO DẪN

*Thuật đạo dẫn có thể giúp cơ thể đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, làm cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết, lưu thông kinh lạc, bồi bổ chân khí, tổng khí tà khí, chắc xương, dẻo gân...*

Tác dụng của đạo dẫn là thông qua các hình thức hoạt động rèn luyện thân thể để tăng cường tác dụng khí hóa của cơ thể. Cái gọi là tác dụng khí hóa này còn được gọi

là “hóa sinh chi đạo”, tức chỉ sự trao đổi khí thể, tiêu hóa vật thực, tuần hoàn huyết dịch, vận hóa dịch vị, bài tiết chất thải v.v... trong cơ thể. Tức là toàn bộ quá trình trao đổi chất của hệ thống sinh lý.

### ● Cân bằng âm dương

Con người có khỏe mạnh hay không phải nhờ vào sự cân bằng âm dương trong cơ thể. Nếu âm dương điều hòa thì cơ thể tráng kiện, không có bệnh tật, ngược lại thì cơ thể suy yếu, nhiều loại bệnh phát sinh, thậm chí dẫn đến tử vong. Tác dụng của đạo dẫn chính là dùng vận động để điều tiết âm dương cho cơ thể, làm cho chúng ở trạng thái cân bằng, phần nào dư thừa thì loại bỏ, phần nào thiếu thì thêm vào.

### ● Điều hòa khí huyết

Trung y cho rằng: “khí vi huyết soái” tức khí thống soái huyết, khí hành tức huyết hành, khí trệ thì huyết trệ. Muốn hoạt huyết trước hết phải thuận khí. Đạo dẫn chủ yếu là thông qua vận động thân thể và hít vào thở ra để thúc đẩy việc tổng khí cũ ra ngoài, hấp thu dưỡng khí mới vào cơ thể, làm cho khí huyết điều hòa, lưu thông thuận lợi.

### ● Lưu thông kinh lạc

Kinh lạc là những con đường vận chuyển khí huyết trong cơ thể, cũng là con đường thông lưu và chế ước lẫn nhau giữa các cơ quan tạng phủ, đồng thời cũng là sợi dây nối liền giữa nội thể và môi trường hoàn cảnh bên ngoài. Kinh lạc liên kết các bộ phận riêng rẽ lại với nhau để tạo thành một chỉnh thể hữu cơ. Nếu kinh

lạc lưu thông thuận lợi, tức tất cả các con đường giao thông trong cơ thể đều không bị ách tắc thì sức khỏe của con người bình thường. Nếu kinh lạc bị tắc nghẽn hay tổn thương, cơ năng của cơ thể sẽ bị chướng ngại, sinh nhiều bệnh tật. Phương pháp đạo dẫn chính là đã thông các đường kinh mạch để phòng ngừa và chữa trị bệnh tật.

### ● Bồi dưỡng chân khí

Chân khí là do thiên khí và cốc khí (cốc khí là khí do thủy cốc hóa sinh) kết hợp lại mà thành, cũng tức là dưỡng khí của cơ thể, dùng để duy trì hoạt động cho cơ thể. Tất cả các công pháp đạo dẫn đều có tác dụng thúc đẩy chức năng tiêu hóa và bồi dưỡng chân khí.

### ● Hộ chính trừ tà

Cơ thể con người luôn có một lực lượng “phòng ngự” trước sự xâm nhập của các “thế lực bên ngoài” là tà khí, độc vật v.v... lực lượng phòng ngự này gọi là “chánh khí” còn những nhân tố gây bệnh trong cơ thể được gọi là “tà khí”. Sự đấu tranh giữa chánh khí và tà khí quyết định cơ thể mắc bệnh hay không, bệnh nặng thêm hay bớt đi. Nếu chánh khí chiếm thượng phong, bệnh lui. Nếu tà khí thắng thế, bệnh thêm nhiều. Vì thế con người muốn bảo vệ sức khỏe của mình thì phải “hộ chính trừ tà”, mà đạo dẫn là một phương pháp rất tốt để làm công việc ấy.

### ● Sáu công năng của khí

Khí là loại vật chất tối căn bản để duy trì sinh mạng con người. Sáu công năng sinh lý chủ yếu của nó giúp giữ

thân nhiệt được điều hòa, chống các độc khí xâm nhập. Sáu công năng này vô cùng quan trọng trong hoạt động sống của con người, thiếu một trong sáu công năng này thì con người sẽ mất cân bằng vì chúng có mối liên hệ hỗ trợ mật thiết với nhau. Chúng bao gồm:

1. **Thúc đẩy:** Kích thích và thúc đẩy chức năng sinh lý của các tổ chức nội tạng như kinh lạc tạng phủ sinh trưởng phát dục. Thúc đẩy sự hóa sinh, vận chuyển của huyết dịch và tân dịch.
2. **Ấm áp:** Chỉ tác dụng của dương khí, khí hóa sinh nhiệt, làm ấm cơ thể. Khí thừa thì sinh hỏa, khí thiếu thì sinh hàn.
3. **Phòng ngự:** Chỉ tác dụng của khí trong việc phòng ngự tà khí, bảo vệ da thịt.
4. **Cố nghiệp:** Chỉ tác dụng bảo hộ, điều khiển và khống chế của khí đối với các loại vật chất ở thể dịch như máu, mồ hôi, nước bọt, tinh dịch v.v... không cho nó bị tổn hại mất mát một cách vô cớ.
5. **Khí hóa:** Thông qua sự vận động của khí mà sản sinh ra các loại biến hóa khác nhau, tức sự trao đổi tự thân và chuyển hóa cho nhau của tinh, huyết, dịch... Quá trình khí hóa chính là quá trình trao đổi chất của vật chất, cũng tức là quá trình chuyển hóa năng lượng trong cơ thể.
6. **Dinh dưỡng:** Chủ yếu do tác dụng của tỳ vị vận hóa thức ăn chuyển thành dinh dưỡng, khí này có thể tụ kết thành hình thể kinh lạc tạng phủ của con người và cũng chuyển hóa thành động lực cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể người.

#### **4. NGUỒN GỐC VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THUẬT ĐẠO DẪN VỚI NHO - THÍCH - LÃO**

*Thuật đạo dẫn nguyên thủy chịu ảnh hưởng của Phật giáo, Nho giáo, Dao giáo và võ thuật, hấp thu kinh nghiệm dưỡng sinh và trị bệnh của các trường phái này, dần dần hình thành một thuật đạo dẫn dưỡng sinh vừa có hệ thống vừa có hiệu quả thiết thực trên cơ sở tổng hợp từ các tinh hoa của các trường phái ấy.*

Thuật đạo dẫn trở thành phương pháp dưỡng sinh trị bệnh và rèn luyện thân thể, không ngừng phát triển và hoàn thiện theo đà phát triển của nhân loại.

Để sinh tồn, tổ tiên của chúng ta không thể không độ sức với thiên nhiên và cầm thú, từ đó hình thành nên rất nhiều phương pháp dưỡng sinh và bảo vệ sức khỏe, bảo vệ cuộc sống. Ví dụ, để giải quyết vấn đề môi trường ẩm thấp ảnh hưởng đến sức khỏe con người mà hình thành phương pháp đạo dẫn; để truyền bá, hấp thu kinh nghiệm chiến đấu với dã thú như voi, hổ, báo v.v... mà hình thành bộ môn võ thuật. Từ kinh nghiệm sống và sự tiến bộ về tư duy, con người thể hội được sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa hoạt động tay chân và hoạt động đầu óc, từ đó hình thành môn “tĩnh tọa”, “ý thủ” v.v... Các phương pháp này lại ảnh hưởng lẫn nhau, hỗ trợ nhau để phát triển nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của đời sống con người.

##### **● Nho gia**

Tư tưởng đạo dẫn của Nho gia chú trọng nhập tĩnh. “Lễ ký - Đại học” viết: “Tri chỉ nhi hậu hữu định, định nhi hậu tĩnh, tĩnh nhi hậu năng an, an nhi hậu năng lự, lự nhi hậu năng đắc” (biết dừng thì sau đó có định, định sau đó

có thể tĩnh, tĩnh sau đó có thể an, an sau đó có thể suy tư, suy tư sau đó có thể đạt được). Đây là năm giai đoạn, thông qua đó con người đạt được những cảnh giới tu dưỡng tối cao về tinh thần và thể xác.

### ● Phật giáo

Trong việc tu hành, Phật giáo chú trọng đến “thiền định”, minh tâm kiến tánh, định huệ song tu, khai phát trí huệ tinh tọa. Phương pháp điều thân điều khí và hưu tâm (tâm nghỉ ngơi, dừng trụ) của Phật giáo ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển của thuật đao dã.

### ● Đạo giáo

Đạo gia chủ trương tùy thuận theo quy luật tự nhiên, diệt tham dục để dưỡng thân, nuôi an tĩnh để dưỡng thần. Thân thần không khiếm khuyết thì có thể sống lâu. Dưỡng sinh bằng phương pháp dưỡng thân dưỡng thần qua chủ trương “vô vi tự nhiên”. Đến đời Đông Hán, một bộ phận của Đạo gia kết hợp với Vu thuật của Tiên Tần với thần tiên phương thuật v.v... hình thành Đạo giáo, luyện đơn (nội đơn, ngoại đơn), tu tiên nhằm mục đích trường sanh bất lão, từ đó hình thành một trường phái mang đặc tính thuần Trung Quốc - nội đơn phái, “đại tiểu châu thiên” đang lưu hành ngày nay được thoát thai từ công pháp này.

### ● Võ thuật

Võ thuật là một phương thức vận động mang đậm phong cách dân tộc và đặc tính của người Trung Hoa, bao gồm việc luyện hình thể, làm cho thân thể khỏe mạnh, dẻo dai, linh hoạt, đồng thời bao gồm cả tu luyện dưỡng khí, dưỡng tính. Câu nói: “nội luyện tinh khí thần, ngoại

luyện gân xương da” thể hiện không ít công pháp được thuật đạo dẫn tiếp thu.

## 5. ĐẶC TÍNH CỦA THUẬT ĐẠO DẪN - SỰ KHÁC BIỆT GIỮA ĐẠO DẪN - KHÍ CÔNG - THỂ DỤC

*Đạo dẫn là một khái niệm tương đối lớn, bao hàm nhiều nội dung của khí công và thể dục, nhưng hiện nay khái niệm khí công đang dần có tầm bao quát hơn.*

### ❖ Đạo dẫn và khí công

Trong thời cổ đại, chỉ có “đạo dẫn” là thuật ngữ dưỡng sinh, bao gồm dẫn thể và hành khí, trên thực tế bao hàm cả “khí công” của ngày nay. Nhưng người hiện đại lại gọi tất cả các phương pháp đạo dẫn bằng một tên chung “phương pháp trị bệnh bằng khí công cổ truyền”. Điều này hoàn toàn không chính xác. Nói một cách nghiêm túc, khí công cổ đại chỉ dùng cho phương pháp tu luyện nội đơn của Đạo giáo.

Ở thời cổ đại, đạo dẫn và khí công chưa có sự phân biệt. Thuật ngữ “khí công” lùu nhập vào văn hiến Trung Quốc muộn hơn “đạo dẫn”. Theo khảo sát, “khí công” chỉ cho việc rèn luyện sức khỏe và trị bệnh, xuất hiện lần đầu tiên trong “Phế lao bệnh đặc thù liệu dưỡng pháp” vào năm 1933 của Đổng Chí Nhân (gọi tắt là “Khí công liệu pháp”). Đến thập niên 50 của thế kỷ XX, liệu pháp khí công được Lưu Quê Trân truyền bá rộng rãi. Thuật ngữ “khí công” dần dần được mọi người tiếp nhận. Hiện nay, nội dung bao hàm trong “khí công” rất nhiều, rất rộng, cơ hồ như bao hàm tất cả các loại công pháp dưỡng sinh. Có một số học giả chủ trương phân biệt rõ giữa khí công và đạo dẫn, tuy chúng có liên quan với nhau nhưng hoàn toàn không phải là một. Đạo dẫn chủ về

động công. Khí công chủ về tĩnh công. Đạo dẫn lấy động tác tay chân làm chủ, khí công lấy hành khí làm chuẩn, cách thức tu luyện cũng hoàn toàn khác nhau.

### ● Đạo dẫn và thể dục thể thao

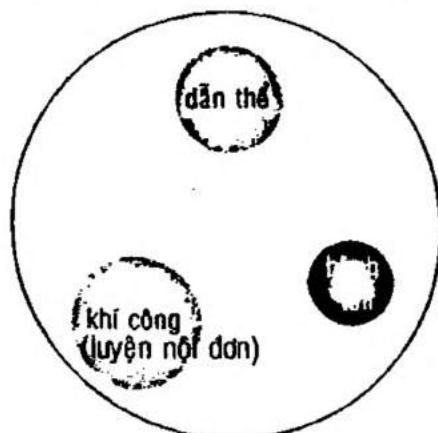
Đạo dẫn thuộc vận động dưỡng sinh truyền thống của Trung Quốc. Nó không giống bất cứ môn thể dục nào hiện nay nhằm thể hiện một cách tốt nhất tài năng của mình trong các kỳ thi Olympic. Các môn thi đấu thể dục thể thao ấy luôn đòi hỏi vận động viên phải dốc toàn sức lực, vì thế rất dễ bị thương. Nguyên tắc dưỡng sinh truyền thống của Trung Quốc chú trọng ở “nhàn tâm” (tâm an nhàn thánh thơi) và “lao hình” (mệt nhọc hình thể). Nhưng “lao hình” này ở mức độ “thường dục tiểu lao, đản mạc đại bì” tức vận động ở mức độ vừa phải, làm giãn gân cốt chứ không mệt đến độ thở không ra hơi. Trên phương diện này thì đạo dẫn của Trung Quốc và Yoga của Ấn Độ tuy không là một mà lại tương đồng.

Ngoài ra, về mặt lý luận, đạo dẫn chủ đạo cho nguyên lý dưỡng sinh và phương pháp trị bệnh của Trung y mà lý luận dưỡng sinh lại dung hợp với tư tưởng tu luyện của Đạo giáo, Phật giáo. Vì thế nội hàm của đạo dẫn thêm sâu hơn thể dục thể thao nhiều. Về phương diện nội dung, đạo dẫn chú trọng rèn luyện các bộ phận bên trong, thể thao rèn luyện gân cốt bên ngoài. Về hình thức, đạo dẫn gồm tọa công, ngoa công, trạm công, nội công, ngoại công, tĩnh công, động công v.v... còn thể thao thì chỉ có những động tác ở tay chân và hình thể.

### ● Sự khác biệt giữa đạo dẫn, khí công và thể dục

- Sự biến hóa nội hàm giữa khí công và đạo dẫn:

(ĐẠO DẪN CỔ ĐẠI BAO HÀM KHÍ CÔNG)



(KHÍ CÔNG HIỆN ĐẠI BAO HÀM ĐẠO DẪN)



Cổ đại không có khái niệm "khí công", mà chỉ có khái niệm "khí".  
Cổ đại lấy thuật đạo dẫn đại diện cho tất cả các phương pháp dưỡng sinh.



Từ khi Lưu Quê Trân truyền bá rộng rãi khí công ở thập niên 50 của thế kỷ XX trở về sau thì danh từ "khí công" mới được nhiều người biết đến và phát triển rộng đến mức khi nói đến thì người ta nghĩ ngay rằng tất cả mọi loại vận động dưỡng sinh đều nằm ở trong nó.

### • Sự khác biệt giữa đạo dẫn và thể dục thể thao

- (1) Đạo dẫn là vận động dưỡng sinh truyền thống còn thể dục là vận động cơ thể như hiện nay.
- (2) Đạo dẫn tuân thủ theo nguyên lý hợp nhất giữa trời và người, không vận động quá sức, còn thể dục thì khai thác tận cùng sức lực của con người để thi đấu, chỉ rèn luyện ở bên ngoài.
- (3) Đạo dẫn có cơ sở lý luận vững chắc dựa trên y học, triết học v.v... còn thể dục thì đặt trên cơ sở vận động học, giải phẫu học hiện đại.
- (4) Đạo dẫn luyện cả bên trong lẫn bên ngoài, có phần nghiêng về bên trong hơn còn thể dục chỉ rèn luyện bên ngoài.

- (5) Đạo dẫn đa dạng về hình thức dẫn thể. Thể dục đa dạng về hình thức vận động.

## 6. VŨ TRỤ QUAN MỘC MẶC CỦA NGƯỜI TRUNG QUỐC CỔ ĐẠI - KHÍ NHẤT NGUYÊN LUẬN

*"Khí" là hình thái vật chất căn bản nhất cấu thành vũ trụ và vật, cũng là vật chất cơ bản cấu thành cơ thể và duy trì mạng sống con người. Nội dung chủ yếu của đạo dẫn chính là "hành khí".*

Bất kỳ một ngành khoa học, một học thuyết nào muốn phát triển sâu rộng đều phải có cơ sở lý luận chắc chắn. Thuật đạo dẫn của Trung Quốc đã tồn tại và phát triển hàng ngàn năm nay vì nền tảng của nó là triết học tự nhiên và sau lưng nó là y học thực nghiệm. Đạo gia, Dịch học và y học là ba học phái phát triển hỗ tương, thẩm thấu vào nhau, đều cho rằng sự vận động của con người và trời đất có sự tương ứng với nhau. Những tư tưởng này ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành và phát triển của thuật đạo dẫn.

Khí nhất nguyên luận khởi nguyên từ học phái Tống Doãn đời Tiên Trần. Quan điểm của học phái này cho rằng khí là hình thái vật chất bẩm nguyên của vũ trụ. Vạn vật đều ở trong sự biến hóa của khí. Khí tập trung lại thì vạn vật được sinh ra, khí tán thất thì vạn vật chết đi. Vũ trụ này không ngoài một chữ khí. Con người là một vật chất trong vũ trụ, cũng có khởi nguyên từ khí.

"Hoàng đế nội kinh", tác phẩm lớn về y học Trung Quốc đã kế thừa và phát triển học thuyết của Đạo gia thời Tiên Trần, đồng thời mở rộng khí nhất nguyên luận dùng vào lý luận y học. "Hoàng đế nội kinh" cho rằng khí là vật chất căn bản để hình thành và duy trì sinh mạng,

gọi là “nguyên khí”, “chân khí”. Khí có khắp trong tạng phủ, thân hình, tứ chi, hình thức vận động của khí là “khí hóa”. “Thăng giáng xuất nhập” là hình thức vận động chủ yếu của khí. Sự trao đổi chất của từng tế bào, từng hệ thống trong cơ thể không thể tách khỏi sự thăng giáng xuất nhập của khí.

“Hoàng đế nội kinh” cũng cho rằng, mọi bệnh tật của con người cũng đều liên quan đến khí, trị liệu và phòng ngừa cũng bắt nguồn từ “khí”. Nguyên khí đầy đủ thì tạng phủ, kinh lạc cân bằng, cơ thể không bệnh hoạn. Nguyên khí thiếu hụt, thăng giáng xuất nhập thất thường là nguyên nhân gây bệnh. Việc chữa trị không gì ngoài việc làm cho khí xuất nhập thăng giáng điều hòa, mục đích của dưỡng sinh cũng là bảo dưỡng tinh khí, làm cho nội khí bình hòa, thuận theo sự biến hóa của tự nhiên.

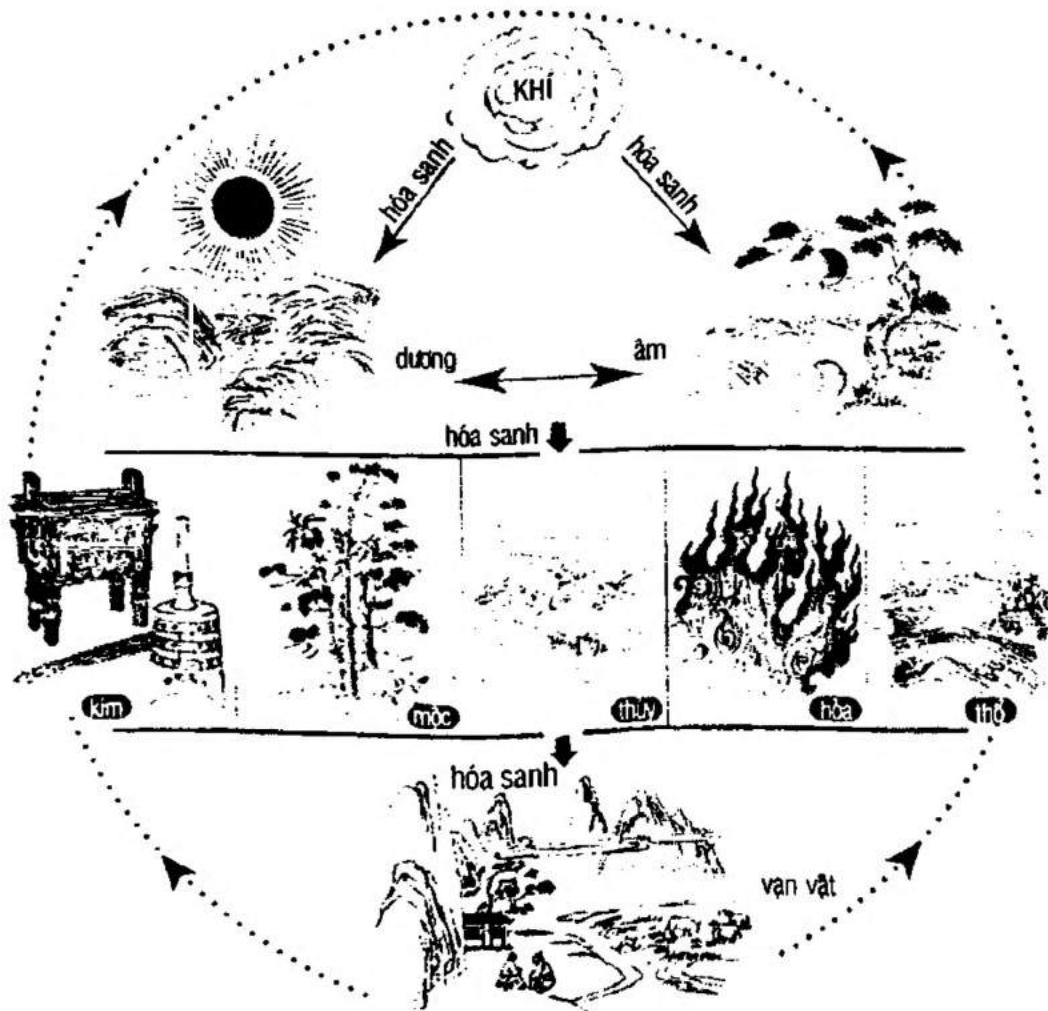
Khí quan trọng đối với cơ thể con người như vậy nên việc giữ khí, dưỡng khí, luyện khí, bình khí, thông qua khí để điều tiết cơ thể trở thành vấn đề then chốt trong nhận thức về rèn luyện sức khỏe của người xưa. Khí nhất nguyên luận trở thành một trong những lý luận căn bản của thuật đạo dẫn.

### ● **Sự cấu thành của khí**

- (1) Nguyên khí: là khí khởi thủy của sinh mạng, là khí tiên thiên, có nguồn gốc từ thận, là nguyên động lực hoạt động của con người, chủ yếu được sinh ra từ tinh hoa tiên thiên.
- (2) Tông khí: là do khí sạch mà phổi hít vào và tinh khí thủy cốc do tỳ vị hóa sinh kết hợp mà thành, hình thành ở phổi, tập trung ở ngực, có tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn của máu huyết, tinh dịch.

- (3) Vệ khí: vệ có nghĩa là hộ vệ, bảo vệ, là khí tuần hành ở ngoài mạch. Vệ khí cũng giống như dương khí được hình thành từ thủy cốc tinh vi và khí hít vào, đều thuộc dương, nên còn gọi là “vệ dương”. Vệ khí phòng ngừa tà khí xâm nhập vào cơ thể.
- (4) Dương khí: tổng hợp từ khí hít vào và khí hóa sinh từ tỳ vị trong quá trình tiêu hóa vật thực. Công năng sinh lý chủ yếu của dương khí là hóa sinh huyết dịch và dinh dưỡng toàn thân.

Tổng khí là sự tổng hợp của vệ khí và dương khí, trong đó, khí vận hành trong mạch gọi là dương khí.



## 7. LÝ THIỀN ĐỊA VẬN VẬT HÓA SANH - THUYẾT THÁI CỰC - ÂM DƯƠNG - NGŨ HÀNH

*Thái cực, âm dương, ngũ hành là một trong những nội dung rất quan trọng của triết học tự nhiên Trung Quốc cổ đại và được vận dụng đặc biệt sâu rộng trong dao đản thuật.*

### ● **Thái cực**

“Thái cực” là thuật ngữ bắt nguồn từ “Chu Dịch”. “Thái cực” chỉ bản thể của vũ trụ, là khí hồn độn thuở hồng hoang khai trời lập đất. Trong “Dịch - Hệ từ thượng truyền” có viết: “Dịch hữu thái cực, thị sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái” (Dịch có thái cực, thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái). “Dịch” là quá trình biến hóa của vũ trụ, thái cực là khởi đầu sự biến hóa của vũ trụ.

Khí của thời kỳ hồn mang vận động và phân thành âm - dương đối lập với nhau. Chính âm dương này sinh ra bốn mùa xuân, hạ, thu, đông và tám loại hiện tượng tự nhiên là thiên, địa, phong, lôi, thủy, hỏa, sơn, trạch, từ đó sinh ra vạn vật. Thái cực biểu hiện cho vạn vật đều không thể tránh khỏi quá trình diệt vong. Con người là một sinh vật trong vạn vật, cũng phải qua quá trình tự nhiên là sinh ra, lớn lên, khỏe mạnh rồi già chết... không thể nào chống lại được. Mỗi thân thể con người chính là một thái cực.

Trong tiến trình phát triển của con người, khi mới sinh ra đã mang sẵn khí tiên thiên, nhưng khi lớn lên, khí tiên thiên chuyển dần thành khí hậu thiên. Khí tiên thiên không ngừng bị hao mòn đồng nghĩa với con người ngày một già đi. Khi khí tiên thiên cạn, là lúc con người tử vong. Người xưa qua thực tế lao động đã hiểu được rằng rèn luyện theo

thuật đạo dẫn có thể làm cho âm dương nghịch hóa, khí hậu thiên do dinh dưỡng và hô hấp kết tinh thành sê bồi bổ cho chân nguyên khí ở thận, khiến cho khí tiên thiên không sớm cạn kiệt, từ đó được sống lâu khỏe mạnh.

### ● Âm dương

Người xưa qua sự quan sát lâu dài, hiểu được nhiều sự vật hiện tượng trong vũ trụ tồn tại hai mặt thống nhất và đối lập song song nhau, thế là bèn lấy “âm”, “dương” để khái quát các hiện tượng ấy. Mặt trời và mặt trăng là hai thiên thể mà người xưa thường thấy nhất; mặt trời thì chiếu sáng ban ngày, mặt trăng thì xuất hiện vào ban đêm nên người xưa dựa vào đó mà đặt cho mặt trời cái tên “dương” và mặt trăng, thế lực đối lập với mặt trời, cái tên “âm”. Đây chính là “âm dương quan” sớm nhất của nhân loại. Khái niệm “âm dương” khi ấy còn rất đơn thuần, chỉ dùng để chỉ cho hai mặt của vấn đề chứ chưa mang ý nghĩa triết học. Nhưng dần dần tầm quan sát của con người ngày một sâu rộng hơn, tinh tế hơn, khái niệm “âm dương” mở rộng hơn, ví dụ trời là dương, đất là âm, sáng là dương, tối là âm, lửa là dương, nước là âm, nam là dương, nữ là âm v.v...

Căn cứ vào thuyết âm dương thì những sự vật thuộc tĩnh, hữu hình, nội tại, hướng hạ, lạnh lẽo, âm u, suy thoái v.v... đều thuộc âm; còn những sự vật thuộc động, vô hình, hướng thượng, ấm áp, sáng sủa, thăng tiến v.v... đều thuộc dương. Trong các trường hợp bình thường, âm và dương luôn chế ước lẫn nhau, đối lập nhau, song lại nương tựa vào nhau để cùng tồn tại, chuyển hóa cho nhau. Khi âm dương ở trạng thái cân bằng thì vạn vật đi vào nề nếp, sinh sinh hóa hóa, thân thể khỏe mạnh. Ngược lại, khi âm dương mất sự điều hòa thì mọi việc trở nên lộn xộn, mất trật tự

và dẫn đến tai họa, cơ thể phát sinh nhiều bệnh tật. Một khi âm dương bị mất cân bằng thì âm dương tán thất, con người tử vong, vạn vật tan hoại.

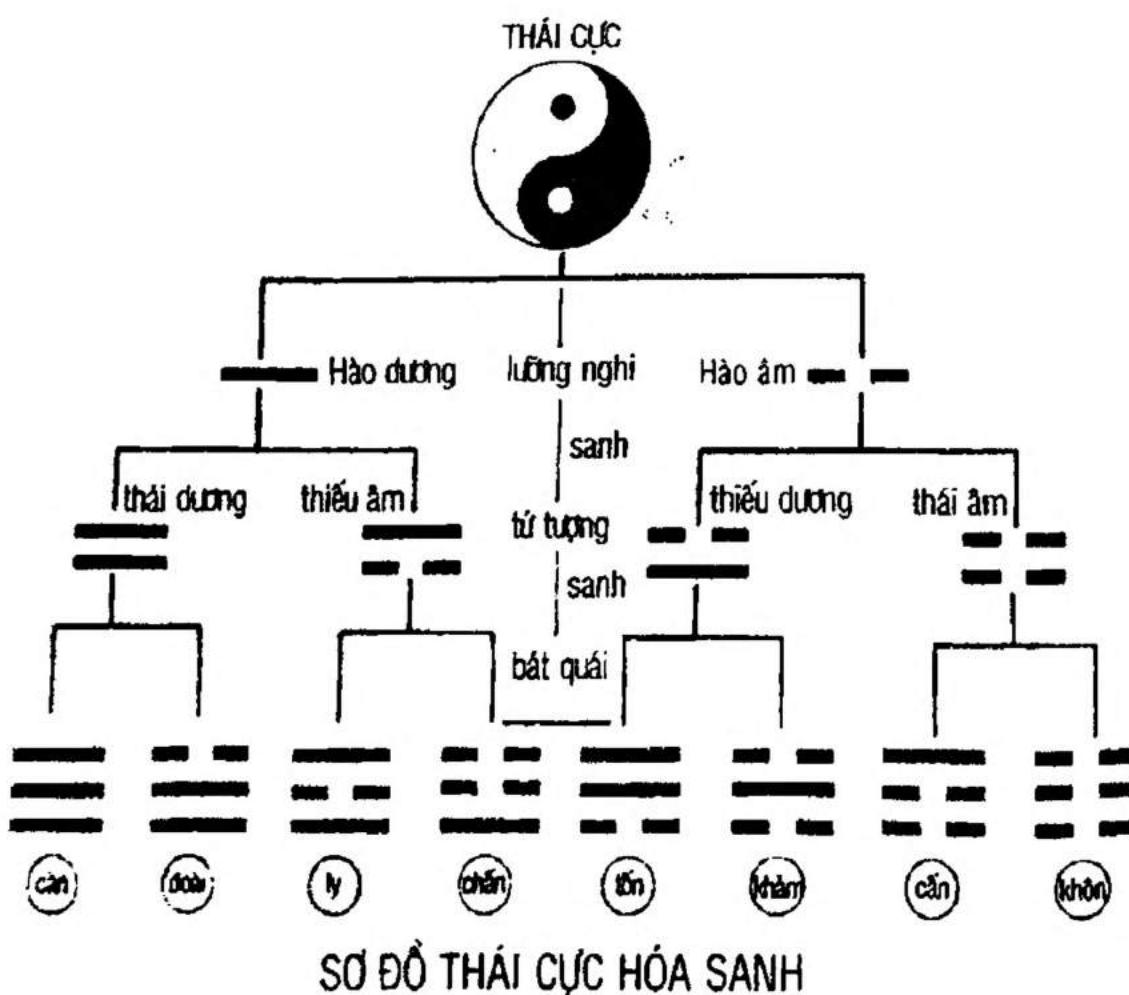
Lý luận âm dương có đầy đủ ý nghĩa chỉ đạo đối với thuật đạo dẫn. Mục đích sau cùng của việc rèn luyện theo đạo dẫn dưỡng sinh là điều tiết âm dương, để cho thân thể được điều hòa, đủ sức tùy thuận theo sự biến hóa âm dương của trời đất, giữ mức cân bằng giữa con người và trời đất.

Ứng dụng âm dương trong thuật đạo dẫn chủ yếu thể hiện ở các mặt sau:

- (1) Chọn lựa phương pháp thuận ứng thời tiết âm dương: Một năm có bốn mùa: mùa xuân ấm, mùa hạ nóng thuộc dương. Mùa thu mát, mùa đông lạnh thuộc âm. Mùa xuân và mùa hạ thích hợp dùng công pháp dưỡng dương cơ thể, từ đó thuận theo sự biến hóa âm dương của bốn mùa.
- (2) Luyện công thuận ứng thời thân âm dương: Một ngày đêm phân ra làm mười hai thời thân. Tý, sửu, dần, mèo, thìn, ty là sáu thời dương; ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi là sáu thời âm. Người dương hư nên luyện công vào thời dương để bồi dưỡng khí. Người âm hư nên luyện công vào thời âm để bồi bổ âm khí.
- (3) Chọn phương pháp luyện công phù hợp với thể chất âm dương: Thể chất mỗi người đều khác nhau, gồm có thể chất thiếu dương, thể chất thái dương, thể chất âm dương cân bằng, thể chất thiếu âm, thể chất thái âm. Khi luyện công nên chọn lựa công pháp thích hợp với thể chất của mình để điều hòa âm dương cho cơ thể.
- (4) Biết bệnh thuộc âm hay dương: Bệnh có âm – dương, hư – thực. Dương bệnh nên chọn phương pháp thanh

tả (giải trừ), âm bệnh nên chọn phương pháp âm bổ (bồi bổ)... để điều hòa âm dương.

- (5) Luyện hô hấp điều hòa âm dương: Hít dưỡng khí vào là dương, thở khí dờ ra là âm. Hít vào là bổ pháp (phương pháp bổ dưỡng), thở ra là tả pháp (phương pháp giải trừ). Người dương khí quá thịnh nên luyện thở ra nhiều để cho phần dương thừa trong cơ thể theo khí được tổng xuất ra ngoài. Người dương khí hư, khí kém thì nên luyện hít hơi vào để bồi bổ khí cho cơ thể.
- (6) Luyện tư thế điều hòa âm dương: Tư thế liên quan mật thiết đến việc điều hòa âm dương. Những tư thế vươn dài, ngược cổ, đi lên, mở mắt... đều thuộc dương, thực chứng. Những động tác co rút, uốn cong, đi xuống, nhắm mắt đều thuộc âm, chủ tả, thường dùng cho âm bệnh, hàn bệnh, hư chứng...



Thái cực đồ lấy hình ảnh hai con cá có đầu lớn đuôi nhỏ với hai màu đen trắng tạo thành một hình tròn, tục gọi là “âm dương ngư”, biểu tả sự luân chuyển của âm dương. Tương phản (tương khắc) tương thành (tương sinh) là triết lý cơ bản của sự biến hóa sinh thành vạn vật.

Thái cực đồ là một đồ hình đơn giản, bao hàm nội dung phong phú nhất, tạo hình hoàn mỹ nhất trong các đồ hình. Nội dung bao hàm khái quát cả vũ trụ, sinh mệnh, vật chất, năng lượng, vận động, kết cấu v.v... mô tả khởi nguyên của vũ trụ, sinh mạng và vật chất.

### Đầu lớn và đầu nhỏ

Phần màu đen trong thái cực đồ được gọi là âm quyết, phần màu trắng được gọi là dương quyết. Âm quyết và dương quyết đều có đầu lớn và đầu nhỏ, mô tả sự vật vận động là có phương hướng và có sự biến hóa, so sánh giữa mạnh và yếu, đồng thời cũng diễn tả trạng thái vật cực tất phản (quá to thì trở lại nhỏ). Đây chính là căn nguyên được sản sinh từ cái lý của “dịch”.



### Đối xứng

Thái cực đồ là một đồ hình đối xứng, cân bằng ở trạng thái vững chắc, thể hiện một kết cấu ổn định và năng lượng nội tại quân bình tuyệt đối.

### Hình tròn

Thái cực đồ là một đồ hình tròn vành vạnh, một là biểu thị sự vận động và kết cấu có nguyên tắc. Hai là biểu thị vận động đặt căn bản trên hình thức xoay tròn. Ba là biểu thị vận động thuận lợi không có gì ngăn trở.

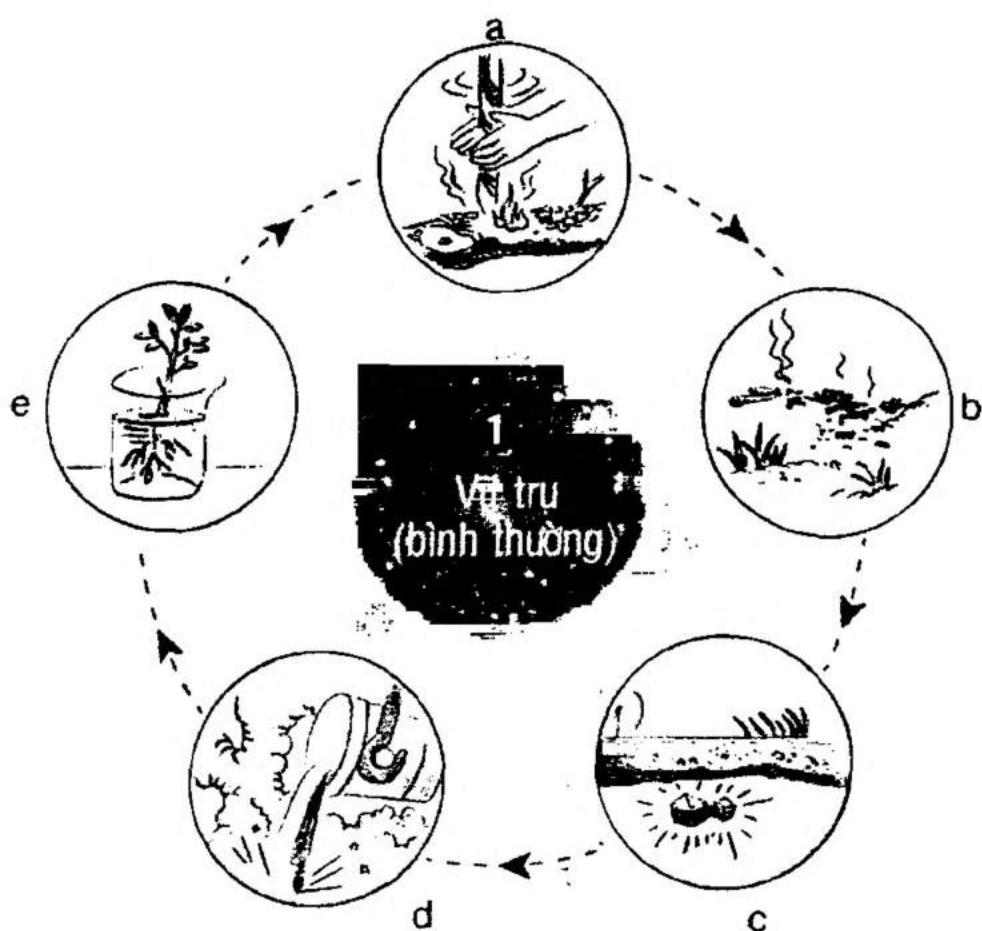
### Hình chữ S

Hình chữ S phân chia thái cực đồ thành hai phần có liên hệ mật thiết với nhau, biểu thị bất kỳ sự vật hiện tượng nào cũng đều có quan hệ với nhau.

**Màu đen và màu trắng**  
Biểu thị âm, dương độc lập, không có sự hỗn độn lẫn nhau.

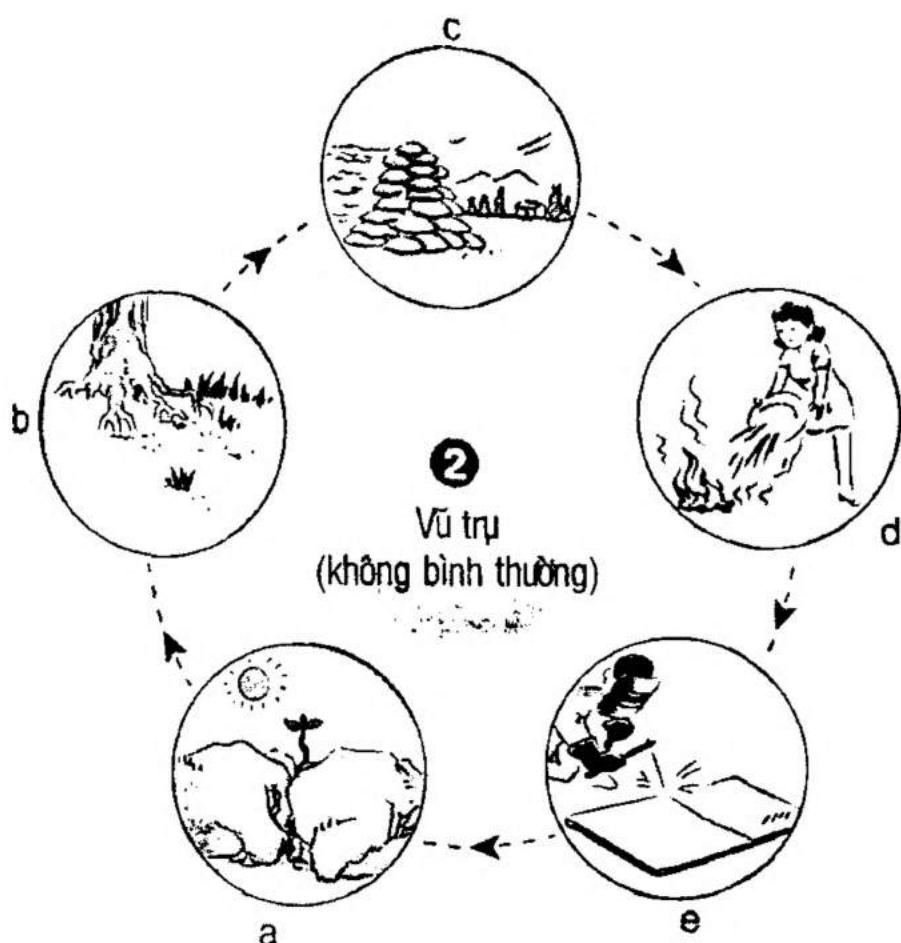
## ● Ngũ hành

Người xưa nhận thức rằng, vạn vật trong vũ trụ này đều được cấu thành từ sự vận hành và biến hóa của năm loại vật chất cơ bản là kim, mộc, thủy, hỏa, thổ. Ngày nay, người ta lại có sự suy diễn trừu tượng hơn về đặc tính, về quan hệ tự thân của ngũ hành, về qui luật vận động và biến hóa của chúng, hình thành nên học thuyết



### QUY LUẬT NGŨ HÀNH TƯƠNG SINH

- Chặt cây lấy lửa - Mộc sinh Hỏa
- Lửa tàn sinh bùn đất - Hỏa sinh Thổ
- Bùn đất hàm chứa khoáng chất và kim loại - Thổ sinh Kim
- Kim loại tan chảy sẽ có nước - Kim sinh Thủy
- Nước tư dưỡng cây - Thủy sinh Mộc



### QUY LUẬT NGŨ HÀNH TƯƠNG KHẮC

- Kim loại cứng cản trở cây sinh trưởng - Kim khắc Mộc
- Cây cản tránh đất dai xói mòn - Mộc khắc Thổ
- Khi nước tràn dùng bao cát chặn nước - Thổ khắc Thủy
- Dùng nước để dập lửa - Thủy khắc Hỏa
- Dùng lửa để luyện kim - Hỏa khắc Kim

ngũ hành. Ngũ hành biểu thị mối liên hệ hỗ tương, trạng thái vận động chuyển hóa lẫn nhau của sự vật hữu hình trong thế giới vật chất.

Giữa ngũ hành có mối liên hệ tương sinh tương khắc. Các thầy thuốc cổ đại đã dùng phương pháp quy loại ngũ

hành để diễn tả mối liên hệ hỗ tương giữa con người và thế giới tự nhiên; dùng quan hệ tương sinh tương khắc của ngũ hành để diễn tả mối quan hệ chế ước, thúc tiến, tự sinh hỗ tương của các tổ chức tạng phủ trong cơ thể. Vì thế thuyết ngũ hành có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc tu luyện thuật đao dǎn.

## 8. CÔNG CỤ THUYẾT LÝ CỦA THUẬT ĐẠO DẨN - HỌC THUYẾT CHU DỊCH VÀ BÁT QUÁI

*Chu Dịch là quy luật, là tri thức có được từ quá trình con người quan sát, phân tích, xử lý các vấn đề của thế giới tự nhiên, và dùng bát quái để diễn tả lại các quy luật tự nhiên ấy.*

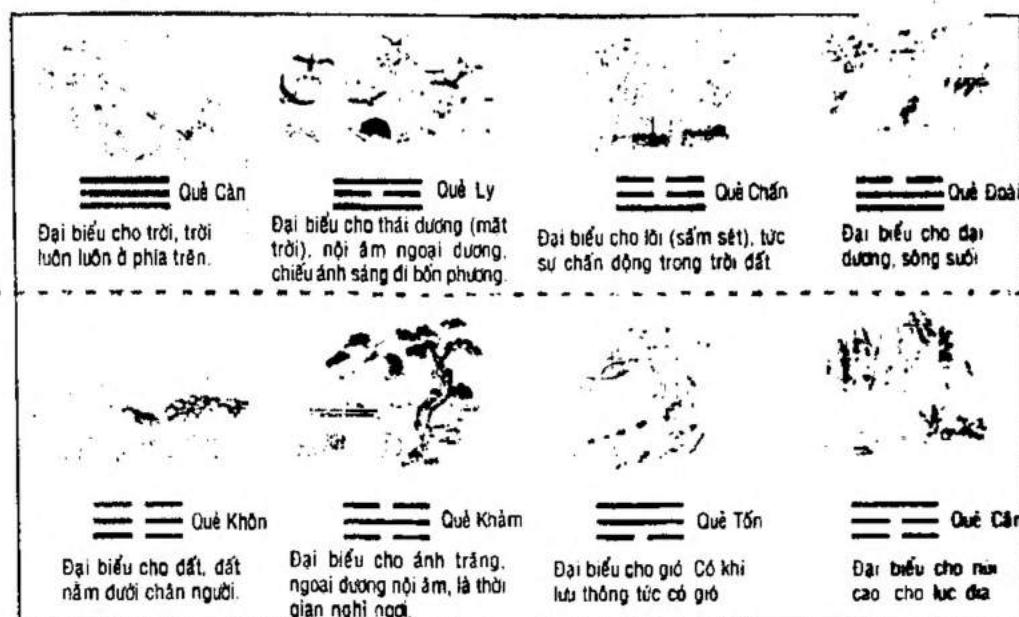
### • Lịch sử phát triển của Chu Dịch

Chu Dịch đứng đầu trong các kinh, là một chuyên tác triết học sớm nhất của Trung Quốc. “Chu” tức chỉ thời nhà Châu, “Dịch” chỉ sự biến dịch. “Chu Dịch” là một quyển sách nói về sự biến hóa âm dương.

Thời xa xưa, cổ nhân thường dùng phù hiệu để chiêm phệ (bói quẻ) cho hoạt động, sinh hoạt hằng ngày. Phù hiệu bát quái tương truyền là của họ Phục Hy. Đến đời Ân mạt Châu sơ (cuối nhà Ân đầu nhà Châu) thì bói và sách bói được cải cách, thông qua sự cải biên của nhiều người, hình thành ra “Dịch”. Thể hệ quẻ hình (hình trong quẻ bói, tức phù hiệu bói toán) trong Dịch đã hoàn chỉnh, văn từ cũng đầy tính hình tượng. Đến đầu thời đại Tây Hán, “Dịch” được xem như một bộ kinh, các học giả tôn xưng là “Dịch kinh”. Người nghiên cứu “Dịch kinh” ngày càng đông, nhiều tác phẩm diễn thuật ý nghĩa của “Dịch” nối tiếp nhau ra đời, đồng thời biến thành chuyên thư

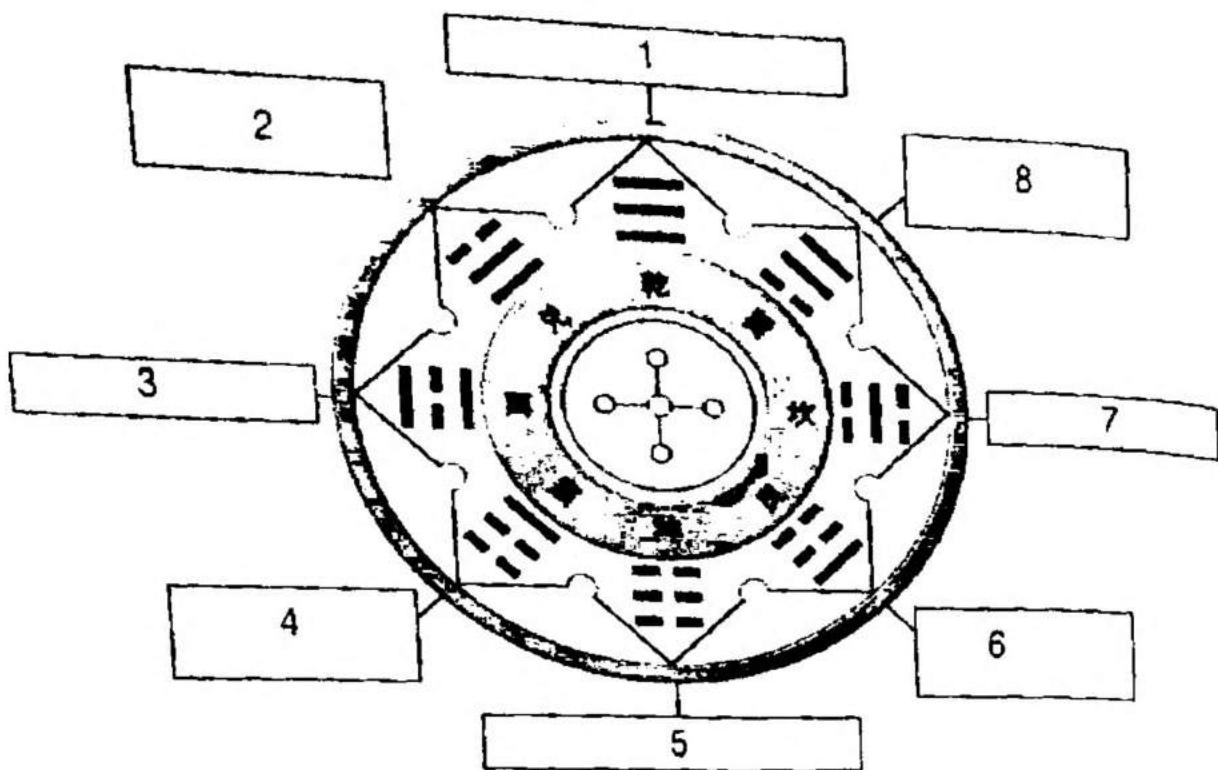
truyền tập (sách chuyên để dạy và học), tức là mươi bộ “Dịch truyền” sau này, gọi chung là “Thập dực”. “Dịch truyền” đã triết lý hóa “Dịch kinh”, biểu đạt được mối quan hệ nội tại giữa quái hào tượng (các hình vẽ trong quẻ bói) và quái hào từ (lời trong quẻ bói), làm cho “Dịch” hoàn mỹ và phong phú. Vì thế nghĩa rộng của “Dịch kinh” kiêm cả hai bộ phận là “Dịch kinh” và “Dịch truyền”.

### *Bát quái*



### *Bát quái đồ tiên thiên và Bát quái đồ hậu thiên*

Tương truyền Phục Hy sau khi xưng vương, thiêng hạ đã căn cứ vào Hà đồ diễn dịch mà tạo ra Bát quái tiên thiên, định bát quái thành Càn, Khôn, Cấn, Đoài, Chấn, Tốn, Khám, Ly tuần tự phối ứng với tám loại hiện tượng tự nhiên. Khi ấy chỉ có tám quẻ hình, chưa có văn từ cho quẻ. Đến đời Châu Văn Vương trị vì thiêng hạ, lại căn cứ vào Hà đồ, Lạc thư, từ “Bát quái tiên thiên” diễn dịch thành “Bát quái hậu thiên”.



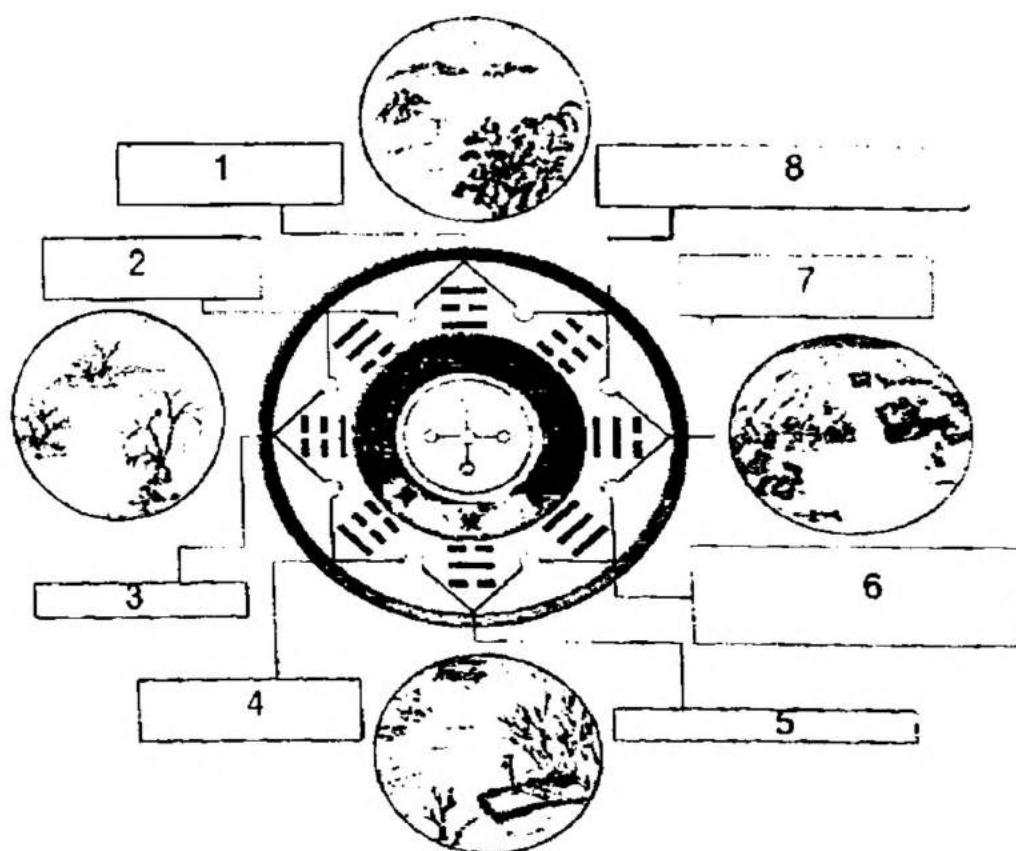
### ĐỒ HÌNH BÁT QUÁI TIÊN THIÊN

1. Phương Nam dương khí thăng phù (dương khí nổi bên trên) nên quẻ Càn ở phía trên.
2. Đông Nam là nơi tụ hội của sông ngòi, nên quẻ Đoài ở hướng Đông Nam.
3. Phương Đông là nơi mặt trời mọc.
4. Đông Bắc thuộc mùa xuân có sấm sét.
5. Phía Bắc âm khí trầm xuống, nên quẻ Khôn ở phía dưới.
6. Phía Tây Bắc nhiều núi.
7. Hướng Tây là nơi mặt trời lặn, mặt trăng hiện.
8. Tây Nam thuộc mùa thu, có gió nhiều.

### *Phù hiệu bát quái và qui luật sinh hóa của vũ trụ*

Chu Dịch dùng hình thức phù hiệu bát quái và quái hào từ (văn tự) để diễn tả qui luật sinh hóa của vũ trụ vạn vật. Đơn vị cơ bản nhất của bát quái là “hào”. Hào có hai loại âm, dương. Hào dương biểu thị cho dương quang (ánh sáng mặt trời), hào âm biểu thị cho nguyệt quang (ánh sáng mặt trăng). Mỗi quẻ lại có ba hào, đại diện cho thiên,

địa, nhân tam tài. Thiên trong tam tài bao quát cả sự vận hành của thiên thể và sự biến hóa của khí tượng, tức tinh tượng học. Địa trong tam tài chỉ phương pháp quan trắc bóng mặt trời để tính toán chu kỳ của năm tháng, dùng cái lý của đất để tìm hiểu toàn bộ quá trình sinh ra, lớn lên, biến hóa, thu hoạch (thu nhận) của vạn vật (tức quá



### BÁT QUÁI HẬU THIÊN

1. Phương Nam thuộc hỏa, hỏa vượng thuộc mùa hạ, cây cỏ mọc xanh tốt.
2. Tốn là phong, là mộc, nằm ở Đông Nam, vạn vật ở giao giới giữa mùa xuân và hạ.
3. Phương Đông thuộc mộc, cây cối xanh tốt thuộc mùa xuân.
4. Cấn nằm ở Đông Bắc, là dừng lại, là kết thúc, là giao giới giữa đông và xuân, vạn vật dừng lại, kết thúc.
5. Phương Bắc thuộc thủy, vạn vật, cây cối lui ẩn.
6. Càn là mạnh khỏe, thuộc kim, nằm ở phía bắc, giao giới của mùa thu và đông.
7. Đoài là vui vẻ, mùa thu vui vẻ lòng người. Hướng tây thuộc mùa thu.
8. Khôn là đất, mềm mỏng, nhu nhuyễn, thuộc âm thổ, nằm ở Tây Nam.

trình sinh - trưởng - hóa - thu). Nhân trong tam tài chỉ sự kết hợp giữa thiên văn, địa lý và nhân sự để dễ dàng căn cứ vào những qui luật ấy để sinh sản, sinh hoạt. Thứ tự của mỗi quẻ là từ hạ hướng thượng, nét ngang phía dưới nhất gọi là sơ hào, nét ngang giữa gọi là nhị hào, nét ngang trên gọi là tam hào.

Bát quái đại diện cho tám loại vật tượng căn bản: Càn là trời, Khôn là đất, Chấn là sấm, Tốn là gió, Cấn là núi, Đoài là sông, Khảm là nước, Ly là lửa, gọi chung là quẻ Kinh. Cứ hai trong tám quẻ kinh kết hợp với nhau tạo thành sáu mươi bốn quẻ. Sáu mươi bốn quẻ này lại dùng hình tượng tượng trưng đặc thù để chỉ cho sáu mươi bốn hình thái đặc biệt và qui luật tự nhiên đối lập, chuyển hóa cho nhau của sự vật hiện tượng, hình thành hiện tượng “Chu Dịch” lấy âm dương hào làm trung tâm, lấy bát quái vật tượng làm thành hệ thống phù hiệu tượng trưng cơ bản.

### ❶ Học thuyết Chu Dịch, Bát quái và thuật đạo dẫn

Căn cứ vào lý luận Chu Dịch, tuy vạn vật trong thế gian này vô cùng hỗn độn, phức tạp, nhưng đều ở trong sự biến thông của âm dương bát quái. Con người là một vật trong vạn vật. Sự sống, chết, đau bệnh của con người, tư tưởng, hành vi của con người không có gì là không tương quan với qui luật tự nhiên của vũ trụ, với đạo của âm dương bát quái. Phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh nội tu ngoại luyện thuận ứng với sự biến hóa của trời đất, từ đó đã kết hợp nhuần nhuyễn với âm dương bát quái của Chu Dịch.

Ứng dụng cụ thể của Chu Dịch vào dưỡng sinh có mấy phương diện cụ thể sau:

1. Tác dụng về thuật ngữ thân thể bộ vị: “Dịch - thuyết quái truyền” nói: “Càn là đầu, Khôn là bụng, Chấn là chân, Tốn là đùi, Khám là tai, Ly là mắt, Cấn là tay, Đoài là miệng”. Trong pháp nội đan, quẻ Càn đại biểu thượng đan điền, tức phần đầu nằm giữa hai vai. Còn quẻ Khôn đại biểu hạ đan điền, tức phần bụng.
2. Dạy cách nắm vững hỏa hâu trong việc tu luyện: “Hỏa hâu” là mật pháp bất truyền trong việc tu luyện nội đan, làm cho tinh khí thần trong nội thể tương giao hóa hợp, ngưng kết thành đan (thuốc). Điều quan trọng là vận dụng ý niệm. Cái gọi là “hỏa” chính là dùng ý niệm để điều tiết hô hấp, hoàn thành quá trình luyện đan “tiến dương hỏa - thoái âm phù” (tức tiến dương thoái âm). Thuật nội đan cổ đại cho rằng, tiến dương hỏa nên nhầm vào lúc dương mới sinh, lúc ấy âm lặn dương lên. Thoái âm phù lại nên nhầm vào lúc âm mới sinh, lúc ấy dương lặn âm lên. Cũng có nghĩa là phải căn cứ vào nhịp điệu sinh hoạt của cuộc sống và sự thay đổi âm dương của trời đất mà nắm chắc hỏa hâu của sự chuyển hóa tinh, khí, thần. Trong cả quá trình, dùng quẻ tượng của một ngày, một tháng hoặc một năm mười hai tháng để biểu thị. Vận dụng quẻ tượng để miêu tả quan hệ số lượng lớn nhỏ, ít nhiều của việc luyện hỏa hâu đã phản ánh sự thích ứng của con người với sự biến hóa của tự nhiên mà hình thành nhận thức về qui luật sống.
3. Miêu tả quá trình đại tiểu chau thiêng: người xưa cho rằng, trời đất là một đại Thái cực. Con người là một tiểu thái cực, khí trung hòa ở đan điền là khí hồn nguyên của Thái cực. Càn ở trên, Khôn ở dưới, tim

thận tương giao, luyện tinh hóa khí, đây chính là thiên địa định vị, Khảm, Ly được ứng dụng.

Con người sau khi thành thai nhi, hào dương trong Càn hào tiên thiên cùng hào âm trong quẻ Khôn hoán đổi vị trí cho nhau, khiến cho Càn, Khôn ở phía nam và phía bắc của tiên thiên trở thành Khảm, Ly ở phía nam và phía bắc của Bát quái đồ hậu thiên. Do Khảm thuộc thủy, Ly thuộc hỏa, nên Khảm bắc, Ly nam của Bát quái đồ hậu thiên cũng được gọi là thủy hỏa chưa tương tế, thông qua luyện công làm cho thủy thương hỏa hạ, Khảm Ly giao hợp, đây chính là “tế” (tức giao hội với nhau). Thông thường cho rằng, thủ Khảm điền Ly (giữ Khảm, bổ sung Ly); Khảm - Ly giao hợp; thủy hỏa tương tế, làm cho thân và khí kết hợp mật thiết với nhau, từ đó sống lâu khỏe mạnh.

### ● Bát quái trong các nghiên cứu hiện nay

Những người làm công tác y học của Trung Quốc trong thực nghiệm lâm sàng trên cơ sở khí công và đạo dẫn đã chứng minh rằng trên phương diện vi mô, chúng có mối quan hệ đối lập và thống nhất, hợp với các phương vị bát quái một cách tự nhiên.

Trên thân thể con người, trên là dương, dưới là âm, trái là dương, phải là âm, phía trước là âm, phía sau là dương. Điểm “hồi hô” (tức mắt cá) trên hai phần đen trắng của Thái cực đồ bát quái tượng trưng cho trung tâm của trường sinh vật cơ thể người. Ở con người đó là rốn, lấy rốn của con người làm điểm chuyển hoán năng lượng và năng lượng của con người chuyển hoán theo hai phương hướng như đã trình bày.

## ● Biểu tượng Bát quái

Tên quẻ	Càn	Đoài	Ly	Chấn	Tốn	Khảm	Cán	Khôn
Quẻ tượng	☰ tam liên	☱ thượng khuyết	☲ trung hư	☵ nguông vu	☶ hạ đoạn	☷ trung mãn	☱ phúc oản	☲ lục đoạn
Ngũ hành	kim	kim	hỏa	mộc	mộc	thủy	thổ	thổ
Tượng	thiên	trạch	hỏa	lôi	phong	thủy	sơn	địa
Số	1	2	3	4	5	6	7	8
Phương vị	Tây bắc	tây	nam	đông	đông nam	bắc	đông bắc	tây nam
Mùa	giữa thu và đông	thu	hạ	xuân	giữa xuân và hạ	đông	giữa đông và xuân	giữa hạ và thu
Động vật	ngựa	dê	chim trĩ	rồng	gà	heo	chó	trâu
Nhân luân	phụ thân	thiếu nữ	trung nữ	trưởng nam	trưởng nữ	trung nam	thiếu nam	mẫu thân
Cơ thể	đầu	miệng	mắt	chân	dùi	tai	tay	bụng
Thuộc tính	khỏe	vui	gắn gui	động	nhập vào	trũng xuống	dừng lại	thuận theo
Khí tượng	trời trong	mưa	trời trong	sấm sét	gió	sương mù	mưa	mây
Nội tạng	phổi	đại tràng	tim	gan	mật	thận	dạ dày	tỳ
Tiết khí	lập đông	thu phân	hở chí	xuân phân	lập hở	đông chí	lập xuân	lập thu

## 9. LÝ LUẬN VỀ NỘI TẠNG TRONG CƠ THỂ NGƯỜI - HỌC THUYẾT TẠNG TƯỢNG

*Học thuyết tạng tượng là lý luận cơ bản của Trung y. Sự hoạt động bình thường, cân bằng của tạng phủ chính là cơ sở đảm bảo cho sự khỏe mạnh của con người. Học thuyết tạng tượng có giá trị lý luận vô cùng quan trọng đối với việc trị liệu bằng phương pháp đạo dân.*

Học thuyết tạng tượng là học thuyết nghiên cứu về công năng sinh lý của các cơ quan tạng phủ và mối quan hệ của chúng với sự biến hóa của bệnh lý.

Thời cổ đại, chữ “tạng” và chữ “tàng” được sử dụng tương tự nhau, nên còn gọi là “tàng thuyết tượng”. “Tàng” chính là những tạng phủ ẩn tàng trong cơ thể. “Tượng” là các triệu chứng bệnh tật thể hiện ra bên ngoài. Tạng phủ là cách gọi chung tất cả cơ quan nội tạng, căn cứ vào công năng sinh lý và đặc điểm hình thái thì có thể phân tạng phủ thành ngũ tạng (tim, gan, tỳ, phổi, thận) và lục phủ (mật, dạ dày, đại tràng, tiểu tràng, tam tiêu và bàng quang) và các thành phần khác gọi là “kỳ hăng chi phủ” (tức não, tủy, xương, mạch, mật và tử cung của phụ nữ). Tạng tượng là khái niệm thống nhất cho chức năng hoạt động của tổ chức và các hiện tượng của tạng phủ. Thuyết tạng tượng cho rằng hoạt động tư duy ý thức tinh thần có quan hệ mật thiết với hoạt động sinh lý của nội tạng. Hoạt động tư duy, ý thức, tinh thần diễn ra bình thường là nhờ sự cân bằng, hài hòa của chức năng sinh lý ngũ tạng.

Học thuyết tạng tượng là hệ thống lý luận sinh lý bệnh lý đặc biệt. Danh xưng tâm, phế, tỳ, can, thận... trong ngũ tạng không hoàn toàn tương đồng với hàm nghĩa của

giải phẫu học hiện đại. Nói một cách phổ thông, thuyết tạng tượng nhấn mạnh mỗi tạng phủ không hoạt động riêng lẻ mà tác động lẫn nhau qua hệ thống kinh lạc, dịch thể, hình thành một chỉnh thể hài hòa và thống nhất.

Thuyết tạng tượng cho rằng tinh, khí, huyết, tân dịch cấu thành vật chất cơ bản trong cơ thể, cùng với lục phủ, ngũ tạng, kỳ hăng chi phủ, tạo thành nhân thể. Thông qua hệ thống kinh lạc và mối liên hệ khí huyết, các cơ quan này hoạt động vừa độc lập, vừa hỗ trợ lẫn nhau tạo thành một chỉnh thể hữu cơ thống nhất. Trong chỉnh thể này, ngũ tạng là trung tâm, tạo thành 5 hệ thống công năng lớn, một mặt đối ứng với ngũ hành, ví dụ hệ thống công năng của tim thuộc hỏa, hệ thống công năng của gan thuộc mộc... Các hệ thống công năng tương sinh tương khắc, ức chế lẫn nhau để duy trì hoạt động bình thường cho cơ thể, mặt khác cũng sẽ đối ứng với sự vận động biến hóa với thế giới tự nhiên, ví dụ can mộc thịnh ở phương đông, thuộc mùa xuân; tâm hỏa thịnh ở phương nam, thuộc mùa hè v.v... để duy trì sự cân bằng của cơ thể với thế giới tự nhiên. Sự hoạt động cân bằng, nhịp nhàng của hệ thống công năng tạng phủ là cơ sở đảm bảo cho hoạt động sống của cơ thể diễn ra bình thường. Chính vì vậy có thể nói rằng, thuyết tạng tượng có giá trị lý luận rất quan trọng đối với thực tiễn dưỡng sinh và trị liệu của thuật đạo dân.

### ❶ Ngũ tạng chủ tàng tinh

Tinh khí ở ngũ tạng sung mãn thì cơ thể khỏe mạnh, đầy đủ tinh lực. Tinh khí thiếu thì sinh ra bệnh tật, thậm chí tử vong. Cổ nhân căn cứ vào lý luận ngũ tạng chủ tàng (cất giữ) mà không tả (tán thất) đã sáng chế ra không ít

công pháp để bảo dưỡng ngũ tạng, như “Ngũ tạng tu dưỡng pháp”, “Toàn thốc ngũ hành pháp”...

### **Kỳ hăng chi phủ**

- Não: ở trên đầu, là biển của tủy.
- Tủy: sự hình thành tủy não và tinh tiên thiên, tinh hậu thiên đều có quan hệ với nhau, đều có công năng dưỡng não, bổ xương và tạo huyết.
- Cốt (xương): có tác dụng bảo vệ cốt tủy duy trì hình thể và bảo vệ nội tạng.
- Mạch: là con đường vận hành khí huyết, dịch thể, dinh dưỡng trong toàn cơ thể.
- Mật: là một trong lục phủ, cũng thuộc kỳ hăng chi phủ. Vì dịch mật trực tiếp giúp tiêu hóa thức ăn nên là một trong lục phủ. Nhưng mật không có công năng thu nhận hay chuyển hóa ngũ cốc, lại cất giữ tinh tráp (tinh dịch), có tác dụng “tàng” nên vừa khắc với lục phủ, lại vừa thuộc kỳ hăng chi phủ.
- Tử cung: nằm ở bụng dưới, là cơ quan sinh sản của phụ nữ, công năng chủ yếu là duy trì kinh nguyệt và nuôi dưỡng thai nhi.

### **Tam tiêu**

Tam tiêu là một trong lục phủ, nó không phải là một cơ quan độc lập, mà chỉ sự phân chia bộ phận trong cơ thể, từ hoành cách mô đi lên gọi là thượng tiêu; từ hoành cách mô đi xuống đến rốn là trung tiêu; dưới rốn là hạ tiêu.

Công năng chủ yếu của tam tiêu là điều hòa khí hóa của cơ thể và là con đường vận hành thủy cốc tinh vi.



### ❶ Tâm chủ thần minh, huyết mạch

Học thuyết tạng tượng cho rằng, tâm chủ thần minh, chủ hoạt động tinh thần, ý thức, tư duy. Tóm lại là “ông chủ” của ngũ tạng lục phủ. Thông qua rèn luyện có thể làm cho tâm khí hưng thịnh biểu thị ở mạch chuyển vận thông suốt ôn hòa, sắc mặt hồng hào tươi nhuận.

### ❷ Phế chủ khí, chủ hô hấp, hợp da lông

Con người thông qua hô hấp để trao đổi vật chất cùng thế giới tự nhiên. Luyện đạo dẫn rất xem trọng việc luyện tập hít thở, tức là nạp tinh khí của trời đất vào cơ thể, tổng hợp khí từ ngũ tạng ra ngoài, làm cho khí huyết lưu thông, ngũ tạng lục phủ được nuôi dưỡng đầy đủ. Ngoài ra, thông qua rèn luyện hô hấp đúng phương pháp, khí trầm ở dan điền có thể tăng cường công năng nạp khí của

thận, làm cho khí tiên thiên và khí hậu thiên kết hợp lại, sức mạnh nội bộ kết tụ thành chân nguyên khí. Phế cũng là chủ truyền phát nên bên ngoài hợp với da, lông. Sau khi tu luyện sẽ cảm thấy da ấm lên, đây chính là do phế khí đã truyền dẫn đến vệ khí (khí có tác dụng bảo vệ), khiến vệ khí được tiếp thêm năng lượng mà mạnh mẽ hơn.

### ● **Thận chủ mệnh môn, là gốc của nguyên khí**

Thận chủ tàng tinh, chủ mệnh môn, là gốc tiên thiên, là nguồn sống, là nền tảng của lục phủ ngũ tạng, là nguồn của thập nhị chính kinh (12 kinh mạch chính).

Về vị trí của mệnh môn, có nhiều cách nói khác nhau, có người cho rằng thận bên phải là mệnh môn, có người cho rằng giữa hai quả thận là mệnh môn, còn phái nội đan thì cho rằng hạ đan điền là mệnh môn..

### ● **Can chủ tàng huyết, điều hòa tâm trạng**

Can tạng là cơ quan tàng huyết chủ yếu (lưu trữ máu huyết), có tác dụng điều tiết lượng máu trong cơ thể. Can tạng lại chủ quản việc khai thông, bài tiết khí cơ, điều hòa trạng thái tình cảm, tâm trạng vui buồn, phẫn nộ, bi ai... Con người buồn phiền có quan hệ đến việc can khí bị uất kết. Dễ nổi nóng, đau đầu, chóng mặt là do can dương phán khích, can khí thượng nghịch. Đạo dẫn công pháp yêu cầu nhập tĩnh để điều hòa can khí, khiến cho toàn thân được thư giãn, tâm tình hòa dịu, an định. Vì thế sau khi luyện công, chúng ta sẽ cảm thấy rất thư thái, nhẹ nhàng; đồng thời, sau khi nhập định, huyết dịch lại trở về gan, điều này sẽ giúp cho gan hồi phục công năng một cách kiện toàn.

### ❶ Tỳ chủ vận hóa, là căn bản của hậu thiên

Tỳ là “Ông quan giữ kho”, có chức năng vận hóa thủy cốc tinh vi, là gốc của hậu thiên. Đạo dẫn công pháp có thể tăng cường công năng của tỳ vị, sau khi luyện công sẽ cảm thấy ăn ngon, ăn nhiều, dịch vị tiết ra nhiều hơn, trọng lượng cơ thể tăng lên, lưỡi hồng nhuận... tất cả là biểu hiện tỳ vị khỏe mạnh.

## 10. CHỦ LUẬN CỦA THUẬT ĐẠO DÂN - HỌC THUYẾT KINH LẠC

*Học thuyết kinh lạc là hệ thống lý luận truyền thống về chức năng sinh lý của kinh lạc, của sự biến hóa bệnh lý và mối quan hệ giữa chúng với các cơ quan tạng phủ và là cơ sở lý luận căn bản của thuật đạo dân.*

### ❷ Hệ thống kinh lạc trong cơ thể người

Kinh lạc là tên gọi chung của kinh mạch và lạc mạch. “Kinh” có nghĩa là con đường, kinh mạch quán thông trên dưới, là nòng cốt của hệ thống kinh lạc. “Lạc” có nghĩa là cái lưới, là các nhánh biệt lập của kinh mạch, đan xen chạy dọc phân bố khắp toàn thân. Hệ thống kinh lạc là “con đường vận hành khí huyết” của cơ thể, trong nối liền tạng phủ, ngoài liên kết với tứ chi, vận chuyển dinh dưỡng khí huyết cho toàn cơ thể.

Hệ thống kinh lạc được tạo nên từ kinh mạch, lạc mạch, 12 bì bộ (12 khu da).

Kinh mạch bao gồm mười hai kinh mạch và kỵ kinh bát mạch. Căn cứ vào thuộc tính âm dương và các tạng phủ sở thuộc để đặt tên cho kinh mạch, gồm có: thủ thái âm phế kinh, thủ thiểu âm tâm kinh, thủ quyết âm tâm

bao kinh, túc thái âm tỳ kinh, túc thái âm thận kinh, túc quyết âm can kinh, thủ thái dương tiểu tràng kinh, thủ dương minh đại tràng kinh, thủ thiểu dương tam tiêu kinh, túc thái dương bàng quang kinh, túc dương minh vị kinh, túc thiểu dương đàm kinh.

Phương hướng tuần hành của mười hai kinh mạch lấy sáu loại khí âm dương phân thành thiểu dương (dương khí mới sinh), thái dương (dương khí thịnh), dương minh (dương khí cực thịnh), thiểu âm (âm khí mới sinh), thái âm (âm khí cực thịnh), quyết âm (âm khí tận diệt).

Kỳ kinh bát mạch là chỉ đốc mạch, đới mạch, dương tranh, dương duy, thuộc dương; nhâm mạch, xung mạch, âm tranh, âm duy, thuộc âm. Kỳ kinh bát mạch có tác dụng điều tiết, khống chế mười hai kinh mạch chính.

Lạc mạch là các nhánh của kinh mạch, có biệt lạc, phù lạc, tôn lạc. Biệt lạc là những lạc mạch tương đối lớn, phù mạch là những lạc mạch nổi ra bên ngoài, tôn mạch là những lạc mạch vi tế. Lạc mạch chủ yếu làm tăng cường quan hệ giữa các cơ quan và những nơi mà kinh mạch không đến được.

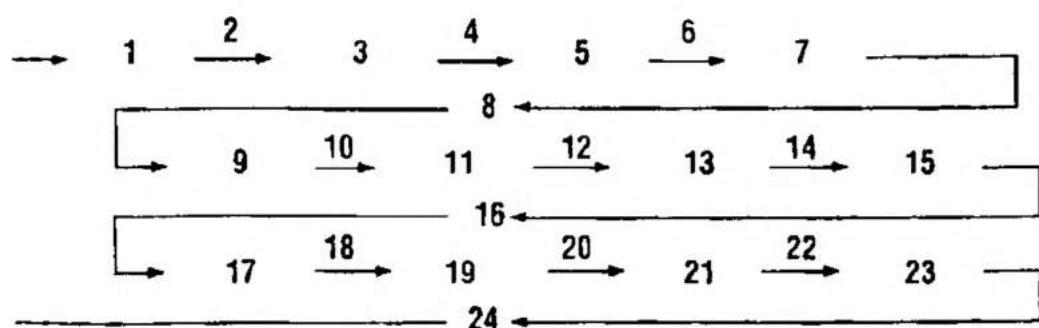
Thập nhị kinh cân (12 đường gân) và thập nhị bì bộ (12 khu da) là kết tụ khí của mười hai kinh mạch, phân bố trong gân thịt, xương khớp, là bộ phận liên thuộc bên ngoài của mười hai kinh mạch chính.

### ● Quan hệ giữa kinh lạc và đạo dẫn

Trong lý luận kinh lạc, sáu dương kinh giao hội ở đốc mạch, đốc mạch là “tổng đốc” của dương mạch. Sáu âm mạch giao hội ở nhâm mạch. Nhâm mạch là “biển” của âm mạch. Vì thế nhâm đốc hai mạch có tầm quan trọng

đặc thù trong hệ thống kinh lạc. Nếu hai mạch này lưu thông thuận lợi thì các kinh mạch khác cũng sẽ thông, không chướng ngại, đạt hiệu quả dưỡng sinh cao nhất.

### ● Sơ đồ tuần hành của 12 kinh mạch



- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Thủ thái âm phế kinh            | 13. Túc thái dương bàng quang kinh |
| 2. Đầu ngón tay trỏ                | 14. Đầu ngón chân út               |
| 3. Thủ dương minh đại tràng kinh   | 15. Túc thiếu âm thận kinh         |
| 4. Bên cạnh mũi                    | 16. Lồng ngực                      |
| 5. Túc dương minh vị kinh          | 17. Thủ quyết dương tâm bao kinh   |
| 6. Đầu ngón chân cái               | 18. Đầu ngón tay vô danh           |
| 7. Túc thái âm tỳ kinh             | 19. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh  |
| 8. Tim                             | 20. Bên ngoài khói mắt             |
| 9. Thủ thiếu âm tâm bao kinh       | 21. Túc thiếu dương đàm kinh       |
| 10. Đầu ngón tay út                | 22. Ngón chân cái                  |
| 11. Thủ thái dương tiểu tràng kinh | 23. Túc quyết âm can kinh          |
| 12. Trong khói mắt                 | 24. Phổi                           |

## 11. SONG TU HÌNH THỂ, TINH THẦN - THUYẾT TÍNH MỆNH

"*Tinh*" chỉ ý thức tinh thần của con người. "*Mệnh*" chỉ cơ năng hoạt động của cơ thể. *Tinh* và *mệnh* bổ sung và phối hợp lẫn nhau, cùng tạo nên sinh mạng của con người. Học thuyết tính mệnh diễn tả một quan niệm chính thể về sinh mạng thông qua hình - thân hợp nhất, thần - khí hợp nhất, tâm - thân nhất thể... có ý nghĩa chỉ đạo vô cùng quan trọng đối với thuật đạo dân.

## **Tính và tu tính**

Tính có sự phân biệt giữa nguyên tính và chất tính. Nguyên tính là tính bẩm sinh, tức “Thiên phú chi tính” (tính thiên phú - tính trời cho), còn gọi là nguyên thần. Chất tính là “tính khí chất” do hậu thiên tạo thành, còn gọi là “Thức thần”. “Tính” trong học thuyết tính mệnh, chủ yếu chỉ “tính thiên phú”, vì tính thiên phú là căn bản, là nền tảng tạo thành tính khí chất. Tu tính lấy luyện tinh thần làm phương pháp tập luyện chủ yếu, thường bắt đầu từ thương đan điền. Cổ nhân cho rằng, then chốt của tu tính là tịnh tâm, tâm tịnh thì “Thần toàn” (tinh thần đầy đủ), khi “Thần toàn” thì “Tính hiện” (hiện ra bản tính tốt đẹp).

## **Mệnh và tu mệnh**

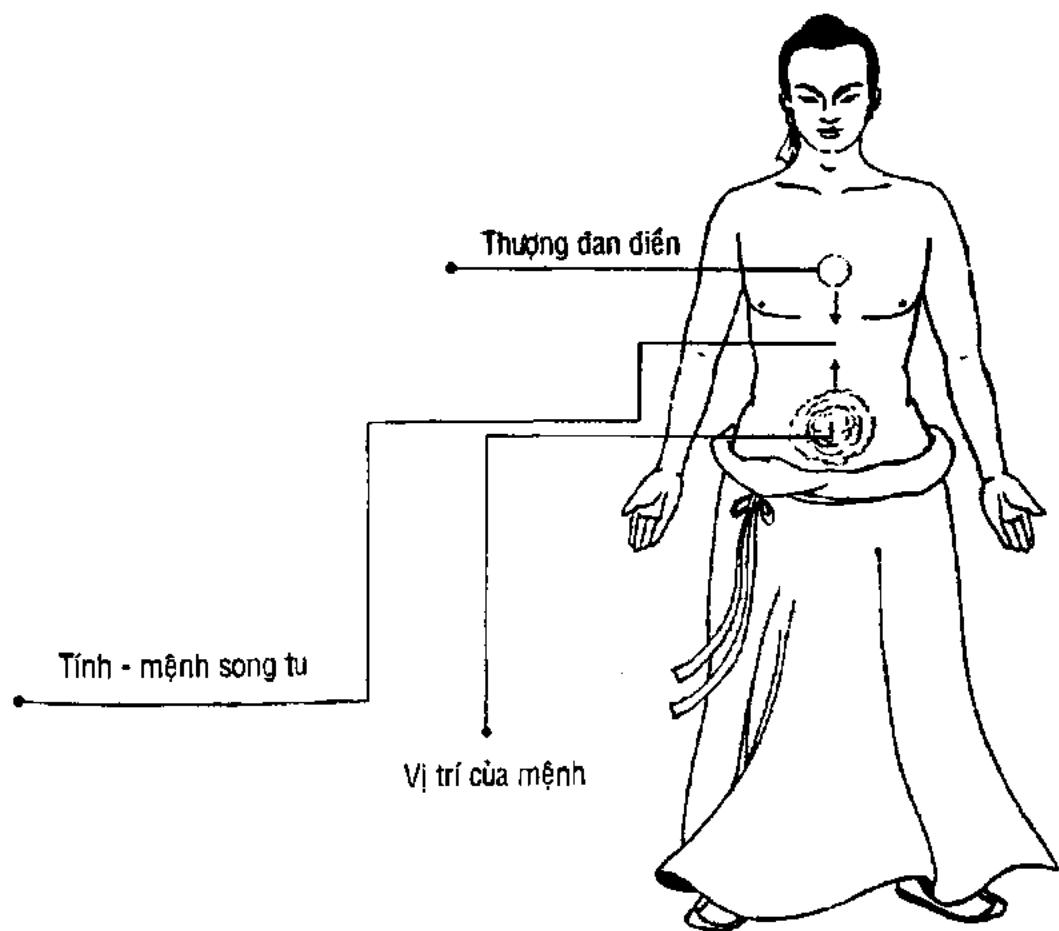
“Mệnh” là bốn nguyên của “khí”, chỉ cho nguyên khí được hóa sinh từ nguyên thần của thận. Mệnh thường tiềm tàng tại rốn. Cổ nhân cho rằng, khi thai nhi còn nằm trong bụng mẹ, liên kết với cơ thể mẹ nhờ vào cuống rốn, là nơi nguyên khí tiềm tại. Tu mệnh chủ yếu luyện tinh luyện khí, chú trọng luyện tố chất của thân thể, thường bắt đầu từ hạ đan điền.

## **Tinh - mệnh song tu**

Tính và mệnh tương quan mật thiết với nhau, không thể chia lìa, tách biệt, nếu không có mệnh thì tính không có, nếu không có tính thì mệnh không tồn tại. Thuật nội đan từ Tống Nguyên trở về sau chủ trương tính mệnh song tu, trở thành dòng tịnh công chủ yếu của Trung Quốc. Tư tưởng tính - mệnh song tu được xây dựng trên nền tảng hình - thần thống nhất, thân tâm nhất thể.

Các nhà nghiên cứu hiện đại cho rằng, tịnh công (phương pháp luyện tính) chú trọng đến việc rèn luyện

tinh thần (ý thức, hoạt động tâm lý). Mệnh công (phương pháp luyện mệnh) chú trọng rèn luyện và điều tiết hình thể (điều tiết thể dịch, rèn luyện công năng sinh lý). Tinh mệnh song tu là nhằm làm cho tinh thần và thể chất hoạt động nhịp nhàng, đồng điệu đến cảnh giới cao nhất, điều này có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với việc nâng cao tố chất của con người.



## 12. NỀN TẦNG CỦA HOẠT ĐỘNG SỐNG - HỌC THUYẾT TINH - KHÍ - THẦN

Tinh khí thần được gọi là "Tam bảo" (Ba điều quý) của cơ thể, là vật chất chủ yếu giúp duy trì hoạt động sống của cơ thể, là cơ sở của sự sinh tồn vong một đời người. Giữa tinh khí thần có sự trao đổi, chuyển biến cho nhau. Dao dẫn dưỡng sinh chủ yếu luyện tinh, khí, thần để ức chế bản thân.

### ● Tinh

Tinh được phân làm tinh của tiên thiên và hậu thiên. Tinh của tiên thiên là tinh ở cơ quan sinh dục được tàng trữ ở thận tạng, là năng lực giúp con người duy trì nòi giống. Tinh của hậu thiên là tinh ở tạng phủ, đến từ dinh dưỡng của thức ăn nên còn được gọi là tinh của thủy cốc. Cơ thể được bổ sung dinh dưỡng không gián đoạn mới có thể duy trì hoạt động sống.

Tinh khí thịnh vượng sẽ đủ sức chống lại ngoại tà, sinh huyết dịch, sinh não túy. Sự sinh thành, lớn lên, già yếu, tử vong... đều có quan hệ đến việc tinh thịnh hay suy.

### ● Khí

Khí lưu thông trong cơ thể, có tác dụng duy trì công năng sinh lý của các cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Sự hít thở không khí vào cơ thể, sự trao đổi chất, sự phân bố dinh dưỡng, sự vận hành huyết dịch, đề kháng bệnh tật... được duy trì nhờ vào công năng khí hóa của cơ thể.

Khí có được từ tinh khí tiên thiên do cha mẹ trao tặng và khí hậu thiên do thủy cốc tạo thành, cùng với dưỡng khí được thu nạp từ thiên nhiên qua hệ thống hô hấp. Căn cứ vào bộ vị khác nhau của sự phân bố khí trong

cơ thể có thể phân khí thành nguyên khí, tóng khí, vệ khí, dưỡng khí, khí tạng phủ và khí kinh lạc... Nguyên khí là căn bản của mọi loại khí khác, là nguyên động lực cho hoạt động của sinh mạng. Khí trong cơ thể thông suốt thì người khỏe mạnh, khí ách tắc thì người bệnh hoạn. Thuật đạo dẫn là bổ sung nguyên khí và điều tiết khí cơ để con người sống lâu khỏe mạnh.

### ❶ Thần

Thần là thống soái tối cao của các hoạt động tinh thần, ý chí, tri giác, vận động... Thần bao gồm các hoạt động ấy và cũng thông qua các hoạt động ấy để thể hiện tình trạng sức khỏe của con người. Thần được sinh ra từ tinh khí tiên thiên và được bồi bổ, nuôi dưỡng bởi tinh khí hậu thiên. Vì thế nói tinh khí là cơ sở vật chất để sinh ra thần.

### MỐI QUAN HỆ GIỮA TINH - KHÍ - THẦN

*Tinh - khí - thần có quan hệ tương hỗ với nhau. Tinh là vật chất căn bản của sinh mệnh; khí là dinh dưỡng, là sức lực và là hệ thống truyền tải tin tức. Thần là chủ đạo, là thống soái. Tinh đầy thì khí đủ, khí đủ thì thần vượng. Tinh hư thì khí nhược, khí nhược thì thần suy. Từ đó có thể nói, tinh - khí - thần là cơ sở tồn vong của sinh mạng con người.*



Tinh ở cơ quan  
sinh dục



Tinh ở tạng phủ



Khí là động  
lực duy trì  
sinh mạng

### **13. VẬT CHẤT CĂN BẢN DUY TRÌ HOẠT ĐỘNG SỐNG - THUYẾT KHÍ HUYẾT TÂN DỊCH**

*Nguồn gốc tạo thành khí huyết tân dịch là nguồn dinh dưỡng, là sản phẩm của một cơ thể hoạt động bình thường, chịu sự chi phối của tạng phủ, đồng thời cũng là những chất cơ bản để duy trì hoạt động của cơ thể, giữa chúng có mối liên hệ bổ tương và ảnh hưởng lẫn nhau.*

Sự vận hành, sinh thành, trao đổi chất của khí huyết tân dịch có quan hệ mật thiết đến sức khỏe hay bệnh tật của cơ thể con người. Khí huyết tân dịch là một luận thuyết quan trọng của Trung y, đồng thời cũng là lý luận cơ sở của đạo dẫn dưỡng sinh. Thông qua luyện tập, khí huyết tân dịch được bồi bổ, nuôi dưỡng, thông suốt, giúp con người khỏe mạnh sống lâu.

#### **● Khí**

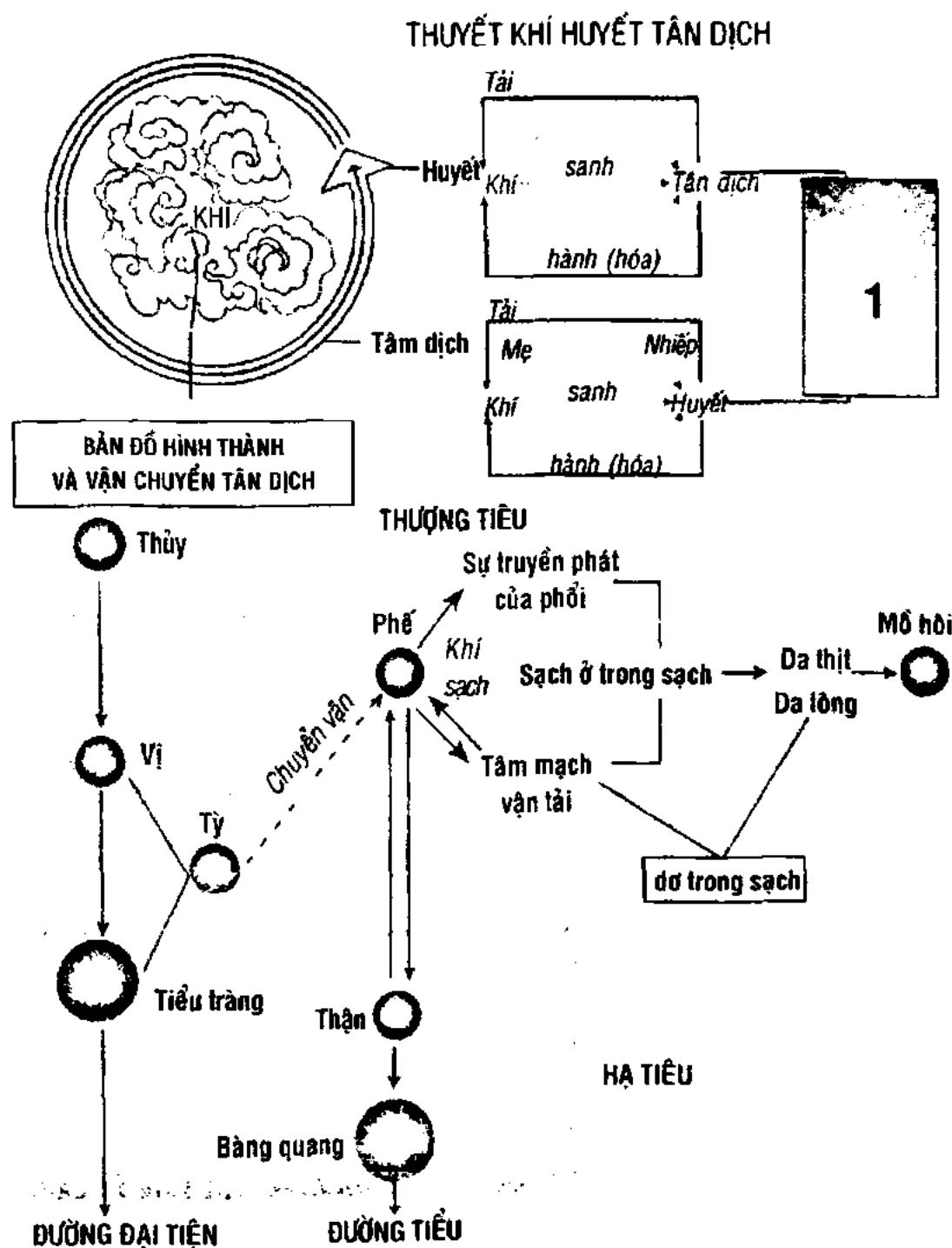
Khí có tác dụng thúc đẩy, cố nghiệp, dinh dưỡng, khí hóa... Sự vận động của khí gọi là "khí cơ", có bốn hình thức: thăng, giáng, xuất, nhập. Khí cơ lưu thông điều hòa, cơ thể khỏe; khí cơ ách tắc, cơ thể bệnh. Vì thế có câu nói: "Trăm bệnh đều do khí" là thế.

#### **● Huyết**

Huyết chính là dịch thể màu hồng lưu thông trong mạch. Tác dụng của máu huyết là thông qua huyết mạch tuần hoàn khắp thân thể, mang dinh dưỡng nuôi tạng phủ. Sự hình thành, vận hóa của khí huyết liên quan mật thiết đến khí. Trung y cho rằng, khí là dương huyết là âm, khí huyết hỗ trợ lẫn nhau, ức chế lẫn nhau, vì thế người ta thường gọi chung là: "Khí huyết". Phương pháp đạo dẫn

dưỡng sinh có thể điều dưỡng khí huyết, làm kinh mạch lưu thông. Chúng ta sẽ thấy trên gương mặt của người luyện công thường xuyên có làn da tươi sáng, hồng nhuận.

### ♦ Tân dịch



Tân dịch là tên gọi chung cho tất cả các loại thủy dịch khác như vị dịch, tràng dịch, mồ hôi, nước mắt, nước mũi, nước bọt... Tác dụng chủ yếu của tân dịch là bồi bổ dinh dưỡng cho lục phủ ngũ tạng, cho da lông. Các nhà dinh dưỡng từ xưa đến nay rất xem trọng tân dịch. Ví dụ khi luyện khí công phải làm sao cho nước bọt trong miệng tiết ra nhiều nhất... Họ còn chủ trương nên nuốt nhiều nước bọt. Khoa học hiện nay chứng minh rằng nước bọt có rất nhiều hoạt tính có lợi cho sức khỏe. Phương pháp đạo dẫn không những có thể thúc đẩy sự sản sinh nước bọt, mà còn làm tăng hàm lượng hoạt tính. Điều này có ý nghĩa lớn lao trong việc bảo vệ sức khỏe con người.

#### **14. QUAN NIỆM HÒA HỢP TRONG THUẬT ĐẠO DẪN - THUYẾT THIÊN NHÂN TƯƠNG ỨNG**

*Con người là sản phẩm của trời đất, tức của thế giới tự nhiên, vì vậy nên chủ động thích ứng với quy luật tự nhiên, thuận theo trời đất mà hoạt động sinh tồn; nhưng mới có thể duy trì sự cân bằng âm dương của cơ thể, bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.*

Con người sống giữa trời và đất, tương thông với trời đất. Sự vận động biến hóa của trời đất ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến con người. Vận dụng quan điểm “Thiên nhân tương ứng” để lập luận về sinh lý con người, quy luật biến hóa của bệnh tật, chỉ đạo chẩn đoán, cách phòng trị bệnh tật.. Lý luận này được gọi là thiên nhân tương ứng luận.

Thiên nhân tương ứng luận thể hiện quan niệm chính thể về hoạt động của con người, chiếm vị trí quan trọng trong lý luận dưỡng sinh truyền thống.

## ❶ Thiên nhân tương ứng luận

Vào thời Tiên Trần, đã có văn tự ghi lại quan điểm thiên nhân tương ứng. Trong “Hoàng đế nội kinh” có ghi: “Nhân dã thiền địa, tương tham, dã nhật nguyệt tương ứng” (người và trời đất cùng dựa vào nhau, người và nhật nguyệt tương ứng với nhau). “Hoàng đế nội kinh” cũng cho rằng thế giới tự nhiên là suối nguồn săn sinh ra sinh mạng con người, cung cấp những điều kiện thiết yếu để con người sinh tồn. Sự vận chuyển của thiên thể, sự hóa sinh của vạn vật, sự vận hóa của khí huyết, sự hưng suy của tạng khí, sự biến đổi của thời gian... đều đồng hành đồng hóa. Ví dụ sự vận hành của khí huyết liên quan mật thiết đến thời tiết nóng lạnh của bốn mùa: xuân, hạ, thu, đông. Khi trạng thái cân bằng kia bị phá hoại thì bệnh tật phát sinh.

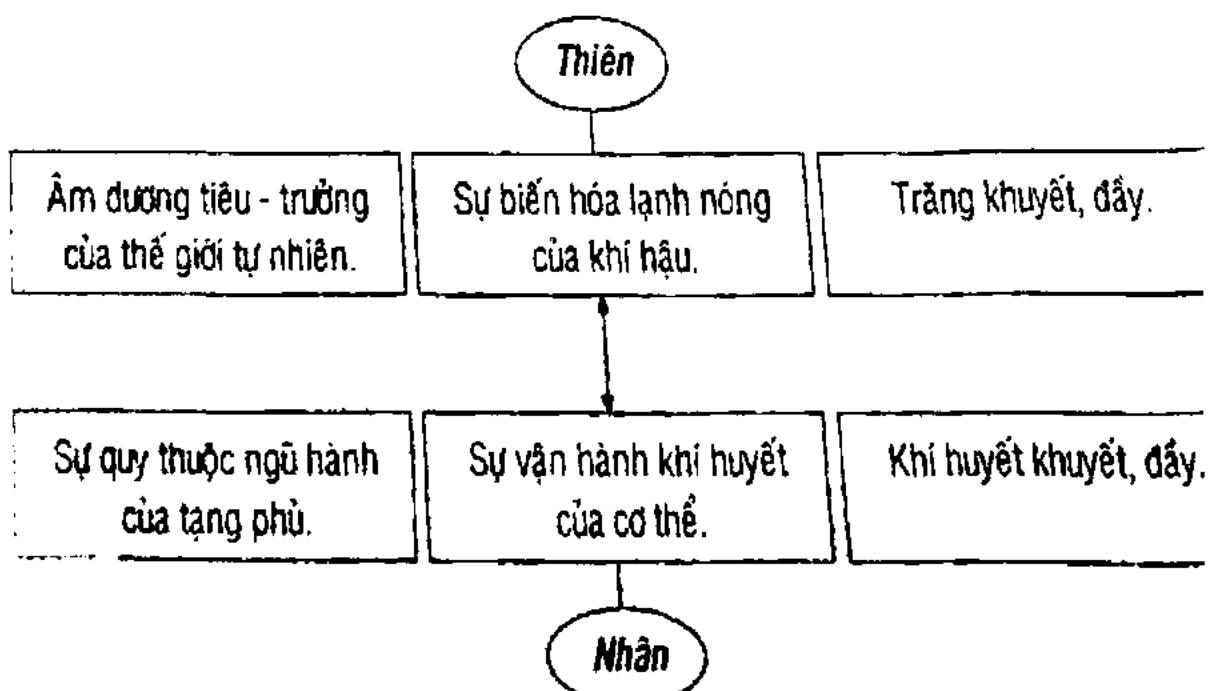
## ❷ Thuyết thiên nhân tương ứng và thuật đạo dẫn

Thiên nhân tương ứng luận được sử dụng rộng rãi trong y học truyền thống Trung Quốc nói riêng và phương Đông nói chung. Thuật đạo dẫn thông qua nội luyện tinh, khí, thần; ngoại luyện gân, cốt, da nâng cao khả năng điều tiết thích ứng với môi trường và để phòng và trị bệnh.

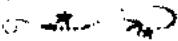
Nói cụ thể hơn, thiên nhân tương ứng luận chỉ dẫn phương pháp luyện công như cách chọn thời gian, cách nắm chắc hỏa hầm. Thời Chiến Quốc, Khuất Nguyên chủ trương dựa vào sự biến hóa của trời đất mà thu nạp “Tinh khí” tự nhiên của trời đất, đề xuất thời gian và phương vị hợp lý để mang lại lợi ích lớn nhất cho sức khỏe. Tác phẩm “Dưỡng sinh phương” thời Hán mạt chủ trương nên chọn thời gian luyện công tùy theo sự biến hóa của thế

giới tự nhiên. Từ đó về sau, tuy cách chọn thời gian luyện công khác nhau (như có người chọn buổi sáng, có người chọn buổi chiều) nhưng nguyên tắc “Thuận ứng tự nhiên, chọn thời gian luyện công” thì xưa nay vẫn vận dụng không thay đổi.

## THIÊN NHÂN TƯƠNG ỨNG



## CHƯƠNG II



### TU LUYỆN DƯỠNG SINH THEO TRUNG QUỐC - MẬT QUYẾT LUYỆN CÔNG CỦA THUẬT ĐẠO DẪN

Luyện tập đạo dẫn nên tuân tự theo quy tắc. Phương pháp luyện thuật đạo dẫn rất nhiều nhưng chúng đều có mối quan hệ nội tại với nhau, có cùng nguyên tắc và yếu lĩnh. Các nguyên tắc ấy có thể khái quát thành ba loại: điều thân, điều tức (điều hòa hơi thở) và điều tâm.

- *Điều thân*: hướng dẫn việc chú ý đến thư giãn, điều chỉnh tư thế và thực hiện những động tác nhất định để rèn luyện cơ thể.
- *Điều tức*: hướng dẫn việc chú ý vào hô hấp và rèn luyện hành khí.
- *Điều tâm*: hướng dẫn việc định tĩnh tư duy và ý trú dan diền...

Nắm vững yếu lĩnh và nguyên tắc luyện công sẽ có lợi cho việc nâng cao chất lượng luyện công, loại trừ những trở ngại, tránh những phản ứng không tốt, giúp cho việc tu luyện thuận lợi, đạt hiệu quả cao.

## 1. TƯ THẾ THÂN THIỆ - ĐIỀU THÂN

*Trong ba yếu tố luyện công, điều thân là điều kiện quan trọng để thuận lợi trong việc điều tức, điều tâm. Điều thân tức là tư giác điều tiết, khống chế tư thế và động tác của thân thể.*

Các nhà dưỡng sinh xưa nay thông qua kinh nghiệm luyện đạo dẫn, kết luận rằng phải luyện điều thân, điều tức và điều tâm. Điều thân tức là buông lỏng cơ thể, điều chỉnh tư thế của thân thể, thực hiện một số động tác nhất định để rèn luyện thân thể. Điều tức là chú ý hô hấp và rèn luyện cách hành khí. Điều tâm tức là luyện tư tưởng nhập định và ý trú đan điền..

Tư thế đúng chính là điều kiện tiên quyết để việc luyện đạo dẫn dưỡng sinh đạt được kết quả mỹ mãn. Điều thân có thể tập trung chú ý, an định tinh thần, yêu cầu cơ bản của điều thân là “hình chính thể tung” (thân thể ngay ngắn, buông lỏng), khí vận hành một cách tự nhiên. “Hình chính” thì có tư thế đúng, ở trạng thái tĩnh thì có thể định thiền lập địa, ở trạng thái động thì nhanh nhẹn, hoạt bát, dời non lấp bể. Thân thể buông lỏng, thư thái, trong cương mà có đủ nhu, buông lỏng mà không rã rời, vội vã mà không hoảng loạn.

Tư thế điều thân thường dùng bốn tư thế: đứng, đi, nằm, ngồi. Mọi người có thể căn cứ vào tình trạng thể chất, sức khỏe, điều kiện sinh hoạt của mình mà chọn tư thế thích hợp. Ví dụ người bị bại liệt, người bị sa dạ dày, người già sức yếu v.v... nên chọn tư thế nằm. Người cao huyết áp, đau đầu nên chọn tư thế đứng. Tư thế nằm có thể giảm căng thẳng cho vùng bụng, làm giảm đau bụng. Tư thế đứng có thể làm hai chân căng để dẫn khí huyết

đi xuống, làm phần đầu bớt đau. Mặt khác, dùng tư thế thích hợp có thể làm cho chúng ta dễ dàng tập trung chú ý vào một bộ phận nào đó trong cơ thể. Thông thường người ta cho rằng, khi đi thì nên chú ý vào huyệt dũng tuyến, khi đứng thì chú ý vào huyệt hội ám, khi ngồi chú ý vào chiên trung, khi nằm thì chú ý vào khồng phúc (phần bụng dưới).

Chọn tư thế nên tùy theo tình hình cụ thể, có lúc có thể phối hợp 2, 3 tư thế với nhau. Buổi sáng có thể chọn phương pháp động, tức đi, đứng; buổi tối chọn phương pháp tĩnh, tức nằm, ngồi v.v... Mùa đông nên chọn phương pháp ngồi thay cho đứng ngoài trời. Mùa thu nếu nằm một chỗ thì mồ hôi ra, vì thế nên chọn ngồi hoặc đứng....

## PHƯƠNG PHÁP NGỒI



**Bình tọa thức (ngồi ngay ngắn)**  
Ngồi ngay ngắn trên ghế, thân và hai đùi vuông góc  $90^\circ$ , hai đùi và cẳng chân vuông góc  $90^\circ$ . Hai bàn chân đặt trên mặt đất, khoảng cách rộng bằng vai, hai bàn tay úp tự nhiên trên đầu gối hoặc hai đùi. Mỗi dưới hơi mím lại, thả lỏng vai kín ngực.



**Kháo tọa thức (ngồi tựa lưng)**  
Ngồi trên ghế dựa, lưng tựa vào lưng ghế, các tư thế khác giống như bình tọa thức.



**Tự nhiên bàn tay thưc (xếp bằng tự nhiên)**

Hai chân ngồi xếp chéo tự nhiên, hai dùi hình chữ V. Hai bàn chân đặt mép dưới hai dùi, phần thân trên giống với bình tọa thức.



**Song bàn tay thưc (ngồi kiết già)**

Bàn chân phải đặt trên dùi trái, bàn chân trái đặt trên dùi phải, hai lòng bàn chân hướng lên.



**Đơn bàn tay thưc (xếp bằng một chân trên)**

Còn gọi là ngồi bán già, là đặt bắp về và bàn chân của chân này lên chân kia.

## TƯ THẾ NẰM

*Tư thế nằm chia làm hai loại: nằm ngửa và nằm nghiêng. Nằm ngửa có thể dùng gối hoặc không, thích hợp cho người sức yếu.*



**- Ngưỡng ngựa thưc (nằm ngửa)**

Nằm trên giường bằng phẳng, hai tay hai chân duỗi thẳng, thả lỏng tự nhiên, mươi ngón tay thả lỏng đặt hai bên thân.



**- Bán ngựa thưc (tư thế nửa nằm nửa ngồi)**

Dùng gối kê phần đầu và lưng cao lên hơn tư thế nằm bình thường, như nửa nằm nửa ngồi, hai tay xếp lên nhau đặt trên bụng dưới.



#### - Trắc Ngựa Thức (nằm nghiêng)

Nằm nghiêng bên phải bên trái đều được, thường thi nằm nghiêng bên phải. Gối cao bằng bể rộng một bên vai, đầu hơi nghiêng về phía trước, tay trên thả lỏng tự nhiên bên hông trên. Tay dưới cong lại tự nhiên đặt trên gối, lòng bàn tay hướng lên, cách đầu khoảng hai đốt ngón tay. Hai chân xếp lên nhau cùng cong lại tự nhiên, đầu gối hơi hướng về phía trước. Đầu và cẳng chân xếp thành một góc  $120^\circ$ . Cả thân người nằm trên giường.

### TRẠM THỨC (TƯ THẾ ĐỨNG)



#### - Hạ Án Thức (dồn lực từ trên xuống)

Đứng, khuỷu hai đầu gối về phía trước, hai bàn tay mở ra, lòng bàn tay hướng xuống đất, cố ý dùng lực áp xuống.

#### - Tam Viên Thức (ba vòng tròn)

Hai lòng bàn tay hướng vào trong, tay chỉ về hai hướng đối nghịch, hai lòng bàn tay mở như đang ôm một quả cầu tròn trước ngực, mũi bàn chân hơi rướn về phía trong tạo thành hình tròn ở hai bàn chân, hai bàn tay tròn, hai cánh tay tròn là ba vòng tròn.

## 2. LUYỆN HÔ HẤP - ĐIỀU TỨC

Điều tức là một khâu rất quan trọng trong thuật đạo dần dưỡng sinh. Điều tức tốt thì tâm định, tâm định thì chân khí tới, không bê chướng ngại.

Điều tức, người xưa gọi là “thở nạp”, “luyện khí”, “điều khí”... chính là thực hiện việc tập luyện và điều chỉnh hô hấp. Điều tức không những làm cho tâm an ý định, thả lỏng thân thể, mà còn giúp điều hòa khí huyết, điều hòa âm dương, xoa bóp nội tạng.

Yêu cầu cơ bản của điều tức là “Thuận kỳ tự nhiên, vật thính kỳ tự nhiên” (thuận theo tự nhiên, tuân theo sự biến chuyển tự nhiên).

Trên nền tảng hô hấp tự nhiên, dần dần điều chỉnh, dù bạn dùng phương pháp nào, cũng đều bắt đầu từ buông lỏng cơ thể, an định tâm ý. Luyện hô hấp nên tùy thuận tự nhiên, tuân tự tiến hành, không nên vội vàng, gấp gáp, muốn mau thành tựu.

Các phương pháp điều tức thường gặp là:

**Phương pháp tự nhiên:** không có sự tham gia của ý niệm, hơi thở vào ra một cách tự nhiên. Đây chính là khởi điểm của việc luyện hô hấp.

**Phương pháp hô hấp bằng bụng:** bằng sự vận động của hoành cách mô, có tác dụng xoa bóp cho nội tạng, giúp tăng cường công năng của nội tạng. Khi hít khí vào, hoành cách mô hạ xuống, bụng phình ra. Khi thở ra hoành cách mô nâng lên, phần bụng xẹp xuống gọi là “thuận phúc thức hô hấp”. Nếu ngược lại gọi là “nghịch phúc thức hô hấp”.

**Phương pháp thở bằng rốn:** là một kiểu hô hấp bằng bụng, vừa nhẹ vừa chậm, vừa nhu hòa ở mức độ

cao nhất. Khi luyện tập càng đạt đến cảnh giới cao thâm thì hô hấp sẽ vừa nhẹ vừa sâu, vô cùng vi tế, dường như không còn có cảm giác khí đi qua mũi nữa, chỉ có đan điền lên xuống rất nhẹ. Cỗ nhân cho rằng phương pháp hô hấp này giống như sự hô hấp của thai nhi trong bụng mẹ, vì thế phương pháp này còn được gọi là “Thai tức”.

### ***Phương pháp hô hấp mở, đóng (khai - hợp hô hấp)***

Phương pháp này được tiến hành trên nền tảng phương pháp thai tức. Tưởng tượng tất cả chân lông trên thân chúng ta mở ra đóng vào theo từng nhịp hô hấp. Khi hít khí vào, tưởng tượng chân lông trên toàn thân mở ra, khí trong lành của thế giới tự nhiên theo chân lông đi vào cơ thể. Khi thở ra, tưởng tượng trực khí trong cơ thể theo lỗ chân lông đi ra ngoài. Phương pháp này còn được gọi là hô hấp bằng chân lông.

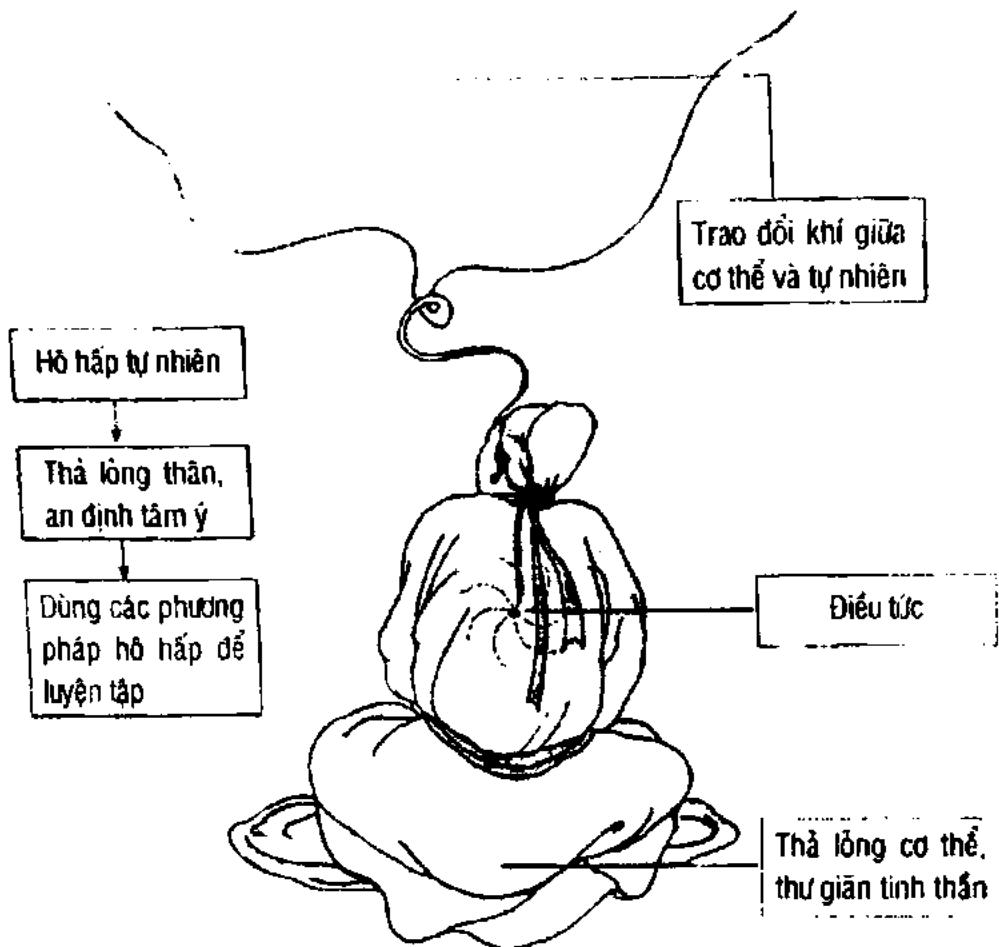
### ***Phương pháp hô hấp nâng hậu môn (đè giang hô hấp)***

Khi hít khí vào, dùng ý nâng phần hội âm lên; khi thở ra thì buông xuống.

Để tăng cường phối hợp hô hấp với hoạt động ý niệm, chúng ta có thể chọn phương pháp số tức (đếm hơi thở), thính tức (lắng nghe hơi thở), tùy tức (tùy theo hơi thở)... để loại trừ tạp niệm, định tâm an thần.

***Chú ý khi điều tức:*** Yêu cầu căn bản của điều tức là thuận theo lẽ tự nhiên, tức trên nền tảng hô hấp tự nhiên rồi từ từ điều chỉnh. Cho dù bạn chọn cách luyện tập nào, thì cũng phải từ từ buông lỏng thân thể, định tâm an thần. Sau mới điều chỉnh hô hấp, không nên gấp gáp vọng động.

## QUÁ TRÌNH ĐIỀU TỨC



### 3. RÈN LUYỆN TÂM Ý - ĐIỀU TÂM

Điều tâm tức là tự giác không chế hoạt động ý thức của bản thân, tiêu trừ tạp niệm, tập trung tinh thần, đạt đến trạng thái nhập định, làm nền tảng tâm lý thuận lợi cho việc tu luyện theo phong pháp đạo dẫn.

Điều tâm là một trong ba yếu tố để luyện công (điều thân, điều tức, điều tâm), chỉ việc không chế hoạt động của ý thức để cho tâm chuyên nhất, phù hợp với yêu cầu luyện công. Điều tâm cũng sẽ rèn luyện ý niệm. “Thiên thai chỉ quán” phân điều tâm làm ba bước: nhập định, trụ định,

xuất định; yêu cầu cơ bản là “Thanh tám quā dục”, bài trừ tạp niệm, đạt được trạng thái “Nhập định”. Các phương pháp tồn thân, tồn tư, chỉ quán, phản quan... đều thuộc phạm trù điều tâm, luyện thân của người xưa.

Muốn điều tâm, đầu tiên phải định thân, tập trung tinh thần, dưỡng khí để làm cho tinh đủ khí đầy, thân sung mãn, kế đó là dùng ý dẫn khí, điều tiết sự vận động của khí huyết, âm dương cân bằng.

#### ● Phương pháp điều tâm thường dùng:

- *Chú ý thả lỏng cơ thể*: thả lỏng cơ thể một cách có ý thức, có phương pháp...

- *Chú ý đến nơi nào đó trên cơ thể*:

Trên cơ sở an định tổng thể, chuyên tâm chú ý đến một điểm, một nơi, một bộ phận nào đó trên cơ thể, thể nghiệm cảm giác ở nơi ấy. Thường thì tập trung vào đan điền, nên còn gọi là “Ý thủ đan điền”. Vì đan điền là nơi thông giữa tim và thận, bồi bổ nguyên khí. Ngoài ra còn chú tâm vào túc tam lý, dũng tuyễn, mệnh môn, thiếu dương, trung xung...

- *Chú ý vào hơi happers*:

Ý niệm tập trung vào hơi thở ra vô, điều hòa cho hơi thở nhẹ, chậm, sâu, để loại trừ tạp niệm, có thể chọn phương pháp số túc và tùy túc.

- *Niệm thầm câu chữ*:

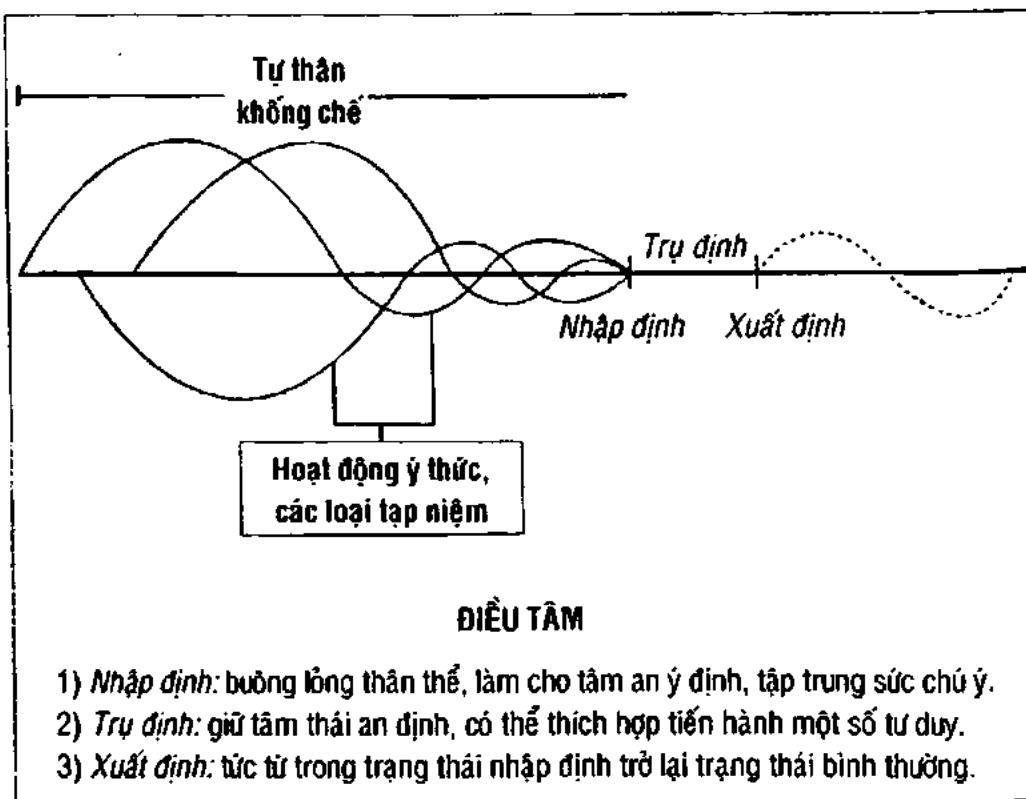
Niệm thầm câu chữ có thể loại trừ tạp niệm. Ví dụ khi hít vào niệm chữ “tùng”, khi thở ra niệm chữ “tĩnh”, cũng có thể căn cứ vào hoàn cảnh, tình huống khác nhau mà chọn câu chữ khác nhau.

*- Chú ý vào vật bên ngoài cơ thể:*

Nếu tâm can hỏa vượng (nhiệt hỏa ở tim, gan thịnh), nóng nảy không yên, khó tập trung chú ý ở những bộ phận trên thân thể, có thể chuyển sự chú ý đến những vật bên ngoài, như chú ý vào đóa hoa, vào cây xanh, vào bức tường... phương pháp này gọi là “Thủ ngoại” (tập trung tâm ý vào các vật bên ngoài).

*- Phương pháp quán tưởng:*

Tức dùng tưởng tượng sinh ra ảo giác, ảo tưởng để tập trung ý niệm như nội thị, quán tưởng. Tức nhắm mắt lại, tập trung chú ý vào một bộ phận tạng phủ nào đó, còn quán tưởng tức là ảo quán, dùng ý dẫn khí, làm cho kinh lạc thông suốt...



## 4. SÁU NGUYÊN TẮC LUYỆN CÔNG - YẾU LĨNH LUYỆN CÔNG

*Trong phương pháp luyện đạo dẫn dưỡng sinh, điều kiện tối yếu là phải “tùng tịnh tự nhiên”, “động tịnh kết hợp”, “luyện dưỡng tương kiêm”, “ý khi dưỡng tùy”, “chính xác nhu hòa”...*

### ❶ Tùng tịnh tự nhiên

“Tùng” là thư giãn, buông lỏng. Khi luyện công không được vội vàng căng thẳng, phải buông lỏng toàn thân.

“Tịnh” là an tĩnh, tức phải an định tinh thần, loại trừ tạp niệm.

Tùng và tịnh tương trợ thúc đẩy lẫn nhau. Nếu bạn buông lỏng thân tốt thì tâm sẽ dễ dàng an định. Khi tâm đã định thì thân thư giãn....

Tùng tịnh tự nhiên là yêu cầu căn bản của đạo dẫn.

### ❷ Động tịnh kết hợp

Thuật đạo dẫn có hai loại động công và tĩnh công. Động công thường dùng động tác tay chân để vận hành nội khí.

Tịnh công thường mượn tác dụng của ý niệm, làm cho khí tập trung tại đan điền. Vì thế chúng ta nên kết hợp giữa động công và tĩnh công.

### ❸ Luyện dưỡng tương kiêm

“Luyện” và “dưỡng” là hai trạng thái khác nhau trong quá trình luyện công. “Luyện” là điều chỉnh thân thể dưới tác dụng của ý thức, tư thế đúng đắn, tập trung ý thức, loại trừ tạp niệm.

“Dưỡng” là sau khi thông qua rèn luyện một cách có ý thức, thân thể nhẹ nhàng, khỏe mạnh, hô hấp điều hòa, tinh thần an tĩnh, vững vàng... luyện và dưỡng tương hỗ, tương thành, cùng nhau thúc tiến điều hòa khí huyết cho thân thể.

### ● Ý khí tương tùy

“Ý” là ý niệm của người luyện công.

“Khí” tức là khí hô hấp và khí cảm giác trong lúc luyện công. Ý khí tương tùy là dùng ý niệm của mình để tác động lên sự hô hấp và vận hành nội khí, làm cho khí và ý hợp làm một, vì thế còn gọi là “Ý khí hợp nhất”.

### ● Chính xác nhu hòa

Khi vận động cơ thể phải chú ý từng động tác sao cho chính xác, hợp quy tắc. Vận khí, điều tâm cũng phải đúng phương pháp, động tác phải linh hoạt nhu hòa.

### ● Tuần tự tiệm tiến

Luyện phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh phải qua một thời gian nhất định mới có hiệu quả, không thể vội vàng, gấp gáp. Vì thế chúng ta phải theo trình tự, tiệm tiến mà luyện tập mới thành công tốt đẹp.

## 5. THUẬN ỨNG QUY LUẬT TỰ NHIÊN - CHỌN LỰA THỜI GIAN VÀ PHƯƠNG VỊ LUYỆN CÔNG

*Quy luật hoạt động của con người tương ứng với quy luật của thế giới tự nhiên. Con người nên căn cứ vào môi trường và hoàn cảnh mà chọn lựa thời gian và địa điểm thích hợp để luyện công.*

## ● Chọn lựa thời gian luyện công

Người xưa cho rằng, một ngày một đêm chia làm mươi hai thời thần (mười hai giờ theo cách tính của người xưa). Chọn thời thần nào để luyện công đều phải tính toán kỹ càng, phải tuân theo quy luật tự nhiên.

## ● Luyện công trong sáu giờ dương

Sáu thời thần đầu tiên trong một ngày (tý, sửu, dần, mão, thìn, ty) là thời gian dương thăng âm giáng, âm khí bắt đầu đi xuống, luyện công vào giờ này có thể tăng trưởng nội khí. Người dương hư và người luyện ngoại công nên chọn các giờ này.

## ● Luyện công trong sáu giờ âm

Sáu thời thần sau của một ngày thuộc âm ( ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi) là lúc âm thăng dương suy, khí trong nội thể định trệ trong kinh lạc, trong khớp xương, khi ấy luyện công sẽ giúp khí lưu thông, đạt hiệu quả trị liệu cao. Người âm hư nên chọn thời gian này để luyện công.

## ● Luyện công vào giờ tý, ngọ, mão, dậu

Có người cho rằng, luyện công vào giờ tý là tốt nhất, kế đến là giờ ngọ, rồi đến giờ mão, giờ dậu. Giờ tý nguyên khí tại thận, giờ mão nguyên khí tại gan, giờ ngọ nguyên khí tại tim, giờ dậu nguyên khí tại phổi. Giờ tý nên giữ ý ở hạch dan điền để cho tâm hỏa hạ xuống cùng thận thủy tương tế (giao tiếp). Trước giờ ngọ nên giữ ý ở thương dan điền để thương thủy dâng lên cùng tâm hỏa tương tế, khâm ly giao hoán. Giờ mão, giờ dậu là ranh giới giao tế giữa hai dòng khí ở tim và thận, khí âm dương trong cơ thể cân bằng, thời gian này nên ngồi thiền tĩnh tọa, thuận theo tự nhiên.

## ● Chọn lựa phương vị luyện công

Cổ nhân cho rằng, khí sắc của năm phương trời đất tương thông với khí của tạng phủ trong cơ thể người. Thân thể con người có thể thu nhận khí sắc của năm phương trời đất để nội dưỡng khí thế. Vì thế các nhà dưỡng sinh xưa rất chú trọng đến phương hướng luyện công.

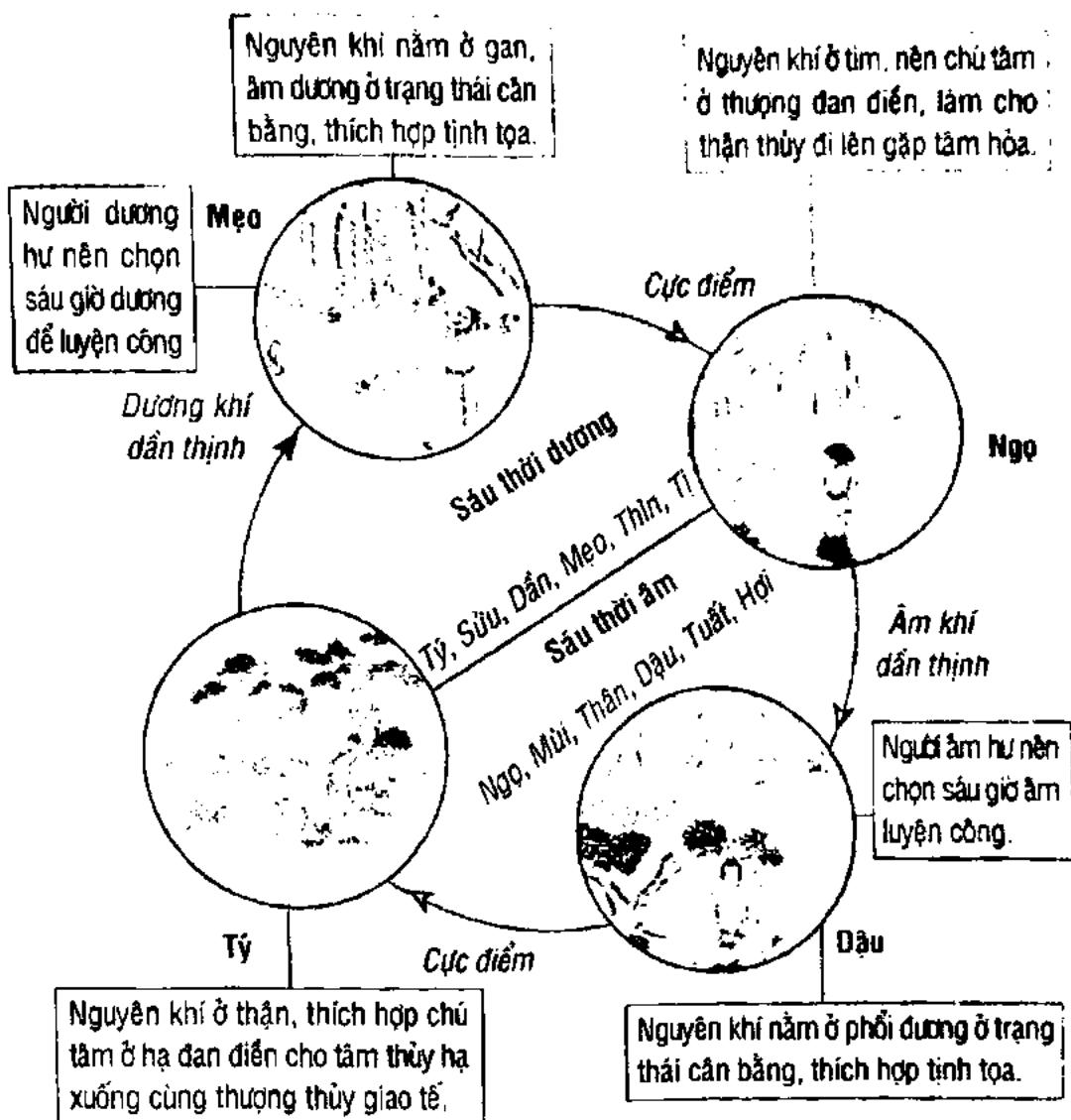
## ● Luyện theo hướng đông, hướng nam, hướng tây, hướng bắc

Phương đông thuộc mộc, phương nam thuộc hỏa là hai hướng thuộc dương. Phương bắc thuộc thủy, phương tây thuộc kim là hai hướng thuộc âm. Người dương hư nên hướng về phía đông hoặc phía nam luyện công để mượn dương khí của trời đất bổ sung dương khí của cơ thể. Người âm hư nên hướng về phía tây hoặc phía bắc để mượn âm khí của tự nhiên bồi bổ cho âm khí của cơ thể. Ngoài ra còn có thể căn cứ vào từng loại bệnh mà chọn phương hướng cho thích hợp. Như can khí thông tại phương đông, người bệnh gan nên hướng về phía đông luyện công. Phế khí thông tại phương tây, người bệnh phổi nên hướng về phía tây luyện công. Tâm khí thông tại phương nam, người bệnh tim nên hướng về phía nam luyện công. Thận khí thông tại phương bắc, người bệnh thận nên hướng về phía bắc luyện công v.v...

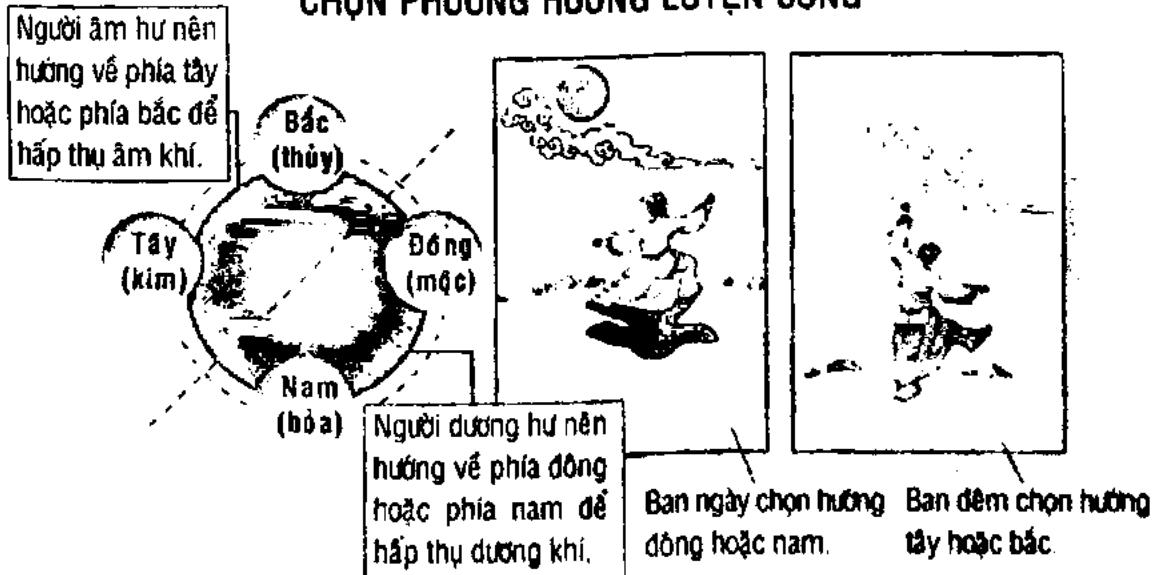
## ● Căn cứ vào nhật nguyệt tinh tú định hướng luyện công

Cổ nhân cho rằng, mặt trăng thuộc âm, mặt trời thuộc dương. Người bắt đầu luyện công, ban đêm nên hướng về phía ánh trăng hoặc hướng về sao bắc để luyện công, làm như vậy có thể giúp ích cho sự cân bằng âm dương trong cơ thể.

## CHỌN THỜI GIAN LUYỆN CÔNG



## CHỌN PHƯƠNG HƯỚNG LUYỆN CÔNG



## 6. LUYỆN CÔNG PHẢI THEO QUY TẮC - NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI LUYỆN CÔNG

*Trước khi luyện công cần chú ý chuẩn bị tốt về tâm lý và thân thể, có thể điều chỉnh tùy theo tình trạng cụ thể của cơ thể. Sau khi luyện công cần phải chú ý một số công tác bảo vệ cơ thể.*

### ● **Những điều cần chú ý trước khi luyện công**

- Trước khi luyện công 10 - 20 phút nên tạm thời ngừng nghỉ mọi hoạt động mạnh về thân thể lẩn tinh thần, để làm cho toàn bộ cơ thể được buông lỏng, tâm bình khí hòa, có lợi cho việc điều hòa hô hấp và tập trung tâm ý.
- Nên để tâm tình vui vẻ, thư thái, hô hấp chậm và ổn định. Nếu gặp những việc phiền não khó buông bỏ được thì tạm thời không nên luyện công.
- Cố gắng chọn nơi yên tĩnh, xung quanh không có âm thanh lớn dội lại hoặc không có mùi hương khó chịu bay đến. Ánh sáng thích hợp, không nên ngồi chỗ có gió lớn, có mưa, có nắng. Nếu không chọn được nơi thích hợp thì không nên luyện.
- Trước khi luyện công nên đi tiểu đi tiện để tránh lúc luyện công phải khó chịu hoặc bỏ dở giữa chừng, đồng thời cũng để cơ thể nhẹ nhàng. Nên tháo cất đồng hồ, kính mắt v.v... Dù chọn cách ngồi, đứng hay nằm đều phải cởi bỏ thắt lưng da (dây nịt) để hô hấp và khí huyết lưu thông thuận lợi. Nếu nằm thì nên cởi bỏ áo ngoài.
- Nếu cảm thấy thân thể không thoải mái thì có thể xoa bóp thân thể trước khi luyện công.

- Không được sinh hoạt vợ chồng vô độ, nên ăn uống thanh đạm. Phụ nữ có kinh nguyệt tạm thời nên ngừng luyện công.

#### ● **Những điều cần chú ý lúc đang luyện công**

- Xác định phương hướng luyện công, tư thế luyện công, loại công pháp: Người mới luyện không nên chọn những cách luyện chưa được xác định là có hiệu quả, chưa được nhiều người công nhận, không được sớm học chiêu bô.
- Hít thở sâu, chậm, buông lỏng cơ thể, thư giãn tinh thần, loại trừ tạp niệm.
- Tư thế không thích hợp nên điều chỉnh lại, không nên để ý đến các cảm giác nóng, lạnh, ngứa.. tạm thời, chúng tự nhiên sẽ hết.
- Khi luyện công, nước bọt sẽ tiết ra nhiều nên nuốt vào, không nên nhổ ra.
- Đang luyện công nếu gặp việc đả kích lớn cũng không nên kinh hoảng, trước hết nên điều hòa hô hấp, tập trung chú ý về đan điền.
- Khi luyện công nên thuận theo tự nhiên, tuân tự tiệm tiến, theo phương pháp luyện công thì tự nhiên được nhập định; thời gian luyện công khoảng từ 20 - 30 phút, khi quen dần thì tăng thời gian lên.

#### ● **Những điều cần chú ý sau khi luyện công**

- Luyện công xong nên dẫn khí về đan điền. Nếu xuất mồ hôi thì lấy khăn khô lau, không nên phơi gió hoặc tắm rửa.
- Luyện tịnh xong sau khi dẫn khí về đan điền, muốn đứng lên phải xoa chà đầu và lần lượt cử động thân thể, không được đứng lên ngay.

## 7. BẾ CỐC TU LUYỆN CÓ HỢP KHOA HỌC KHÔNG ?

Bế cốc vốn có từ thời Tiên Tân và được các nhà dưỡng sinh  
Đạo giáo tiếp thu, phát triển.

Bế cốc chỉ là không ăn thịt cá, thức ăn tanh chứ tuyệt  
không phải nhịn đói. Bế cốc giúp cơ thể loại trừ những  
thứ độc hại trong cơ thể, vì thế có tác dụng thanh lọc và  
điều tiết cơ thể.

### ● Khái niệm Bế cốc

Các sách dưỡng sinh truyền thống đều đề cập đến  
“Thuật Bế cốc”. Bế cốc còn được gọi là “khước cốc”, “đoạn  
cốc”, “tuyệt cốc”... tức là không ăn ngũ cốc.

Thuật bế cốc có từ thời Tiên Tân, có lẽ cùng thời đại  
với thuật hành khí, là một hình thức tu dưỡng của Trung  
Quốc cổ đại, sau được Đạo giáo tiếp nhận và phát triển  
thành một trong những phương pháp “tu tiên”. Bế cốc  
không chỉ là cách tu luyện của Đạo gia mà các học phái  
khác như Phật gia, Nho gia, Hồi giáo, dân gian lưu truyền...  
đều có, đồng thời lại chiếm vị thế rất quan trọng. Trong  
đó, lý luận về Bế cốc của Đạo gia là phong phú nhất.

### ● Phân loại Bế cốc

Bế cốc được phân làm hai loại là “phục khí bế cốc” và  
“phục dược bế cốc”.

- **Phục khí bế cốc:** là chỉ trước tiên nên chữa trị các  
bệnh tật của thân thể, làm cho khí huyết trong tạng  
phù lưu thông, có thể dùng phương pháp tá để chất  
độc, chất cặn bã theo đường tiêu tiện ra ngoài hết,  
sau đó giảm ăn lần lần đến không ăn gì cả. Không  
nghĩ, nhớ đến ngũ vị thì không thấy đói khát.

- **Phục được bế cốc:** tức là dùng các vị thuốc để thay thế thức ăn bằng ngũ cốc. Có rất nhiều vị thuốc chứa chất dinh dưỡng có thể thay thế ngũ cốc như đậu, táo, hồ ma, phục linh, hoàng tinh, nhân sâm, mật ong... Các loại này phối hợp với nhau có thể thay thế thức ăn. Lại có loại thuốc hàm lượng dinh dưỡng cao, chậm tiêu hóa, ăn loại thuốc này vào rồi tiến hành bế cốc.

Về mức độ có thể phân bế cốc thành các loại sau:

- **Toàn bế:** trong thời gian bế cốc, cơm không ăn, nước không uống, hoàn toàn tuyệt thực, trực tiếp trao đổi năng lượng và thông tin với môi trường tự nhiên, điều động bản năng của thân thể để hoàn thành các quá trình trao đổi chất.

Cách này rất ít người áp dụng.

- **Cận toàn bế:** không ăn ngũ cốc, dược vật nhưng uống một ít nước, một ít mật ong, một ít nước trái cây. Phương pháp này dùng được cho những người thể chất bình thường, tương đối an toàn.
- **Bán bế:** ngoài việc uống nước và mật ong, còn có thể ăn một ít trái cây, đậu phộng, hồ đào, quả hạnh... Nhưng chỉ ăn ít để loại trừ cảm giác đói. Phương pháp này dùng cho người thể chất suy nhược.
- **Cận bán bế:** về cơ bản không ăn thức ăn tanh nồng như thịt cá, nhưng ăn rau quả, trái cây tùy ý hoặc cũng có thể ăn tinh bột nhưng trai tịnh. Phương pháp này dùng cho người có chút chướng ngại về tâm lý hoặc người có thể chất đặc biệt suy nhược.

#### ❶ Những điều cần chú ý khi bế cốc

- **Không chế ẩm thực**

Khi mới bắt đầu bế cốc có thể giảm ăn lẩn uống. Trong ba ngày đầu giảm lượng thức ăn còn xuống một nửa hoặc gần đến trạng thái toàn bế. Nếu bạn cảm thấy mình đủ sức khỏe thì đi ngay vào trạng thái toàn bế cũng được.

Khi hết bế cốc, không nên ăn uống nhiều thức ăn ngay mà phải ăn dần từng chút một như uống nước cháo trước, uống ít mật ong trước... để dạ dày quen với thức ăn, từ từ hồi phục công năng. Một tuần sau mới được ăn thịt cá. Khi bế cốc có thể dùng các cách như toàn bế, cận toàn bế, bán bế....

Theo kinh nghiệm thực tế thì trong thời gian bế cốc, mỗi ngày nên uống chút mật ong là tốt nhất. Nếu có uống nước thì nên uống nước nóng, không cấm uống rượu nhưng chỉ uống rất ít, vì uống nhiều có hại hơn lúc bình thường rất nhiều.

#### *- Không chế thân thể và tinh thần*

Khi bế cốc không nên vận động thân thể quá sức, tránh những đả kích, xúc động mạnh về tinh thần, tình cảm, nên giữ tâm lý ở trạng thái cân bằng, điều hòa. Hạn chế sinh hoạt tình dục để mượn tinh hóa khí.

#### *- Không chế thời gian*

Thời gian bế cốc tùy theo hoàn cảnh cụ thể và thể trạng cụ thể của mỗi người. Ngắn thì bế cốc 1, 2 ngày, dài thì mười mấy ngày, thông thường là ba ngày. Người có thể chất bình thường có thể bế cốc bảy ngày hoặc hơn. Bế cốc lần thứ hai cũng không nên quá lâu, phải an toàn là trên hết, không nên kéo dài thời gian đến kiệt sức. Phải tùy theo cảm giác của mình.

## ❶ Nghiên cứu nguyên lý bế cốc

Trong lý luận dưỡng sinh truyền thống, ẩm thực được gọi là “cốc khí”. Cốc khí kết hợp nguyên khí trong cơ thể hình thành chân khí. Thức ăn có ích cho chân khí nhưng cũng lưu lại tính chất của chúng trong cơ thể. Những tính chất này có thể ảnh hưởng không tốt đến sự vận chuyển chân khí và sự vận hành của khí huyết, vì thế rất dễ gây bệnh cho con người.

Các thực nghiệm y học hiện đại chứng minh rằng, thức ăn cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng đồng thời cũng để lại trong cơ thể không ít tạp chất. Tuy hàng ngày cơ quan bài tiết của chúng ta làm việc rất tích cực nhưng vẫn còn những tạp chất trú lại trong cơ thể và dễ dàng trở thành độc chất gây bệnh cho con người. Bế cốc chính là muốn tống khứ tất cả độc chất này ra khỏi cơ thể để cơ thể sạch, không chứa mầm bệnh, đồng thời cũng để cải thiện công năng của hệ hô hấp và hệ tiêu hóa, kích thích năng lực tiềm ẩn của cơ thể, cải tạo toàn diện thân tâm.

## ❷ Ý nghĩa của bế cốc

Bế cốc vừa làm sạch thân, vừa nuôi dưỡng tâm, làm cho tâm sáng, tinh thần thư thái, kích phát tiềm năng của con người. Bế cốc không chỉ đơn thuần là nhịn đói, mà nó đặt đại não vào một trạng thái mới, buộc phải phát huy cao nhất thể năng và tiềm lực để điều tiết, chỉ huy cơ thể, nguyên khí, để vận dụng một cách cao nhất, bên ngoài thì tay chân linh hoạt, mắt sáng, mũi thông...

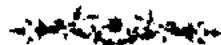
Bế cốc giúp con người kéo dài tuổi thọ. Người xưa cho rằng muốn sống lâu thì bụng phải sạch, ruột không chứa

chất dor. Các nhà y học hiện đại qua nghiên cứu chứng minh rằng, muốn khỏe mạnh thì không được ăn uống quá mức để tránh béo phì. Họ cũng chứng minh trên động vật rằng, cấm thực giúp chúng ta phòng trị ung thư, kéo dài tuổi thọ.

### ❸ Phạm vi thích ứng

- Người suy dinh dưỡng, người có bệnh về hệ thống trao đổi chất (như bệnh tiểu đường, béo phì, mỡ trong máu....) đều thích ứng với bê cốt.
- Người bệnh ở hệ thống tiêu hóa như viêm dạ dày, viêm đường ruột, gan nhiễm mỡ....
- Người bị bệnh thận như viêm thận mãn tính, sưng phù...
- Người bị bệnh ở hệ thống tuần hoàn.
- Khả năng miễn dịch suy yếu.

Tuy nhiên không phải bệnh nào bê cốt cũng có thể trị được, ví dụ như bệnh thần kinh, bệnh câm điếc bẩm sinh...



### CHƯƠNG III



## HÀNH TRÌNH NGÀN NĂM - SỨC HÚT CỦA THUẬT ĐẠO DẪN

Thuật đạo dẫn của Trung Quốc cũng lâu dài như nền văn hóa của Trung Quốc, là một phương pháp dưỡng sinh mang tính đặc thù và phát triển theo từng thời kỳ. Nó vốn được xuất phát từ động tác vũ đạo cổ đại, đến thời Xuân Thu Chiến Quốc thì phát triển mạnh mẽ, đến thời Hán thì được Mã Vương Đôi tổng kết lại thành 44 tư thế “dẫn thuật đồ”. Từ thời Tùy Đường trở về sau được lưu truyền rộng rãi qua các tác phẩm như “Giám Chân thô nạp pháp”, “Quảng Độ đạo dẫn thuật”... đến đời Thanh thì có thêm “Lão nhân đạo dẫn pháp”...

### 1. ĐỒ PHỔ DƯỠNG SINH SỚM NHẤT CÒN LƯU TRUYỀN Ở TRUNG QUỐC

*Đạo dẫn đồ Trưởng Sa Mã Vương Đôi là đồ phổ đạo dẫn dưỡng sinh sớm nhất còn lưu truyền ở Trung Quốc. Đồ phổ này đề cập đến các nội dung về tập luyện hô hấp, vận động cơ thể, phương pháp trị bệnh...*

Theo các chuyên gia khảo cổ thì đây là tác phẩm xuất hiện vào thế kỷ 2 trước Công nguyên, được vẽ trên tơ lụa, dài khoảng 100cm, cao 40cm, phân ra trên dưới 4 tầng, vẽ 44 tư thế vận động, một nửa là hình nam, một nửa là hình nữ, bên cạnh đồ phô có ghi chú tên các động tác. “Đạo dẫn đồ” có thể phân thành các mặt sau đây:

#### ● Vận động hô hấp

Vẽ tự trên đồ phô có 2 chỗ đề cập đến hô hấp, như “ngưỡng hô”. “Ngưỡng hô” là ưỡn người thở ra tiếng. Khi ưỡn người hai tay giơ thẳng lên nghiêng về phía sau, lồng ngực ưỡn ra, mở rộng. Động tác này giúp tăng cường công năng của tim và phổi.

#### ● Vận động cơ thể

Trong đồ phô này chỉ có vài hình vẽ tư thế ngồi xổm và quỳ, còn đa phần là hình người đứng, luyện các động tác đứng.

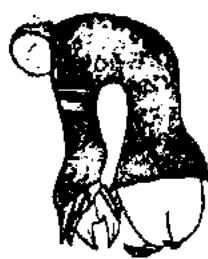
#### ● Vận động với dụng cụ

Trên đồ phô, ngoài vẽ hình người vận động bằng tay chân ra, còn có vài hình vẽ cầm côn, gậy, quả cầu... lời ghi chú cho hình vẽ cầm gậy là “dùng gậy để thông âm dương”.

#### ● Động tác trị liệu bệnh tật

Đồ phô có 12 động tác liên quan trực tiếp đến việc chữa bệnh, nói rõ phép đạo dẫn không những trị bệnh khí huyết, nội tạng mà còn trị được bệnh cảm nhiễm.

**“ĐẠO DẪN ĐỒ” CỦA MÃ VƯƠNG ĐÔI**  
**(XUẤT HIỆN VÀO ĐỜI TÂY HAN, TỨ THẾ KỶ II TCN)**



Động tác khom người, cong lưng, hai tay buông thong tự nhiên.



Động tác đấm lưng



Động tác nín hơi không thở, nuốt khí vào bụng, trị bệnh thận.



Kéo cung: hai tay thay nhau làm tư thế kéo cung để vận động giãn nở lồng ngực



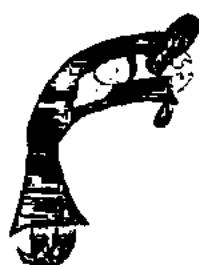
Động tác trâm hai vai xuống, hai khuỷu tay hạ xuống, cẳng tay giơ lên, hai bàn tay để trước ngực.



Động tác chân phải bước lên, giơ tay phải lên. Chân trái bước lên, tay phải hạ xuống, chỉ xuống đất.



Hai tay cùng vẩy về một phía, đầu lại xoay về hướng ngược lại.



Động tác nghiêng người, lấy lưng làm trực, nghiêng người qua phải, qua trái khiển cho hai tay theo đó cũng nghiêng qua phải trái.



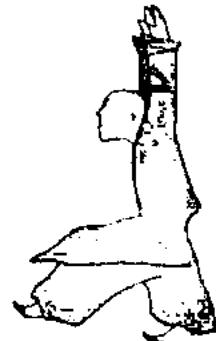
Động tác hành khí.



Động tác đứng thẳng, lấy vai làm trục, giữ một cánh tay thẳng lên rồi xoay vòng theo chiều thuận của kim đồng hồ.



Hai tay đặt lên nhau ở trước bụng, hai cánh tay xoay vào trong, một tay giữ lên, lật bàn tay hướng ra ngoài lên phía trên, tay còn lại vẫn cánh tay lật ngược hạ xuống.



Một chân bước lên, hai tay giơ thẳng lên, hông trống trải, thư giãn.



Động tác: một chân bước lên, đồng thời hai tay cùng lúc duỗi thẳng ra phía trước, hai lồng bàn tay hướng về phía trước.



Động tác : hai tay duỗi xuống, lưng trên hơi cong.



Động tác: cách đứng dưỡng khí.



Động tác: đứng thẳng, hai tay cân bằng, cùng vẩy qua trái, qua phải.



Động tác: chống gậy trên đất rồi lắc nhẹ thân ra trước sau.



Động tác: hai tay dang ra hai bên, cân bằng, rồi xoay vòng hai cánh tay.



Động tác: hành khí theo phương pháp thai túc.



Động tác: hai bàn tay bịt chặt hai lỗ tai, sau đó đột ngột buông ra khiến cho tai phát ra tiếng nổ.



Động tác: đứng thẳng, hai tay xoay ngang cản bằng sau đó cúi người xuống, nghiêng lưng, tay trái giơ lên, tay phải cố hết sức hạ xuống bên phía chân trái.



Động tác: tay phải giơ lên, lòng bàn tay hướng lên, tay trái duỗi xuống, ngón tay chỉ xuống đất.



Động tác: hai tay chống sau thắt lưng, xoay tròn hai đầu gối.



Động tác: hai tay giữ một cái túi đựng đồ.



Đứng thẳng, hai tay dang ngang, người xoay về bên trái, hai tay cùng xoay theo, tay phải chỉ về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống, tay trái duỗi về phía sau, lòng bàn tay hướng lên, mắt nhìn theo tay phải sau đó xoay người qua phía phải.



Động tác: một cánh tay hơi giơ cao lên, một cánh tay hơi hạ xuống, hai cánh tay làm thành hình chữ "nhất" nằm nghiêng.



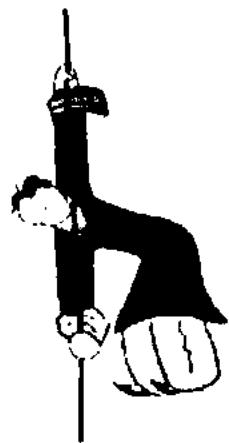
Động tác: hai tay giơ qua đầu, làm thành hình chữ V, hai chân đứng bằng gót, mũi bàn chân hướng lên trên.



Động tác: cong lưng, cúi người về phía trước, giống như tư thế hổ dòi vỏ mồi.



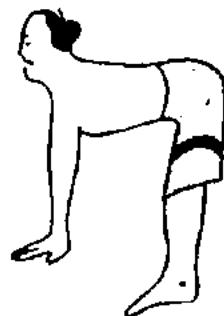
Động tác: hai cánh tay hơi khuynh ra, hai chân nhảy cộc.



Động tác: dùng gậy châm đất, nương vào gậy cúi người xuống.



Động tác: đứng thẳng, mặt quay hướng nam, mắt nhìn hướng bắc. Hai tay dang ngang, cân bằng.



Động tác: hai chân mở ra, mắt xoay tròn nhìn bốn phía, hai tay vẽ một vòng từ trước ra sau, thân người thuận theo thế cúi xuống.



Tư thế hành khí



Động tác: đứng thẳng, hai tay giơ lên, uốn ngực, hít khí vào bụng cho có tiếng kêu, hai tay giơ thẳng ra phía sau, hép bụng lại thở khí ra.



Động tác: hai tay nắm lại, ngón tay cái nắm phía trong, phùng miệng thở khí ra.



Động tác: đứng thẳng, hai tay dan chéo trước ngực rồi giơ lên khỏi đầu, sau đó tách hai tay ra, hạ xuống.



Động tác: quí trên đất, xoay lưng qua trái, phải, hai tay theo dà xoay của lưng mà dao động ra trước sau, trái phải và hai cánh tay luôn giữ một góc  $45^{\circ}$  với thân thể.



Động tác hành khí.



Động tác: hai tay ôm hai đầu gối, ngã người ra phía sau, rồi theo quán tính của động tác, bật người ra phía trước, đứng lên.



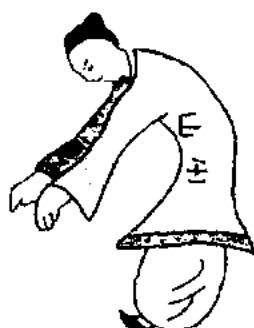
Động tác: hai tay thay nhau duỗi lên trên phía trước. Lòng bàn tay nắm lại rồi duỗi ra.



Động tác: đứng thẳng, lấy lưng làm trục, vặn vẹo toàn thân, hai cánh tay một co một duỗi, hai tay vẽ vòng tròn trước ngực và bụng.



Động tác: hai tay giờ lên trước ngực, một ngừa, một úp liên tục xoay tròn cổ tay, mắt nhìn bình thường về phía trước.



Động tác: cúi người, cong lưng, dùng hai bàn tay vỗ vào hai huyệt túc tam lý.



Động tác: một chân bước ra trước, một chân lùi ra sau, làm lưng xoay, hai cánh tay theo dà xoay của lưng mà giờ lên cao.

## **2. THUẬT ĐẠO DẪN CỦA HOA ĐÀ CUỐI ĐỜI ĐÔNG HÁN - NGŨ CẨM HÝ**

*Ngũ cẩm hý là phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh do thần y Hoa Đà cuối đời Đông Hán sáng chế, mô phỏng theo động tác của năm loài thú: bò, bison, sư tử, chim, vượn.*

### **• Ngũ Cẩm Hý của Hoa Đà**

Hoa Đà căn cứ vào phương pháp đạo dẫn cổ đại rồi kết hợp với động tác của năm loài thú và công năng của ngũ tạng con người, sáng chế ra một loại công pháp dưỡng sinh mang đậm phong cách dân tộc Trung Hoa, mục đích là làm cứng xương chắc gân, lưu thông máu huyết, phòng trị bệnh tật, sống lâu khỏe mạnh.

Năm loài thú trên có thói quen sinh hoạt, đặc điểm vận động khác nhau, hoặc mạnh hoặc nhẹ, hoặc bồng, hoặc trầm, hoặc đi trên đất, hoặc bay trên trời v.v... Tất cả đều có quan hệ gián tiếp đến rèn luyện xương cốt, nâng cao công năng tạng phủ của con người.

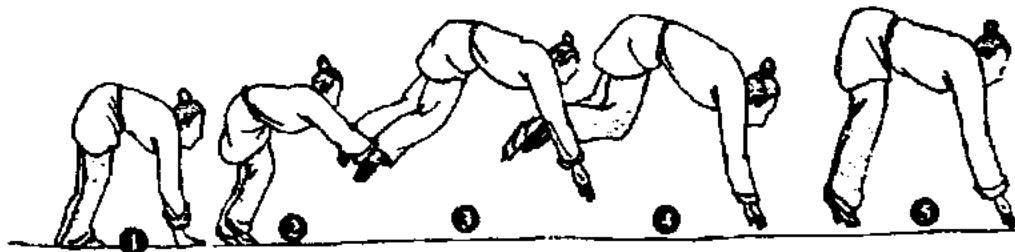
Các nhà y học ngày nay thông qua nghiên cứu đã chứng minh rằng, đồ phổ ngũ cẩm hý của Hoa Đà có tác dụng rõ rệt trong việc rèn luyện cơ bắp, xương khớp toàn thân, khiến khí huyết lưu thông, trị liệu bệnh tật.

### **• “Dưỡng tính diên mệnh lục” - bản “Ngũ cẩm hý” sớm nhất**

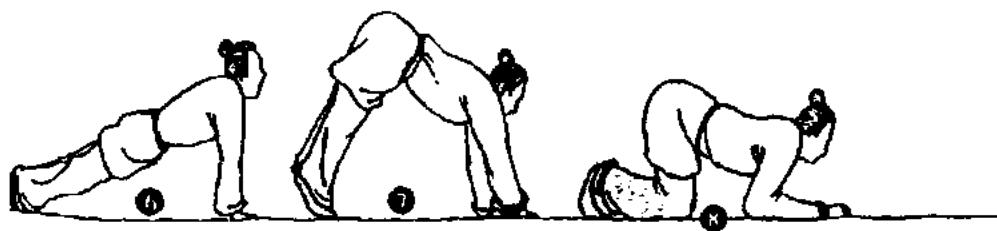
Sách sử chỉ nói đến việc thần y Hoa Đà sáng chế ra ngũ cẩm hý nhưng không ghi lại công pháp. Bản văn tự đầu tiên tìm thấy là trong quyển “Dưỡng sinh diên mệnh lục”, tuy mô phỏng theo thứ tự của các loài vật nhưng cao thấp hơn nhiều. Hậu thế theo những yêu cầu khác nhau

đã cải biến, sáng tạo thêm, làm xuất hiện nhiều phái với phong cách khác nhau. Có phái mô phỏng theo các con vật, lấy luyện “ngoại” làm chủ; có phái xem trọng luyện nội khí, lấy “nội” làm chủ, có phái thì lấy việc trị bệnh làm chủ... Nhưng yêu cầu chung của các phái vẫn là ngoại động nội tĩnh, trong động cầu tĩnh, cương nhu tương tế, nội ngoại kết hợp hữu cơ giữa sự vận động của cơ thể và sự hít thở không khí tạo thành một môn thể dục dưỡng sinh hoàn chỉnh đầu tiên của Trung Quốc.

### TƯ THẾ CỦA HỔ



Tứ chi đặt trên mặt đất, phóng về phía trước 3 lần, sau đó phóng lùi về phía sau 3 lần. Lặp lại hai lần.

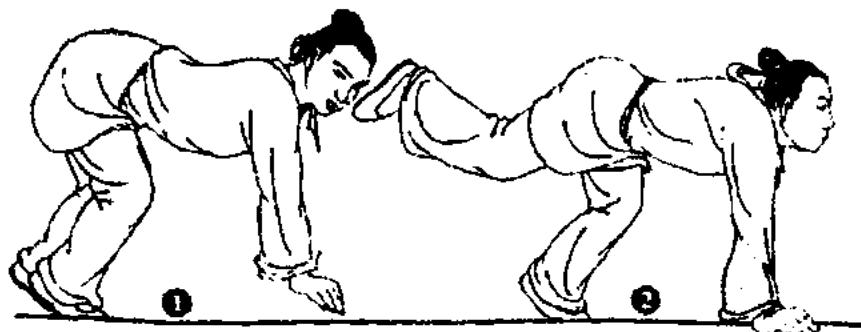


Sau đó cố gắng rướn người về phía trước đến khi không thể rướn nữa thì lập tức thu người lại, ngửa mặt lên trời, sau đó trở lại tư thế ban đầu.



Tiếp đến tứ chi chạm đất, ngửa đầu và uốn cả phần thân trước lên phía trên, rồi trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại 7 lần.

## TƯ THẾ CỦA HƯỚU



Tứ chi chạm đất, rướn cổ ra phía trước, rồi từ bên trái quay sang bên phải 3 lần, sau đó từ bên phải quay ra sau hai lần.

Trở về tư thế ban đầu, sau đó duỗi thẳng chân ra rồi co lại 3 lần, đổi sang chân phải. Làm hai lần.

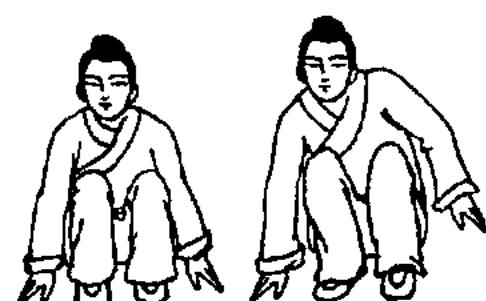
## TƯ THẾ CỦA GẦU



❶ Ngồi thẳng lưng trên đất rồi ngửa mặt lên trời.

❷ Hai bàn tay bắt chéo ôm lấy đầu gối.

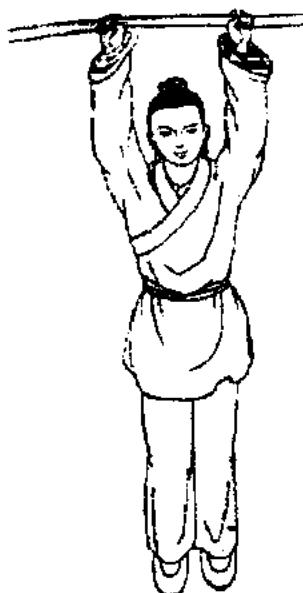
❸ Giữ tư thế tay ôm đầu gối rồi ngả người qua trái phải 7 lần.



❹ Đang ngồi dưới đất thì chuyển thành tư thế ngồi xổm.

❺ Một tay chống xuống đất, dùng lực nâng cả thân hình lên khỏi mặt đất, mỗi bàn tay 7 lần.

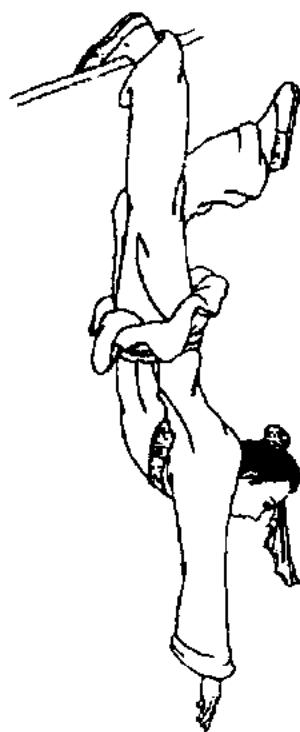
## TƯ THẾ CỦA KHÍ



Trước hết đứng thẳng, hai tay nắm chặt thanh xà, treo lơ lửng thân mình lên trên.



Tiếp theo cong thân người về trước và duỗi người xuống phía dưới.



Sau đó dùng một chân móc lên xà ngang treo thân người lên, đổi chân cho nhau, một chân 7 lần.

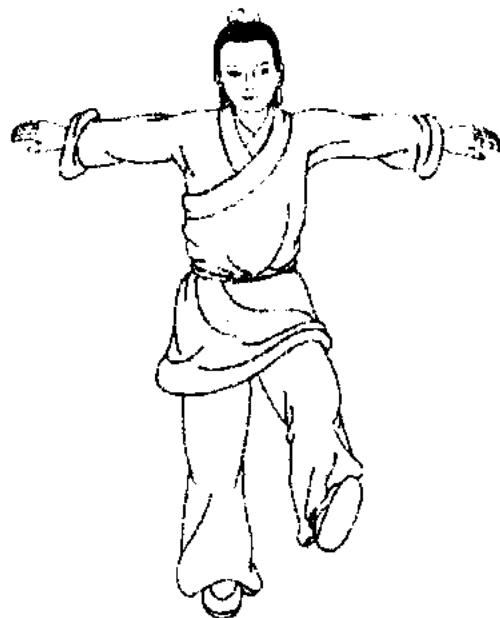


Tiếp theo dùng tay nắm xà ngang, đặt chân xuống đất, hai tay luân phiên xoá chà đầu 7 lần.

## TƯ THẾ CỦA CHIM



Đứng hai chân trên đất, hai tay buông xuôi, đứng hơi cong, sau đó đá một chân về phía trước.



Đứng trên đất, hai tay dang ra hai bên, cân bằng, hai mắt mở to, dồn sức vào đứng một chân, sau đó đổi chân.



Ngồi trên đất, duỗi thẳng hai chân, sau đó dùng hai tay, kéo bàn chân trái vào, sau đó chân dùng sức đá thẳng ra, đổi chân, mỗi chân 7 lần.



Sau cùng đứng thẳng, duỗi thẳng tay lên rồi co lại, thực hiện 7 lần.

## ❶ Ngũ thú và ngũ hành

Cảm thú có rất nhiều loài, tại sao Hoa Đà lại chọn 5 loài thú này? Theo các nhà y học, 5 loài thú ấy có liên quan đến y học. Quan niệm ngũ hành trong Trung y cho rằng, sự vật hiện tượng trên thế giới do 5 loại vật chất là kim, mộc, thủy, hỏa, thổ tạo nên. Mỗi loại đều có đặc tính căn bản của nó, 5 loài vật trên lại tương ứng với ngũ hành, tương ứng cho ngũ hành và tương ứng với lục phủ ngũ tạng trong cơ thể con người.

Hươu thuộc mộc, tương ứng với gan.

Khỉ thuộc hỏa, tương ứng với tim

Gấu thuộc thổ, tương ứng với tỳ

Chim thuộc kim, tương ứng với phổi

Hổ thuộc thủy, tương ứng với thận

Chân cẳng, xương khớp hươu linh hoạt, chạy nhanh, nhảy giỏi. Can tạng trong con người chủ về gan, hay hệ vận động, mô phỏng theo động tác của hươu có thể tăng cường công năng của gan, làm gan dẻo dai, xương khớp linh hoạt, cứng chắc.

Khỉ thuộc hỏa tương ứng với tim người. Khỉ hoạt bát, nhanh nhẹn, thoắt hiện, thoắt biến. Tim con người chủ về huyết mạch, tàng thần, chủ sự biến hóa nhanh nhẹn. Động tác mô phỏng theo khỉ có thể làm khoan khoái tinh thần, tinh thông ý chí, lưu thông huyết mạch, tăng cường công năng của tim.

Gấu thuộc thổ, tương ứng với tỳ tạng trong cơ thể người. Gấu to khỏe, trầm tĩnh, tứ chi phát triển. Công năng của tỳ chủ yếu là tiêu hóa thức ăn, lại là chủ của cơ thịt tứ chi, các động tác mô phỏng theo gấu làm cho tứ

chi mạnh khỏe. Trong từng động tác có sự trầm tĩnh nhằm tăng cường công năng tỳ vị, làm cho tỳ vị tiêu hóa tốt.

Chim thuộc kim, tương ứng với phổi trong cơ thể người. Chim bay cao, chạy giỏi, cổ dài linh hoạt, phổi chủ quản khí, chủ về hô hấp để đưa dưỡng khí, dinh dưỡng đến khắp cơ thể. Các động tác mô phỏng theo loài chim có thể làm cho cổ linh hoạt, day trở dễ dàng, đồng thời phối hợp với luyện hít thở, có thể tăng cường công năng của phổi.

Hổ thuộc thủy, tương ứng với thận tạng cơ thể người. Hổ là vua của muôn thú, xương cốt cứng chắc, động tác hùng dũng mạnh mẽ. Thận tạng tàng tinh, chủ quản xương cốt. Những động tác mô phỏng theo hổ có thể luyện gân cốt, ngoài luyện tứ chi, có tác dụng nâng cao công năng của thận tạng.

### Sự khác biệt giữa “Ngũ cầm hý” và “Ngũ cầm đồ”

Đời Minh xuất hiện thêm một đồ phổi cũng mô phỏng theo tư thế của 5 con thú trên nhưng tư thế luyện tập thì khác với ngũ cầm hý của thần y Hoa Đà. Tương truyền “Ngũ cầm đồ” do La Hồng Tiêu trước tác.

### Sự khác nhau giữa hai đồ phổi:

Cổ đại		Đời Minh
1	Thứ tự	Hổ, hươu, gấu, khỉ, chim
2	Công pháp	Song thức
3	Phương thức	Nghiêng về mô phỏng thực thể



### Các chiêu thức ngũ cầm đồ của Đời Minh

#### 1) *Động tác mô phỏng theo hổ*

Bé hổ háp, cùi đầu, hai tay nắm lại thành nắm đấm, lưng bàn tay hướng lên, cánh tay duỗi xuống, mặt nhìn xuống lưng hai bàn tay như tư thế hổ sắp vồ mồi. Hai tay như nâng vật nặng ngàn cân lên, kéo tên khi thân đứng thẳng lên. Tiếp theo nuốt khí đã được bế từ trước vào bụng và lưu chuyển trong bụng, đến khi bụng như có tiếng nổ. Mỗi lần luyện từ 5 - 7 lần. *Động tác* này làm cho khí huyết lưu thông điều hòa, tinh thần sảng khoái, ngăn ngừa bệnh tật.

#### 2) *Động tác mô phỏng theo gấu*

Đứng thẳng, bế khí, hai tay nắm lại thành nắm đấm, một tay giữ thẳng lên trên, một tay hạ xuống, như tư thế của gấu nghiêng người đứng dậy. Hai chân dang ra, một chân nhắc về phía trước, một chân hơi lùi về phía sau, làm cho tất cả khí đã bế nằm đầy trong ngực, khiến hai bên hông ngực như có tiếng nổ. Lặp lại động tác 3 - 5 lần. *Động tác* này có thể tăng cường sức lực cho hông ngực, tiêu trừ bệnh tật, thư giãn gân cốt, an thần dưỡng huyết.





### 3) *Động tác mõ phỏng theo hươu*

Đứng trên đất, bế khí, cúi đầu, hai tay nắm lại thành nắm đấm và duỗi xuống trước bụng. Đầu xoay nhìn ra sau như hươu tự xoay đầu nhìn vào đuôi của mình. Tiếp theo thân đứng thẳng nhưng rút vai lên, đứng trên đất bằng các ngón chân, làm cho từ gót chân đến cổ được chấn động. Luyện liên tiếp 2 - 3 lần. Nếu nhiều lần hơn càng tốt.

**4) *Động tác mõ phỏng tư thế của khỉ***  
Hai chân đứng trên đất, bế khí, hai tay như khỉ đang hái trái, một tay cầm quả, một tay giơ lên, một chân đứng trên gót làm trụ xoay thân ra sau, đồng thời hít không khí vào rồi nuốt thẳng xuống bụng dưới. Đổi tay chân luyện tiếp đến khi nào ra mồ hôi thì thôi.

**5) *Động tác mõ phỏng tư thế của chim***  
Bế hô hấp, tay này nắm bàn tay kia giờ cao khỏi đầu, cong người về phía trước. Đầu hơi ngẩng lên, làm cho khí từ dưới xương cùng đi thẳng lên đầu, xông thẳng lên đỉnh đầu.

### 3. LỤC TỰ THÍ KHÍ PHÁP - LỤC TỰ QUYẾT

Lục tự quyết là phương pháp hô hấp thở ra trời hít vào sau, thông qua 6 âm thanh “hư, hà, hô, tú, suy, hỉ” để phát âm, nhằm thúc đẩy khí huyết trong kinh lạc hơi thông.

Công pháp lục tự quyết xuất hiện sớm nhất trong “Dưỡng sinh diên mệnh lục” ở đời Nam Bắc Triều và được mô tả rõ ràng trong “Thái thượng Ngọc Trục lục tự quyết khí” của đời Tống. Phương pháp này chủ yếu để luyện hô hấp, đến đời Minh thì được phối hợp với các động tác thể dục khác.

**Quan hệ đối ứng giữa lục tự quyết và tạng phủ**

“Hư” (âm tiếng Hoa là /xu/) thuộc can mộc.

“Tú” (âm tiếng Hoa là /si/) thuộc phế kim.

“Ha” (âm tiếng Hoa là /he/) thuộc tâm hỏa.

“Xuy” (âm tiếng Hoa là /cui/) thuộc thận thủy.

“Hô” (âm tiếng Hoa là /hu/) thuộc tỳ thổ.

“Hỉ” (âm tiếng Hoa là /xi/) thuộc tam tiêu.

Bệnh thuộc hàn chứng thì luyện chữ /cui/

Bệnh thuộc nhiệt chứng thì luyện chữ /he/.

Mùa xuân thuộc mộc nên luyện chữ //xu/ để làm nhuận gan, sáng mắt.

Mùa hạ thuộc hỏa nên luyện chữ /he/ để trừ tâm hỏa.

Mùa thu thuộc kim nên luyện chữ /si/ nhuận phổi.

Mùa đông thuộc thủy nên luyện chữ /cui/ nhuận thận thủy.

Một năm bốn mùa, mùa nào cũng luyện chữ /he/ được, có lợi cho công năng vận hóa của tỳ vị. Mỗi chữ luyện 36 lần, thở ra hít vào dài ngắn bằng nhau.

## *Yếu linh của lục tự quyết và động tác dẫn*



**Chữ /xu/:**

Hai chân đứng thẳng, hai bàn chân song song nhau, hai cánh tay dang thẳng ra, cắn bàng ở hai bên, lòng bàn tay hướng xuống. Gót chân nhón lên, ngón chân cái bấm trên đất, khi thở ra niệm /xu/.

**Chữ /si/:**

Hai chân đứng thẳng bình thường, hai đầu gối hơi cong, phần thân trên hơi nghiêng về phía trước, hai tay giơ cao như nâng vật gì đó, lòng bàn tay hướng lên. Khi thở ra niệm /si/.

**Chữ /he/:**

Hai tay giơ cao khỏi đầu, hai cổ tay bắt chéo vào nhau, hít khí vào, hai đầu gối hơi cong, sau đó hai tay hạ xuống đến trước bụng dưới, toàn thân buông lỏng, thở khí ra niệm /he/.



**Chữ /cui/:**

Miệng hơi hé mở, khi hít khí hai khuỷu tay hơi nâng lên trước ngực; khi thở ra niệm /cui/, khụy hai đầu gối xuống, hai khuỷu tay ôm đầu gối.

**Chữ /hu/:**

Miệng chụt như thổi sáo, luỗi cuốn lên trên, khi hít khí vào vặn eo sang trái, hai tay nắm lại hạ xuống, nắm đầm phải áp sát trung quản, để ở hông trái, thở hơi ra niệm /hu/, ngậm miệng, xoay người trở lại phía trước.

**Chữ /xi/:**

Hô hấp bằng bụng, toàn thân thả lỏng, thở khí ra, niệm /xi/.

#### **4. PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP MÔ PHỎNG THAI NHI - THAI TỨC PHÁP**

*Thai tức pháp có hai loại bế tức và diệu tức. Bế tức là thông qua tập luyện làm cho không khí trú lại trong thân thể, càng lâu càng tốt. Diệu tức là tập trung chú ý vào một nơi để điều hòa hô hấp, đạt đến mức độ “tĩnh thân, giảm nhịp thở”, phương pháp này còn được gọi là “Nội dan pháp”.*

Thai tức là mô phỏng theo thai nhi mà hít thở không khí vào ra. Thai nhi không thở bằng mũi mà thở thông qua lỗ rốn. Rốn thai nhi nối liền với nhâm mạch của mẹ. Nhâm mạch thông với phổi, phổi thông với tỳ, mẹ thở con cũng thở, khí thể giao hoán. Đây là cách hô hấp đặc biệt của thai nhi, nên gọi là “Thai tức”, còn được gọi là “nội hô hấp”. Sau khi đứa bé chào đời, cuống rốn bị cắt, bắt đầu ngoại hô hấp (hô hấp bằng mũi) thay cho nội hô hấp, hình thành cục diện: “Tuy có thể hít thở khí, nhưng không thể cùng nguyên khí tương thông”. Tu tập phương pháp thai tức chính là dùng “hậu thiên chi khí” (khí sau khi cha mẹ sinh ra) để tiếp dẫn “Tiên thiên chi khí” (tức khí từ trong bào thai). Thông qua ý thủ (tập trung chú ý) và khí quán hạ dan điền để trở về trạng thái hô hấp của thai nhi, đây chính là phương pháp và mục đích của việc tu luyện thai tức.

##### **● Phương pháp bế tức**

Chọn thời gian tu tập trong khoảng từ giờ tý đến giờ ngọ. Có thể chọn tư thế ngồi hoặc nằm, khép mắt tịnh tâm, dứt trừ tạp niệm. Người mới tu tập có thể dùng mũi từ từ hít hơi vào. Sau khi hít đầy khí thì nhắm mắt, không thở nữa, niệm thầm số thứ tự từ 1 - 100 trở lên. Khi không

thở tiếp tục nín hơi được nữa thì thở ra bằng miệng, thở ra chậm. Bất luận là thở ra hay hít vào cũng đều làm thật chậm thật nhẹ, thật dài, không phát ra âm thanh nào cả, ngay cả sợi lông mũi cũng không cho rung động.

### ❶ Phương pháp điều tức

Thời gian luyện công giống với phương pháp bế tức, chọn phương pháp ngồi xếp bằng hoặc ngồi ngay ngắn, hai bàn tay xếp lên nhau, lòng bàn tay hướng lên, hai ngón cái đối xứng và chạm vào nhau đặt ở trước bụng dưới. Hoặc hai bàn tay đặt lên hai đầu gối, lòng bàn tay hướng xuống, loại bỏ suy nghĩ, lưỡi chống vào hàm trên. Trước tiên, hô hấp tự

Bế tức pháp



Điều tức pháp

nhiên, đồng thời chọn phương pháp “sỗ tức hô hấp” - đếm từ 1 đến 10 cho một hơi thở vào. Lặp đi lặp lại động tác này. Chờ đến khi nhập định thì ý thủ hạ dan diền, đồng thời chuyển qua hô hấp bằng bụng, dần dần đạt đến mức chậm, nhẹ, dài. Luyện tập xong không nên đứng dậy ngay mà nên xoa chà mặt, hai tay, các cơ khớp, từ từ mở mắt.

### **Tác dụng đặc biệt của phương pháp thai tức**

Phương pháp thai tức là thông qua rèn luyện hô hấp và khống chế ý niệm để tăng cường nguyên khí cho nội thể, từ đó làm cho thân thể mạnh khỏe, phòng ngừa và trị liệu bệnh tật, rất tốt cho người bệnh mãn tính và bệnh tim, đặc biệt là những người bị viêm phế quản mãn tính, viêm dạ dày mãn tính, viêm kết tràng mãn tính... Phương pháp này cũng rất hiệu quả trong việc trị liệu bệnh thuộc về hệ thần kinh, tim mạch như căng thẳng thần kinh, chứng lo nghĩ, mất ngủ...

## **5. GIAI ĐOẠN 1 CỦA PHƯƠNG PHÁP TU LUYỆN NỘI ĐAN CỦA ĐẠO GIA - TIỂU CHÂU THIÊN PHÁP**

*Tiểu châu thiên là giai đoạn đầu của thuật nội đan cổ đại. chú trọng luyện tinh hóa khí, làm cho tinh khí hậu thiên sung mãn, nội khí tuần hành mạnh mẽ trong nhâm đốc nבי mạch.*

### **● Đạo gia tam quan**

Học phái Tiểu Châu Thiên nguyên là phương pháp luyện công quan trọng của Đạo giáo, sau đó lại trở thành phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh thường dùng của người cổ đại. Từ Tống Nguyên trở về sau, Đạo gia chuyển từ tu luyện ngoại đan sang tu luyện nội đan, trong đó đặc biệt chú trọng đến việc luyện tinh, khí, thần; quan tâm đặc biệt đến “tinh -

thần nội liễm” (tinh và thần thu vào trong), “ý khí tương tùy” (ý và khí hỗn tương, tùy thuận nhau), thúc đẩy nội khí lưu chuyển khắp kinh mạch. Phương pháp này phân làm 3 giai đoạn.

- Giai đoạn 1 gọi là *sơ quan* (cửa đầu tiên), luyện tinh hóa khí, được gọi là “Tiểu Châu Thiên” làm cho khí lưu chuyển trong nhâm đốc nhị mạch.
- Giai đoạn 2 gọi là *trung quan* (cửa giữa) luyện khí hóa thần, tức “Đại Châu Thiên”. Đại Châu Thiên thông đạt kỳ kinh bát mạch và 12 kinh mạch chính.
- Giai đoạn 3 gọi là *thượng quan* (cửa trên) luyện thần hóa hư (hư vô, không có gì) nhằm đạt cảnh giới tiêu diêu tự tại của thần tiên. Ba giai đoạn này còn gọi là “Tam Hoa Tụ Đỉnh”.

### ❶ Nguyên lý tu luyện “Tiểu Châu Thiên”

“Châu Thiên” vốn là thuật ngữ thiên văn của thời cổ đại, chỉ một vòng tuần hoàn của Hoàng đạo (đường di chuyển của mặt trời trong thời gian một năm). Trong lý luận thiên nhân tương ứng, con người được xem như một tiểu vũ trụ có sự tuần hoàn nên thân thể dĩ nhiên cũng là một tiểu thiên địa.

Trung y cho rằng, trong 12 thời thần của một ngày đêm, sẽ có một thời mà cơ quan nội tạng tương ứng với nó hoạt động mạnh nhất, và đấy chính là “đồng hồ sinh vật”. Vậy tiểu châu thiên thông qua 3 cửa, thông qua hai mạch nhâm đốc, còn gọi là “tý ngọ châu thiên”, đây là quá trình luyện tinh hóa khí, nội khí xuất phát từ hạ dan điền đi qua hội âm, hậu môn, men theo đốc mạch ở xương sống thông đến ba cửa vĩ lư, giáp tích, ngọc chẩm, đến nè hoàn

trên đỉnh đầu, rồi phân thành 2 nhánh qua nhĩ giáp mà đi xuống, đến đầu lưỡi tiếp thông với nhâm mạch rồi chạy theo đường giữa ngực xuống hạ dan điền. Đốc mạch chủ dương mạch, nhâm mạch chủ âm mạch, nhâm đốc tương thông làm cho khí huyết toàn cơ thể lưu thông không chướng ngại, âm dương cân bằng, không có bệnh tật, sống lâu khỏe mạnh.

### ❸ Công pháp tiểu châu thiên

Cỗ nhân mượn quá trình luyện đan (luyện thuốc) để xem một vài huyệt vị nào đó trong cơ thể là lò luyện thuốc, còn tinh, khí, thần là thuốc. Thông qua “chưng cất”, tinh kết thành một “đơn dược” có thể kéo dài tuổi thọ.

Có thể chia quá trình này làm 6 bước: luyện kỹ, điều dược, sản dược, thái dược, phong lư, luyện dược.

- **Luyện kỹ:** Trong “Châu thiên - nạp giáp pháp” thì “kỹ” nạp quẻ ly. Quẻ ly trong cơ thể người là tâm. Luyện kỹ tức là loại trừ tạp niệm, tu tâm dưỡng tính. Khi tu luyện có thể dùng phương pháp ngồi bình thường hoặc ngồi xếp bằng, toàn thân buông lỏng, hít thở tự nhiên, nhắm mắt nội quán, chuyên tâm đếm hơi thở, dần dần nhập vào cảnh giới hư vô.
- **Điều dược:** Dược (thuốc) chỉ cho tinh, khí, thần của con người. Điều dược là làm cho tinh, khí, thần sung mãn hưng vượng. Phương pháp điều dược là chuyên tâm chú ý vào hạ dan điền, từ từ điều khí, dùng khí hậu thiên (khí do hô hấp) tiếp xúc với khí tiên thiên, khiến cho nguyên khí bị tán thất tập trung trở lại khí huyết.
- **Sản dược:** Thông qua giai đoạn điều dược, tinh khí trong cơ thể dần đầy đủ sung mãn, tịnh đến cực độ

thì sinh động, vi vu và vèo, đường như dạn điền phát nhiệt, khí trong huyệt phát động, toàn thân râm ran, đây chính là lúc tinh hóa khí, gọi là “sản dược” (sản xuất ra thuốc) cũng gọi là “hoạt tử thời”.

- **Thái dược:** Lấy chân khí ở thận (thuốc đã luyện thành) thông qua “hấp”, “để”, “toát”, “bế”, để “thái nhập lư” (hái lấy cho vào lò luyện), không để lọt ra ngoài một tí nào. Phương pháp cụ thể là dùng mũi hít khí vào (hấp), lưỡi liếm lên vòm họng (để), nhíu hậu môn lại (toát), nhắm mắt lại nhìn lên trên (bế), vận dụng ý niệm dẫn chân khí từ thận đi vào cốc đạo.
- **Phong lư:** Vận dụng ý niệm tiếp tục luyện cho thuần thục, ý chí tương tùy, khiến cho “dược vật” tự nhiên thượng hành (đi lên) đến đốc mạch.
- **Luyện dược:** Dùng “võ hỏa” (ý niệm hoặc hô hấp tương đối mạnh mẽ) dẫn “dược vật” đã hái được đi qua 3 huyệt vĩ lư, giáp tích và ngọc chẩm mà đi lên đến nê hoàn. Sau đó dùng “văn hỏa” (dùng ý niệm hoặc hô hấp một cách nhẹ nhàng) dẫn thuốc đi qua huyệt thượng hỷ thước, theo nhâm mạch đi xuống qua thượng đan điền, trung đan điền, trở về hạ đan điền.

#### **Bảng thời gian thịnh suy của các cơ quan bộ phận trong cơ thể:**

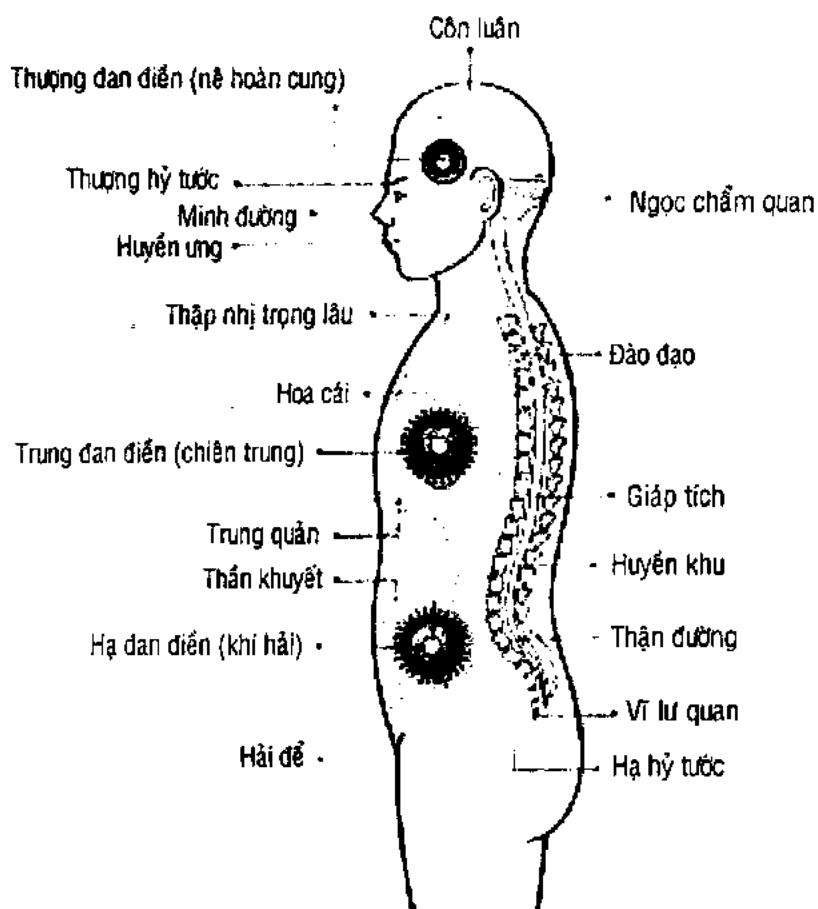
- Giờ tỵ (23 giờ – 1 giờ) đàm thịnh, khí đến vĩ lư
- Giờ sủu (1 giờ – 3 giờ) can thịnh, khí đến thận đường
- Giờ dần (3 giờ – 5 giờ) phế thịnh, khí đến huyền khu
- Giờ mèo (5 giờ – 7 giờ) đại trường thịnh, khí đến giáp tích

- Giờ thìn (7 giờ – 9 giờ) vị thịnh, khí đến đào đạo
- Giờ tỵ (9 giờ – 11 giờ) tỳ thịnh, khí đến ngọc chẩm
- Giờ ngọ (11 giờ – 13 giờ) tim thịnh, khí đến nê hoàn
- Giờ mùi (13 giờ – 15 giờ) tiểu trướng thịnh, khí đến minh đường
- Giờ thân (15 giờ – 17 giờ) bàng quang thịnh, khí đến chiên trung
- Giờ dậu (17 giờ – 19 giờ) thận thịnh, khí đến trung quản
- Giờ tuất (19 giờ – 21 giờ) tâm bao thịnh, khí đến thần khuyết
- Giờ hợi (21 giờ – 23 giờ) tam tiêu thịnh, khí đến khí hải.

### *Ấn dụ thuật ngũ của Tiểu Châu Thiên*



## **Dường đi của nội khí trong tiểu chau thiên**



### **Tam dan diền**

Gồm có thượng dan diền, trung dan diền, hạ dan diền.

Thượng dan diền là nê hoàn cung nằm bên trong giữa hai chân mày, là nơi tàng thần (giữ cái thần cho cơ thể).

Trung dan diền là huyệt chiên trung, nằm giữa hai vú, là nơi tàng khí.

Hạ dan diền là huyệt khí hải dưới rốn, là nơi tàng tinh.

## **Hỷ tước**

Thuật ngữ của phái nội đan. Họ cho rằng sau khi con người được sinh ra, hai mạch nhâm đốc đã tách rời nhau và nơi để hai mạch ấy liên lạc với nhau gọi là hỷ tước. Hỷ tước có thượng hỷ tước và hạ hỷ tước. Thượng hỷ tước ở ấn đường, hạ hỷ tước ở vĩ lư.

## **6. PHÉP TU LUYỆN NỘI ĐAN CỦA DẠO GIA GIAI ĐOẠN HAI - ĐẠI CHÂU THIÊN PHÁP**

*Đại châu thiên là giai đoạn hai của thuật tu luyện nội đan, tức là quá trình luyện khí hóa thân, nó là quá trình được tiếp tục trên nền tảng của tiểu châu thiên.*

Người xưa cho rằng, thông qua tu luyện tiểu châu thiên, tinh khí hậu thiên trong cơ thể đã sung mãn và dần dần trở thành tinh khí tiên thiên. Trên cơ sở đó, bước vào giai đoạn chuyên sâu, luyện kinh mạch toàn thân, làm cho thân – khí kết hợp mật thiết với nhau, tức là có thể hình thành đại châu thiên.

### **❶ Chuẩn bị**

Tư thế giống như khi luyện tiểu châu thiên, hô hấp chậm, nhẹ, ý thủ đan điền, toàn thân buông lỏng.

### **❷ Lục căn chấn động**

Chân khí tích tụ ở đan điền ngày càng nhiều, cuối cùng làm đầy đan điền thì sẽ xuất hiện 6 hiện tượng tựu thành đơn dược: đan điền nóng, hai bên thận như muốn sôi lên, đôi mắt như phát kim quang, sau lưng như có gió thổi qua, sau não có tiếng kêu, mũi chảy nước. Sáu hiện tượng ấy được gọi là “lục căn chấn động”, là biểu hiện của

nội chân khí đã thuần phục. Lúc này thuốc được luyện thành được gọi là “đại dược” thời gian này được gọi là “chánh tứ thời” (thuốc luyện được ở tiểu châu thiên gọi là “tiểu dược”).

### ● Sự vận hành của châu thiên

Chân khí thịnh vượng tự nhiên sẽ vận hành trong hệ thống kinh mạch, nhưng trong từng dòng mạch chúng sẽ vận hành khác nhau và cũng khác nhau với từng người. Có khi chúng vận hành trong kỳ kinh bát mạch, có khi vận hành trong nhâm, đốc nhị mạch, có khi chỉ vận hành trong một mạch nhâm hoặc đốc, có khi vận hành trong hai dòng kinh mạch chính, cũng có khi vận hành trong cả mười hai dòng kinh mạch chính... tất cả đều là hoạt động bình thường. Người tu luyện có thể vận dụng ý niệm để vận hành chân khí, còn được gọi là “ý thông châu thiên”. Ý thông châu thiên có mấy phương pháp sau:

- **Thở khí:** Khí hạ xuống, dùng ý dẫn khí từ hội âm phân làm hai đường men theo tam âm kinh trực tiếp đi đến huyệt dũng tuyền ở dưới lòng bàn chân. Khi thở khí ra, dẫn khí theo tam dương kinh đi lên đến hội âm, đến hậu môn, theo đốc mạch thông ba huyệt (vĩ lư, giáp tích, ngọc chẩm), từ đầu đi qua má, hội hợp ở đầu lưỡi. Khi thở ra, kinh khí hạ xuống nhâm mạch.
- **Hít khí:** Tưởng tượng khí đi vào theo lỗ chân lông phân bố khắp thân thể rồi tập hợp tại đan điền. Khi thở ra làm cho toàn bộ trực khí trong cơ thể theo lỗ chân lông đi ra. Quá trình này gọi là phép khai hợp hô hấp thông đại châu thiên.
- **Mẹo Dập châu thiên:** Từ hạ đan điền dẫn khí về phía trái, men theo các mạch âm về âm duyên ngực, lên

dầu vú trái, lên đến nhân nghinh, đi vào má qua hai mắt. Mắt xoay tròn qua bên phải, dùng ý dẫn khí, từ bên phải theo nhân nghinh đi xuống, đến dầu vú phải, đi xuống theo bụng phải, trở về đan điền. Luyện tập luân chuyển khí từ trái xoay vòng qua phải như thế 36 lần, rồi ngược lại từ trái sang phải 24 vòng.

- Kết thúc luyện tập.

#### ❸ Những điều cần chú ý

Luyện đại chau thiêng phải dựa trên nền tảng luyện xong tiểu chau thiêng, tức là khi nội khí đã sung mãn.

Khi luyện, dầu lưỡi phải chạm vòm họng.

Khi luyện, nước bọt ra nhiều nên từ từ nuốt xuống và dùng ý dẫn nó nhập đan điền. Quá trình này gọi là “kim dịch hoàn đan”.

#### ❹ Phân biệt đại chau thiêng và tiểu chau thiêng

- **Tiểu chau thiêng:** là giai đoạn khí hành chau thiêng, tức giai đoạn hữu vi, luyện tinh hóa khí, sử dụng hậu thiêng bát quái đồ thức, ở các phương vị khán, ly trong bát quái đồ, mang thuốc từ bên ngoài vào hạ đan điền theo con đường từ thượng đỉnh nê hoàn xuống tích tụ ở hạ lư đan điền. Vận hành trong hai mạch nhâm đốc.
- **Đại chau thiêng:** là giai đoạn thần hành chau thiêng, tức giai đoạn vô vi, luyện khí hóa thần, sử dụng tiên thiêng bát quái đồ thức, ở các phương vị càn, khôn trong bát quái đồ. Khí thông lưu trong kỵ kinh bát mạch, trong 12 dòng kinh mạch chính, thần khí kết hợp, ý khí tương tùy.

## **7. PHÉP DƯỠNG SINH TRỊ BỆNH LƯU TRUYỀN TRONG DÂN GIAN - BÁT ĐOẠN CẨM**

*Bát đoạn cầm là một phương pháp vận động rèn luyện thân thể, gồm có 8 động tác. Toàn bộ 8 động tác này rất tinh vi, lượng vận động thích hợp, mỗi động tác đều nhằm mục đích trị bệnh cho một cơ quan tạng phổi nào đó. Bát đoạn cầm có tác dụng hàn thông khí huyết, điều hòa công năng của tạng phổi.*

### **● Tóm lược lịch sử bát đoạn cầm**

Bát đoạn cầm bao gồm 8 động tác. Cẩm là tư thế nhu nhuyễn, hòa hoãn, đẹp mắt. Đây là tác phẩm điển hình, mô phỏng cho phương pháp đạo dẫn động tĩnh kết hợp của Trung Quốc, có địa vị quan trọng trong lịch sử phát triển của đạo dẫn dưỡng sinh Trung Quốc.

### **● Lịch sử bát đoạn cầm**

Bát đoạn cầm xuất hiện khoảng thời đại Nam triều đời Lương. Trong tác phẩm “Dưỡng sinh diên mệnh lục” có một số động tác phỏng theo các động tác trong bát đoạn cầm. Xem ra, nguồn gốc của Bát đoạn cầm có liên quan với “Dưỡng sinh diên mệnh lục”.

### **● Bát đoạn cầm hình thành vào đời Tống**

Cái tên “Bát đoạn cầm” xuất hiện sớm nhất trong tác phẩm “Di Kiên Chi” vào đời Bắc Tống, nhưng trong tác phẩm này chưa nói gì cụ thể về Bát đoạn cầm. Đến đời Tống thì xuất hiện hai loại Bát đoạn cầm, một là Bát đoạn cầm của Tăng Tháo (một học giả Đạo giáo nổi tiếng), ghi trong “đạo khu”, và Bát đoạn cầm của Chung Ly (Chung Ly Quyền, tương truyền là một trong Bát tiên), ghi trong “Tu

chân thập thư". Hai tác phẩm này đã ghi lại công pháp Bát đoạn cầm rất chi tiết, tỉ mỉ. Còn một tác phẩm khác là "Lữ chân nhân an lạc pháp" có công pháp giống với công pháp của Tăng Tháo nhưng dùng Ca quyết lập thành. Ca quyết giống với Bát đoạn cầm bằng hình, có thể nói đó là một trong những nguồn gốc của Ca quyết mà người đời sau truyền dụng. Ban đầu, Bát đoạn cầm gồm nhiều hình thức như: động tác đứng, động tác ngồi, có thuật đạo dẫn đơn thuần, ngoài ra còn có thuật đạo dẫn kết hợp với lục tự khí quyết...

#### ● Đến đời Minh Thanh, Bát đoạn cầm được phát triển rộng rãi

Đến thời này có rất nhiều Bát đoạn cầm được lưu truyền trong dân gian, như "Đạo dẫn pháp" trong "Hoạt nhân tâm pháp" của Chu Quyền (con trai thứ 17 của Chu Nguyên Chương) có ghi lại "Bát đoạn cầm đạo dẫn pháp" rất nổi danh, Ca quyết chú giải giống với Bát đoạn cầm của Chung Ly, đồng thời cũng vẽ 8 bức tọa công đồ (luyện công ngồi), mỗi bức đều có tên riêng. Lại có những tác phẩm khác đời Minh Thanh như "Loại tu yếu quyết", "Chung Ly tổ sư bát đoạn cầm đạo dẫn pháp" (1591), "Bát đoạn cầm đạo dẫn đồ" (1579), "Bát đoạn cầm tọa công tiệp kinh" (1832) v.v...

#### ● Tác phẩm Bát đoạn cầm lưu truyền rộng rãi vào thời cận đại

Có cả Ca quyết, xuất hiện vào năm Quang Tự thứ 16 (1890) do Thượng Hải Đồng Văn Thư Cục xuất bản là: "Dịch cân kinh đồ thuyết". Đến năm Quang Tự thứ 2 (1898), thì có "Tân xuất bảo thân đồ thuyết - Bát đoạn cầm đồ". Lời Ca quyết trong hai quyển sách đó về Bát đoạn cầm là những Ca quyết được xuất bản sớm nhất.

Bát đoạn cầm tuy đến đời Tống mới xuất hiện, nhưng công pháp của nó đã sớm có ở những phương pháp đạo dẫn dưỡng sinh cổ đại, đặc biệt là trong những công pháp dùng để trị bệnh. Từ đời Tống đến nay, Bát đoạn cầm đã được tu chỉnh biến hóa theo từng thời đại, nhưng từ thời kỳ hậu Thanh đến nay, nó được xem như là một môn thể dục rèn luyện cơ thể.

### PHƯƠNG PHÁP TU LUYỆN TỌA THỨC BÁT ĐOẠN CẦM (PHƯƠNG PHÁP NGỒI)



- Khẩu xì tập thần (cắn răng, tập trung tinh thần): Nhắm mắt nhìn vào tâm, hai chân bắt chéo (kiết già), dừng suy nghĩ, tập trung tinh thần, cắn răng 36 cái. Tiếp theo, hai tay đan nhau ôm lấy sau ót, đếm thầm đến 9. Sau đó mỗi bên tay úp kín lỗ tai, dùng ngón tay thứ hai đeo lên đầu ngón giữa, búng sau ót 24 cái.

- Vị giáo thiên trụ (lay nhẹ thiên trụ)  
Hai tay ôm lấy nhau, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, hạ hai tay xuống, sau đó xoay cổ nhìn qua trái, qua phải, hai bà vai cũng xoay theo, liên tục 24 lần. Sau đó đổi vị trí trên dưới của hai bàn tay, tiếp tục nhìn qua trái phải 24 lần.



- Xích long giảo hải (rồng đỏ đầy động biến khơi)  
Ngậm miệng, đầu luồi đảo lên trên, đảo tròn trên vòm họng 36 lần, đợi đến lúc nước bọt tiết ra, lại đảo 36 lần; khi nước bọt đầy miệng phân làm 3, nuốt 3 lần như nuốt vật cứng vậy.



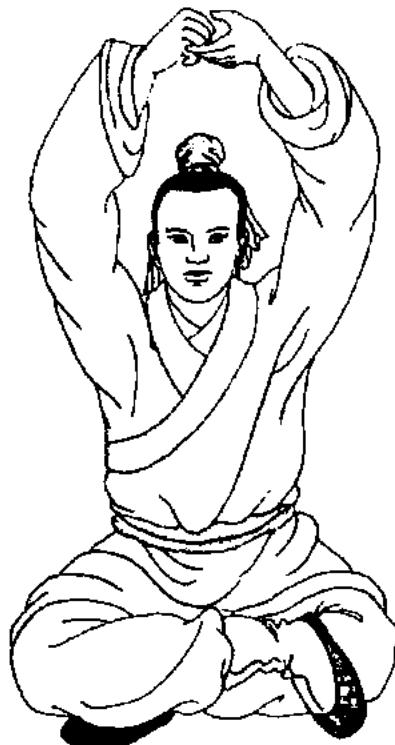
**- Ma vận thận đường  
(chà sát thận đường)**  
Ngồi xếp bằng vững vàng, hai bàn tay xoa vào nhau cho nóng lên, sau đó dùng hai bàn tay ấm áp vào thận đường (ở vị trí hai lá thận sau lưng), rồi chà sát 36 cái, sau đó thu tay lại, bế khí, tập trung tinh thần, tưởng tượng tâm hỏa hạ xuống và chạy vòng quanh đan điền, cảm giác nóng phát sinh sau đó.



**- Đơn quan lộc lô (ròng rọc một bên)**  
Trước tiên dùng lưng tay trái áp vào hông trái chồ quả thận, sau đó xoay tròn tay lần vai 36 lần, sau đó đổi tay phải, cũng xoay tròn 36 lần.



**- Song quan lộc lô (ròng rọc hai bên)**  
Dùng lưng hai bàn tay áp vào hai bên thắt lưng chồ hai quả thận, sau đó xoay vòng cả hai tay, hai vai một lúc, xoay liên tục 36 vòng. Bết khí, tập trung tinh thần, tưởng tượng khí từ đan điền đi qua huyệt giáp tích, ngọc chẩm, nhập vào não bộ, mũi hít một hơi không khí trong lành, nín hơi trong giây lát, sau đó duỗi hai chân ra phía trước.



**- Xoa thủ an đỉnh (chắp tay đặt lên đầu)**

Ngồi xếp bằng, xoa lòng hai bàn tay vào nhau, phà hơi vào lòng hai bàn tay 5 lần, sau đó hai bàn tay chắp vào nhau giơ lên phía trên đầu rồi hạ xuống áp lên đỉnh đầu, làm liên tục 9 lần.



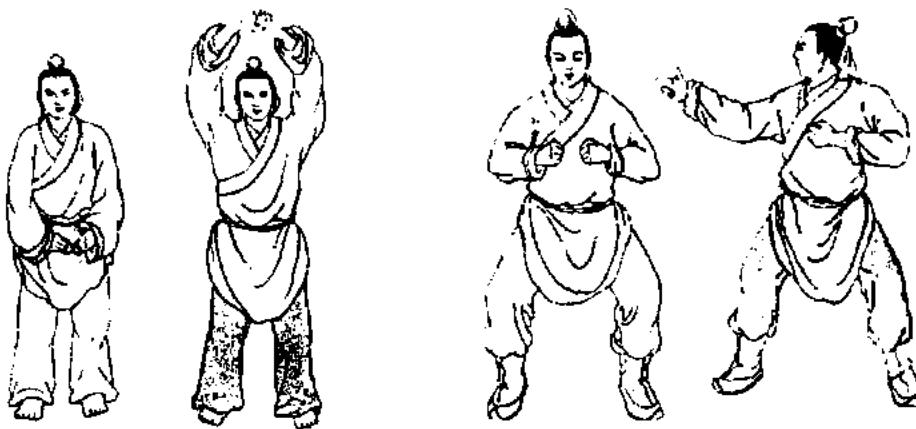
**- Thủ túc cân pháp**

Ngồi trên đất, hai chân duỗi về phía trước dùng hai tay nắm lòng bàn chân kéo lên 12 lần, sau đó thu chân lại ngồi ngay ngắn, nước bọt sẽ tiết ra trong khoang miệng. Nếu nước bọt không tiết ra thì dùng đầu lưỡi cuộn tròn lên vòm họng nước bọt sẽ tiết ra, khi đầy miệng chia 3 phần nuốt vào, tưởng tượng hòa từ dan diễn đi từ dưới lên trên đồng thời luân chuyển khắp toàn thân. Ngồi yên tĩnh trong một lúc rồi kết thúc luyện tập.

*"Tổng quyết" của Bát đoạn cảm này được ghi trong "Tu chân thập thủ", còn hình vẽ thì ở trong "Chung Ly bát đoạn cảm".*

## PHƯƠNG PHÁP TU LUYỆN TRẠM THỨC BÁT ĐOẠN CẨM (PHƯƠNG PHÁP ĐỨNG)

### *Phương pháp tu tập*

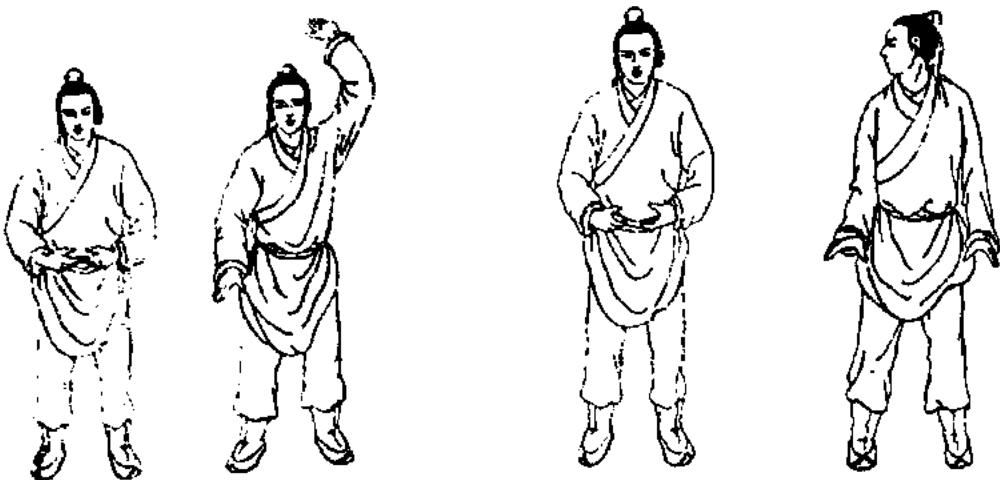


#### - Song thủ thác thiền lý tam tiêu (hai tay nâng lên)

Đứng thẳng tự nhiên, hai chân dang ra bằng vai, đứng cân bằng, hai tay buông thông tự nhiên hai bên thân, ngực căng bụng thóp, thắt lưng buông lỏng. Đầu ngay nhìn về phía trước, miệng khép hờ, thủ thần diều tức (giữ tinh thần, điều hòa hơi thở), khí thủ dan diễn. Hai tay từ từ giơ lên khỏi đầu, lồng bàn tay hướng lên, dùng lực đẩy từ dưới lên như đang nâng vật nặng, hai gót chân cũng nhón lên theo đà đẩy lên của tay. Luyện lại vài lần. Hai lồng bàn tay chuyển hướng xuống, từ từ hạ hai cánh tay xuống đặt trước bụng. Kết thúc tư thế 1.

#### - Tả hữu khai cung tự xạ diêu (hai tay giương cung như bắn chim diêu)

Đứng tự nhiên, chân trái bước ngang sang trái một bước, hai chân khuỷu xuống như tư thế mã bộ, hai tay nắm lại đặt phía trước hông, sau đó vẽ một vòng từ hông lên ngực, ngang hai đầu vú và không chạm vào đầu vú. Sau đó thu tay trái ra sau, tay phải vuốt qua phải trong tư thế hai tay dang kéo dây cung, mặt cũng xoay qua hướng phải, mắt nhìn theo ngòn trỏ của tay phải rồi tập trung tinh thần nhìn ra xa, tưởng tượng như cung tên đang ở trong tay chờ buông dây. Giữ tư thế này một lúc, sau đó hai chân đứng lại tư thế thẳng, hai tay vẽ một vòng tròn trở lại hai bên hông, đồng thời rút chân trái về trở lại tư thế bình thường. Đổi lại tư thế bên phải, luyện tập 10 lần.



**- Điều lý tý vị tu đơn cử (bồi bổ điều hòa tỳ vị luyện giờ tay)**

Đứng thẳng tự nhiên, lòng hai bàn tay hướng xuống, sau đó vẽ một vòng cung ra phía trước, thuận tay chuyển lòng bàn tay hướng lên, các đầu ngón tay chạm vào nhau, đặt trước bụng dưới. Sau đó hai bàn tay xoay từ ngoài vào trong, lòng bàn tay hướng xuống, tay trái từ từ giờ lên khỏi đầu, chuyển lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay chỉ về bên phải, bàn tay như đang nâng vật nặng đẩy lên, tay phải cùng lúc ấy vẽ một vòng cung sang hướng ngoài hông phải, lòng bàn tay hướng xuống như đang đè một vật gì đó xuống. Sau đó tay trái từ từ hạ xuống, tay phải thuận thế vẽ một vòng cung rồi cùng với tay trái trở về trước bụng dưới như tư thế mới bắt đầu. Đây là tư thế bên trái. Làm ngược lại là tư thế bên phải. Luyện vài lần cả hai tư thế.

**- Ngũ lao thất thương vãng hậu tiêu (nhìn ra sau trừ lao tổn):** Đứng tự nhiên, hai chân dang ra bằng vai, hai tay buông lỏng tự nhiên, thủ thần điều tức (giữ tinh thần, điều hòa hơi thở), khí trầm xuống dan diền, hai tay vẽ vòng cung hướng ra ngoài, thuận thế chuyển lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay chạm nhau đặt trước bụng dưới, đồng thời hít khí vào, lòng bàn tay chuyển hướng xuống, đầu hơi xoay về phía sau bên phải, mắt cũng nhìn theo hướng ấy và dừng lại tư thế ấy vài phút thở khí ra, đầu từ từ chuyển về tư thế bình thường, hai tay thuận thế trở về vị trí cũ, tức đặt trước bụng. Đây là tư thế bên phải. Tư thế bên trái làm ngược lại. Luyện 10 lần.



**- Dao đầu bài vĩ khứ tâm hỏa (Lắc đầu bày mông trừ tâm hỏa):** Chân trái bước ngang ra bên trái một bước, hai đầu gối khuỷu xuống trước như tư thế mã bộ, thân trên thẳng, hơi nghiêng về phía trước. Hai mắt nhìn về phía trước bình thường, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối, hai khuỷu tay hướng ra ngoài, sau đó xoay tròn thân sang bên trái và về phía trước, cánh tay trái cong thành vòng cung, cánh tay phải thẳng, đầu và đầu gối trái tạo thành một đường thẳng đứng trên đất, phần mông hướng lực xuống nghiêng về bên phải, mắt nhìn đầu ngón chân phải. Dừng lại ở tư thế đó giây lát rồi hướng về phía tương phản, xoay thân thành vòng cung sang bên phải, luyện tập 10 lần.

**- Lưỡng thủ phán lúc cổ thận yêu (hai tay kéo hai chân làm khỏe thận):** Đứng tự nhiên, chân trái bước ngang một bước rộng bằng vai, hai tay từ từ nâng lên khỏi đầu, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ về phía sau, làm tư thế như nâng một vật nặng. Dừng lại tư thế này giây lát, hai chân đứng thẳng rồi cong người về phía trước, hai tay thuận thế nắm lấy hai mũi bàn chân kéo lên, dừng lại tư thế này trong giây lát, hai cánh tay thẳng rồi tư thế trở lại thẳng, hai tay thuận thế giờ lên khỏi đầu, hai cánh tay vuốt thẳng, lòng bàn tay hướng về trước, rồi từ từ hạ xuống hai bên hông, rút chân trái về nhưng vẫn đứng. Đây là tư thế bên trái. Tư thế bên phải thì làm ngược lại, làm 10 lần.



**· Giảo quyền nộ mục tăng khí lực (dǎm tay, trừng mắt, tăng khí lực):**  
Đứng tự nhiên, chân trái bước ngang một bước, hai đầu gối khuỷu xuống trong tư thế mã bộ, hai tay nắm lại thành quyền, đưa từ dưới lên ngực, hai quyền đối xứng với nhau, hai cánh tay khuynh tròn như nửa vầng trăng, sau đó tay trái dǎm thẳng vào khoảng không bên trái, đầu cũng nhân đó mà xoay về bên trái một chút, hai mắt nhìn thẳng về phía trái, nắm tay phải đồng thời kéo về phía sau. Giữ tư thế y như đánh nhau này trong giây lát, sau đó hai nắm tay thu về trước ngực rồi thả lỏng bàn tay về một vòng cung hướng lên trên rồi hạ xuống hai bên hông, đồng thời rút chân trái về, trở về dáng đứng ban đầu. Đây là tư thế bên trái. Đổi sang tư thế bên phải. Làm 10 lần.

**- Bồi hậu thất điện bách bệnh tiêu (luyện lưng bảy lần trăm bệnh tiêu trừ):** Hai chân đứng khép, hai bàn chân hình chữ V (hai gót chân làm thành góc  $90^{\circ}$ ), hai tay buồng lồng tự nhiên, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay chỉ thẳng về phía trước, thuận thế hai gót nhón lên, cùng lúc hít khí vào. Dùng lại tư thế này trong giây lát, sau đó thở khí ra, đặt hai gót chân xuống đất, sau đó thuận thế để hai tay trở về tư thế bình thường. Luyện từ đầu đến cuối 7 lần.

### **Công dụng của việc luyện Bát đoạn cầm**

Động tác 1: Tống khứ cái cũ, nghênh tiếp cái mới, điều tiết công năng tạng phủ, đặc biệt đối với hai tay và lưng, eo.

Động tác 2: Tăng cường chức năng hô hấp và tuần hoàn khí huyết, điều hòa chức năng gan, phổi, giải trừ những bệnh tật do tư thế ngồi không đúng gây ra.

Động tác 3: Phòng trị bệnh tỳ vị, tăng cường công năng tiêu hóa.

Động tác 4: Giải tỏa mệt mỏi, kiện não an thần.

Động tác 5: Giải trừ các bệnh viêm nhiễm do hỏa hư, giải tỏa trạng thái bức bối bất an, hỗ trợ công năng của thận.

Động tác 6: Trị bệnh đau hông, tăng cường công năng của thận, điều hòa dịch thể.

Động tác 7: Kích phát kinh khí, tăng cường sức mạnh cơ bắp, điều tiết công năng của phổi.

Động tác 8: Lưu thông kinh mạch ở phần lưng, tăng cường công năng của thần kinh tủy sống.

### **8. TỰ MÌNH XOA BÓP VÀ VẬN ĐỘNG THÂN THỂ - THẬP LỤC ĐOẠN CẨM**

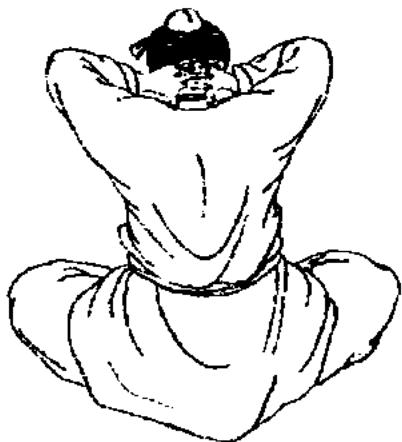
*Thập lục đoạn cầm (16 động tác) hình thành từ sự phát triển của Bát đoạn cầm, Thập nhị đoạn cầm... 16 động tác này lấy động công làm chủ, là một loạt các động tác đạo dẫn thực hiện bằng tay chân để điều lý khí huyết, thông huy kinh lạc, điều hòa ngũ tạng, giúp sống lâu khỏe mạnh.*

Vào cuối đời Nguyên, đầu đời Minh, nhà dưỡng sinh Lãnh Khiêm đã kết hợp tinh hoa của các phương pháp

dưỡng sinh trước đó mà tạo thành Thập lục đoạn cầm này. Lãnh Khiêm cho rằng thuật đạo dẫn da hình da dạng, biến hóa khôn lường, nhưng nguyên lý thì không đổi, vì thế động tác không nên quá phức tạp, nếu không sẽ làm rối trí người tập, thế là ông tổng kết lại thành 16 động tác vừa đơn giản vừa có hiệu quả. Người tu luyện một ngày chỉ luyện khoảng 1 - 2 lần là đã có thân thể khỏe mạnh, tinh thần thư thái, bệnh tật được tiêu trừ.

Thập lục đoạn cầm được xây dựng trên cơ sở Bát đoạn cầm, động tác có đứng có ngồi và kết hợp với tự mình xoa bóp, toàn bộ động tác phối hợp nhịp nhàng.

## CÁC CÔNG PHÁP CĂN BẢN



### - Bao hạng (ôm gáy)

Ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, cắn răng vào nhau 36 lần, sau đó dùng hai tay ôm lấy gáy (sau cổ), thân thể chuyển động qua trái phải 24 lần để tổng khử phong tà (gió độc) xâm nhập vào cơ thể.

### - An hạng (áp gáy)

Các ngón tay của hai bàn tay dan vào nhau rồi đẩy lên khỏi đầu, sau đó áp vào sau gáy 24 lần, động tác này có tác dụng trừ phong tà.



**- Minh thiên cổ (đánh trống trời)**

Dùng lòng hai bàn tay bịt chặt hai lỗ tai, dùng ngón chỏ đè lên ngón giữa rồi búng xuống đầu 24 lần, có tác dụng trừ phong tà.



**- An tai (đè đầu gối)**

Hai tay cùng đè xuống hai đầu gối, đồng thời xoay thân về phía đầu gối bị đè. Mỗi đầu gối làm 24 lần, giải phong tà cho gan.



**- Khai cung (bắn cung)**

Một tay trước một tay sau, giống như đang giương thẳng dây cung. Đổi tay trái phải 24 lần, tác dụng giải mệt cho tay.



**- Nữu cảnh (xoay cổ)**

Hai tay dang ra hai bên, xoay cổ qua trái qua phải, 24 lần, tác dụng tổng khử tà khí cho tỳ tạng.



- **Bài kiên (nhún vai)**

Hai tay nắm lại, chống hai bên hông rồi nhún vai lên xuống, 24 lần, trừ phong tà cho hông sườn.



- **Chùy yêu (đấm lưng)**

Hai tay thay nhau đấm vào cánh tay, lưng và chân, mỗi chỗ 24 cái, trừ đau nhức tứ chi.



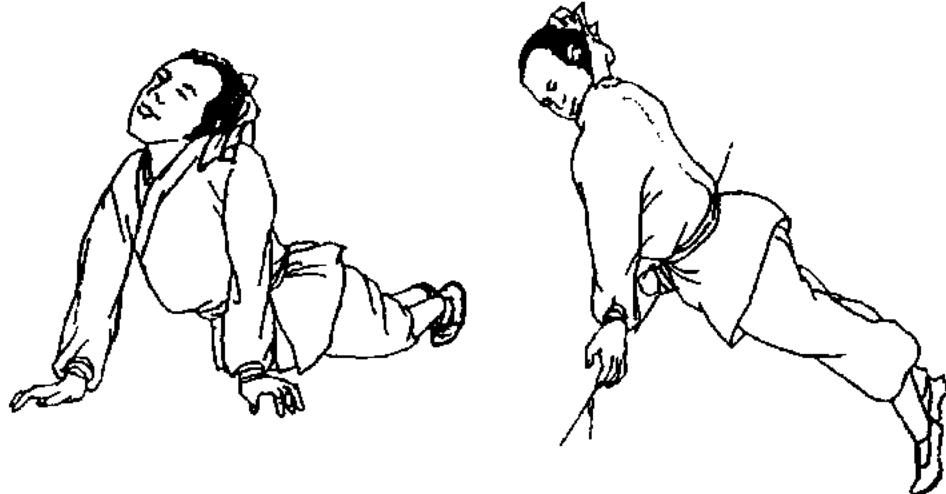
- **Na thiền (chuyển trời)**

Hai tay giơ cao khỏi đầu, lòng bàn tay hướng lên như nâng cả bầu trời, đồng thời thân nghiêng về bên này xong lại nghiêng về bên kia, 24 lần, trừ tà khí cho phế tạng.



- **Bàn cước (quay chân)**

Duỗi thẳng hai chân, hai tay vươn ra trước, cuộn người ra trước quay một bàn chân 12 lần, sau đó đổi sang bàn chân khác. Gập bàn chân dè lên đầu gối chân còn lại, làm 24 lần, đổi chân cho nhau, trừ tà khí cho tâm bao kinh.



**- Khúc bối (cóng lưng)**

Nằm sấp, hai tay chống đất, cong ngược lưng rướn thân lên trên 13 lần, khử tà trong tim, gan.

**- Hậu thị (nhìn ra sau)**

Sau khi đứng dậy hai tay chống lên thành giường đầu quay nhìn ra sau, đổi phía 24 lần, khử tà cho thận.



**- Áo bộ (đi trúc trắc)**

Đứng dậy bước đi chậm chậm, hai bàn tay nắm lại, chân trái bước lên thì tay phải đánh ra trước, chân phải bước lên thì tay trái đánh ra trước, bước 24 bước, khử tà cho hai quả thận.



**- Bối thủ (vòng tay ra sau lưng)**

Tiếp theo động tác trước, một tay vòng qua vai, một tay vòng qua hông, nắm lấy nhau ở sau lưng rồi chuyển động thân qua trái phải 24 lần, giải mệt mỏi cho hông sườn.



**- Nuru thoái (xoay chân)**

Bước lên trước vài chục bước, sau đó ngồi trên một cái bệ cao, duỗi hai chân rồi quay vòng vòng chân từ trong ra ngoài 24 lần, giải nhức mỏi cho hai chân.

**- Thấu tần (súc miệng bằng nước bọt)**

Ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, lưỡi đảo lên vòm họng cho nước bọt tiết ra đầy miệng, ngậm miệng súc 36 lần rồi từ từ nuốt xuống, sau đó nín thở, tưởng tượng hóa từ hạ dan diền châu lưu khắp toàn thân, tự cảm thấy toàn thân nóng ran lên.

### **Các công dụng cơ bản của Thập lục đoạn cầm**

Nếu muốn trị bệnh tật cho toàn thân thì nên luyện cả 16 động tác.

Nếu muốn trị nhức mỏi cho tay chân thì chọn động tác 1, 4, 7, 14.

Nếu muốn trị bệnh thận thì chọn động tác 7, 12.

Nếu muốn trị bệnh tim thì chọn động tác 4, 11.

Nếu muốn trị bệnh phổi thì chọn động tác 2, 8, 9.

Nếu muốn trị bệnh gan thì chọn động tác 4, 11.

Nếu muốn trị bệnh chi trên thì chọn động tác 5, 13.

Nếu muốn trị bệnh hạ chi dưới thì chọn động tác 13, 15.

Còn động tác tác 16 thì có thể phối hợp ứng dụng cho bất kỳ động tác nào.

#### **Những điều cần chú ý**

- Cường độ vận động nên từ nhỏ đến lớn, từ nhẹ đến mạnh, không nên dùng lực quá mức.
- Không nên luyện công ngay sau bữa ăn, phải sau bữa ăn nửa tiếng đồng hồ.

### **9. PHƯƠNG PHÁP ĐẠO DẪN DƯỠNG SINH CỦA TỔ SƯ ĐẠT MA - DỊCH CÂN KINH**

*Dịch cân kinh là một loại vận động rèn luyện thân thể. "Dịch" có nghĩa là biến dịch. "Cân" tức gân mạch. Đặc điểm của dịch cân kinh là động tĩnh kết hợp. Nội tịnh thi điệu hòa tâm ý, hơi thở. Ngoại động thì dẻo gân cẳng xương.*

Dịch cân kinh là một trong ba hệ thống đạo dẫn dưỡng sinh truyền thống lớn nhất của Trung Quốc (song song với Ngũ cầm hý và Bát đoạn cầm), nhưng nó vốn không phải là công pháp đạo dẫn mà là một trước tác để rèn luyện thân thể. Tương truyền do Tổ Sư Đạt Ma từ Thiên Phúc sang Trung Quốc rồi chế tác ra, nhưng theo sự khảo chứng của người sau thì đó không phải là điều xác thực mà đại thể là do đạo nhân Tử Lăng trước tác vào đời Minh. Dịch cân kinh vốn chỉ có một quyển lưu truyền trong dân gian, sau này có thêm một quyển phụ lục. Nội dung của dịch cân kinh rất rộng, rất phong phú.

Dịch cân kinh đại khái phân làm ba phần: lý luận căn bản; nguyên tắc và phương pháp căn bản nội tráng; nguyên tắc và phương pháp căn bản ngoại tráng.

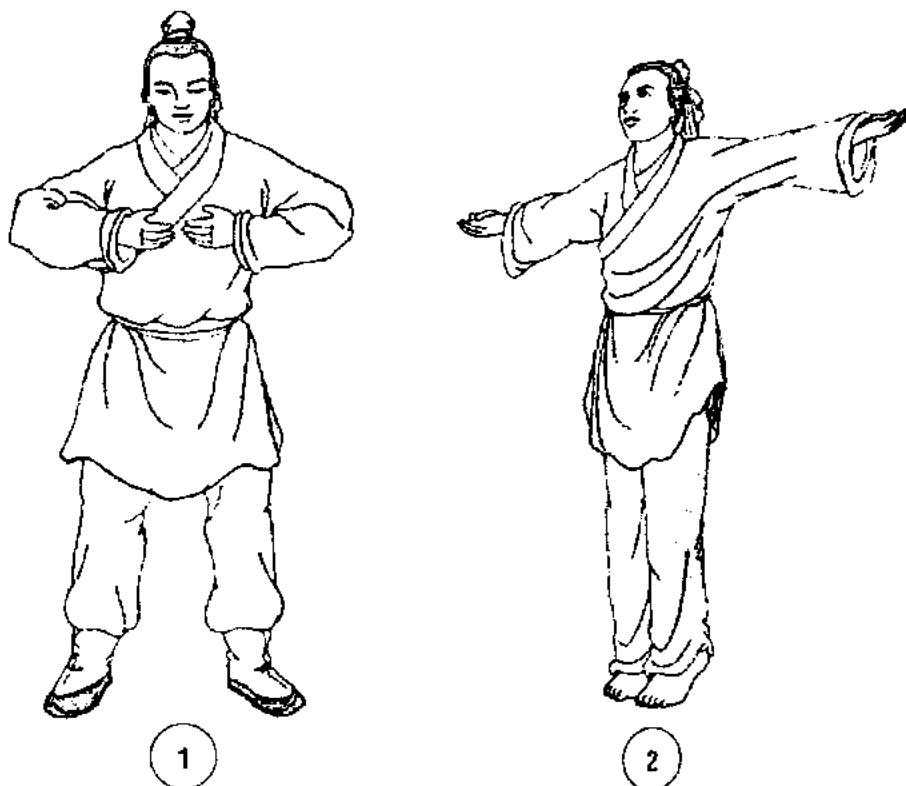
Chữ “kinh” trong “Dịch cân kinh” là chỉ những sách chuyên viết về một nghề, một nghệ thuật, một sự việc nào đó như “Hoàng Đế Nội Kinh”, “Trà kinh”, “Thần y bản thảo kinh”... Dịch cân kinh tức là sách chuyên nói về “dịch cân”. “Dịch” là đạo âm dương, là sự thay đổi biến hóa. “Cân” là hệ thống gân trong cơ thể. Trong thân thể người không đâu là không có gân. Gân thông suốt cơ thể, thông lưu máu huyết. “Dịch cân” tức là dùng các phương pháp luyện tập để cho gân nhu nhuyễn, dẻo dai, khỏe mạnh.

Nếu so sánh với các phương pháp đạo dẫn khác của Trung Quốc thì Dịch cân kinh có đặc điểm riêng của mình, đó là sự kết hợp chặt chẽ giữa rèn luyện thân thể và luyện võ thuật, giữa lý luận và phương pháp dưỡng sinh. Có khi nghiêng về luyện hình như Ngũ cầm hý, có khi thì nghiêng về luyện khí, luyện nội dan... Còn “dịch cân” mà “Dịch cân kinh” đề cập đến luyện hình luyện khí tương hỗ tương thành. “Cân” ở đây không chỉ là gân mạch, mà còn là cơ thịt, là mô, là thần kinh huyết mạch. Tinh - khí - thần là những vật vô hình, còn gân xương là vật hữu hình, nên luyện cái hữu hình làm chỗ dựa để luyện cái vô hình, cuối cùng thành tựu bất hoại thân.

Dịch cân kinh mà người cận và hiện đại thường nói đến là quyển phụ lục Dịch cân kinh gồm 12 thức chứ chẳng phải Dịch cân kinh nguyên tác.

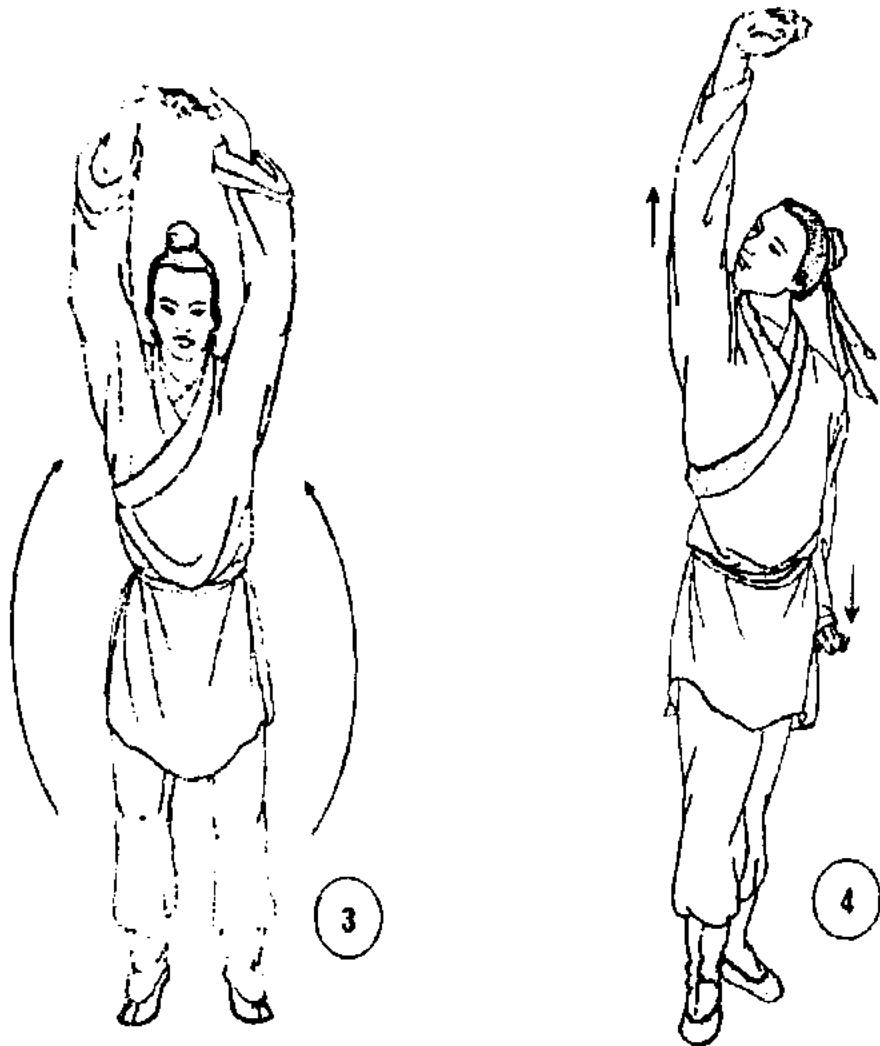
Đặc điểm của “Dịch cân kinh thập nhị thức” (Dịch cân kinh 12 thức) có: cang kinh hữu lực (kinh lực mạnh), động trung hàm tĩnh (trong động có tĩnh), ý thức thông nhất (ý thức thông suốt).

CÔNG PHÁP CĂN BẢN  
CỦA DỊCH CÂN KINH THẬP NHỊ THỨC



- **Động tác 1: Vị Đà hiến chữ**  
Hai chân đứng dang ra rộng bằng vai, các ngón tay đối diện với nhau trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, cao ngang vú, điều tâm, điều hòa hơi thở, ổn định khí, ngưng tụ tinh thần.

- **Động tác 2: Hoành đàm giáng long**  
Đầu bàn chân bấm vào đất, hai tay dang thẳng sang hai bên, cân bằng, lòng bàn tay hướng lên, mắt trừng, miệng ngậm.



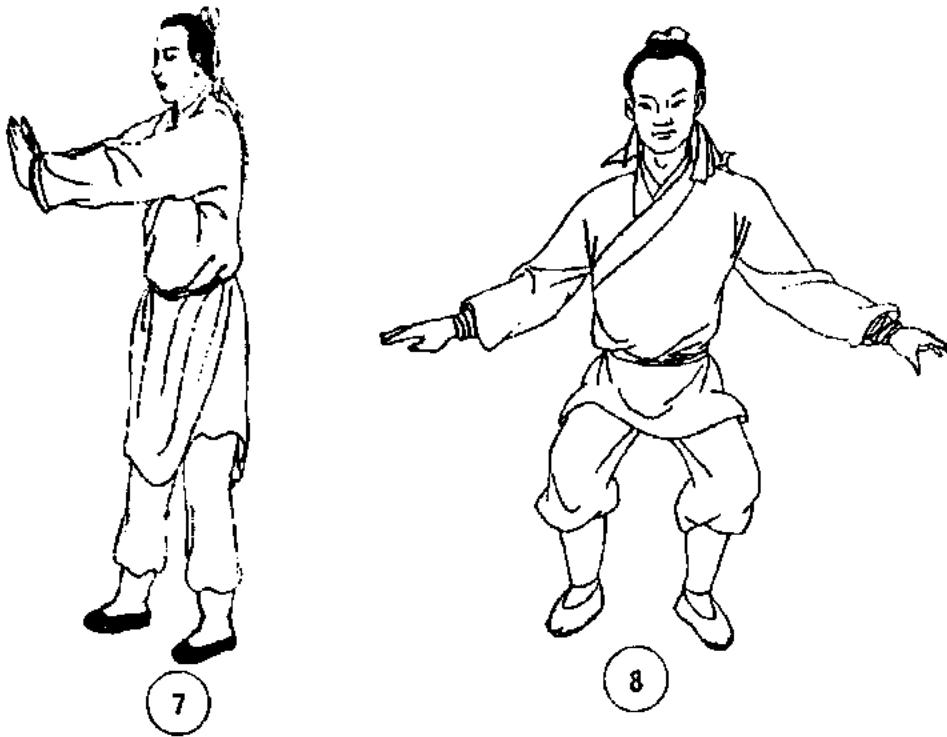
**- Động tác 3: Chưởng thác thiền môn**  
 Hai tay từ hai bên hông từ từ đưa lên, hai cánh tay giơ thẳng, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay đối xứng với nhau, toàn bộ tư thế như nâng bầu trời lên, hai mắt đồng thời cung nhìn lên, đầu ngón chân bám đất, gót chân nhón khỏi đất, răng cắn chặt vào nhau, lưỡi cuộn lên vòm họng, hô hấp bằng mũi, giữ động tác này trong giây lát. Hai bàn tay nắm lại thành nắm đấm, hai cánh tay từ từ hạ xuống hai bên hông, đứng thẳng, gót chân cũng hạ xuống, hai mắt chuyển động theo sự vận động của hai tay.

**- Động tác 4: Trích tinh Hoán đầu**  
 Tiếp theo tư thế trước, một tay giơ lên cao, lòng bàn tay hướng lên như nâng vật, bàn tay còn lại để xuôi theo thân người, lòng bàn tay hướng xuống, đồng thời ngẩng mặt nhìn theo bàn tay đang giơ lên, hô hấp bằng mũi, thở nhẹ. Giữ tư thế này vài giây rồi đổi tay luyện lại.



**- Động tác 5: Đào duệ cửu ngưu vĩ**  
 Tay phải từ hông phải rút về, thuận thế  
 vòng cổ tay lên trên theo phía phải, khuỷu  
 tay hơi cong, bàn tay cong lại, 5 ngón  
 tay chỉ vào đầu, chân phải cùng lúc bước  
 lên một bước, hai chân khuỳnh ra, chân  
 trái thẳng. Khi tay phải giơ lên thì tay  
 trái cũng đồng thời hạ xuống, thuận thế  
 duỗi ra phía sau về bên trái, bàn tay  
 cong lại làm cho năm ngón tay chỉ về  
 hướng đối lập với năm ngón tay phải,  
 lòng bàn tay trái hướng lên. Bụng dưới  
 vận khí trống rỗng, thả lỏng, đầu ngược  
 lên trên, mắt nhìn theo bàn tay phải, khí  
 lực toàn thân dồn ra hai bên tay. Dừng  
 lại ở tư thế ấy giây lát, đổi tay làm lại.

**- Động tác 6: Xuất trào lượng xí**  
 Chân phải bước về phía trước, hai  
 chân rộng bằng vai, hai cánh tay  
 quay vòng vào trong, các ngón  
 tay xòe ra, lòng bàn tay hướng ra  
 ngoài, dùng lực đẩy tay từ trong  
 thẳng ra ngoài. Sau đó, hai bàn  
 tay nắm lại như khi săn bắt được  
 thú, rồi lập tức thu tay về như khi  
 chưa đẩy tay ra. Dùng lại động  
 tác này giây lát rồi đổi hướng làm  
 lại.

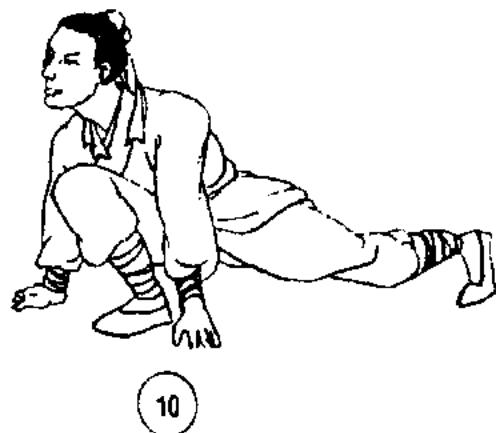
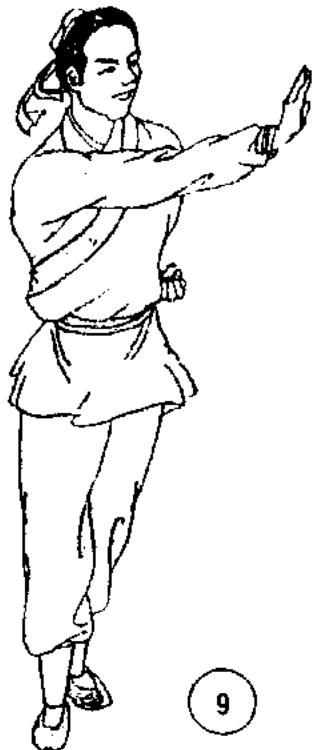


### **Động tác 7: Cửu quỳ bạt mã đao**

Tiếp tư thế trước, tay phải giơ vòng ra sau đầu, lòng bàn tay áp vào ngực chầm, đầu ngón tay kéo nhẹ vành tai bên trái. Tay trái vòng ngược ra lưng, lòng bàn tay trái đặt chỗ giao tiếp giữa xương vai và xương bà, thuận thế thân trên xoay qua trái ba lần. Giữ trong giây lát, đổi tay, làm lại nhiều lần.

### **- Động tác 8: Tam bàn lục địa**

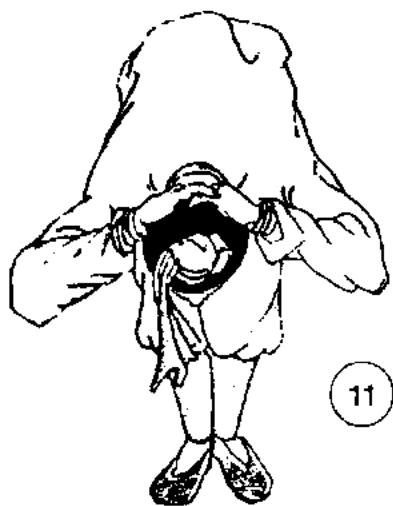
Chân trái bước ngang sang phải một bước, hai chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay thu trở về, hai cánh tay nâng lên, hai lòng bàn tay hướng xuống. Khuỷu đầu gối xuống trong tư thế mā bộ, eo lưng thẳng, đồng thời hai khuỷu tay rút vào trong, hai tay theo đà khuỷu xuống của đầu gối cũng từ từ dùng lực áp từ trên xuống như đang ăn một vật gì đó. Năm ngón tay mở ra tự nhiên, hổ khẩu hướng vào trong, hai bàn tay áp xuống đến cách trên đầu gối khoảng một bàn tay thì dừng lại. Giữ tư thế này trong giây lát, lật ngược bàn tay, lòng bàn tay hướng lên, dùng lực từ từ nâng lên tới ngực, giống như đang nâng vật nặng ngàn cân, đồng thời hai chân cũng theo đà từ từ đứng thẳng lên. Toàn bộ quá trình lưỡi chạm vòm họng, hai mắt mở to, khi thân thể hạ xuống thì thở ra, khi đứng lên thì hít vào.



#### - Động tác 9: Thanh long thám trào

Tiếp theo động tác trước, thu chân trái về, hai mũi bàn chân hơi hướng ra ngoài, tay trái nắm thành nắm đấm, lòng bàn tay hướng lên, đặt ngay bên eo. Các ngón tay của bàn tay phải mở ra, dùng lực đẩy sang hướng trái, lòng bàn tay hướng ra trước, đầu cổ và eo thuận thế cũng xoay sang trái, thân dưới bất động. Thu tay phải về bên hông phải. Dừng lại đổi tay... Khi đẩy tay ra thì hít vào. Khi thu tay lại thì thở ra.

- **Động tác 10: Ngựa hổ phốc thực**  
 Tiếp từ thế trước, hai tay thu lại rồi buông xuôi tự nhiên, chân phải bước lên trước một bước, thân nghiêng bể phía trước, thuận thế hạ người xuống, hai tay chống xuống đất, các đầu ngón tay chống trên đất, đầu ngẩng lên, hai mắt mở to, tập trung nhìn về phía trước, hai khuỷu tay từ từ khuỷu xuống rồi thẳng lên. Khi khuỷu tay khuỷu xuống thì thân hạ xuống, ngực và đầu rướn về phía trước. Khi khuỷu tay thẳng lên thì đầu, ngực trở về vị trí cũ. Đứng lên, thu chân phải về, trở về tư thế ban đầu. Đổi chân. Khi luyện động tác "Phốc thực" này, eo hông thả lỏng, cột sống không được giãn ra mà phải lõm vào tự nhiên. Nếu các ngón tay không chịu được sức nặng của thân thể thì có thể dùng cà bàn tay. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Khi nút lại, trầm xuống thì thở khì ra, khi thẳng, vươn lên thì hít khì vào.



**- Động tác 11: Đà cung kích cổ**

Tiếp tụ thể trước, đứng thẳng, hai bàn tay xòe ra, hai khuỷu tay co lại giơ lên bao lầy sau ót rồi dùng lực đè đầu xuống đầu gối. Răng cắn chặt, lưỡi cuốn trên vòm họng, giữ yên tư thế đến khi nào cảm thấy không chịu được nữa, thì từ từ đứng lên. Người cao huyết áp hoặc xơ cứng động mạch không nên cố luyện động tác này. Trong quá trình thực hiện toàn bộ động tác nên hô hấp nhẹ hoặc nín thở, sau khi đứng dậy mới hit thở tự nhiên.

**- Động tác 12: Dao đầu bài vĩ**

Tiếp tụ thể trước, đứng thẳng, hai chân dang rộng ra hai bên, mươi ngón tay đan chéo vào nhau, áp xuống, cúi lưng xuống, hai chân vẫn đứng thẳng, đầu ngẩng lên, mắt mở to tập trung nhìn về phía trước. Dùng lực ở lưng đứng thẳng lên, hai tay nâng lên, luân phiên co duỗi về hai bên trái phải 7 lần, hai chân vẫn dang rộng và nhảy lên 7 lần. Đứng thẳng, toàn thân buông lỏng, kết thúc động tác, lúc này hô hấp tự nhiên. Người cao huyết áp và xơ cứng động mạch không nên luyện động tác này.

## 10. THUẬT ĐẠO DẪN DO ĐẠO SÌ DỜI MINH CHẾ TÁC - ĐẠI DIỀU THỦ

*Đại diều thủ là một loại vận động nhằm làm cho tay khỏe mạnh, linh động, dẻo dai. Mỗi ngày đều luyện có thể giúp cơ thể khỏe mạnh, khí huyết lưu thông, trị bệnh, dưỡng sinh, kéo dài tuổi thọ.*

### ĐỘNG TÁC CĂN BẢN

#### - Động tác 1: Tư thế chuẩn bị

Đứng tự nhiên, hai chân dang rộng bằng vai, hai đầu gối khuỷu xuống, hai bàn tay đặt xuôi hai bên hông, lòng bàn tay hướng vào trong, mồi ngón tay buông xuôi, đầu hơi nghiêng về phía trước, mắt khép hờ, môi cũng khép hờ, lưỡi hơi cong lên chỗ vòm họng, tập trung tinh thần, điều hòa hô hấp, trừng mắt đảo tròn sang trái, rồi sang phải, cắn răng, kích thích nước bọt một cách thích hợp.



2

#### - Động tác 2: Lưỡng thủ an hạ chủ tương liên

Hai tay từ hai bên hông nâng lên, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay đối xứng với nhau, giống như cầm nắm vật nặng, đến huyệt chiền trung, lật tay lại, lòng bàn tay hướng xuống, từ từ đẩy hai bàn tay đến dan diễn như đang đẩy một cái lò xo. Nâng lên đẩy xuống vài lần. Cuối cùng, tay kết thúc trước ngực.



**- Động tác 3: Táp thủ phao khai lưỡng lặc biến**

Tiếp tụ thế trước, hai bàn tay nắm lấy nhau trước ngực, mở hai bàn tay ra, duỗi tay ra phía trước, sau đó rút hai khuỷu tay về sát hông, hai bàn tay đặt phía ngoài hông, lòng bàn tay hướng ra ngoài, buông xuống hai bên hông, trở lại tư thế đứng xuôi.

**- Động tác 4: Thủ táp tề trảo ứng trả o lực**

Hai bàn tay quắp lại như vuốt chim ưng, từ hai bên hông nâng lên phía trước, đặt dưới ngực nhưng trên rốn, chạm vào nhau nhưng không nắm lấy nhau, thân trên hơi nghiêng về phía trước, rồi từ từ trở về tư thế cũ.



**- Động tác 5: Song thủ cử đỉnh đầu lưỡng bình**

Hai tay từ hai bên hông đưa lên chỗ tóc mai rồi dùng lòng bàn tay áp vào huyệt thái dương, rồi từ thái dương giơ lên đầu, sau đó, theo hai bên tóc mai hạ xuống từ từ ở hai bên hông, rồi từ từ trở về tư thế cũ.

**- Động tác 6: Quyểnձà ngoại súy bao hung tuyễn**

Hai tay nắm lại thành quyền, từ từ nâng lên ngang ngực, ngực hơi nghiêng về phía trước, hai quyền phân thành hai bên trái phải tổng ra, ngón tay theo đó cũng mở ra, rồi hai tay như cùng ôm một quả cầu, từ từ trở về trước ngực, hai tay tiếp theo đó buông xuôi về bên hông, trở về tư thế cũ.

**- Động tác 7: Lưỡng thủ thượng thác kinh thiên trụ**

Lòng bàn tay hướng vào trong, từ hai bên hông, nâng lên đến hai bên tai, rồi nâng thẳng lên đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng lên các ngón tay đối xứng với nhau, hai tay dùng lực như đang nâng vật nặng, đầu hơi ngừa về phía sau, mắt nhìn theo vật tưởng tượng trong hai bàn tay



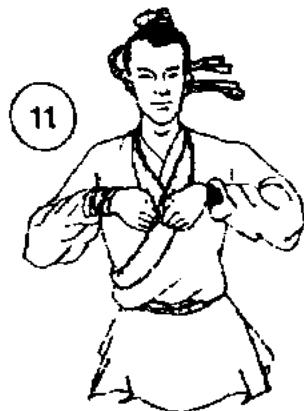
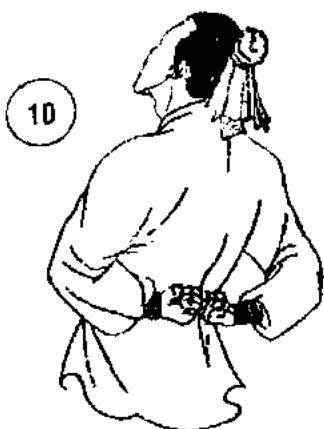
**- Động tác 8: Quyết kích tiểu phúc vận đan điện**

Tiếp theo tư thế trước, hai tay nắm lại thành quyết, từ đỉnh đầu hạ xuống bụng dưới, đánh nhẹ vào bụng dưới 3 cái, quyết vẫn đặt ở bụng dưới, hít khí vào, dẫn khí vào đan điện, thở khí ra, buông lỏng bụng dưới. Các đầu ngón tay mở ra, hai tay như đang ôm quả cầu trước ngực, rồi xuôi hai tay xuống hai bên hông, trở về tư thế ban đầu.



**- Động tác 9: Phiên chưởng như thoi thái hành sơn**

Hai tay nắm lại thành quyết, từ từ nâng lên men theo phía trước cơ thể, các ngón tay mở ra, chuyển cổ tay, lật bàn tay lại, lòng bàn tay hướng ra ngoài, duỗi thẳng cánh tay đẩy ra ngoài, thân trên hơi nghiêng về phía trước. Rút tay lại, hai bàn tay ở phía trước ngực. Luyện 3 lần, rồi buông xuôi hai tay xuống, trở về vị trí ban đầu.



**- Động tác 10: Hổ bối hùng yêu diện triều thiên (Lưng hổ, eo hùm, mặt ngang nhìn trời)**  
Hai bàn tay nắm lại thành nắm đấm di chuyển đến thắt lưng (ngang eo), hổ khẩu tay chạm vào hai bên thắt lưng, thân trên dùng hết sức nghiêng về sau, dừng lại, thân trên thẳng trở lại, hai tay buông xuôi, trở về tư thế ban đầu

**- Động tác 11: Bối hậu khuyên tiền quái hung gian**

Hai tay duỗi hai bên thân rồi từ dưới đưa lên trên, xoay tròn trước thân, sau đó hai bàn tay nắm lại thành quyết đặt trước ngực, nâng khuỷu tay lên, hai quyết hạ xuống như đang cõi vật nặng treo trên tay vậy. Luyện 3 lần.



12



13

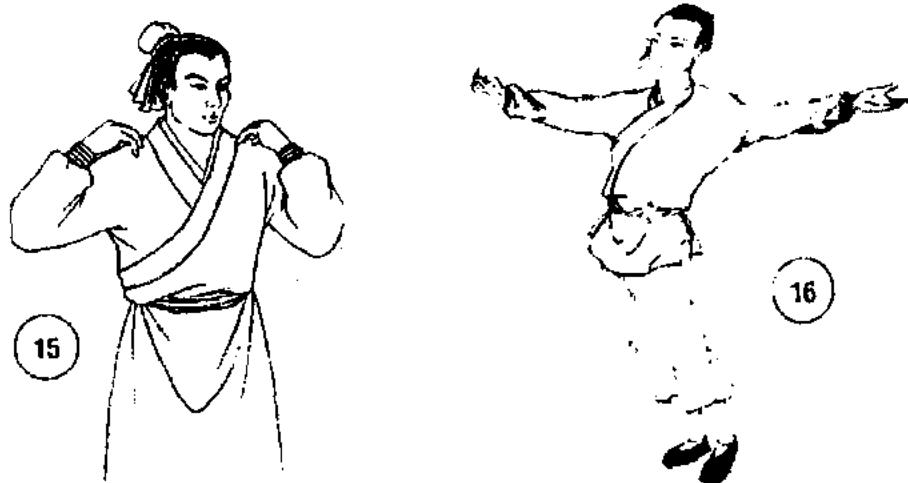
**- Động tác 12: Lưỡng quyền hoàn yêu Thùy tương liên (hai nắm tay xoay trước sau)**  
Cố hai khuỷu tay lại, hai tay nắm lại thành quyền đặt ngang ngực, chạm nhau ở huyệt chiền trung, sau đó hạ hai tay xuống ngang rốn rồi phân ra, mỗi tay tự vòng ra sau lưng, gấp nhau ở giữa thắt lưng, rồi lại rút tay về phía trước, chạm vào nhau ở rốn. Luyện ba lần, sau đó buông xuôi hai tay, trở về tư thế đứng thẳng.

**- Động tác 13: Lưỡng thủ tha hiệp lý can phế (tay xoa hông điều hòa gan phổi)**  
Hai tay nâng lên trước ngực, xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng lên rồi áp vào hai bên hông sườn, và xoa chà nhẹ.

**- Động tác 14: Thượng trừ tâm hỏa, hạ thời hàn (trên trừ tâm hỏa, dưới tống khứ hàn)**  
Hai tay từ hai bên hông nâng lên ngực, lòng bàn tay hướng lên, đến ngực thì dừng lại, lật lòng bàn tay hướng xuống rồi đẩy hai bàn tay xuống bụng, khi theo đó mà hạ xuống đan điền. Luyện ba lần



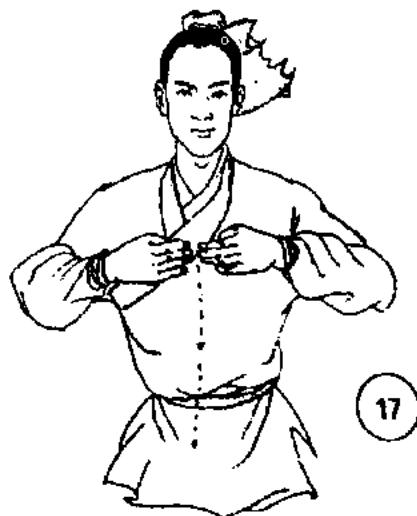
14



**Động tác 15: Song thủ thác thạch khâu luồng kiên (hai tay bê đá, chụp vai)**  
Hai lòng bàn tay hướng lên, hai cánh tay như bê vật nặng từ dưới lên, cẳng tay di lên cao ngang vai, hai bàn tay đồng thời cũng lên đến vai. Hạ cẳng tay xuống, hai bàn tay chụp vào hai bên vai. Sau đó hạ tay xuống bên hông, trở lại tư thế đứng thẳng. Luyện ba lần.

**Động tác 16: Phượng Hoàng triển dục thân luồng tí (phượng Hoàng dang cánh)**  
Hai tay dang ngang, cần bằng, lòng bàn tay hướng lên, thân trên hơi uốn về phía trước. Luyện ba lần.

**Động tác 17: Luồng thủ hạ án tổng đan điền (hai tay hạ xuống đưa khí xuống đan điền)**  
Tiếp tụ tư thế trước, hai bàn tay thu về trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, khi hai bàn tay lên đến gần ngực thì để bụng như được hạ xuống, thở khí ra, hai tay di chuyển đến hai đầu vú thì hít khí vào, thu bụng lại hạ xuống, khí trầm xuống đan điền. Sau đó hai tay di chuyển về hai bên hông, buông xuôi. Luyện ba lần.





18



19

**- Động tác 18: Phản cung  
ngưỡng diện quân bắc đầu (ngửa  
mặt nhìn trời xem bắc đầu)**  
Hai tay di chuyển đến trước ngực,  
lòng bàn tay hướng lên rồi từ từ  
duỗi thẳng sang hai bên, thân  
ngửa ra sau như đang dang tay  
xem bắc đầu vậy.

**- Động tác 19: Song thủ đê sập tư phong  
thủy (hai tay mở cổng thả nước đi)**  
Hai tay nâng lên đến ngực, thân trên cong về  
phía trước, xuôi tay thẳng xuống chạm đất trước  
mũi chân, bàn tay từ từ nắm lại như chộp bắt  
một vật gì đó, sau đó từ từ nâng lên, thân dần  
dần đứng thẳng lên, 10 ngón tay cũng duỗi ra,  
hai tay buông xuôi theo thân người.

**- Động tác 20: Dao kiên hoảng bàng thư  
tự nhiên (lắc vai, kết thúc luyện tập)**  
Hai chân hoạt động, hai tay chà xát vào  
nhau, xoa mặt, xoa mắt, chuyển động hai  
vai. Hai tay để trước ngực, các ngón tay  
hướng xuống, buông lỏng cổ tay, hai chân  
chạy tại chỗ, làm cho cơ khớp trên lồng  
đầu căng. Vận động như thế từ 3 – 5 phút.



20

Khi luyện tập các động tác trên thì hít hơi vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Hơi thở phải sâu, dài, chậm, khí chuyển theo ý. Ý – khí – lực điều hòa nhịp nhàng. Động tác tự nhiên, không nên dùng sức quá mạnh. Có thể căn cứ vào bệnh tình mà chọn một hoặc vài động tác để luyện tập lâu dài. Ví dụ chi trên đau nhức, bụng ngực khó chịu thì chọn động tác 2, 4, 6, 16, 18. Các động tác này có tác dụng thư giãn gân cốt, điều hòa máu huyết. Muốn tâm an, mắt sáng thì chọn các động tác 5, 7, 14. Muốn điều hòa tỳ vị, bồi dưỡng nguyên khí thì chọn các động tác 7, 8, 9, 10, 17...

## 11. NỘI GIA CÔNG PHÁP MẬT TRUYỀN CỦA THIẾU LÂM – VI ĐÀ CÔNG

*Vi đà công là một loại công phu đơn giản dễ học, là một phương pháp dưỡng sinh vừa hiệu quả lại vừa tiết kiệm thời gian. Vi Đà là một vị thần hộ pháp của nhà Phật. Vi đà công là mượn tên của vị thần Vi Đà để đặt tên cho một loại công pháp mật truyền của Thiếu Lâm.*

### • Vi Đà và Vi Đà công

Tên đầy đủ của Vi Đà công là “Thiếu Lâm kim cang thiền Vi Đà hộ pháp môn”, tương truyền là một trong những nội gia công pháp mật truyền của Thiếu Lâm, được thai nghén vào đời Tây Hán. Trong Dịch côn kinh có động tác gọi là “Vi đà hiến chữ”. Trong quá trình lưu truyền, Vi đà công đã hấp thu tinh yếu của các môn phái khác, hình thành nên phép dưỡng sinh động tĩnh tương kiêm, dung hợp các phương pháp thở nạp, tồn tưởng, đạo dẫn... và mang tính hệ thống rất cao.

Vi Đà, tiếng Phạn là Veda, còn được gọi là Vi Đà thiền, vốn là một thiên thần của Bà La Môn giáo ở Ấn Độ, sau

được xem là một vị thần hộ pháp của Phật giáo. Ở Trung Quốc người ta thường thấy các tượng thần hộ pháp cầm kích đứng bảo vệ trước chùa.

Vi đà công vốn là pháp môn trong luyện khí công của nhà Phật, trợ giúp cho đệ tử Phật tu luyện Phật tính, hộ trì Phật pháp. Tôn chỉ của nó là duy trì sự cân bằng của các hệ thống trong cơ thể, làm cho cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ. Về sau các truyền nhân của Vi đà công đã kết hợp kinh nghiệm của bản thân với y học cổ đại và tri thức triết học, đã cải tiến Vi đà công trở thành phương pháp dưỡng sinh hiện đại.

### ● Phân loại Vi đà công

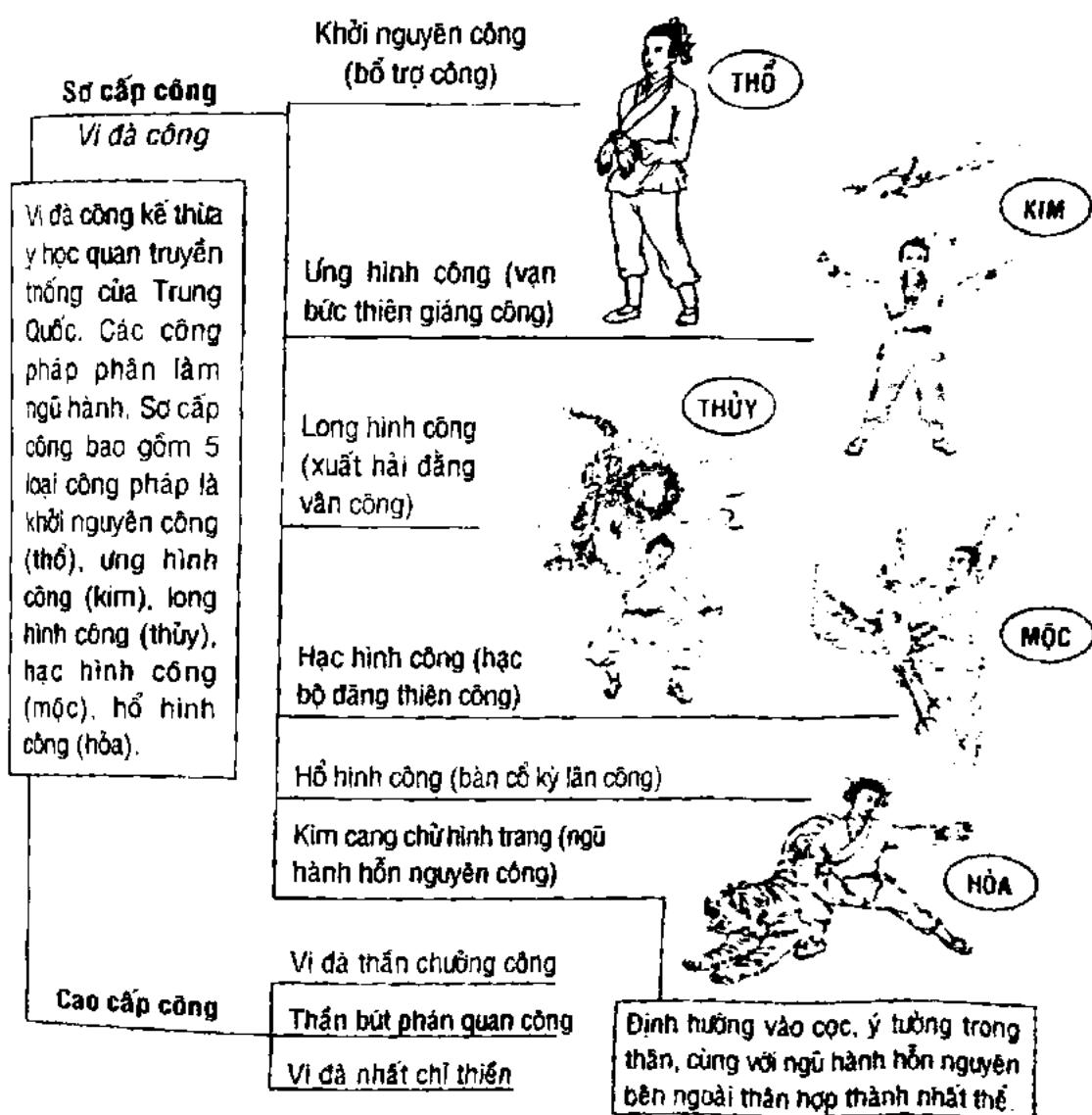
Vi đà công gồm có sơ cấp công và cao cấp công.

1. **Sơ cấp công:** Là công phu cơ bản, dùng để điều hòa cho tạng phủ, cân bằng âm dương. Bao gồm khôi nguyên công, ưng hình công, long hình công, kim cang chữ.. Khôi nguyên công lấy đan điền làm nơi nguyên khí khởi phát và quy nạp. Khôi động chân nguyên trong cơ thể là công pháp nhập môn của vi đà công. Ưng hình công chủ yếu tăng cường công năng của phổi và đại tràng. Long hình công bổ trợ cho sự tuần hoàn của chân khí trong thận kinh và kỳ kinh bát mạch, quán thông thượng, trung, hạ đan điền, có tác dụng trị liệu nhất định đối với bệnh suy thận. Hạc hình công mô phỏng động tác của chim hạc vận động tay chân giúp thông lưu kinh mạch cho can tạng. Hổ hình công làm tăng cường vận động cho vùng thận ở lưng, kích thích các huyệt vị sau lưng. Kim cang chữ hình trang thì nhất tịnh nhất động kết hợp với nhau, chủ yếu dùng bổ trợ năng lượng, điều chỉnh môi trường bên trong cơ thể.

2. **Cao cấp công:** Chủ yếu dùng để chẩn đoán và phát khí trị bệnh, bao gồm Vi đà thân chuồng công, Thần bì phán quan công, Vi đà nhất chỉ thiền công v.v..

Vì mỗi động tác phải luyện trong 8 phút nên còn có tên là “bát phân trung khí công”. “Bát phân trung khí công” do Tư Đồ Kiệt chính lý, giới thiệu và quảng bá vào năm 1986.

### KẾT CẤU NỘI BỘ CỦA VI ĐÀ CÔNG



## ❖ Phương pháp luyện công cụ thể

### (1) Buông lỏng: Giai đoạn chuẩn bị

Hai chân đứng thẳng, cách nhau khoảng một bước chân, hai tay buông xuôi theo hông, hai mắt nhìn về phía trước, đứng tự nhiên, toàn thân thả lỏng theo thứ tự từ trên xuống dưới: trán (thiên nhật) – mặt (nghênh hương) – cổ họng (thiên đô) – ngực (chiên trung) – bụng trên (trung quản) – bụng dưới (khí hải) – mông (hội âm) – lưng (đại chày) – hai vai (kiên loa) – hai nách (cực tuyền) – hai khuỷu tay (thiếu hải) – cổ tay (đại lăng) – lòng bàn tay (lao cung) – ngón tay (trung xung).

### (2) Bắt đầu: Vũ đạo của ngón tay, cánh tay

Năm ngón tay xòe ra, lấy ngón giữa làm trụ, dùng cánh tay làm chuyển động khuỷu tay, cổ tay xoay vào trong, lòng bàn tay cũng xoay theo, vành ngón tay, lòng bàn tay hướng xuống, cẳng tay duỗi thẳng, hai cổ tay xoay ra ngoài. Bắt đầu từ ngón út, năm ngón tay từ từ khép lại, khuỷu tay hơi cong, gốc bàn tay nâng lên cao bằng vai, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay hướng về phía trước, mở ngón tay cái ra, hai tay dùng lực đâm về phía trước, lực nầm ở bụng bàn tay.

Hạ cẳng tay xuống, trở về tư thế chuẩn bị, tiếp sau đó buông lỏng hai vai, hai tay chấp thành chưởng ở trước ngực, hai ngón tay cái chỉ vào huyệt chiên trung, cách chiên trung khoảng 6 cm. Khuỷu đầu gối xuống, hộp bụng, hai tay chấp thành chưởng từ từ hạ xuống đến mức không thể hạ được nữa thì thuận thế từ từ tách hai bàn tay ra, giữ cho hai ngón tay cái đối xứng với nhau, cách nhau khoảng 9 cm, lòng bàn tay hướng xuống, đồng thời hạ bụng, khiến cho bụng có tiếng kêu như đánh trống.

### **(3) Tiếp tục: khai ngực thuận khí**

Tiếp theo tư thế trước, 5 ngón tay từ từ mở ra, hai tay hạ xuống, cẳng tay duỗi thẳng, hai chân đứng thẳng, xoay cổ tay làm cho các ngón tay hướng ra phía trước, ưỡn ngực hóp bụng, hai cánh tay duỗi thẳng, gốc bàn tay chống đất, di chuyển ra phía sau. Lật bàn tay, lòng bàn tay hướng lên, 5 ngón tay khép lại, hai tay thu về bên hông, khuỷu ngoài hơi dịch ra trước. Buông lỏng cổ tay, ngón tay. Hai tay buông xuống tự nhiên, hơi khuỷu đầu gối, toàn thân buông lỏng. Mở rộng lồng ngực hít khí vào 3 lần. Trong khoảng thời gian quá độ ấy trước tiên mở các ngón tay ra, hai cánh tay giơ thẳng ra phía trước, hai bàn tay chỉ về phía trước, các ngón tay vểnh lên, sau đó thuận đà hạ xuống, hướng về phía sau, ưỡn ngực đẩy tay ra sau.

### **(4) Tiếp tục: hồi dương nhuận thủy**

Tiếp theo tư thế trước, cánh tay trước giờ lên trên, các ngón tay vểnh, lòng bàn tay hõm, thuận đà hạ xuống đến chỗ mép női quần. Hai chân đứng thẳng, nhíu hậu môn, hai cánh tay nâng lên, hai bàn tay từ mép női quần nâng lên đến eo, ngón tay chỉ ra trước, hai cùi trỏ đối xứng nhau qua giáp tích, làm cho vùng vai sau lưng bị kẹp chặt. Buông lỏng, hai cùi chỏ mở rộng ra làm cho vùng vai và toàn thân được buông lỏng. Hai bàn tay vẫn hõm, hạ xuống mép quần, hai cánh tay duỗi thẳng từ lưng, eo, mông, chân, thuận đà hạ xuống đến gót chân, vai hơi nhô lên, nách trông trái, buông lỏng cổ tay, cánh tay, ngón tay tự nhiên xuôi xuống, đầu gối hơi khuỷu xuống, toàn thân buông lỏng. Luyện ba lần.

### **(5) Tiếp tục: Triển dục mật dục**

Tiếp theo tư thế trước, hai tay từ hai bên hông dang ngang bằng vai, lòng bàn tay hõm tròn. Dụng chuồng. Năm

ngón khép vào nhau, hơi cong khuỷu tay. Năm ngón phân khai, dùng lực ép sát các gốc ngón tay vào nhau thành hình ngọn lửa. Ngón tay hơi hướng lên rồi nắm lại một cái. Rút khuỷu tay về, cùi chỏ hạ xuống ép sát vào thân. Kín ngực, đầu gối hơi khuỷu xuống, toàn thân buông lỏng. Năm ngón tay khép lại dựng đứng bàn tay, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ưỡn ngực, chuyển lòng bàn tay hướng về hai phía trái phải đẩy ra, từ từ đứng thẳng. Các động tác rút khuỷu tay, dựng đứng bàn tay, đẩy bàn tay luyện hai lần.

Hai bàn tay đang dựng đứng đặt ngang xuống, lòng bàn tay hướng xuống, hai cánh tay và hai vai thành một đường thẳng, đồng thời nhón gót chân lên, đếm từ 1 – 9, lật lòng bàn tay hướng lên, buông lỏng vai, hơi chùng khuỷu tay xuống, hai tay về vòng cung ở khoảng không trước ngực, rút khuỷu tay về ép vào hông ngực, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ về phía trước, đồng thời gót chân hạ xuống, hai khuỷu tay dang ra hai bên, hai tay thuận đà chuyển thành tư thế đối xứng với nhau. Mở rộng lồng ngực, hai khuỷu tay nâng lên trên, buông lỏng vai, hai tay chắp lại thành chưởng, hai ngón cái chỉ vào chiên trung. Hóp bụng, hơi khuỷu gối, hai tay từ từ hạ xuống rồi buông thõng ở hai bên hông, bụng dưới có tiếng kêu như tiếng trống.

#### (6) Kết thúc: Kiết án quy nguyên

Hai tay buông thõng, hai cánh tay thẳng, hai chân đứng thẳng, xoay cổ tay làm cho các ngón tay hướng về phía trước, hai tay dịch chuyển đến mép nối của quần, ưỡn ngực hóp bụng, hai cánh tay duỗi thẳng, gốc bàn tay hướng ra phía sau đẩy chân, khom lưng 90 độ, hai cánh tay hướng ra sau rồi giơ thẳng lên. Hai cánh tay phân ra hai bên trái phải hợp với lưng thành một đường thẳng. Thẳng lưng lên, đầu gối hơi khuỷu xuống, hai bàn tay thuận đà chuyển hướng ra

trước, buông lỏng vai, hai tay hướng ra trước bụng khép lại như ôm quả cầu. Đứng thẳng, hai tay xếp chồng lên nhau, bàn tay phải ở ngoài, tay trái đặt dưới rốn (phụ nữ thì ngược lại), quay theo chiều kim đồng hồ 36 vòng, nghịch chiều 24 vòng. Nhắm mắt đứng yên 3 phút. Hai tay phân ra hai bên trái phải. Hai tay phân ra hai bên trái phải, chân trái bước khép vào chân phải, kết thúc luyện công.

## 12. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH KẾT HỢP GIỮA CƯƠNG VÀ NHU – THÁI CỰC QUYỀN

*Thái cực quyền tổng hợp các phương pháp dưỡng sinh của đời Minh, kết hợp với phương pháp đạo dẫn thời cổ đại, tri thức y học cổ truyền, học thuyết âm dương ngũ hành, thái cực bát quái v.v... tạo thành một tập đại hành công pháp bao hàm nhiều mặt văn hóa truyền thống và tư tưởng triết học của Trung Quốc.*

### ● Tên gọi và nguồn gốc Thái cực quyền

Thái cực quyền ban đầu có tên là “Trường quyền”, “Miên khuyên”, “Thập tam thức”, “Nhuyễn thủ” v.v... Vào thời Càn Long nhà Thanh, Vương Tôn Nhạc trước tác “Thái cực quyền luận” thì cái tên Thái cực quyền mới được xác lập. Hàm nghĩa danh xưng thái cực là muốn giải thích bộ công pháp này từ phương diện thái cực. Thái cực tức thái hư. Thái túc vô cùng to lớn, hư túc là hư không, không một vật. Thái hư là cảnh giới không không, chân khí tràn đầy, là nơi tích tụ sự sáng suốt. Thái cực theo khí động mà sanh dương, theo khí tĩnh mà sanh âm. Đây chính là cái lý sinh âm dương của thái cực. Thái cực quyền được thành lập trên sự thống nhất các mặt đối lập của âm dương, sáng tạo ra một bộ công pháp cương nhu giao hòa, nội

ngoại kết hợp, nhanh chậm tương hỗ; hình thức, tâm ý giao thoa..

Về nguồn gốc và người sáng tạo ra Thái cực quyền, giới nghiên cứu có nhiều ý kiến không giống nhau. Đại thể cho rằng do Hứa Tuyên Bình đời Đường, Trương Tam Phong đời Tống, Trương Tam Phong đời Minh, Trần Vương Đình và Vương Tôn Nhạc đời Thanh v.v...

Nhưng phần lớn các học giả cho rằng do Trần Vương Đình sáng lập.

Trần Vương Đình sống vào thời cuối Minh đầu Thanh, người Hà Bắc. Sáng tác này đặt nền tảng trên sự kế tục và cải biên “Quyền kinh tam thập nhị thức” thành một công pháp quyền kinh mới, có tên là “Thái cực quyền”.

Thái cực quyền do Trần Tôn Quyền sáng lập ra về sau được con cháu của Trần gia truyền bá, nhân tài xuất hiện cũng nhiều, truyền đến đời thứ 5 là Trần Trường Hưng đã hình thành môn Thái cực của họ Trần mang đầy tính sáng tạo và phát triển không ngừng, được phân làm nhất lô và nhị lô, được người đời sau gọi là “lão giá” (đại giá). Trần Hữu Bổn dựa trên nguyên tắc của Thái cực quyền lại điều chỉnh cải biên, loại bỏ những động tác khó thực hành, được người đời sau gọi là “tân giá” (tiểu giá).

Đệ tử Trần Trường Hưng là Dương Lộ Thiện sau khi tinh thông Thái cực quyền từ thầy đã xuất sư, đến Bắc Kinh truyền bá Thái cực quyền, vì để đáp ứng nhu cầu dưỡng sinh, đã cải biên một ít, dần dần Thái cực quyền mang thêm phong cách nhà họ Dương, gọi là Dương thức Thái cực quyền. Sau này Dương thức Thái cực quyền lại sinh ra Ngô thức Thái cực quyền. Người sáng lập Ngô thức là Ngô Giám Tuyền, rồi sau này lại có Võ thị Thái cực quyền, Tôn thị Thái cực quyền v.v...

Thái cực quyền được chế tác vào cuối đời Minh, đầu đời Thanh là do yêu cầu của xã hội. Ban đầu Thái cực quyền có tính võ thuật nhưng sau lại nghiêng về tính chất y học dưỡng sinh, không ngừng được giới y học, võ học tiếp nhận và phát triển, trở thành một trong những bộ môn quyền học quan trọng nhất của Trung Quốc.

#### ❶ Đặc điểm của Thái cực quyền

Thái cực quyền là một bộ môn vận động, động tác liên kết chặt chẽ. Động tác có lúc ngừng nhưng ý không ngừng, quyền thế như tầm kéo tơ liên miên bất tận.

Thái cực quyền còn thể hiện lý luận của sự thống nhất của hai mặt âm dương đối lập và cùng nhau chuyển hóa các mâu thuẫn nội tại.

Trong vận động, Thái cực quyền yêu cầu tinh thần dụng ý, dùng ý thức dẫn dắt động tác, động tác phối hợp nhịp nhàng với hô hấp. Hô hấp phải ổn định, nhẹ, sâu, tự nhiên, thân thể phải thư giãn tự nhiên, đồng thời lấy lung làm trực, trên dưới tùy theo trực ấy mà vận động, toàn thân hợp thành một thể thống nhất.

Động tác trong Thái cực quyền, liên tục nhịp nhàng, hư thực phân minh. Giữa các động tác với nhau có sự tiếp chuyển một cách nhịp nhàng và thuận theo đà vận động một cách tự nhiên. Trong lúc đẩy tay thường lấy tịnh chế động, lấy nhu khắc cương, mượn lực phát lực v.v...

Thái cực quyền đặc biệt chú trọng “thính kình” (nghe theo sức lực, tức tùy theo sức lực), thông qua xúc giác để đoán biết sức lực của đối phương mạnh hay yếu để định phương hướng, thời gian, bộ vị phản kích. Ví dụ đối phương dùng cương lực đánh thì mình dùng nhu lực để hóa giải.

Động tác nhanh thì phản ứng nhanh, động tác chậm thì phản ứng chậm, tùy người phản công, tùy cơ ứng biến.

### ● Sự lưu truyền của Thái cực quyền

Thái cực quyền được lưu truyền nhiều đời, xuất hiện nhiều chi phái khác nhau, có Trần thức Thái cực quyền, Dương thức Thái cực quyền, Tôn thức Thái cực quyền, Ngô thức Thái cực quyền, Võ thức Thái cực quyền v.v... tất cả là 5 phái chính.

(1) *Trần thức Thái cực quyền*: Trần thức Thái cực quyền do võ sư nổi danh Trần Vương Đình sáng chế vào cuối đời Minh đầu đời Thanh. Ông sáng tác ra “lão giả lô ngũ sáo” (5 bộ đường quyền cũ). Trần thức được cha truyền con nối và có nhiều sửa đổi, thêm bớt qua từng thời kỳ, thêm vào “tân giả lô nhì sáo” (hai bộ đường quyền mới).

Tân lô thứ nhất động tác đơn giản, nhu nhuần hơn cương. Tân lô thứ hai động tác phức tạp, nhanh, gấp, cương nhuần hơn nhu. Trần thức Thái cực quyền yêu cầu phối hợp nhịp nhàng giữa ba yếu tố là ý – khí – thân, dùng ý dẫn khí, nguyên động tác lấy lưng và xương sống làm trụ, mỗi động tác đều quán thông với nhau, khi đối kháng với địch thủ thì tùy cơ ứng biến, mượn lực phát lực, lấy nhu chế cương v.v...

(2) *Dương thức Thái cực quyền*: Dương Lộ Thiền người Hà Bắc, khi học xong Thái cực quyền với Trần Trường Hưng (một hậu duệ của Trần Vương Đình) sau đó tách thầy sáng lập một môn phái riêng. Trên cơ sở “Lão giả Thái cực quyền”, Lộ Thiền đã cải biên thành “Dương thức Thái cực quyền”. Dương thức Thái cực quyền đơn giản dễ học, động tác nhu hòa, từng động tác thư thả đến nhu nhuyễn, tích nhu thành cương, cương nhu tương tế.

**(3) Võ thức Thái cực quyền:** Vào cuối đời nhà Thanh, Võ Vũ Tương học xong Trần thức lão già Thái cực quyền từ Dương Lộ Thiên và từ Thái cực quyền của Trần Thanh Bình, đã cải biên thành “Võ thức Thái cực quyền”. Võ thức có động tác đơn giản nhưng nghiêm cẩn, tiết tấu nhanh, phân rõ hư, thực, linh hoạt biến hóa..

**(4) Ngõ thức Thái cực quyền:** Ngõ thức Thái cực quyền chủ yếu thiên về nhu, động tác mềm mại tự nhiên, liên miên bất đoạn, thuận theo quy luật vận động, cốt yếu chỉ về tĩnh, không vọng động nao núng, lấy khéo léo làm căn bản.

**(5) Tôn thức Thái cực quyền:** Do Tôn Lộc Đường người Hà Bắc chế tác. Họ Tôn học với nhiều thầy dạy Thái cực quyền, tham cứu và linh hội bát quái, linh hội tinh nghĩa quyền thuật của ba nhà rồi tổng hợp lại, thành lập “Tôn thức Thái cực quyền”. Đặc điểm của bộ quyền này là tiến thoái hỗn tương và tùy thuận vào nhau. Tiến lên thì vững vàng, lui xuống thì triệt để. Quyền pháp như nước chảy mây trôi, liên miên bất tận. Mỗi khi chuyển thân mình thì đầy đủ khai hợp tiếp nối nhau, vì thế còn có tên là “Khai hợp hoạt bộ Thái cực quyền”.

### ● Giá trị dưỡng sinh của Thái cực quyền

Thái cực quyền có rất nhiều giá trị dưỡng sinh. Trên phương diện tinh thần, thể chất hay tu dưỡng đều có tác dụng bổ trợ nhất định.

Thái cực quyền ngoài thi luyện chắc xương, dẻo gân, sáng da, điều hòa ngũ tạng; trong thi luyện ý chí, tinh thần, khí chất, rèn luyện công năng cho hệ thần kinh, rất tự nhiên và cũng rất khoa học.

**(1) Tâm tịnh dụng ý:** Động tịnh kết hợp rất có hiệu quả trong việc cải tạo hệ thống công năng cho hệ thần kinh.

**(2) Nhất động toàn động:** Mỗi động tác đều liên quan chặt chẽ với ngũ hành, thúc đẩy công năng tiêu hóa và điều hòa hệ thống trao đổi chất cho cơ thể.

**(3) Khí trầm dan diền:** Kích chuỗi ra 8 hướng có tác dụng giảm bớt gánh nặng cho tim, thúc đẩy sự tuần hoàn máu huyết.

**(4) Cương nhu tương tế:** Động tác liên miên bất đoạn có cương có nhu. Cương nhu nhịp nhàng phối hợp có tác dụng tăng tính đàn hồi cho cơ, gân, khớp.

**(5) Tịnh cực sinh động:** Trong động có tĩnh. Tịnh đến mức cao nhất thì sinh động, làm cho kinh lạc thông suốt, sống lâu khỏe mạnh.

#### ● Nguyên tắc luyện tập Thái cực quyền

- Toàn thân buông lỏng, dùng ý không dùng lực.
- Trước chậm sau nhanh, nhanh rồi lại chậm, từ buông lỏng đến nhu nhuyễn, từ nhu nhuyễn đến mạnh mẽ, mạnh mẽ trở lại nhu nhuyễn, cương nhu tương tế.
- Tiến hành điều hòa nhịp nhàng giữa ý thức, động tác và hô hấp.

#### ● Hình thức công pháp Thái cực quyền

Thái cực quyền đã có lịch sử hơn 900 năm lưu truyền và phát triển. Đại thể có ba hình thức: bộ quyền truyền thống, bộ quyền phổ cập và bộ quyền cánh trái.

Quyền truyền thống là các bộ quyền của các họ Trần, Trương, Ngô, Tôn, Võ.

Bộ phổ cập là các bộ 88 thức, 48 thức, 24 thức, 16 thức, 8 thức v.v... được phổ biến vào những năm 50 của thế kỷ XX.

Bộ quyền cánh trại là bộ quyền 42 thức, bộ cánh kỵ Thái cực quyền v.v...

Bộ quyền 24 thức là bộ quyền nhập môn đơn giản của Thái cực quyền. Ngoài ra còn có thái cực đơn dao, song dao, đơn kiếm, song kiếm, xuân thu thập dao, tam chữ, bát chữ, thập tam chữ v.v...

#### ❶ Đặc điểm của Thái cực quyền

- Ý cảnh như nước: Luyện quyền thuật rất chú trọng đến trạng thái cảnh ý nhu nhuyễn như nước. Thái cực quyền mang đầy triết lý của Đạo gia. Lão tử từng nói: “thượng thiện nhược thủy”. Nước vừa mềm mại nhu hòa, vừa thay đổi hình dạng tùy theo vật, không tranh giành nhưng có sức mạnh vô song. Thái cực quyền xưa nay lấy triết lý ấy để làm tông chỉ cho mình.
- Theo thế phản công: Thái cực quyền chủ yếu là lấy nhu khắc cương, lấy nhược thắng cường, lấy lực nhỏ thắng lực lớn, thấy người tiến thì mình thoái lui, người mạnh mẽ thì ta nhu hòa v.v...
- Giọt nước xuyên qua đá: Thái cực quyền công tích nhu thành cương, đạt đến cảnh giới không tĩnh hư linh, khiến cho thân thể chúng ta giống như bay theo mây, trôi theo dòng nước...

#### ❷ Đôi nét về Dương Lộ Thiền

Dương Lộ Thiền (1799 – 1872) xuất thân từ một gia đình nghèo khó, khi nhô đến làm công cho tiệm thuốc “Thái hòa đường” của nhà họ Trần, thấy Trần Trường Hưng dạy

võ cho môn sinh, muốn xin được bái thầy học nghệ, nhưng vì gia cảnh khó khăn, không đủ tiền đóng học phí nên đành thôi. Ngày ngày Dương vừa làm việc, vừa lén theo dõi các động tác võ thuật mà thầy dạy cho môn sinh, sau đó nhân lúc rỗi rảnh mà luyện tập. Được ít lâu thì bị Trần Trường Hưng phát hiện. Lúc ấy họ Trần chỉ truyền cho người trong họ, Dương Lộ Thiền rắp tâm học lén võ công mật truyền là điều cấm kỵ. Nhưng Trần Trường Hưng thấy Dương Lộ Thiền có tư chất học võ lại siêng năng cần mẫn trong công việc nên không những bỏ qua lỗi lầm mà còn đồng ý cho họ Dương nhập môn, không lấy tiền học phí. Đây chính là nguyên nhân câu chuyện được lưu truyền trong dân gian “Họ Dương học lén võ công”, về sau được viết thành tiểu thuyết, được vẽ ra bằng hình ảnh và được dựng thành phim.

### • Trần gia quyền, Dương gia truyền

Từ Trần Vương Đinh trở về sau, Thái cực quyền của họ Trần chỉ truyền cho người trong dòng tộc, không truyền cho người ngoài. Sở dĩ Thái cực quyền được phát triển, phổ biến khắp nơi là do Trần Trường Hưng đã phá vỡ môn quy, thu nhận Dương Lộ Thiền vào làm môn hạ. Dương Lộ Thiền học thành tài thì đến Bắc Kinh dựng nghiệp, làm cho quyền thuật được truyền khắp bắc nam, vì thế người ta mới bảo rằng họ Dương đã phát huy quảng đại quyền thuật nhà họ Trần.

### • Thái cực quyền thập tam thức

- Đỉnh đầu thái cực: Quán tưởng nhất động nhất tĩnh, bất ly nhất dương nhất âm.

Mười ba thức luyện tập tiến thoái theo bát quái và ngũ hành.

- Ôm trọn bát quái: Bát quái gồm tám phương: bốn hướng chính và bốn hướng giữa, tức bốn góc.

Bốn hướng chính là đông - tây - nam - bắc, tương ứng với khâm - ly - chấn - doài.

Bốn góc là đông nam - đông bắc - tây nam - tây bắc, tương ứng với càn - khôn - cấn - tốn.

- Chân đạp ngũ hành: tiến về trước - lui về sau - nghiêng bên trái - dịch sang phải - đạp ngay giữa; tương ứng với mộc - hỏa - kim - thủy - thổ.

### 13. KHÍ CÔNG CỦA NHÀ HỌ TRẦN DỜI THANH - THỔ NẠP ĐẠO DẪN CÔNG

*Thổ nạp đạo dẫn công là một bộ công phái kết hợp chặt chẽ hai yếu tố: lấy thổ nạp hô hấp (bit khí vào, tổng khí ra) làm chủ, lấy đạo dẫn bổ trợ, chú trọng việc bit thở không khí đúng phương pháp để kích thích kinh lạc vùng bụng, làm cho kinh lạc hàn thông, điều hòa khí huyết.*

Thổ nạp đạo dẫn là tinh hoa dưỡng sinh truyền thống Trung Quốc, cũng là bộ phận quan trọng cấu thành Trung y học. Nó có mối quan hệ mật thiết với hệ thống kinh lạc. Thổ nạp đạo dẫn thông qua điều tiết hô hấp để kích thích 9 đường kinh lạc ở vùng bụng (thận kinh, vị kinh, can kinh, nhâm mạch v.v...) kích thích sự vận hành của chân khí, loại trừ bệnh tật.

Thổ nạp đạo dẫn xuất xứ từ “Trần gia môn khí công” của đời Thanh. Ban đầu chỉ tồn tại dưới hình thức khẩu truyền nên phạm vi truyền bá không được rộng rãi lắm. Đến thập niên 80 của thế kỷ XX mới được truyền bá ra dân gian. Đặc điểm lớn nhất của bộ công phái này là

“tịnh trong động”. Trong thời gian tĩnh tọa chú ý vận động hít thở bằng mũi. Lúc đao dẵn và xoa bóp chú ý đến việc kết hợp giữa vận động thân thể và vận động hô hấp. Chú ý động tĩnh kết hợp, cương nhu kết hợp đúng chừng mực. Qua thực tế chứng minh, bộ công pháp này rất bổ ích cho ngũ tạng, giúp lưu thông kinh mạch, làm cho xương khớp linh hoạt. Có tác dụng trị liệu nhất định với các chứng bệnh như đau tim, cao huyết áp, sưng phổi, viêm khớp v.v...

### ● Các động tác cụ thể

(1) **Chuẩn bị:** Hoạt động tứ chi, hoặc luyện Bát đoạn cầm, hoặc tập thể dục theo các động tác của dài phát thanh khoảng 10 phút. Chọn nơi không có gió, không khí trong lành ấm áp để luyện tập.

(2) **Thở nạp:** Phân làm tọa thở nạp (ngồi hô hấp) và trạm thở nạp (đứng hô hấp).

Luyện tọa thở nạp trước, trạm thở nạp sau.

- **Tọa thở nạp:** Ngồi xếp bằng trên đất hoặc trên một mặt phẳng nào đó. Hai tay đặt trên đầu gối, lòng bàn tay hướng lên. Các phương pháp thường dùng là:
  - **Tổng khí ra bằng đường mũi:** Trước tiên dùng lực thở khí ra thật mạnh để tổng hết trước khí ở trong ra ngoài. Thở ra nhanh và lượng khí nhiều, thở đến khi cạn hết khí thì mới thôi, kết hợp với nhíu hậu môn, nâng bụng quang...
  - **Sơn cản nạp khí:** Sơn cản nằm ở giữa hai chân mày. Chân mày nhướn lên nhẹ nhàng. Hô hấp vừa nhẹ, vừa sâu, vừa dài. Dùng ý dẫn khí đến bụng dưới. Bụng dưới từ từ phình ra. Hít vào thở ra, 21 lần.

- Tọa nạp âm dương khí: Lật lòng bàn tay **xuống** nhưng vẫn để trên đầu gối, thân trên từ từ nghiêng về phía trước, cùng đùi tạo thành một góc 30 độ, sau đó từ từ đưa thân trở về vị trí cũ, đồng thời kết hợp hít thở 21 lần. Luyện xong đứng lên, đồng thời xoa bóp huyệt Ủy trung (chỗ lõm phía sau đầu gối).

**(3) Đạo dẫn:** Khi thực hiện các động tác phải phối hợp với việc tống khí ra bên ngoài. Động tác **đạo dẫn** chủ yếu là tập bát quái và tập lưng chân.

- **Tập bát quái:** Tức là phách kích (vỗ, đánh để kích thích) tạng phủ. Phách kích tuần tự từ trung quản – dan điền – bụng dưới – phổi trái – phổi phải – dưới nách trái – dưới nách phải – dưới hai vú. Khi kích thích bụng dưới và dưới hai vú thì hai chân dang rộng bằng vai, dùng cả hai tay phách kích. Ở các bộ phận khác phách kích một hư một thực, chỉ phách kích một tay. Khi phách kích hông trái thì dùng tay phải, trọng tâm cơ thể dồn xuống chân trái. Khi phách kích hông trái thì làm ngược lại. Mỗi một bộ vị dùng bàn tay vỗ 7 cái. Mỗi lần vỗ thì tống khí ra một hơi vừa mạnh, vừa nhanh, vừa ngắn. Sau đó phách kích nhẹ hơn ở xung quanh bộ vị ấy 49 cái rồi xoa bóp một lúc. Tập bát quái để lưu thông kinh mạch, tăng cường công năng tạng phủ.

**(4) Xoa bóp:** Chủ yếu xoa bóp vùng đầu, mặt, trán, cổ.

- **Xoa bóp đầu:** Hai chân đứng dang ra rộng bằng vai, thân trên hơi nghiêng về phía trước, tay trái kẹp vào hông eo, tay phải vỗ nhẹ vào huyệt bách hội ba lần. Mỗi lần vỗ thì thở hơi ra thật mạnh, ngắn. Sau đó dùng hai tay phách kích vào trước và sau đầu, rồi dùng ngón tay chà xát đầu từ trước ra sau.

**Chà xát mặt:** Ở đây chủ yếu giới thiệu cách chà xát mũi. Dùng ngón vô danh ấn huyệt Nghinh hương 20 lần. Hai ngón tay trỏ vuốt mũi ba lần. Đại ngư té hai tay chà xát hai bên huyệt Nghinh hương ba lần. Tiểu ngư té hai tay chà xát hai bên mũi, thở mạnh ra mỗi một lần chà.

- **Chà xát cổ:** mươi ngón tay đan chéo vào nhau ôm sau cổ rồi kéo qua kéo lại 20 lần. Lòng bàn tay trái chà xát vòng qua phía sau cổ phải, từ sau đẩy về phía trước cho đến xương ngực. Hai bên trái phải thay nhau, mỗi bên ba lần. Sau đó dùng các ngón tay đẩy vuốt từ miệng xuống đến cổ họng 20 lần.

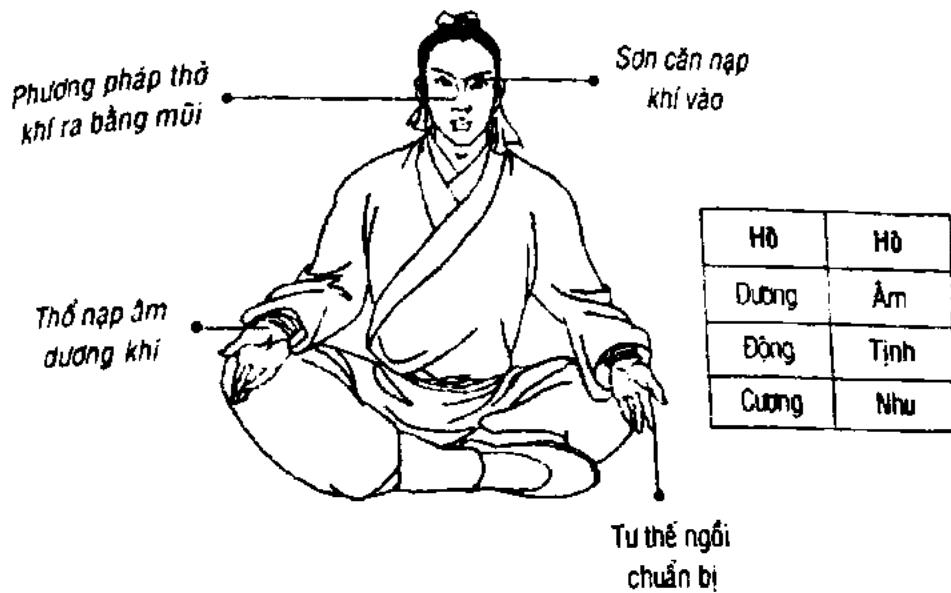
**(5) Tịnh tọa:** Ngồi xếp chân ngay ngắn. Lòng bàn tay hướng lên, hô hấp bằng bụng, không cản ý thu dan diễn hay bất cứ đâu. Tịnh dưỡng một lúc rồi kết thúc luyện tập.

#### **Những điều cần chú ý khi luyện công**

- Khi hô hấp tránh trao đổi khí quá mức hoặc bể khí quá mức chịu đựng.
- Phải buông lỏng thân thể
- Tình thần, tình cảm, tâm lý phải cân bằng
- Môi trường luyện tập có độ ấm lạnh thích hợp
- Trời giông gió sấm sét không nên luyện tập
- Phải kiên trì luyện tập lâu dài.

## BƯỚC LUYỆN THỔ NẠP ĐAO DÂN CÔNG THỨ NHẤT TỌA THỔ NẠP

### Bước 1: Chuẩn bị và bắt đầu



### Bước 2: Kết thúc động tác



## BUỚC LUYỆN THỔ NẠP ĐAO DẪN CÔNG THỨ 2

### TRẠM THỔ NẠP

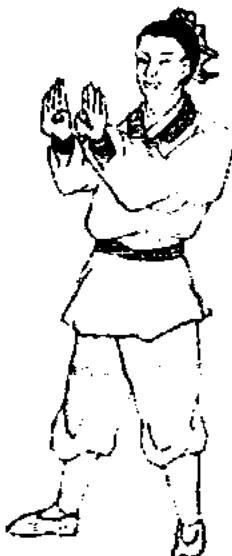
*Trạm thổ nạp: là bộ phận thứ hai trong thổ nạp công, yêu cầu hai chân dang ngang rộng bằng vai; động tác kết hợp với hít thở, tức khi hai tay vận động thì mũi thở khí ra. Động tác tạm dừng thì sơn cắn nạp khí.*



Hai tay xoa bụng dưới, ngón giữa đối nhau.



Sau đó hai tay từ từ di chuyển lên phía ngực, đến cổ, đồng thời hai tay lật ra ngoài, hướng xuống về một vòng cung theo đường cù trở về đan điền của bụng dưới.



Hai tay đẩy về phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, sau đó hai tay về một vòng cung ra hai bên, hai bàn tay nắm lại thành quyền rồi dịch chuyển về bên hông, lòng bàn tay hướng lên.



Hai cánh tay nâng lên hai bên hông, lòng bàn tay hướng lên rồi nắm lại thành quyền, giơ lên đỉnh đầu, mở quyền ra, hiệp chuồng.



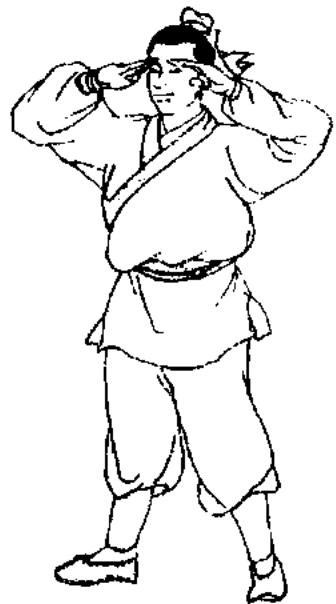
Khuỷu tay trầm xuống hiệp chuồng rồi từ từ hạ xuống đến khi ngón giữa chạm vào chóp mũi.



Xoay cổ tay, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước, ngón cái và ngón trỏ bấm lấy nhau, làm thành tư thế đẩy cửa sổ để ngắm trăng.



Hai cánh tay chuyển qua hai bên trái phải, cân bằng, lòng bàn tay hướng lên trên.

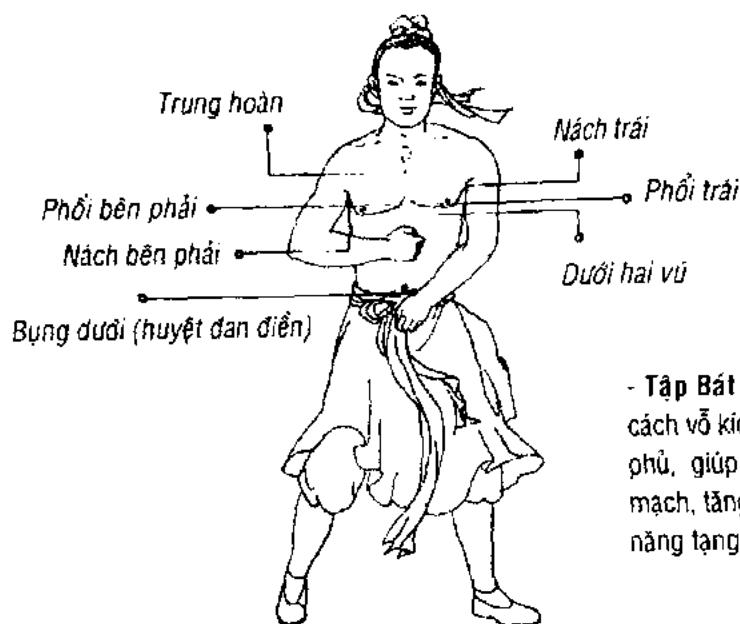


Sau đó hai tay đặt trước trán, lòng bàn tay hướng xuống.

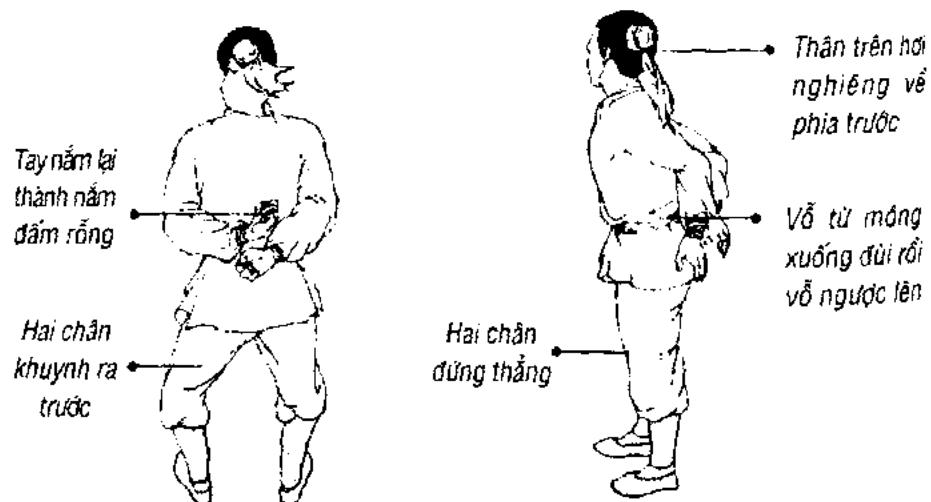


Tiếp tục men theo ngực hạ xuống, áp vào hai bên hông.

## BƯỚC LUYỆN THỞ NAP ĐẠO DẪN CÔNG THỨ 3 ĐẠO DẪN



- Tập Bát quái: Tức là cách vỗ kích thích tạng phủ, giúp thông kinh mạch, tăng cường chức năng tạng phủ.



### Tập lưng châ:

Hai chân dang ra, rộng bằng vai, hai đầu gối hơi khuynh ra phía trước, hai bàn tay nắm lại thành nắm đấm rồi vòng ra sau vỗ lưng.

Hai chân đứng thẳng, thân trên hơi nghiêng về phía trước, hai tay vỗ hai bên mông rồi vỗ lần xuống đùi, từ đùi vỗ lên bụng dưới, cuối cùng men theo hai hông vỗ xuống mông.

#### **14. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP THEO PHẬT GIÁO - THIẾU LÂM NỘI KÌNH NHẤT CHỈ THIỀN**

*"Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiền"* xuất phát từ nội công tâm pháp của Thiếu Lâm, thông qua việc rèn luyện vận động ngón tay và ngón chân để đả thông kinh mạch, điều động tiềm lực nội tại của con người, khiến cho "nội khí ngoại phong" (khí bên trong hất xuất ra ngoài) và "ngoại khí nội thu" (khí bên ngoài đi vào trong).

"Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiền" xuất phát từ chùa Nam Thiếu Lâm (Phúc Kiến), là thuật luyện công đặc hữu của chùa Nam Thiếu Lâm. Nó thuộc thuật tu luyện Thiền tông của nhà Phật, do hòa thượng Đỗ Thuận Bửu truyền cho Khuyết A Thủy, rồi được A Thủy tiếp tục truyền thừa, sau cùng được một vị thầy tinh thông Thiếu Lâm nội kinh nhất chỉ thiền tên là Vương Đoan Định đã kết hợp với lục hợp chưởng cộng thêm nhiệt thân pháp. Công pháp này chủ yếu luyện cho 12 kinh mạch của các ngón tay ngón chân làm cho kinh mạch lưu thông, "nội kinh" lưu chuyển ngang dọc, làm cho người luyện công tự nhiên sản sinh khí cảm.

"Nội kinh nhất chỉ thiền" không phải là một công pháp bình thường của Thiếu Lâm, cũng không phải là phép tịnh công bình thường của Thiền lâm, mà là một công pháp bao gồm tất cả các đặc tính: động công, tĩnh công, cánh công, kỹ công. Trong khi luyện công không bắt buộc phải nhập định hay ý thủ, nhưng lại rất nghiêm túc trong yêu cầu tư thế hay thứ tự luyện tập. Tư thế phải chính xác và phải có thứ tự trước sau nghiêm túc. Bộ công pháp này làm cho kinh lạc lưu thông, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương, tăng phủ hoạt động điều

hòa nhịp nhàng, từ đó ngăn ngừa và điều trị bệnh tật, tăng cường sự kết hợp, chuyển hóa của tinh – khí – thần. Kiên trì luyện tập thì “nội kinh” sẽ tích tụ dần lên, làm cho “nội khí ngoại phong” và “ngoại khí nội thu”, tiêu trừ nhiều loại bệnh tật.

“Nội kinh” của “nội kinh nhất chỉ thiền” là chỉ cho năng lượng hoạt động của cơ thể, cũng là tiềm lực ẩn tàng trong cơ thể, là cơ sở vật chất duy trì hoạt động sống của con người. “Thiền” tiếng Phạn là “an định” là dừng trụ, dứt tư niệm. “Nhất chỉ” là chỉ trong quá trình luyện công phải thêm vào một phương pháp huấn luyện đặc thù, tức 10 ngón tay và 10 ngón chân là nơi nếu không là khởi điểm thì cũng là nơi kết thúc của 12 dòng kinh mạch chính. Vì thế luyện tập chúng có thể kích phát và tích tụ nội kinh. Đây là phương pháp luyện công đơn giản, dễ học nhưng hiệu quả lại rất cao.

Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu một bộ phận quan trọng trong phương pháp rèn luyện nội kinh nhất chỉ thiền.

#### ● **Mã bộ trạm trang công**

Mã bộ trạm trang công là công pháp nền tảng của Nội kinh nhất chỉ thiền, gồm có cao trang và đê trang.

Khi luyện trạm trang công nên chú ý mấy đặc điểm sau: 10 ngón chân bấu vào đất nhưng không được dùng lực quá mức. Hóp bụng, nhíu hậu môn. Chóp mũi, rốn làm thành một đường thẳng đứng, bách hội và hội âm làm thành một đường thẳng đứng. Lưỡi chạm vòm họng, mắt nhìn ra phía trước, hai nách thả lỏng..

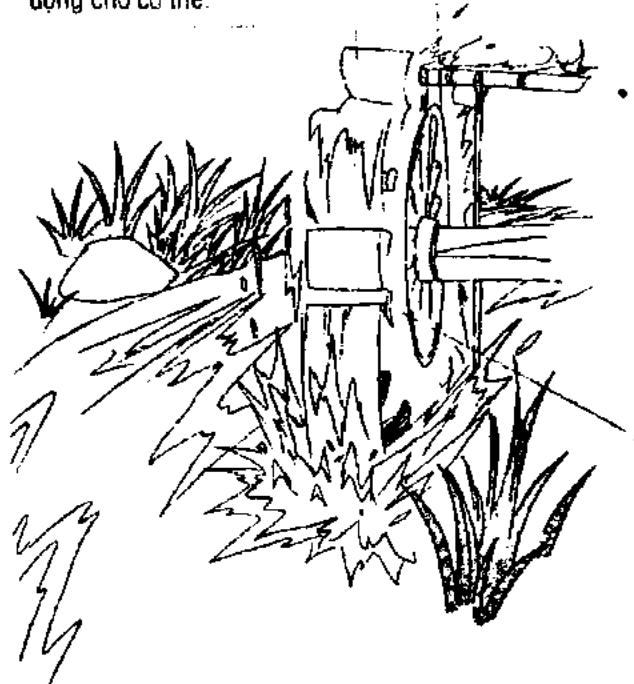
Luyện công pháp này ngoài tư thế cố định, còn có thể luyện khi xem ti vi, đọc sách, nghe nhạc v.v... khi

## NGUYÊN LÝ CÔNG PHÁP CỦA THIẾU LÂM NỘI KÌNH NHẤT CHỈ THIỀN

Ngoại khí nội thư: Thu nhận khí tự nhiên vào trong cơ thể để nuôi dưỡng cơ thể, tăng cường sức sống, tích tụ năng lượng hoạt động cho cơ thể.

Nội khí  
(nội kinh)

Nội khí ngoại phòng:  
Phát khí từ bên trong cơ thể mình cho sang cơ thể người khác để trị bệnh cho họ, một mặt là điều hòa nội khí của bản thân, mặt khác là rèn luyện năng lực điều động khí hồn nguyên (khí tự nhiên) cho bản thân mình.



Luyện tập Nội kinh nhất chỉ thiền: 10 đầu ngón chân và 10 đầu ngón tay phải rèn luyện theo quy luật.

luyện xong có thể vỗ vào các bộ phận trên cơ thể để giải tỏa trạng thái căng thẳng của chúng trong lúc luyện tập.

Mã bộ trạm trang công thích hợp cho người mới luyện tập và người bệnh mãn tính. Mỗi lần luyện ít nhất cũng phải 30 phút. Người mới học có thể luyện từ ít đến nhiều, tăng dần lên và tùy theo thể lực của từng người.

### Bản đồ quan hệ giữa nội tạng và ngón tay

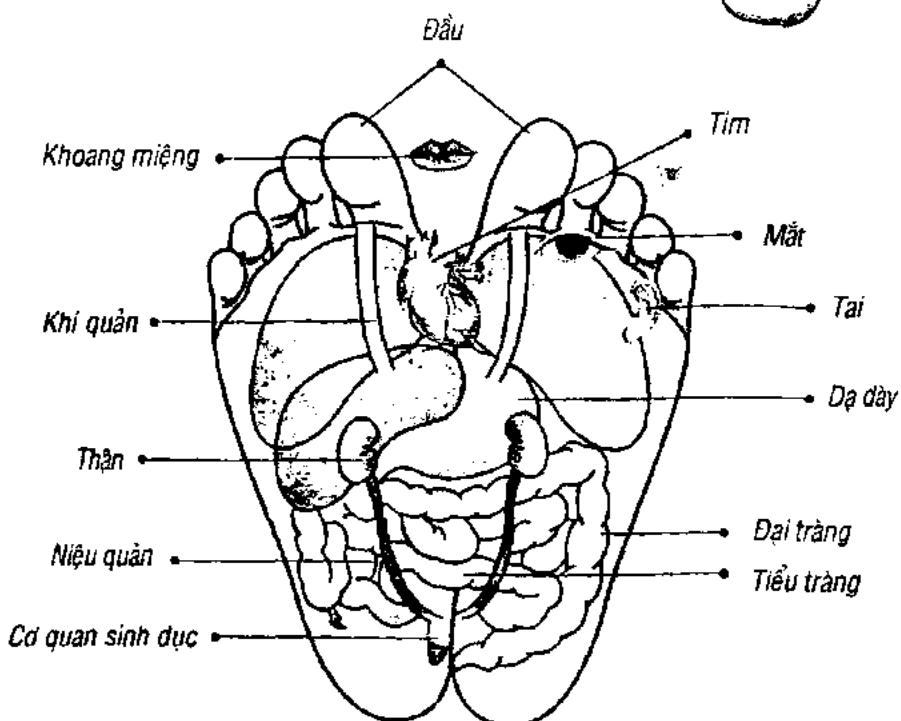
Ngón cái liên quan đến toàn thân.

Ngón trỏ liên quan đến công năng sinh lý của đại não, tim.

Ngón giữa biểu thị bệnh lý của dạ dày, gan, lá lách, tỳ.

Ngón vô danh chủ quản bệnh lý ở ngực, phổi, hoành cách mõ, nội mạc tim v.v...

Ngón út phản ánh bệnh trạng ở thận, ở thắt lưng và hệ thống sinh dục của nam giới.



### Bàn chân là quả tim thứ hai của cơ thể

Bàn chân là nơi xa quả tim nhất, vì thế máu từ chân về tim phải trải qua một chặng đường dài, nếu không đủ lực thì không thể nào trở về tim được. Trung y có quan điểm cho rằng: "bách bệnh sinh ra do hàn, hàn sinh ra ở chân, khoảng một nửa của 12 dòng kinh mạch chính liên quan đến tạng phủ bắt nguồn từ bàn chân. Trên chân có khoảng 60 huyệt vị. Bàn chân có rất nhiều khu phản chiếu với cơ quan nội tạng. Quá trình phản ánh ấy thông qua hệ thống kinh lạc.

## ● Chiết chỉ pháp

Chiết chỉ pháp là một công pháp vô cùng đặc sắc và quan trọng của Nội kinh nhất chi thiền.

Gập 10 đầu ngón tay một cách có quy luật thì thân thể sẽ dần dần ấm lên. “Khí cảm” trên tay cũng dần dần tăng lên, đồng thời sẽ cảm nhận được một luồng nhiệt tuần hoàn trong cơ thể, liên miên không dứt. Nếu kiên trì luyện từ 3 – 6 tháng không những có thể trị hết bệnh mà còn làm cho tinh thần minh mẫn, tư duy linh hoạt, tinh lực dồi dào.

**Tiết thứ nhất:** Bộ chiết chỉ pháp thứ nhất có công dụng giúp sống lâu khỏe mạnh.

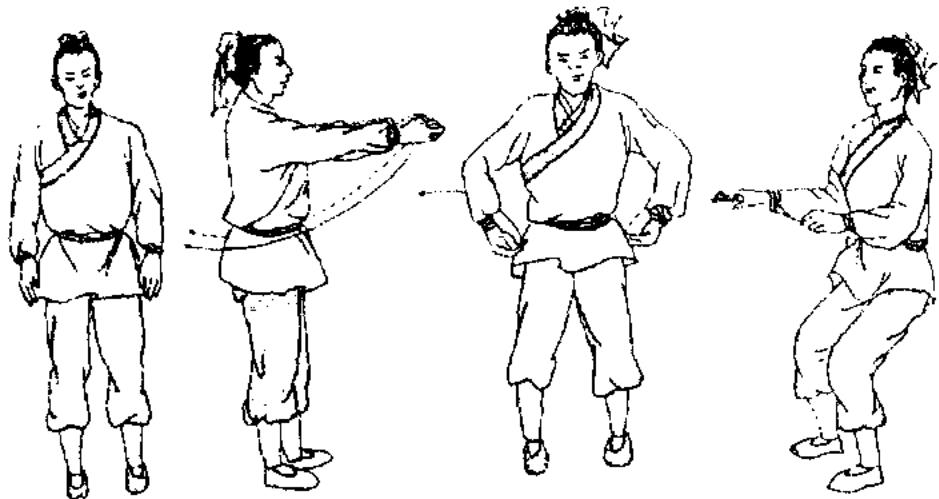
**Tư thế:** Tiếp tục tư thế Mā bộ trạm thức từ 10 – 20 phút rồi bắt đầu chiết chỉ (gập ngón tay).

**Thứ tự chiết chỉ:** ngón trỏ – ngón vô danh – ngón cái – ngón út – ngón giữa. (Hình a, b, c, d, e)

**Yếu lịnh của chiết chỉ:** Hai tay để cân bằng, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay duỗi thẳng, buông lỏng, gót chân cũng buông lỏng, ngón trỏ từ từ gấp lại, dừng lại từ 1,5 – 2 phút. Ngón trỏ nhấc lên chậm chạp, cao hơn vị trí ban đầu một chút, dừng lại 1 - 2 giây. Lặp lại phương pháp này với các ngón tay khác. Năm ngón luyện xong hết được gọi là một lần, có thể luyện từ 3 – 5 lần. Sau đó giữ tư thế mā bộ trạm trang thức trong 5 phút, kết thúc luyện tập (Hình f, g, h, m, n).

**Yêu cầu:** Không nên chiết chỉ nhiều hơn hoặc ít hơn, hoặc chiết chỉ sai. Tốc độ phải chậm. Luyện ngón tay thì cũng đồng thời luyện ngón chân tương ứng.

**Tiết thứ hai:** Bộ chiết chỉ thứ hai có phương pháp luyện, tư thế luyện, yếu lịnh... giống bộ thứ nhất, chỉ khác nhau ở thứ tự, số lần và dừng nghỉ.

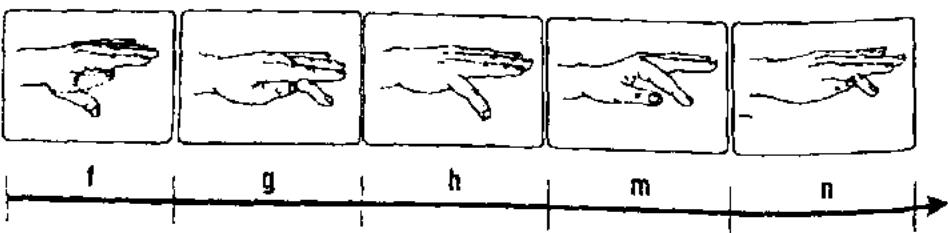
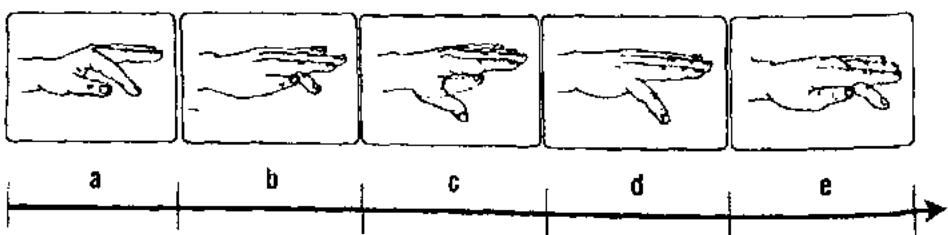


Đứng thẳng tự nhiên, hai mũi chân hướng vào trong khoảng 10 độ, hai tay buông thẳng tự nhiên.

Động tác: Hai lòng bàn tay hướng vào nhau, hai cánh tay hướng ra phía trước, từ từ nâng lên đến ngang vai.

Lật bàn tay hướng lên, cong khuỷu tay lại, thu tay về, khi tay đi đến bên hông eo, chỗ của dồi mạch thì hướng ra ngoài, sau đó lại vẽ một vòng cung về phía trước.

Lật bàn tay hướng xuống, hai cánh tay hơi thu về để trước người, đồng thời đầu gối khuỷu xuống tạo thành tư thế mã bộ trầm trồ trước.



*Thứ tự luyện:* Ngón cái luyện liên tiếp ba lần, đến ngón giữa luyện liên tiếp 5 lần, đến ngón út luyện liên tiếp 3 lần, đến ngón trỏ luyện liên tiếp 7 lần, đến ngón vô danh luyện liên tiếp 9 lần, đến ngón giữa luyện 1 lần.

*Thời gian:* khi ngón tay hạ xuống, dừng lại 10 giây. Khi ngón tay nâng lên, dừng 3 – 5 giây.

#### ❸ Động tác kết thúc

Trụ ở tư thế mã bộ trạm thúc 5 phút, lật lòng bàn tay hướng lên, mũi hít khí vào, hai tay thu về phía trước ngực, đứng thẳng. Xoay cổ tay, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay đối xứng, chỉ vào nhau rồi hạ xuống, thở khí ra, hồi phục tư thế đứng tự nhiên. Đứng yên trong giây lát, kết thúc luyện tập.

### 15. CÔNG PHÁP GIÚP CƠ THỂ TỰ VẬN ĐỘNG – LINH TỬ THUẬT

*Linh tử thuật là một loại công pháp dùng để kích thích năng lượng “Linh tử” tiềm tại trong cơ thể con người, nhằm cải thiện tổ chất của thân thể và để trị bệnh. Tác dụng của linh tử là làm cho thân thể, tay chân của người luyện công tự sản sinh các kiểu vận động tự phát khác nhau, thể hiện một loại trạng thái đặc biệt.*

Có thể truy ngược về thời Tiên Tần để tìm tiền thân của Linh tử thuật. Căn cứ vào những gì đã ghi trong “Sở từ”, thì người nước Sở gọi những Vu sư (thầy mo) là “linh tử”, phép thuật của Vu sư gọi là “linh tử thuật”, cũng có nghĩa là “Người có công năng linh động”.

Đến thời Minh – Thanh, trên nền tảng của Linh tử thuật, người ta đã sáng tạo ra “hiệp chưởng bái vật công”, hoàn chỉnh thành một hệ thống, có ảnh hưởng rất lớn trong hệ thống dưỡng sinh. Lý luận của linh tử thuật cho rằng mỗi con người đều có một loại linh tử, có khả năng phát huy năng lượng, là nguồn động lực của sinh mạng. Linh tử thuật là dùng linh tử lưu tán trong thân thể để tiến hành một loại công pháp tích tập và vận động. Loại công pháp này chú trọng sự biến hóa của hô hấp, từ đó khiến cho tinh khí toàn thân trầm xuống đan điền, làm cho bụng căng, nguyên khí tràn đầy, giúp cải thiện sự tuần hoàn trao đổi chất và công năng của hệ thống huyết dịch, từ đó nâng cao thể chất trong cơ thể.

Công pháp này được Trương Lập Hồng chỉnh lý và công khai lưu truyền vào năm 1987.

Linh tử có hai tác dụng lớn:

- Một là thân thể “tự nhu” (thân thể như tự nó đang là), được gọi là tác dụng hiện động (tác dụng hiện ra ngoài).
- Hai là “vật thể tự động”, được gọi là tác dụng tiềm động (tác dụng tiềm tại bên trong).

Chúng tôi xin giới thiệu một chút về công pháp rèn luyện tác dụng hiện động của linh tử thuật.

Tác dụng hiện động của linh tử chính là linh tử tác động ngay tại thân thể của người luyện công, khiến cho cơ thể tự sản sinh ra các loại vận động tự phát có quy luật, có tiết tấu. Luyện tập lâu, công lực thâm hậu thì cảm thấy thân hình nhẹ nhàng, linh hoạt hơn. Tác dụng hiện động của linh tử khiến cho tinh thần hưng phấn, cơ thể linh hoạt, tự trị liệu bệnh tật.

### ❶ Phương pháp luyện tập

- Ý niệm: Ở trong trạng thái “siêu ngã”, tức là vượt qua “cái tôi”, để cho mọi tạp niệm tuân thủ theo quy luật tự nhiên
- Tư thế: Đứng thẳng hoặc ngồi thẳng, hai chân dang ra rộng bằng vai, hai mũi chân thành hình chữ V, trọng tâm đặt giữa hai chân, tay phải đặt trên bàn tay trái, lòng bàn tay hướng lên đặt trên bụng, nhắm mắt định thần, niệm thầm “linh tử hiện động” nhiều lần.

Nếu chọn ngồi thì ngồi kiết già hoặc bán già là thích hợp nhất.

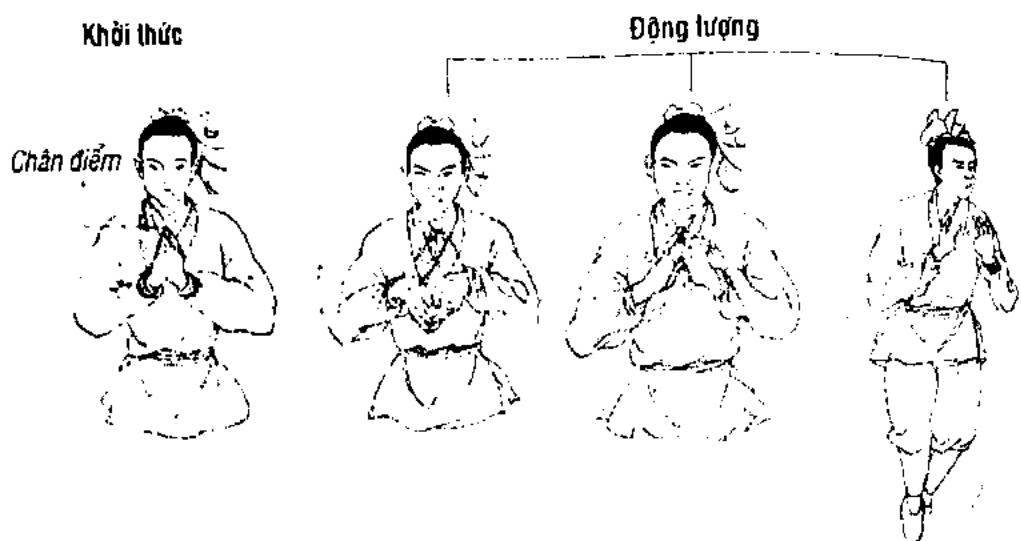
- Hô hấp: Không chọn phương pháp hô hấp đặc biệt nào cả, cứ hít thở tự nhiên.

### ❷ Chú ý:

Khi luyện tập, không được tập trung chú ý vào bất cứ vật gì (ý thức), không cần “tồn tưởng”, cũng không cần “tự ngã ám thị”, vì nó sẽ tạo ảnh hưởng không tốt đến quá trình luyện công.

- Kết thúc: Linh tự thuật không có động tác kết thúc đặc biệt nào, làm xong động tác thì cứ dừng lại. Thế là kết thúc, hoặc kết thúc thì hít một hơi thật dài vào ngực, hít 3 hơi, thở ra 1 hơi. Khi ngồi luyện công thì tay phải đặt trên tay trái, lòng bàn tay hướng lên; khi đứng luyện thi ngón cái nắm lấy 4 ngón còn lại, làm thành nắm đấm, các ngón chân bấm vào đất, sau đó nhắm mắt ngậm miệng, dùng mũi hít khí vào chậm chậm, không thở ra, khi khí vào đầy đủ thì nín thở một lúc, sau đó thở ra từ từ thật nhẹ thật dài, tốc độ 1 - 2 hơi/1 phút, tỷ lệ của thời gian hít vào và thở ra 2/1.

## CÔNG PHÁP CỤ THỂ



Hai tay cùng giơ lên phía trước, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay khép lại, lực của toàn thân đều tập trung vào hai bàn tay. Sau đó hai bàn tay chuyển thành tư thế hiệp chưởng, cong cánh tay lại, di chuyển hiệp chưởng vào trong ngực, đặt cách ngực khoảng hai đốt ngón tay, bốn ngón hướng lên, ngón cái chỉ vào ngực. Khi ấy, nơi đốt tay thứ 3 của hai ngón giữa đang tiếp xúc với nhau, dột nhiên dùng lực ép chặt vào nhau. Việc dùng lực này gọi là "chân điểm".

Động trước sau (bái vật thúc): Hai tay hiệp chưởng, nhắm mắt, chỗ "chân điểm" nhẹ nhàng buông ra, niệm thầm "linh tử hiện động" nhiều lần, trải qua vài phút, hai tay hiệp chưởng dần dần rung động, đồng thời thêm lực. Sau đó, di động ra trước sau, như đang vài lạy.

Sau khi di động ra trước sau, chuyển sang di động lên xuống, động trên dưới.

Theo đà rung động ngày càng lớn, cường độ càng cao, hai tay đang hiệp chưởng dần dần tách ra, lúc này hai tay cứ lay động tự do, đến mức toàn thân như đang vui vẻ nhảy múa.

### Biển hình



Hiệp chưởng  
xoá chỉ: Các  
ngón tay đan  
chéo vào nhau,  
và hai bàn tay  
nắm lấy nhau  
trước ngực.

Khuất tì đối chỉ:  
công cánh tay  
lại, lòng bàn tay  
hướng xuống, các  
ngón tay đối  
xứng và chỉ vào  
nhau, cách ngực  
một đốt ngón tay.

Khuất tì ác chưởng:  
công cánh tay, hai  
tay nắm thành  
quyen đặt trước  
ngực, cách ngực  
một đốt ngón tay.

Đan, song thân  
tì: Một hoặc hai  
cánh tay duỗi  
thẳng ra phía  
trước. Đan, song thùy  
tì: Một hoặc hai  
tay nhẹ nhàng  
buồng xuống  
bên người.

## 16. THUẬT ĐẠO DẪN PHẢN LÃO HOÀN ĐỒNG - PHẢN HOÀN CÔNG

*Phản hoàn công thuộc nội khí công pháp trong âm dương  
công pháp của Đạo gia, thông qua hô hấp và động tác của  
người luyện tập để điều tiết âm dương hư thực, nhằm làm  
thông kinh lạc, bổ khí huyết, điều hòa ngũ tạng.*

Phản hoàn công phân làm hai phần: động công và  
tịnh công, chú trọng vào ý thủ và điều chỉnh hô hấp, sớm  
tối hai lần hướng về nơi quy định, diệt trừ tạp niệm, không  
mong cầu được - mất...

## • Tịnh công

Tịnh công gồm có các phương thức ngồi, đứng, nằm, đi, thông qua điều hòa hô hấp rồi quá độ lên thai tức (phương pháp này đã được trình bày ở phần trước), dần dần đạt đến thuần dương.

### - Thời gian luyện tập:

Thời gian tốt nhất là ban đêm giờ tí, vì đây là thời gian dưỡng khí mới sinh, có tác dụng tốt nhất trong việc hồi phục công năng cho cơ thể, cũng có thể luyện ở bất cứ thời gian nào bạn thấy tiện.

### - Phương hướng luyện công:

Buổi sáng mặt hướng về phía mặt trời mọc, buổi trưa hướng về phía nam, chiều hướng về phía tây, tối hướng về phía bắc.

### - Tư thế luyện công:

Tư thế đứng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay để xuôi hai bên, hai mắt nhắm lại hoặc khép hờ, lưỡi chạm vòm họng. Tóm lại, trong tư thế buông lỏng, tự nhiên, loại trừ tạp niệm.

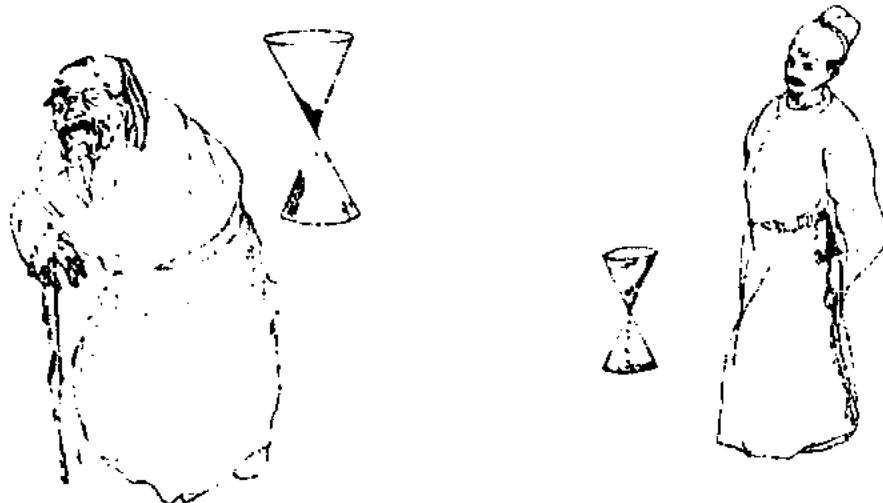
### - Phương pháp hô hấp:

- Phương pháp hô hấp: Chọn dùng phương pháp hô hấp “nghịch phúc thức”. Hít khí vào khoang ngực thì nhíu hậu môn, khi hít vào đến mức không thể tiếp tục hít thêm nữa, thì thở khí ra, theo đó buông lỏng hậu môn.
- Quần áo: Quần áo phải rộng rãi, giày dép phải mềm mại, vừa chân.
- Địa điểm luyện công: Chọn nơi không khí trong lành, yên tĩnh.

- **Thu công (kết thúc):** Từ từ mở mắt ra, nhẹ nhàng vận động xương khớp, hai bàn tay xoa vào nhau cho nóng lên rồi chà xát lên mặt, mắt, mũi, tay.

### ● **Động công**

- **Nhất khí tam thanh:** Hai tay nâng lên, hạ xuống, làm cho khí lên xuống lưu thông.
- **Hoàng đản nhật nguyệt:** Hai tay duỗi ra thu về, làm động tác như ròng rọc kéo nước. Theo động tác mà dần dần bị trực xuất ra ngoài.
- **Bá vương hung đĩnh:** Tay phải giơ lên, tay trái hạ xuống, hai tay ôm thành vành khuyên bên trái, khí từ ngực đi xuống bụng.
- **Pháp luân thường chuyển:** Hai tay, tay trước tay sau xoa vào rốn, eo, thân thể chuyển xoay qua trái qua phải.
- **Bành tổ mạt tu:** Hai tay làm động tác vén râu trước ngực, nắm râu đẩy từ ngực ra phía trước.
- **Kim cang phục hổ:** Đứng một chân, hai bàn tay giơ lên, hai tay tách ra hai bên, cân bằng. Chân đặt xuống đất như tư thế phục hổ.
- **Ngân hà nhập hải:** Tư thế đứng, duỗi (cân bằng) chân trái, hai tay dang ra cân bằng. Sau đó, hai tay hiệp chưởng hạ xuống, khí trở về dan diền.
- **Ngọa học hy di công:** Tay trái duỗi ra, khuỷu đầu gối xuống, hai lồng bàn tay chạm vào nhau, các ngón tay hướng xuống, giơ bàn tay phải lên làm gối (đặt sau đầu), tay trái đặt ở xương hông, như hy di ngoạ phục, đổi tay làm lại.



Già yếu là việc bình  
thường của con người.

Phản hoàn công  
có thể giúp người trẻ lại.

## 17. PHƯƠNG PHÁP ĐẠO DẪN GIẢM BÉO PHÌ - NGỌC THIỀM HẤP CHÂN CÔNG

"Ngọc thiêm hấp chân công" là một phương pháp luyện công vận dụng điều hòa hô hấp để giảm béo, tạo nên một thân hình cân đối, xinh đẹp. Chỉ cần luyện tập lâu dài thì có thể vận động nội tạng, tu thân điều túc, loại trừ bệnh tật, trẻ đẹp sống lâu.

Ngọc thiêm hấp chân công là một loại tịnh công lấy điều túc làm phương pháp luyện tập chủ yếu, thường dùng để giảm béo, luyện thân hình đẹp. Công pháp này gồm có ba phần: Phiên lăng công, Thanh oa công, Liên hoa công.

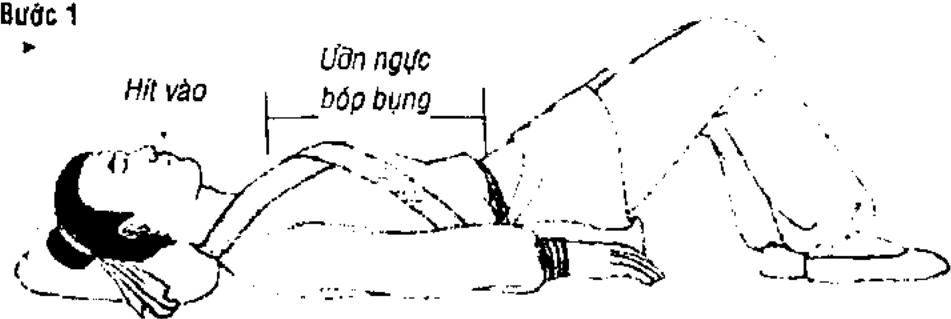
Phiên lăng công thông qua luyện hô hấp làm cho lồng ngực nhấp nhô lên xuống, từ đó làm cho dạ dày bớt nhu động, khi bụng trống giảm cảm giác đói.

Thanh oa công, liên hoa công thông qua “tam diều” (diều tức, diều thân, diều tâm) thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch và quá trình trao đổi chất, điều hòa lại những tổn thương của cơ thể do nhịn ăn gây ra, cải thiện công năng của cơ thể.

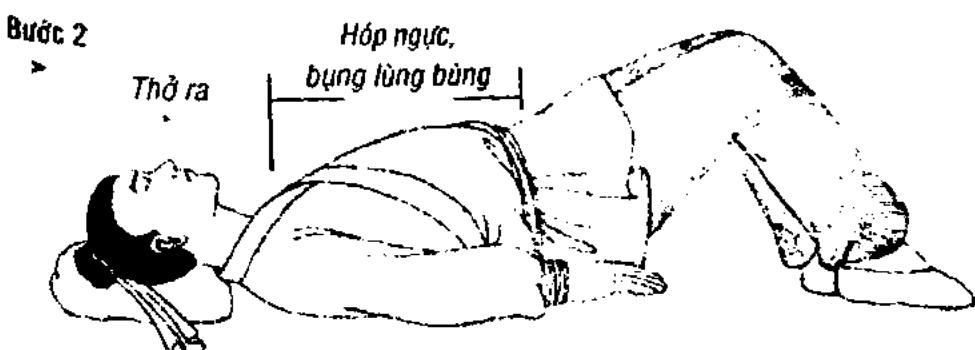
### • Phiên lăng công

- Chọn phương pháp luyện công là ngồi, đứng hoặc nằm thi hai chân cong, để lòng bình tĩnh, tự nhiên.
- Hô hấp bình quân mỗi phút 30 - 40 lần, nhanh gấp đôi bình thường, khi hít hơi vào thì ưỡn ngực bóp bụng (đan điền), khi thở khí ra hóp bụng, bụng có tiếng lùng bùng, hóp ngực lại, dẫn khí xông qua đan điền. Chú ý dùng ý không dùng lực. Thở ra hít vào là một lần. Nên luyện tập khi bụng đói.

Bước 1



Bước 2



Công pháp này làm cho cơ quan nội tạng vận động lên xuống và không chế sự tiết dịch vị tiêu hóa. Người muốn giảm béo có thể luyện 40 - 60 lần hít thở như vậy khi bụng đói. Nếu khi luyện xong vẫn cảm thấy đói thì ăn một ít thức ăn như rau cải, canh; không nên ăn thức ăn chứa nhiều tinh bột, chất béo, khi cảm thấy đầu váng mất hoa thì luyện thêm Ngọc thiềm hấp chân công và Liên hoa tọa tĩnh công.

### ● Thanh oa công

#### - *Điều thân:*

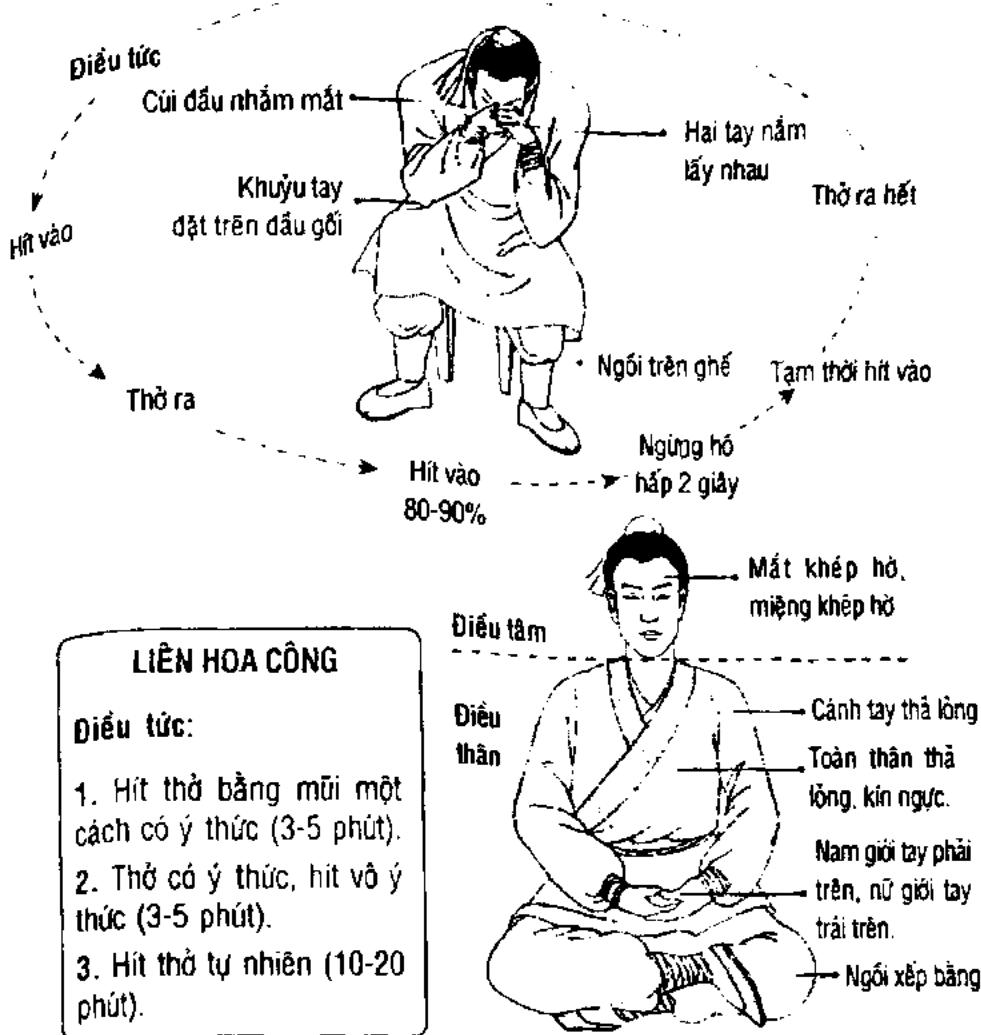
Điều thân tức là điều chỉnh tư thế dàng hoàng. Ngồi trên ghế cao từ 15 - 20 cm, đầu gối cong 90°, hai đầu gối cách nhau rộng bằng vai, tay phải nắm thành nắm đấm nhưng dừng nắm chặt quá, bàn tay trái bao lấy bàn tay phải (phụ nữ thì ngược lại), ngón cái bên ngoài cùng, 4 ngón tay khép lại, hai khuỷu tay đặt trên đầu gối. Đầu cúi xuống, hai tay dang nắm nhau dựng đứng chạm vào trán, tức trán tỳ trên hai cánh tay, nhắm mắt.

#### - *Điều tâm:*

Điều hòa trạng thái tâm lý, khiến tâm nhập định, mặt hơi mím cười, thân thể thư thái.

#### - *Điều tức:*

Tức điều hòa hô hấp, hô hấp điều hòa thì tâm định, mà tâm định thì hô hấp càng điều hòa. Dùng ý thức điều hòa hô hấp khiến cho tâm và hơi thở tương hỗ nhau. Trước nên tùy ý hít một hơi vào làm công tác chuẩn bị. Bắt đầu luyện công thì thở khí đó ra, khi thở ra thì phải nhẹ, dài, đều. Sau đó dùng mũi hít khí vào chậm chậm, nạp khí vào phổi. Đợi đến khi khí đầy



khoảng 80 - 90% thì nín thở khoảng hai giây, nhưng không nên dùng lực để bế khí, sau đó tiếp tục hít khí thêm. Sau đó lập tức thở ra một hơi thật dài, thật êm, thật nhẹ, thật đều. Đến khi thở hết khí ra lại hít vào, làm như vậy trong mười phút, thường thì nên luyện đến lúc cảm thấy toàn thân nóng lên, hoặc lòng bàn tay ra mồ hôi thì dừng lại.

#### **- *Động tác kết thúc:***

Nhắm mắt, ngẩng đầu, xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng lên rồi xoa lên mặt 18 lần. Mười đầu ngón tay phân khai đặt trên đầu rồi chải sát da đầu từ trước ra sau 18 lần. Sau đó mở mắt ra, hai tay duỗi về phía trước, hít một hơi thật sâu và “hây” một tiếng lớn, hai tay buông lỏng về hai bên thân.

Khi hít khí vào, bụng căng, huyết dịch của nội tạng bị ép ra ngoài, nhờ đó cung cấp đến toàn thân. Khi thở khí ra, bụng xẹp xuống, máu huyết bị ép ra ngoài trở về nội tạng, những chất độc hại cũng theo đó trôi về nội tạng để được thanh trừ. Quá tim cũng nhân đây được vận động và được cung cấp một lượng lớn huyết dịch mới, tức tăng cường dinh dưỡng cho tim.

Trong toàn bộ quá trình luyện hô hấp này, ngực không tham gia vào, chỉ có bụng lúc đầy lúc xẹp, sẽ có tiếng kêu lục bục bên trong hoặc như tiếng trống lùng bùng hoặc ộp oạp như tiếng ếch kêu, vì thế gọi là thanh oa hô hấp (thanh oa là con ếch).

### **❸ Liên hoa công**

#### **- *Điều thân:***

Ngồi xếp bằng, cũng có thể ngồi trên ghế hoặc sopha. Nam giới thì đặt chân trái dưới. Nữ giới ngược lại. Nam giới đặt tay trái dưới bàn tay phải, nữ giới ngược lại. Lòng bàn tay hướng lên, lòng bàn tay này áp vào lòng bàn tay kia, nhẹ nhàng đặt trước bụng dưới, hai cánh tay phân khai đặt trên đùi, toàn thân buông lỏng, kín ngực, vặn eo, hóp bụng.

**- Điều tâm:**

Miệng khép hờ, lưỡi chạm vòm họng, hai mắt khép hờ, nét mặt hơi mím cười.

**- Điều tức:**

Hô hấp bằng mũi một cách có ý thức, hít thật sâu thở ra thật dài. Khoảng sau 3 - 5 phút, chuyển hít vào thở ra có ý thức thành thở ra có ý thức và hít vào không chú ý (khi thở khí ra thân thể giống như cái giá sách bị vỡ ra từng mảnh vậy). Làm liên tiếp từ 3 - 5 phút rồi chuyển qua hô hấp tự nhiên chừng 10 - 20 phút.

**- Động tác kết thúc:**

Động tác kết thúc giống với động tác kết thúc của “Thanh oa công”.

**❶ Tác dụng**

Khi hít khí vào, phổi giãn nở về phía dưới, đẩy hành cách mô hạ xuống, làm cho nội tạng được vận động xuống. Khi thở khí ra thì quá trình diễn ra theo hướng ngược lại.

**❷ Những vấn đề xuất hiện khi luyện công**

*Hỏi:* Nếu khi luyện công xong vẫn cảm thấy đói, có nên ăn một ít thức ăn không?

*Dáp:* Tốt nhất là dùng ý chí khắc phục hoặc ăn một ít rau quả, không nên ăn thức ăn chính. Natürlich là trong quá trình luyện công có thể uống một ít nước canh...

*Hỏi:* Sau khi đã đạt được mục đích giảm béo thì làm sao bảo đảm được không bị tái béo phì?

*Đáp:* Điều này phải căn cứ vào tình hình cụ thể của từng người, chỉ cần kiên trì luyện tập tiếp tục nhưng mật độ luyện không cần dày hơn lúc trước.

*Hỏi:* Thời gian nào luyện công tốt nhất?

*Đáp:* Phương pháp giảm béo khi đang luyện để giảm béo phì thì một ngày luyện ba lần, mỗi lần 15 phút, buổi sáng khoảng 6 giờ là luyện tốt nhất. Khi luyện công nên chọn nơi yên tĩnh, sạch sẽ, không khí trong lành.

## 18. CÔNG PHÁP CHUYÊN TRỊ BỆNH CHO NGŨ TẠNG - NGŨ TẠNG ĐẠO DẪN PHÁP

*Ngũ tạng đạo dẫn pháp là một loại công pháp tuy đơn giản nhưng rất có công hiệu trong việc giúp tim, gan, tỳ, thận, phổi tổng khử phong tà độc khí.*

### • Khái lược về Ngũ tạng đạo dẫn pháp

Ngũ tạng đạo dẫn pháp vốn có tên là “Hồ Kiến Tố tọa công pháp” do một nữ y học gia - đạo sĩ đời Đường trước tác, bà có tên là Hồ Kiến Tố, đạo hiệu là Kiến Tố Tử, ở Thái Bạch sơn, tác phẩm có “Hoàng đình nội cảnh đồ”, “Hoàng đình nội cảnh ngũ tạng lục phủ bổ tă đồ”...

*Công pháp cụ thể: (thời gian theo âm lịch)*

- *Pháp đạo dẫn trị bệnh cho phổi:* Thích hợp vào các tháng 7, 8, 9. Ngồi xếp chéo chân ngay ngắn, hai tay áp xuống, cong xương sống, hai tay giơ lên, thân thẳng lên, làm như vậy 3 lần. Động tác này giúp tổng khứ chất tà độc cho phế tạng.

Tiếp đến, tay trái cong khuỷu tay lại vòng ra sau lưng, đấm lưng. Sau đó, đổi sang tay phải. Mỗi bên làm 3 lần.

Thực hiện xong động tác trở lại ngồi xếp chéo chân, nháy mắt cắn răng 3 lần, nuốt nước bọt 3 lần. Động tác này giúp trừ tà độc cho vùng ngực.

- *Pháp đao dǎn trị bệnh cho tim:* Thích hợp luyện trong tháng 4, 5. Ngồi ngay ngắn, hai tay nắm lại thành nắm đấm, cong khuỷu tay, hai bàn tay nâng lên tới hông. Hai tay thay nhau đấm về hai phía trái phải, mỗi tay thực hiện 6 lần. Sau đó một tay đặt lên cổ tay của tay còn lại. Tay phía dưới từ từ nâng lên như nâng một hòn đá nặng, sau đó hai tay bắt chéo, dùng hai chân trái phải thay nhau, đạp vào hai tay đang bắt chéo 5, 6 lần. Bế khí, sau đó cắn răng 3 lần, nuốt nước bọt 3 lần.

- *Pháp đao dǎn trị bệnh cho gan:* Thích hợp dùng cho tháng 1, 2, 3.

Hai tay xếp chồng lên nhau đặt lên vai trái, từ từ xoay người về phía bên trái. Sau đó chuyển hai tay đặt lên vai phải và xoay thân người qua bên phải, mỗi bên 3 lần. Thân trên ngồi thẳng, các ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau, cánh tay duỗi thẳng về phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, khi cánh tay co lại rút về phía sau, lòng bàn tay lật vào bên trong hướng về ngực. Làm 15 lần.

**Động tác kết thúc:** Giống với các phương pháp đao dǎn trước.

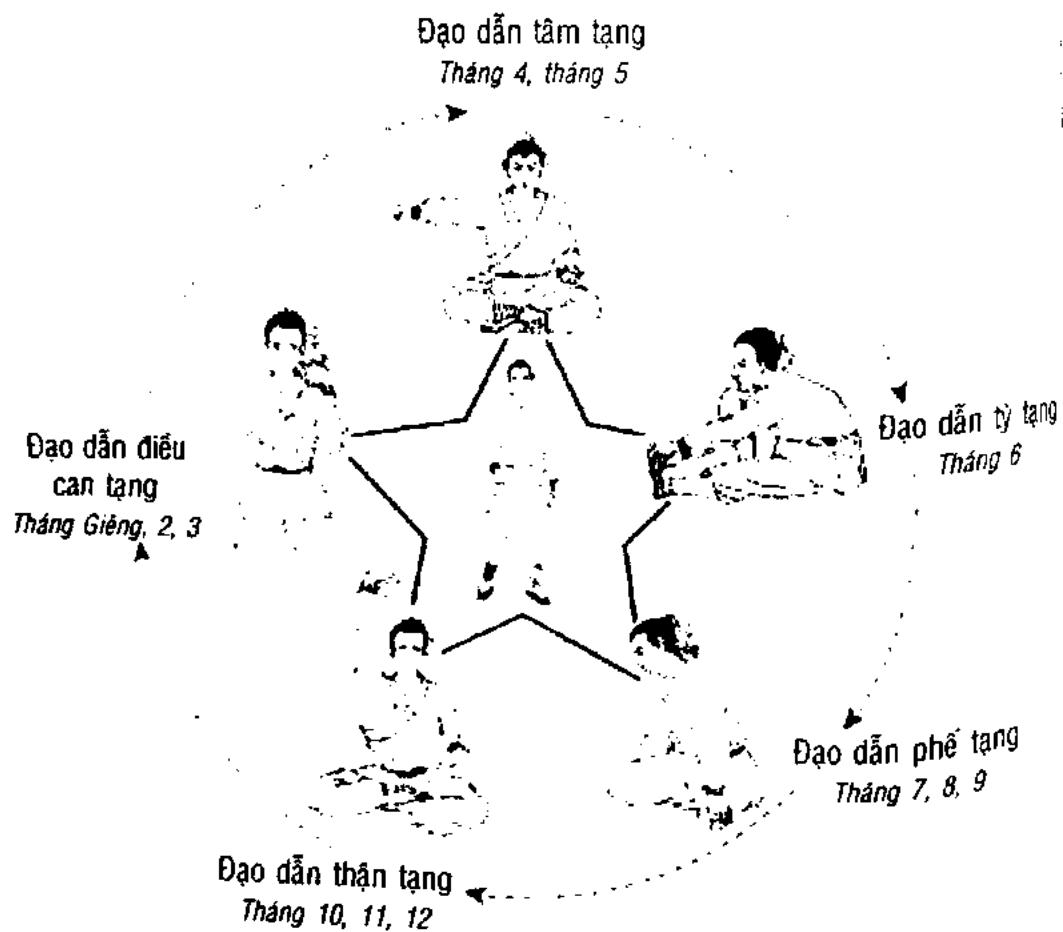
- *Pháp đao dǎn trị bệnh cho tỳ:* Thích hợp luyện vào tháng 6.

Ngồi ngay ngắn, duỗi thẳng một chân, co một chân, hai tay gắng hết sức duỗi về phía trước, vặn mũi bàn chân đã duỗi ra, thực hiện luân phiên mỗi chân 15 lần. Sau đó hai chân quỳ xuống đất, hai bàn tay bám vào mặt đất,

dùng hết sức xoay đầu nhìn ra phía sau, đổi bên, mỗi bên 15 lần.

- *Pháp đạo dẫn trị bệnh cho thận*: thích hợp dùng cho ba tháng mùa đông.

Ngồi ngay ngắn, lòng bàn tay mặt hướng lên như nâng vật nặng rồi từ bên tay đẩy lên trên rồi thu về. Đổi tay, mỗi tay thực hiện 15 lần. Sau đó xếp chồng hai bàn tay lên nhau ôm lấy đầu gối rồi xoay thân qua trái qua phải



HÌNH A

mỗi bên 15 lần, sau đó hai chân trái phải thay nhau duỗi thẳng về phía trước, sau đó co đầu gối lại thu chân về. Mỗi chân làm 20 lần (hình A).

### ● Ngũ tạng đạo dẫn pháp và Lục tự quyết

Trong tác phẩm “Hoàng đình nội cảnh ngũ tạng lục phủ bổ tả đồ” của Hồ Kiến Tố thì phương pháp đạo dẫn này hợp thành một với Lục tự quyết (Lục tự thổ khí pháp), vì ngũ tạng và ngũ hành, ngũ thanh, lục khí... đều ở thế một đổi một, vì thế hai pháp hợp thành một pháp dễ tiện bề luyện tập, tức nhất cử lưỡng tiện. Trong quyển “Chính thống đạo tạng động thần bồ” của đời Minh, mỗi quan hệ giữa ngũ tạng và lục tử quyết là ở chữ /si/. /si/ chủ phế tạng, nhận gió từ mũi, nếu có bệnh thì dùng /si/ thổ nạp mà trị nó...

#### 1) Lục tự quyết trị bệnh cho gan dùng chữ /xu/

Mắt mở, hít vào bằng mũi một hơi thật dài, miệng đọc chữ /xu/ và thở khí ra. Nếu như gan có bệnh, có thể dùng lực mạnh hơn thở ra 30 lần (khí thô) và thở nhẹ (khí tế) 10 lần, có thể tự nhiên trị hết bệnh cho gan. Nếu cảm giác gan tạng bị hư thì có thể đổi chữ /xu/ thành /xi/, tức mắt hướng về phía đông, ngồi ngay ngắn, cắn răng 3 lần, bẻ khí 9 hơi thở, dùng ý niệm thu nhận khí trong lành ở phía đông, nuốt khí vào bụng tất cả 9 lần.

#### 2) Lục tự quyết trị bệnh tim, dùng chữ /he/

Động tác thực hiện giống trị bệnh cho gan nhưng đổi chữ /xu/ thành chữ /he/.

Nếu tâm tạng hư, có thể ngồi hướng mặt về hướng nam, cắn răng 9 lần, kích thích nước bọt và nuốt xuống 3

lần. Dùng ý niệm thu nhận khí màu đỏ từ phía nam vào cơ thể, nuốt xuống bụng, thực hiện 3 lần, sau đó nín thở 30 hơi thở.

**3) Lục tự quyết trị bệnh tỳ, dùng chữ /hu/**

Động tác giống như trị bệnh cho gan, nhưng dùng chữ /hu/. Nếu tỳ hư thì lấy “hấp khí” (thở khí) để bồi tỳ.

**4) Lục tự quyết trị bệnh cho phổi, dùng chữ /si/**

Động tác giống với trị bệnh cho gan, nhưng dùng chữ /si/. Nếu phế hư thì ngồi hướng mặt về phương Tây, dùng ý niệm thu nhận khí sạch màu trắng từ phương Tây rồi nuốt vào bụng để bồi bổ phế khí.

**5) Lục tự quyết trị bệnh cho thận, dùng chữ /cui/**

Phương pháp giống như trị bệnh cho gan, nhưng dùng chữ /cui/. Nếu thận hư, ngồi mặt hướng về phương bắc cắn răng 7 lần, kích thích và nuốt nước bọt 3 lần, dùng ý niệm hấp thu khí đen từ phương bắc, rồi nuốt vào bụng để bồi bổ thận khí.

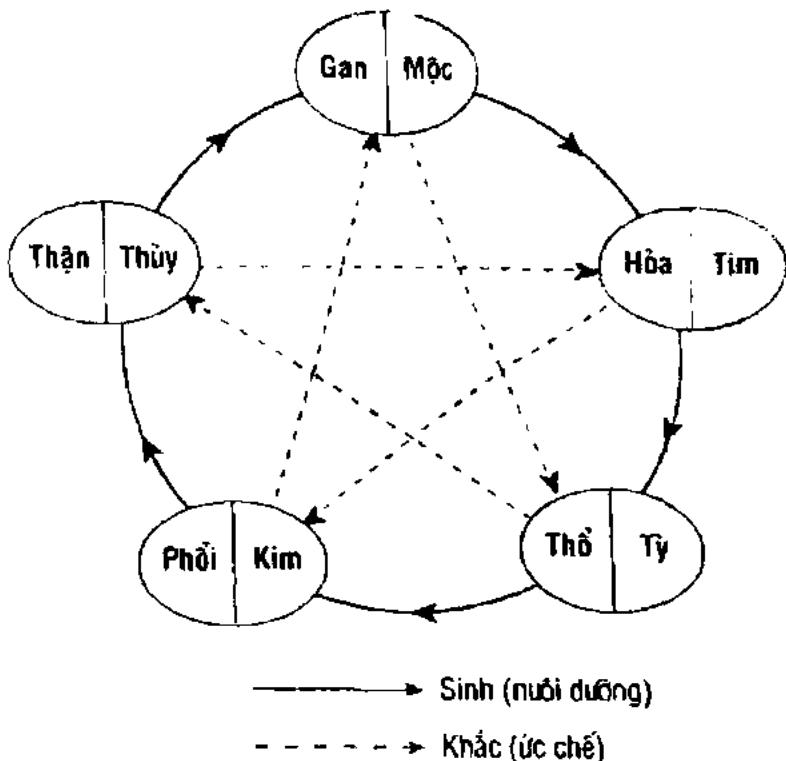
**6) Lục tự quyết trị bệnh cho mật, dùng chữ /xi/**

Dùng mũi từ từ hít một hơi thật chậm, đọc ra tiếng chữ /xi/ và thở khí ra. Thở ra hít vào đều phải chậm, nhẹ, không nên để phát ra tiếng.

**• Ngũ thời luyện công**

Ba tháng mùa xuân (tháng 1, 2, 3) luyện can động. Hai tháng mùa hè (4, 5) luyện tâm động. Mùa hạ dài tháng 6 luyện tỳ động. Mùa thu (7, 8, 9) luyện phế động. Mùa đông (10, 11, 12) luyện thận động.

## BIỂU ĐỒ TƯƠNG SINH TƯƠNG KHẮC CỦA NGŨ TẠNG VÀ NGŨ HÀNH



### 19. PHƯƠNG PHÁP LUU THÔNG KINH LẠC, THÔNG KHÍ HOẠT HUYẾT - PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP THEO LÃO TỬ

*Phương pháp này gồm một bộ 49 tiết, chủ yếu là thông qua phương pháp đấm và xoa bóp để làm thông kinh lạc, thông khí huyết, nhằm trị bệnh và nâng cao sức khỏe.*

Phương pháp này xuất hiện vào đời Đường, do đạo sĩ - y sư Tôn Tư Mạc trước tác trong tác phẩm "Bị cấp thiền kim yếu phương - An ma pháp". Phương pháp này có nhiều động tác nhưng lại dễ thực hiện và có hiệu quả cao, là một trong những phép đạo dân gian thời cổ đại.

### ● Công pháp cơ bản:

Nếu cơ thể không có gì đặc biệt thì dùng tư thế ngồi hoặc đứng đều được.

#### *Các động tác cụ thể như sau:*

- 1) Ngồi, hai tay đặt trên đùi, xoay người qua trái qua phải 14 lần. (hình 1 trang 189).
- 2) Ngồi, hai tay nắn hai đùi, xoay vặn vai qua trái phải 14 lần.
- 3) Hai tay ôm lấy đầu, vặn tay qua trái qua phải 14 lần. (hình 2 trang 189).
- 4) Xoay đầu qua trái qua phải 14 lần.
- 5) Một tay ôm đầu, một tay nâng đầu gối lên, cong lưng xuống rồi thẳng lên, mỗi bên 3 lần. (hình 3 trang 189).
- 6) Hai tay ôm đầu, đẩy lên trên 3 lần. (hình 4 trang 189).
- 7) Ngồi, một tay đỡ lấy đầu, tay còn lại kéo đầu gối bên kia lên, mỗi bên 3 lần. (hình 5 trang 189).
- 8) Hai tay đè đầu xuống, mỗi chân đạp mạnh xuống đất 3 lần. (hình 6 trang 189).
- 9) Hai tay nắm lấy nhau giơ lên khỏi đầu rồi kéo qua trái qua phải, mỗi bên 3 lần. (hình 7 trang 190).
- 10) Hai tay bắt chéo, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đẩy thẳng cánh tay về phía trước, co lại, lại đẩy ra 3 lần. (hình 8 trang 190).
- 11) Hai tay bắt chéo, áp nhẹ hay vỗ nhẹ vào ngực 3 lần.
- 12) Cong khuỷu tay, cổ tay. Dùng cả bộ phận khuỷu tay vỗ vào hai bên hông sườn, mỗi bên 3 lần. (hình 9 trang 190).
- 13) Tay trái hướng về phía trước, tay phải hướng về phía sau (hoặc ngược lại), dùng hết sức duỗi mạnh ra, đổi hướng tay mỗi bên 3 lần.

- 14) Một tay vòng ra sau kéo cổ, đổi tay, mỗi tay 3 lần.  
(hình 10 trang 190).
- 15) Ngồi, tay trái đặt cạnh đầu gối phải, lòng bàn tay hướng lên, tay phải kéo cổ tay trái. (hình 11 trang 190). Đổi tay, mỗi bên 3 lần.
- 16) Dùng một tay sờ nắn tay còn lại từ trên xuống dưới đổi tay.
- 17) Hai tay nắm lại thành nắm đấm rồi đấm thẳng về phía trước.
- 18) Hai cánh tay nâng lên hạ xuống hai bên hông, hai bàn tay ở trước thân người, lòng bàn tay theo nhịp nâng lên hướng lên, theo nhịp hạ xuống hướng xuống. (hình 12 trang 190).
- 19) Hai bàn tay đan chéo vào nhau rồi xoay tròn hai cổ tay, 100 lần. (hình 13 trang 190).
- 20) Hai tay chà sát vào nhau rồi xoay tròn mười ngón tay, 3 lần.
- 21) Hai bàn tay hướng lên rồi cùng lật xuống, 3 lần.
- 22) Hai bàn tay đan chéo lưng bàn tay vào nhau rồi nâng lên hạ xuống làm cho hai khuỷu tay được vận động. đồng thời phối hợp với thở khí ra, làm trong khoảng 10 hơi thở. (hình 14 trang 190).
- 23) Hai tay đan chéo vào nhau rồi vươn thẳng lên, 3 lần.  
(hình 15 trang 190).
- 24) Hai tay đan chéo vào nhau rồi nhấn xuống 3 lần.
- 25) Hai tay đan chéo vào nhau giơ lên khỏi đầu rồi nghiêng hết người qua trái, qua phải, mỗi bên 10 lần. (hình 16 trang 190).
- 26) Hai tay nắm lại thành nắm đấm, vòng ra sau lưng đấm lên sống lưng từ trên xuống - từ dưới lên 3 lần.

- 27) Hai tay nắm lấy nhau ở sau lưng đẩy lên đẩy xuống theo sóng lưng 3 lần. (hình 17 trang 191).
- 28) Một tay nắn cổ tay còn lại, làm cho khớp cổ tay vươn ra ngoài. (hình 18 trang 191).
- 29) Lòng hai bàn tay hướng xuống rồi vươn thẳng về phía trước, sau đó nâng lên hạ xuống 3 lần.
- 30) Hai khuỷu tay nâng lên, lòng bàn tay hướng xuống, hai bàn tay đối xứng nhau, sau đó lướt tay lên nhau, 3 lần. (hình 19 trang 191).
- 31) Hai cánh tay duỗi thẳng ra hai bên, lòng bàn tay hướng xuống rồi nâng lên hạ xuống 3 lần.
- 32) Dùng một tay vỗ vào tay còn lại, từ trên xuống từ dưới lên cho tay kia ấm lên.
- 33) Ngồi, duỗi hai chân, tay phải kéo đầu gối chân trái lên, dùng tay trái nhấn vào đùi trái từ trên xuống từ dưới lên. (hình 20 trang 191).
- 34) Đứng trụ một chân, chân còn lại giơ ra phía trước một chút rồi xoay vặn khớp mắt cá chân.
- 35) Lắc bàn chân qua trái qua phải, đổi chân làm lại.
- 36) Lắc bàn chân ra trước - sau, đổi chân. (hình 21 trang 191).
- 37) Hai chân thay nhau duỗi thẳng, 3 lần.
- 38) Xoay vặn đùi trên 3 lần, đổi chân làm lại.
- 39) Đứng hai chân thay nhau duỗi ra rồi rút lại 3 lần. (hình 22 trang 191).
- 40) Ngồi, dùng tay vỗ vào cẳng chân cho nóng lên.
- 41) Xoay vặn đùi trên 3 lần, sau đó đạp thẳng chân 3 lần, đổi chân làm lại.
- 42) Đứng, hai chân thay nhau duỗi ngược ra sau 3 lần.
- 43) Tư thế bò cao, hai tay áp xuống đất, đầu quay sang trái sang phải. (hình 23 trang 191).

- 44) Một tay vươn thẳng lên trời, bàn tay hướng lên, một tay duỗi thẳng xuống, lòng bàn tay hướng xuống như đang ấn một vật gì đó. Đổi tay, 3 lần. (hình 24 trang 191).
- 45) Hai tay dang ra hai bên, lòng bàn tay hướng ra, hai chân khuynh ra hai bên, dồn lực vào hai tay, hai tay như đang đẩy hai ngọn núi ở hai bên, trên lưng như đang cõng một ngọn núi. (hình 25 trang 191).
- 46) Buông lỏng hai tay, duỗi thẳng ra trước 3 lần.
- 47) Buông lỏng co duỗi hai tay, hai đầu gối 3 lần.
- 48) Ngồi, buông lỏng, duỗi chân, hai tay duỗi ra sau 3 lần.
- 49) Chuyển động sống lưng ra ngoài, vào trong 3 lần.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25

### • Ứng dụng cụ thể:

Phương pháp luyện tập này rất có công hiệu trong việc trị các bệnh mãn tính và bệnh phong hàn. Đặc biệt là làm linh hoạt xương khớp, cứng xương, gân dẻo, trị bệnh viêm khớp...

Nếu đau cổ thì chọn động tác 4, 6, 8, 11.

Nếu đau vai chọn 2, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 30, 43.

Nếu đau eo, không chọn 1, 3, 5, 7, 26, 45.

Viêm khớp gối thì chọn 7, 33, 37, 47...

● **Chú ý khi luyện tập:**

Khi luyện tập phải nhẹ nhàng tự nhiên, cường độ từ nhỏ đến lớn, không nên quá dùng sức.

Nếu sức khỏe cho phép thì nên đứng luyện tập.

Phương pháp này không thích hợp khi bụng quá đói hoặc quá no, nên luyện sau bữa ăn nửa tiếng đồng hồ.

## **20. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP THEO BỐN MÙA - LINH KIẾM TỬ ĐẠO DẪN PHÁP**

*Linh Kiếm Tử đạo dẫn pháp có 16 động tác, phối hợp luyện trong bốn mùa để dưỡng chân nguyên, tức luyện ngũ tạng, huyệt thông khí huyết, bồi dưỡng tinh thần...*

● **Khái quát về Linh Kiếm Tử đạo dẫn pháp**

Công pháp này xuất hiện sớm nhất là trong quyển “Linh Kiếm Tử”, do Hứa Châu Quân, tự là Hứa Tốn, người Đông Tân trước thuật (239 - 374), ông tình thông tất cả các học thuyết về âm dương ngũ hành, địa lý, thiên văn, kinh luận.. là một Đạo gia tinh thông trong việc tu luyện. Dân gian tương truyền rằng ông sống đến 136 tuổi, đắc đạo ở Tây Sơn và mang cả gia đình hơn 40 người cùng tất cả gia cầm thú nuôi trong nhà bay lên trời. Câu thành ngữ “nhất nhân đắc đạo, điểu khuyên thăng thiên” (một người đắc đạo, cả gà chó cũng bay lên trời) vốn có từ câu chuyện này.

Giới học thuật cho rằng quyển “Linh Kiếm Tư” là do người sau mượn danh của Hứa tiên nhân trước tác, vì không thấy xuất hiện vào thời Tùy Đường, cũng không nghe nhắc đến trong tác phẩm nào cùng thời. Đến thời Nam Tống mới thấy nhắc đến.

### ● Nguyên lý của công pháp - Tứ thời nhiếp dưỡng

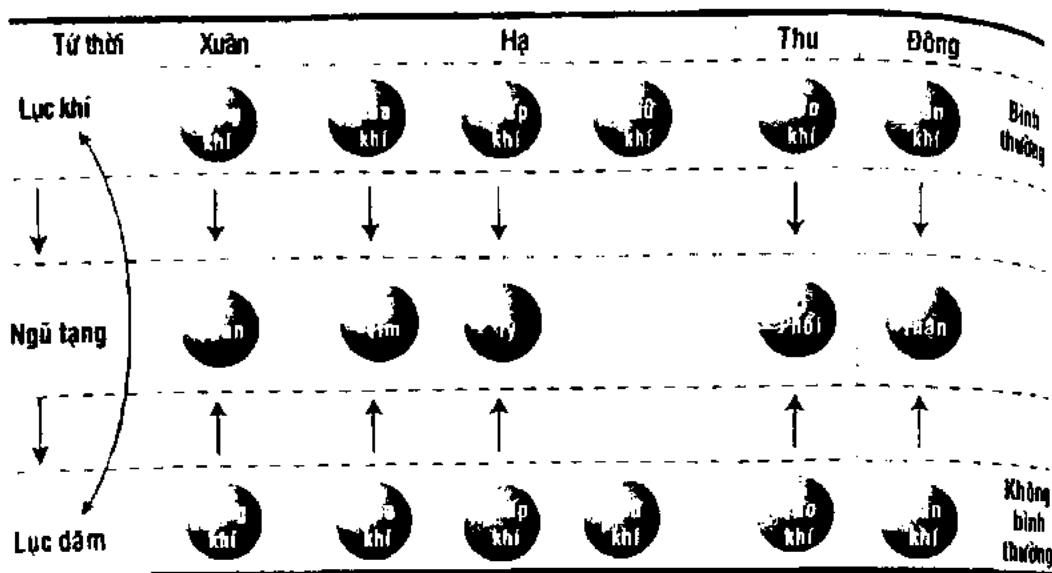
Tứ thời nhiếp dưỡng là một trong những thuật nhiếp dưỡng (bảo dưỡng giữ gìn sức khỏe) của Đạo gia. Đạo gia cho rằng sinh mệnh và vũ trụ tự nhiên có cùng quy luật biến hóa. Vì thế tuân theo quy luật biến hóa của tự nhiên là cơ sở trọng yếu của các phương pháp dưỡng sinh. Tứ thời nhiếp dưỡng là một trong những phương pháp dưỡng sinh như vậy. Một năm bốn mùa, khí hậu thay đổi khác nhau. Mùa xuân ấm áp, mùa hạ nóng bức, mùa thu mát mẻ, mùa đông lạnh lẽo... tất cả sự thay đổi đó đều có tác dụng nhất định lên tạng phủ, kinh lạc, khí huyết.

Mùa xuân nhiều gió (phong khí), mùa hạ vừa nóng bức (thứ khí) vừa ẩm thấp (thấp khí). Cỗ nhân gọi phong, hàn, thứ, thấp, táo, hỏa là lục khí, là khí hậu tự nhiên của trời đất, ứng với lục kinh của con người là thái dương, thiếu dương, dương minh, thái âm, thiếu âm, quyết âm. Khi lục khí thái quá hoặc bất cập gọi là “lục âm” (quá nhiều, phóng túng). Con người phải tránh những hiện tượng bất lợi cho mình, như câu thành ngữ “tránh gió như tránh tên”, “nơi ẩm thấp không thể sống lâu”...

Dưỡng sinh phải căn cứ vào thời tiết bốn mùa, để nhiếp dưỡng sinh mệnh. Tứ thời nhiếp dưỡng của Đạo giáo thường theo quy luật âm dương ngũ hành điều tiết tạng phủ theo các phương pháp đạo dẫn, thở nạp, ẩm thực... hình thành

nên một hệ thống điều dưỡng hoàn chỉnh, có giá trị thực tiễn rất lớn.

### TỰ THỜI LỤC KHÍ VÀ NGŨ TẶNG



#### ❶ Phương pháp luyện tập cụ thể

##### 1) Ba động tác bồi bổ can tạng vào mùa xuân

Học thuyết ngũ hành cho rằng gan thuộc mộc, tương ứng với mùa xuân, chủ thăng phát (đi lên), vì thế xuân khí có thể thông gan. Công pháp này giúp điều dưỡng gan, trực xuất tà độc trong can kinh, bồi bổ cho gan. (hình 1)

- **Động tác 1:** Mỗi ngày sau bữa cơm trưa 15 phút, ngồi xếp bằng, hai tay bấm miệng cho nóng lên, và cho tiết nước bọt trong miệng, sau đó bế khí, xoa đều khắp mặt 30 - 50 lần cho mặt nóng lên. Hoặc có thể chà xát hai tay vào nhau cho nóng lên trước sau đó dùng hai tay xoa lên mặt. Phương pháp này làm cho kinh mạch trên

mặt thông luu, da mặt mịn màng tươi sáng, mắt sáng, bồi bổ cho gan.

- *Động tác 2:* Đứng thẳng, mươi ngón tay đan vào nhau rồi dùng lực kéo ra, trị gan trúng phong tà, sau đó đan tay vào nhau đặt trước cổ, đau ngứa ra sau, làm cho gân cổ phải tự dùng lực cưỡng lại. Giúp trực xuất phong tà cho gan, trị đau gân cổ, mắt hoa đầu váng...
- *Động tác 3:* Ngồi, hai bàn tay xếp lên nhau, dùng lực đè xuống một bên đùi, đổi bên thực hiện luân phiên. Trị gan trúng phong tà, sáng mắt bổ gan.

### 2) *Ba động tác bổ tim mùa hè (hình 2)*

Mùa hè nóng bức thuộc dương tà, nếu xâm nhập vào cơ thể sẽ làm tổn hại cho tim. Tim lại gặp hỏa, hai hỏa gặp nhau, dễ làm cho tim bất ổn, tinh thần bất an. Vì thế mùa hè phải điều dưỡng cho tim.

- *Động tác 1:* Ngồi, thân nghiêng hết sức về bên phải, bên trái.
- *Động tác 2:* Ngồi, bế khí, một tay đè lên gốc đùi lớn, một tay giơ thẳng lên như nâng một vật nặng.
- *Động tác 3:* Ngồi hoặc đứng, hai tay thay nhau dấm thẳng về phía trước.

### 3) *Động tác bổ phổi vào mùa thu (hình 3)*

Mùa thu khí hậu khô ráo, quan hệ mật thiết đến hoạt động của phổi. Khí khô thuộc dương tà, rất không tốt cho



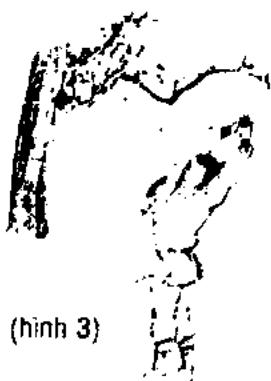
(hình 1)



(hình 2)

phổi, dễ làm cho chúng ta bị ho, mũi khô họng khô, vì thế mùa thu phải chú ý điều dưỡng phổi.

- *Động tác 1:* Ngồi hoặc đứng, hai tay ôm sau cổ, sau đó xoay người ra sau về cả hai bên trái phải, ngửa người ra sau, khom người xuống trước.
- *Động tác 2:* Ngồi hoặc đứng, hai tay đan vào nhau giờ khỏi đầu, sau đó nghiêng qua trái qua phải mỗi bên mười lần.
- *Động tác 3:* Ngồi, bế khí, hai tay nắm lại thành nắm đấm, dùng lực thay nhau đấm vào bắp chân 10 lần, sau đó cắn răng 36 lần.



(hình 3)

#### 4) *Động tác bổ thận vào mùa đông (hình 4)*

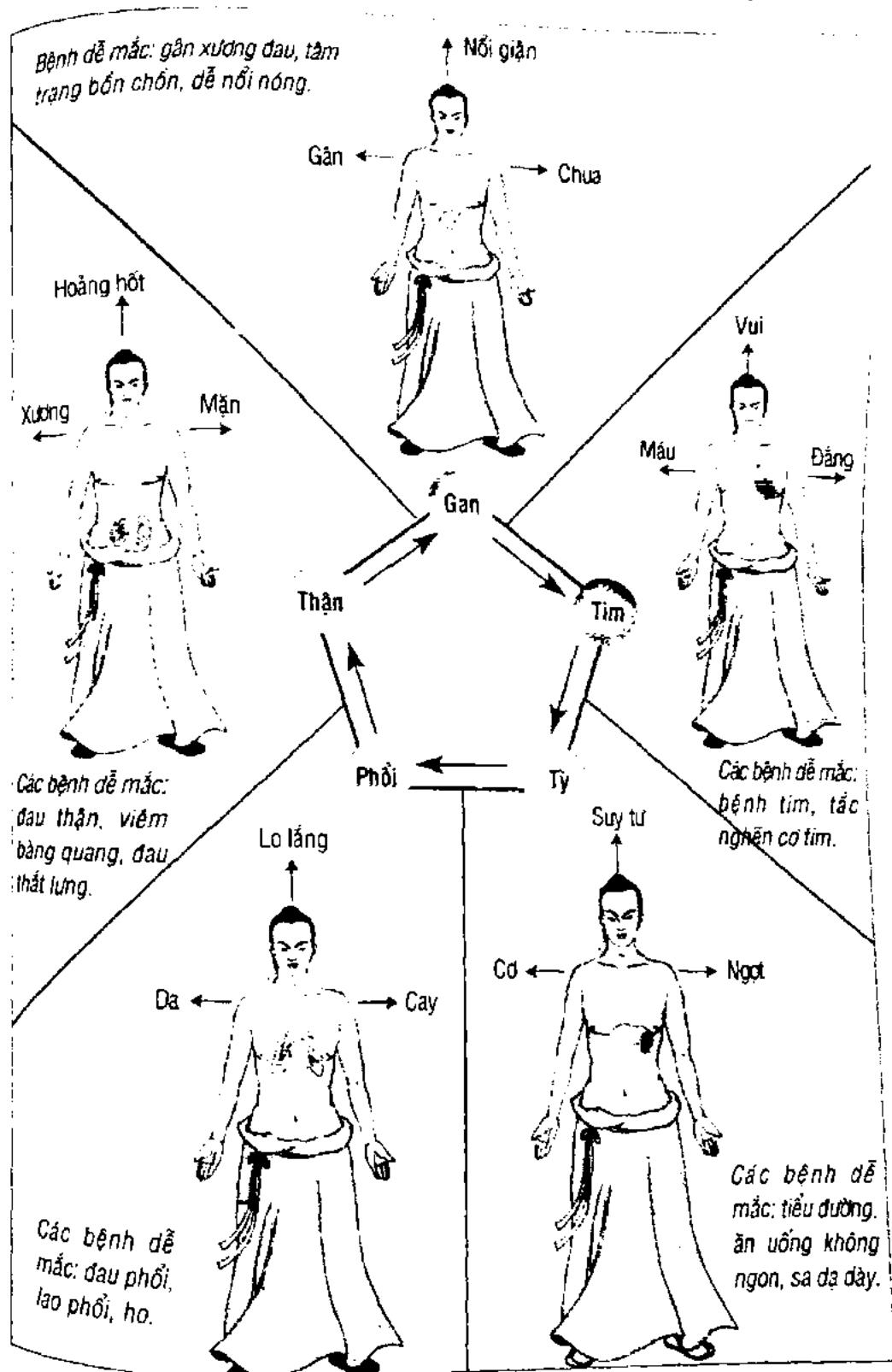
Mùa đông không khí rất lạnh, rất dễ làm tổn thương đến thận, vì thận khí thuộc thủy tạng, tính thuộc hàn. Hàn gáp hàn nếu không cẩn thận sẽ dẫn đến tổn thương cho thận.

- *Động tác 1:* Ngồi hoặc đứng, mười ngón tay đan vào nhau. Hai chân thay nhau đạp vào hai bàn tay đang đan chéo vào nhau ấy.
- *Động tác 2:* Ngồi, hai tay chia ra nắm lấy đầu ngón chân cùng chiều.
- *Động tác 3:* Ngồi, một tay nâng đầu gối cùng phía lên, một tay ôm đầu, thân nghiêng về phía trước, khiến đầu gối chạm ngực, sau đó thẳng thân trên lên, trái phải thay phiên nhau.



(hình 4)

## MỐI QUAN HỆ GIỮA NGŨ TẠNG, TÂM LÝ VÀ NGŨ VỊ



• **Chú ý:**

- Phương pháp này có thể tiến hành vào các mùa tương ứng hoặc cũng không cần theo mùa, chỉ cần theo bệnh mà trị liệu cũng có kết quả cao.
- Ngoài những động tác phải bế khí ra, các động tác khác đều có thể bế khí hoặc không, nếu có bế khí thì phải từ ngắn đến dài. Người cao huyết áp, xơ cứng động mạch... nên cẩn thận khi dùng phương pháp này.
- Nên luyện tập cường độ từ nhỏ đến lớn, không nên miễn cưỡng cố sức ngay từ đầu.

## 21. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP THEO TIẾT KHÍ - TRẦN HY DI NHỊ THẬP TỨ KHÍ ĐẠO DẪN TỌA CÔNG PHÁP

"Trần Hy Di nhị thập tứ khí đạo dẫn tọa công pháp" (Phương pháp tọa công theo 24 thời khí của Trần Hy Di) là do ẩn sĩ trứ danh họ Trần đầu đời Tống trước tác. Ông căn cứ vào 24 trạng thái khí hậu trong một năm và sự đổi ứng của chúng đối với kinh mạch để tạo ra một bộ đạo dẫn pháp để trị bệnh và dưỡng sinh.

• **Động tác cụ thể**

### 1) Phương pháp tọa công vào tiết Lập xuân tháng giêng

Thích hợp luyện vào giờ tý và giờ sủu mỗi ngày. Hai tay xếp lên nhau ấn xuống đùi, xoay người và cổ qua trái qua phải, mỗi bên 3 - 5 lần. Hai hàm răng cắn vào nhau hít thở, kích thích và nuốt nước bọt 3 lần (hình 1). Trị đau cổ, đau sau tai và khuỷu tay.

### 2) Tọa công vào tiết Vũ thủy của tháng giêng

Luyện công vào giờ tý, giờ sủu mỗi ngày. Hai tay giống như động tác 1 - xoay cổ và người giống như động tác 1,

cắn răng, hít thở... như động tác 1, có tác dụng trực xuất phong tà, trị đau bụng, ù tai, đau hông... (hình 2).

### **3) Tọa công vào tiết Kinh trập tháng 2**

Luyện vào giờ sủu và giờ dần mỗi ngày. Xoay cổ sang một bên giữ yên, hai khuỷu tay thưét về phía sau 5, 6 lần. Cắn răng 36 lần, hít vào thở ra, kích thích và nuốt nước bọt 9 lần (hình 3). Trị đau thắt lưng, đau hông, mắt vàng, miệng khô, chảy máu mũi...

### **4) Tọa công trong tiết Xuân phân tháng 2**

Luyện vào giờ sủu, dần mỗi ngày, hai tay duỗi thẳng ra phía trước, đầu xoay nhìn về phía sau, thay đổi trái phải 6, 7 lần, cắn răng 36 lần, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt 9 lần. Trị đau ngực, đau răng, phù thũng, tai ù (hình 4).

### **5) Tọa công trong tiết Thanh minh tháng 3**

Luyện vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi ngay ngắn, hai tay làm tư thế giường cung bắn, đổi tay, mỗi tay 7, 8 lần, cắn răng hít vào thở ra, nuốt nước bọt 3 lần (hình 5). Trị đau thận, trường vị, nóng phía trước lỗ tai, đau gân cổ, đau tai...

### **6) Tọa công trong tiết Cốc vú tháng 3**

Luyện vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi thẳng, một tay giơ thẳng lên, một tay đặt ngang vú, đổi tay 5, 7 lần, cắn răng, nuốt nước bọt như động tác 1. Trị ứ huyết ở tỳ vị, chảy máu mũi (hình 6).

### **7) Tọa công trong tiết Lập hạ tháng 4**

Luyện vào giờ dần, mèo mỗi ngày. Bế khí, nhấp mắt, hai tay nắm chéo lấy nhau kéo đầu gối lên, mỗi bên 5 - 7 lần, cắn răng, hít thở nuốt nước bọt như động



(Hình 1)



(Hình 2)



(Hình 3)



(Hình 4)



(Hình 5)



(Hình 6)

tác 1. Trị phong thấp, đau nhức cánh tay, lòng bàn tay nóng. (hình 7).

**8) Tọa công trong tiết Tiểu mân tháng tư**

Luyện vào giờ dần, mèo mỗi ngày. Ngồi thẳng, một tay giơ thẳng lên trên một tay áp hướng xuống, đổi tay mỗi bên 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở nuốt nước bọt. Trục tà khí cho phổi, mặt đỏ, mắt vàng, lòng buồn phiền sinh bệnh.. (hình 8).

**9) Tọa công trong tiết Mang chung tháng 5**

Luyện công vào giờ dần, mèo mỗi ngày. Đứng thẳng ngửa người về phía sau, hai tay dùng lực nâng thẳng lên, 7, 8 lần, ổn định hơi thở. Cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Trị đau thận, đau thắt lưng, đau tim, vàng mắt, hay lo lắng, đau hông (hình 9).

**10) Tọa công trong tiết Hạ chí tháng 5**

Luyện công vào giờ dần, mèo mỗi ngày. Ngồi, duỗi chân, ngón tay hai bàn tay đan xen vào nhau, một chân dùng lực đạp thẳng về phía trước, đổi chân 5, 7 lần, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt (hình 10). Trị phong thấp, đau cổ, tay, chân, lòng bàn tay nóng, trị phong thấp, đau vai, lưng, ngực, xương sống, ho, thiếu khí, bệnh hai bên thận, đau thắt lưng, thân thể nặng nề.

**11) Tọa công trong tiết Tiểu thử tháng 6**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Hai tay duỗi ra phía sau chống xuống đất, ngồi trên một chân, duỗi một chân, dùng lực rút lại 3 - 5 lần, đổi chân, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Trị xương khớp nhức mỏi, đau phổi, ho, bụng chướng (hình 11).



(Hình 7)



(Hình 8)



(Hình 9)



(Hình 10)



(Hình 11)



(Hình 12)

### **12) Tọa công trong tiết Đại thử tháng 6**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Hai tay chống xuống đất, quay đầu nhìn theo hướng ngang vai như tư thế hổ nhìn ngang, thay đổi trái phải 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trục phong tà cho đầu, cổ, lưng; trị ho, đau ngực (hình 12).

### **13) Tọa công trong tiết Lập thu tháng 7**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Quỳ trên đất, hai tay chống đất, thu người lại, nín thở, rồi vươn người lên 7, 8 lần, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Bồi bổ khí huyết, trực phong cho lưng - thận, trị khô miệng, đau đầu, ra mồ hôi (hình 13).

### **14) Tọa công trong tiết Xử thử tháng 7**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi trên đất, xoay đầu ngược nhìn sang trái sang phải, hai tay giơ ngược ra sau đấm vào lưng. Mỗi bên quay đầu 5 - 7 lần, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt (hình 14).

Điều trị phong thấp lưu trệ, đau lưng vai, đau ngực, sống lưng, ho, suyễn...

### **15) Tọa công trong tiết Bạch lộ tháng 8**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi xếp bằng trên đất, hai tay đặt trên hai đầu gối, đầu vừa xoay vừa đẩy về phía sau, 5 - 7 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trục phong tà cho kinh lạc ở hông, lưng, eo, chảy máu mũi, méo miệng, da mặt xám (hình 15).

### **16) Tọa công trong tiết Thu phân tháng 8**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi xếp chân trên đất, hai tay bịt chặt hai lỗ tai, nghiêng người qua trái qua phải 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt



(Hình 13)



(Hình 14)



(Hình 15)



(Hình 16)



(Hình 17)



(Hình 18)

nước bọt. Trị phong thấp làm cho eo, hông, đau nhức, bụng chướng, đau khớp gối, lạnh dạ dày (hình 16).

**17) Tọa công trong tiết Hàn lộ tháng 9**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi xếp chân, hai tay giơ thẳng lên, vươn thân trên lên, 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Trị phong hàn, đau thắt lưng, đau hai bên đầu, mắt vàng chảy nước mắt sổng, chảy máu mũi... (hình 17).

**18) Tọa công trong tiết Sương giáng tháng 9**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi, hai chân duỗi ra trước, hai tay giơ ra nắm lấy hai mũi chân, dùng lực co - duỗi chân 5 - 7 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trị phong thấp, đau cứng chân, đùi, cổ, lưng, chướng bụng dưới, lòi dom (hình 18).

**19) Tọa công trong tiết Lập đông tháng 10**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi ngay ngắn, xoay cổ nhìn sang bên trái bên phải, hai tay đẩy ngược lại chiều xoay cổ, 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trị hông ngực bị phong tà, mặt thiếu sắc khí, tức ngực đau đầu... (hình 19)

**20) Tọa công trong tiết Tiểu tuyêt tháng 10**

Luyện công vào giờ sủu, dần mỗi ngày. Ngồi ngay ngắn, một tay áp lên đầu gối, một tay nắm lấy khuỷu tay kia. Đổi tay cho nhau 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trị lòi dom, phong thấp, phụ nữ chướng bụng dưới, hay bồn chồn không yên (hình 20).

**21) Tọa công trong tiết Đại tuyêt tháng 11**

Luyện công vào giờ tý, sủu mỗi ngày. Đứng thẳng, hai tay đẩy ngang ra ngoài, hai chân thay nhau đạp trên đất,



(Hình 19)



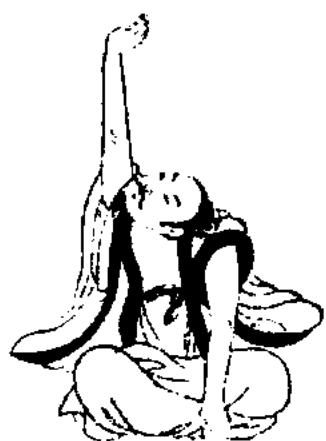
(Hình 20)



(Hình 21)



(Hình 22)



(Hình 23)



(Hình 24)

mỗi bên 5 - 7 lần. Cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Trị bệnh phong thấp làm đau nhức khớp gối, miệng nóng, lưỡi khô, đau tim, viêm ruột, không muốn ăn uống, ho ra máu, bất an hồi hộp (hình 21).

### **22) Tọa công trong tiết Đông chí tháng 11**

Luyện công vào giờ tý, sưởi mỗi ngày. Ngồi duỗi thẳng hai chân, hai tay nắm lại thành nắm đấm, dùng lực đè lên đầu gối bên này rồi đè sang đầu gối bên kia, 3 - 5 lần, cắn răng, hít thở kích thích và nuốt nước bọt. Trị kinh lạc ở tay chân bị lạnh, đau vùng rốn, tức ngực đau bụng, khó đại tiện, tiêu chảy... (hình 22).

### **23) Tọa công trong tiết Tiểu hàn tháng 12**

Luyện công vào giờ tý, sưởi mỗi ngày. Ngồi ngay ngắn, một tay đè lên chân, một tay giữ thẳng lên hết mức độ có thể được. Đổi bên 3 - 5 lần. Cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trị nôn mửa, đau dạ dày, ăn uống không ngon, hồi hộp, bất an, thân đau nhức (hình 23).

### **24) Tọa công trong tiết Đại hàn tháng 12**

Luyện công vào giờ tý, sưởi mỗi ngày. Hai tay duỗi ra phía sau, một chân duỗi ra phía trước, một chân dùng lực đỡ lấy thân người, đổi chân 3 - 5 lần. Cắn răng, hít thở, kích thích và nuốt nước bọt. Trị phong tà cho kinh lạc, cuồng lưỡi cứng, thân thể đau cứng không thể vận động, nằm ngồi tự nhiên, sưng khớp gối, sôi bụng, bụng chướng.. (hình 24).

## **● Kinh lạc cùng với tứ thời, ngũ vận và lục khí**

Tứ thời tức bốn mùa trong một năm.

Ngũ vận là chỉ cho khí của ngũ hành kim, mộc, thủy, hỏa, thổ vận hành trong sự biến hóa âm dương của trời đất.

Lục khí là 6 loại khí hậu: phong, hàn, thủ, thấp, táo, thủy. Sáu loại này trong một năm lại phân thành ba loại chủ khí, khách khí và chủ khách tiếp cận. Chủ khí còn gọi là địa khí, cùng với kim, mộc, thủy, hỏa phân “quân khí” (khí vua) và “tướng khí” (khí tướng), phối hợp thổ khí, cấu thành phong mộc, quan hỏa, tướng hỏa, thấp thổ, táo kim, hàn thủy. Lại căn cứ vào mức độ sinh diệt theo âm dương của khí hậu trong một năm mà phân thành quyết âm, thiếu âm, thái âm, thiếu dương, dương minh, thái dương cùng lục khí, ngũ hành tổng hợp, biểu thị tuần tự biến hóa khí hậu bình thường trong một năm; tức: sơ khí là quyết âm, nhị khí là thiếu âm, tam khí là thiếu dương, tứ khí là thái âm, ngũ khí là dương minh, lục khí là thái dương. Mỗi chủ khí làm chủ bốn tiết khí.

Bộ “Trần Hy Di nhị thập tứ khí đạo dẫn tọa công pháp” này chính là tùy theo thời khí mà luyện công để điều tiết kinh lạc tương ứng, chữa trị bệnh tật. Như ở tiết lập xuân thì điều tiết thủ thiếu dương tam tiêu kinh. Đường kinh này thuộc tướng hỏa.

Mười hai đường kinh phối hợp với ngũ hành, tương đồng với lục khí, phân thành quyết âm phong mộc, thiếu âm quân hỏa, thiếu dương tướng hỏa, thái âm thấp thổ, dương minh táo kim và thái dương hàn thủy. Trong bộ công pháp này, cứ hai tiết khí phối hợp dùng cho một kinh, tuy giúp lưu thông cho đường kinh này nhưng cũng góp phần đả thông các đường kinh lạc khác.

Bộ công pháp này có tất cả 24 động thức, mỗi động thức dùng cho một tiết khí, mỗi động thức bao gồm 4 nội dung: “vận chủ” (phương pháp vận công làm chủ), “thời phối” (phối hợp thời tiết), “tọa công” và “trị bệnh” kết

hợp khéo léo kỳ diệu giữa nguyên lý, động tác và công dụng hình thành nên một hệ thống đạo dẫn nghiêm mật.

Bộ công pháp này cũng có thể luyện tập không căn cứ vào thời tiết tương ứng vẫn có tác dụng không thay đổi.

## 22. CÔNG PHÁP ĐỘNG TỊNH KẾT HỢP BỒI DƯỠNG TINH, KHÍ, THẦN - TIÊU DAO TỬ ĐẠO DẪN PHÁP

*"Tiêu Dao Tử đạo dẫn pháp" là một bộ công phap bổ nạp bổ hấp đơn giản nhưng rất hiệu quả, đồng thời phối hợp với động công (vận động thân thể), luyện tập dài lâu sẽ có sức khỏe tốt, kéo dài tuổi thọ.*

### ◆ Khái quát

"Tiêu Dao Tử đạo dẫn pháp" là bộ công pháp lấy xoa bóp đạo dẫn làm chủ. Bộ công pháp này xuất hiện đầu tiên vào đời Minh, tên tác giả là Lãnh Khiêm, tác phẩm tên là "Tu linh yếu chỉ", nguyên danh là "Tiêu Dao Tử đạo dẫn quyết". "Tiêu Dao Tử" là hiệu của Ngưu Đạo Thuần, đời nhà Nguyên, nhưng "Tu linh yếu chỉ" có phải là do họ Ngưu sáng tác hay không thì chưa biết chắc được. Họ Ngưu từng trước tác "Tích nghi chỉ mê luận", đại khái sống vào những năm Nguyên Trinh Đại Đức của đời nhà Nguyên.

Bộ công pháp này có tất cả 16 thức, mỗi thức đều phối hợp với ca quyết, đơn giản, dễ nhớ, là một bộ công pháp đạo dẫn dưỡng sinh kết hợp giữa tĩnh và động, bằng các phương thức vận động như ý thủ, tồn tưởng, nuốt khí, nuốt nước bọt, cắn răng, đảo mắt, bịt tai, xoa bóp, đạo dẫn... Nó chú trọng nhất việc hít ra thở vào và nuốt nước bọt, còn vận động tay chân tương đối ít. Kiên trì tập luyện sẽ có ích trong việc điều tiết khí huyết, cân bằng âm dương, bồi dưỡng tinh, khí, thần...

## ❶ Động tác cụ thể

### 1) *Thủy hồ trừ hậu hoạn (nuốt nước bọt trừ bệnh tật)*

Sáng dậy ngồi ngắn, tập trung tinh thần, lưỡi cuốn lên vòm họng, ngậm miệng điều hòa hơi thở, nước bọt dần tiết ra đến lúc đầy miệng thì phân làm 3, nuốt 3 lần, dùng ý đưa xuống đan điền. Công pháp này chủ yếu làm cho da mặt đẹp, luyện tập lâu ngày thì phòng ngừa bệnh tật, trẻ lâu (hình 1).

### 2) *Khởi hỏa đặc trường an (dẫn lửa lên trên)*

Luyện vào giờ tí và ngọ, tưởng tượng chân hỏa từ huyệt Dũng tuyền bốc lên trước tiên đi lên theo chân trái đến Ngọc châm, qua Nê hoàn rồi hạ xuống nhập vào Đan điền, 3 lần. Đổi sang chân phải 3 lần, lại quán tưởng lửa từ huyệt Vị lú khởi lên, 3 lần. Luyện lâu ngày thì kinh mạch lưu thông, tứ chi linh hoạt (hình 2).

### 3) *Mộng thất phong kim quỹ (trị bệnh mộng tinh)*

Dục niêm quá mạnh dễ làm thương tổn tinh thần, vì thế trước khi đi ngủ điều hòa hơi thở. Hai tay trái phải thay nhau xoa lên rốn 14 lần, sau đó xoa hai bên hông, đánh tay ra trước sau 7 lần, nuốt khí vào đan điền giữ ở đó thật lâu, khom người nằm nghiêng xuống. Đây là cách trị bệnh mộng tinh (hình 3).

### 4) *Hình suy thủy ngọc quan (thân thể suy nhược - huyệt Án đường)*

Người làm việc nhiều quá dễ bị suy nhược cơ thể, sớm lão hóa. Cần luyện đi, đứng, nằm, ngồi, ý thủ đan điền, âm thầm vận thần khí xông thấu tam quan thì có thể sinh ra khí làm cho thân an ổn khỏe mạnh. Ngọc quan là tên gọi của thương đan điền, tức huyệt Án đường. (hình 4)



(Hình 1)



(Hình 5)



(Hình 2)



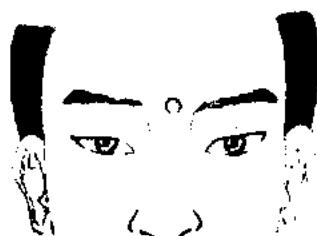
(Hình 6)



(Hình 3)



(Hình 7)



(Hình 4)



(Hình 8)

### **5) Cổ ha tiêu tích tập (trị bệnh khó tiêu hóa)**

Người ăn uống không tiêu, thức ăn cứ nặng ù trong bụng, lâu dần dạ dày bị tổn thương rất khó trị liệu, luyện bằng cách ngồi thẳng, bế khí, đến khi ngực bụng đầy khí thì chầm chậm “ha” khí ra. Làm 5 - 7 lần, sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu (hình 5).

### **6) Đầu thể trị thương hàn (tay kẹp hai bên thân - trị thương hàn)**

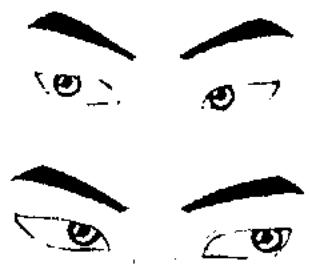
Trong thân thể nguyên khí không đủ dễ bị phong hàn xâm nhập. Luyện bằng cách ngồi xếp bằng, kẹp hai cánh tay vào hai bên thân, ngậm miệng bế khí, quán tưởng chân khí từ huyệt Vĩ lư đi lên đi qua huyệt giáp tích, qua nê hoàn. Trục tà khí, cúi đầu khom người như tư thế cúi lạy không cần đếm bao nhiêu lần, khi nào ra mồ hôi thì dừng (hình 6).

### **7) Khấu xỉ nha vô tật (cắn răng trừ bệnh tật)**

Răng đau nhức là do hỏa từ tỳ vị xông lên, vì thế mỗi buổi sáng nên cắn nhẹ hai hàm răng vào nhau 36 lần. Lấy lưỡi rà trên nướu răng trên đến khi nước bọt tiết ra đầy miệng thì nuốt xuống, làm 3 lần. Phương pháp này có thể phòng ngừa đau nhức răng (hình 7).

### **8) Thăng quán bình bất ban (nhìn bím tóc, trị nhăn da)**

Người xưa cho rằng, khi huyết hư sẽ làm tóc bạc sớm, da mặt sớm nhăn nheo, suy nghĩ nhiều cũng không phải là cách kéo dài tuổi thanh xuân. Luyện bằng cách mỗi ngày vào giờ tỳ và giờ ngọ, ngồi ngay ngắn, định thần trừ tạp niệm. Hai mắt hướng ánh sáng lên nê hoàn, quán tưởng khí từ vĩ lư đi lên đi xuống đến huyệt khí hải. Luyện 6 lần, kiên trì nhiều ngày tháng thì khí huyết sẽ sung mãn và tóc sẽ trở lại đen nhánh như xưa (hình 8).



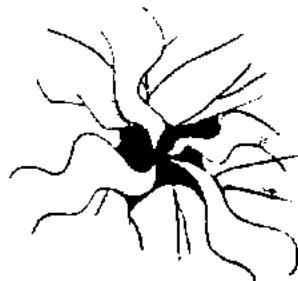
(Hình 9)



(Hình 13)



(Hình 10)



(Hình 14)



(Hình 11)



(Hình 15)



(Hình 12)



(Hình 16)

### **9) Vận tinh trừ nhăn**

Nhiệt khí bị tổn thương, gan hư thận hư thì dầu váng, mắt hoa. Luyện bằng cách mỗi ngày thức dậy đảo tròng mắt 14 lần, nhấp chát mắt lại sau đó đột ngọt mở lớn ra. Cách làm này giúp mắt sáng (hình 9).

### **10) Yểm nhị khứ huyền (bit tai trị mắt hoa)**

Trung y cho rằng can dương xông lên trên, cao huyết áp, dầu váng mắt hoa rất dễ bị trúng phong, liệt nửa người. Luyện bằng cách ngồi yên bế khí, dùng hai tay bit hai tai, cúi người xuống ngửa người ra sau 5 - 7 lần. Quán tưởng nguyên thần chuyển ngược lên cung nê hoàn. Phương pháp này trừ khử phong tà (hình 10).

### **11) Thác đạp ứng kinh cốt (đạp giãn gân cốt)**

Nếu muốn thân thể được thư giãn, luyện bằng cách hai tay nâng thẳng lên trên, hai chân đạp về phía trước, tĩnh tâm tồn tưởng, hít thở theo chữ /xu/ và chữ /he/, 14 lần (hình 11).

### **12) Tha đồ tự mỹ nhان (xoá tay làm da đẹp)**

Thân hình tiêu tụy có thể là do lao tâm lao lực quá mức. Luyện bằng cách ngồi tĩnh tọa vào mỗi buổi sáng, nhắm mắt định thần, bảo dưỡng thần khí thông qua mật từ trong ra ngoài. Dùng hai tay xoa vào nhau cho nóng lên, sau đó xoa lên mặt, 7 lần. Tiếp theo kích thích nước bọt xong lấy nước bọt xoa mặt, lại xoa tay rồi vỗ lên mặt nhiều lần. Làm liên tục trong nửa tháng thì da mặt sáng mịn, trơn láng (hình 12).

### **13) Bé ma thông trệ khí**

Khí trệ thì sinh bệnh, huyết trệ thì phù thũng. Trị liệu phải tĩnh tâm bế khí. Dùng tay trái xoa vào chỗ đau 49 lần,

sau đó dùng nước bọt bôi lên chỗ đau. Luyện tập lâu dần khí huyết lưu thông điều hòa, không còn bị ách tắc (hình 13).

#### **14) Ngưng bao cổ dan diền**

Muốn cho nguyên thần vững chắc, nên tĩnh tọa mỗi ngày, quán tưởng nguyên thần nhập đan diền, hít thở tự nhiên. Lâu dần đan diền vững chắc, khí huyết lưu thông (hình 14).

#### **15) Đạm thực nǎng da bő**

Ngũ vị tương ứng với ngũ tạng, nếu như ăn uống không được bình thường lâu dần có thể sẽ suy nhược. Muốn tránh tình trạng này ăn uống nên thanh đạm, tức giảm ngũ vị như cay, mặn (hình 15).

#### **16) Vô tâm đắc đại hoàn**

Cái đạo của “Đại hoàn” tức là cái đạo của thánh nhân, của người “vô tâm”, của người thường để lòng thanh tịnh, không bị danh lợi làm khuấy động, là trọng điểm của phương pháp dưỡng sinh. Nếu người tu tập có thể thực hành được “đại hoàn” thì sẽ đạt đến cảnh giới thanh tịnh diệu huyền (hình 16).

### **23. YẾU QUYẾT TRỊ VẠN BỆNH - VƯƠNG TỬ KIỀU BÁT THẦN ĐẠO DẪN PHÁP**

“Bát thần đạo dẫn pháp” là một bộ công pháp vận động kết hợp với hô hấp thoái nạp. Mỗi động tác của bộ pháp này đều nhằm vào việc chữa trị bệnh tật.

#### **● Khái quát**

“Bát thần đạo dẫn pháp” xuất hiện sớm nhất vào đời Tùy, do Kinh Hắc tiên sinh viết trong quyển “Thần tiên thực khí kim quỹ diệu lực”, có tên là “Trị vạn bệnh quyết”.

Đến đời Tống, Trương Quân Phòng khi chuyển lục bộ công pháp này đã lấy tên là “Vương Tử Kiều đạo dẫn pháp”. Vương Tử Kiều, theo truyền thuyết là một vị thần tiên, công pháp này là mượn tên ông. Đến đời Minh khi truyền tai bộ công pháp này lại có tên là “Trị vạn bệnh tọa công pháp”, do Cao Liêm truyền bá. Trên thực tế, tuy bộ công pháp này có nhiều động thức tọa công, nhưng vẫn còn 1/3 không phải ngồi luyện công, vì thế dùng “tọa công pháp” e rằng không thỏa đáng lắm. Nói “trị vạn bệnh” cũng là cách nói khoa trương hiệu quả trị liệu tốt của bộ công pháp này.

Thở nạp vận khí chiếm vị trí trọng yếu trong các động thức của “Bát thần đạo dẫn pháp”, đường như mỗi động tác đều kết hợp với hô hấp. Tuy có hơn 30 động thức nhưng tinh hoa lại bao gồm trong “Bát thần đạo dẫn pháp”, chỉ cho tim, gan, tỳ, phổi, thận, mật, dạ dày, ruột non. Đây là cơ quan cất giữ cái “thần” cho cơ thể, nên còn gọi là “Bát thần tạng”.

### ♦ Tư thế luyện công

Mỗi tư thế đều không giống nhau, có động tác thì đứng, có động tác thì ngồi, có động tác thì nằm, khi nằm thì phải kê gối cao. Tùy theo bệnh mà có mức độ gối cao khác nhau, người đau cổ họng, đau ngực gối cao 7 thốn. Người đau tim gối cao bốn thốn. Người đau phía dưới rốn không cần nằm gối. Luyện bộ công pháp này cần mặc y phục thoáng mát, không vướng bận, loại trừ tạp niệm.

#### *Phương pháp hô hấp*

Chủ yếu có 5 loại:

- Hít vào bằng mũi thở ra bằng mũi.
- Hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng.
- Hít vào bằng miệng thở ra bằng mũi.

## PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP THỔ NẠP CỦA VƯƠNG TỬ KIỀU



### Phương pháp hô hấp thổ nạp

Nằm ngửa ngay ngắn, gối cao khoảng 4 thốn, hai chân cách nhau 5 thốn, tay để 2 bên cách thân 3 thốn, nói lòng quần áo, loại trừ tạp niệm, thu tâm định ý, dùng mũi hít vào chậm chậm, thở ra bằng miệng.

### Thứ tự hành khí

Cổ họng -> khì quẩn -> phổi -> tim -> gan -> mật -> tỳ -> vị -> thận.  
Đẫn khí đến tất cả các cơ quan bộ phận, từ bộ phận này đến bộ phận kia, sau khi đạt đến tám tạng phủ lập lại theo thứ tự.



### ĐÔI NÉT VỀ VƯƠNG TỬ KIỀU

Vương Tử Kiêu người thời Đông Chu, là thủy tổ của dòng họ Vương, tên là Cơ Tấn, tự Tử Kiêu, là thái tử của Chu Linh Vương, người đời gọi là thái tử Tấn, sau đó dần dần trở thành thần tiên theo truyền thuyết của dân gian. Trong "Liệt tiên truyện - Vương Tử Kiêu" của Lưu Huông đời Hán có nói về ông.

- Nuốt khí, dùng mũi hít khí vào đầy khoang miệng rồi nuốt dần khí xuống bụng.
- Bé khí: Dùng mũi hít khí vào từ từ đến khi đầy phổi thì dừng lại, nín thở, đến khi không thể nín được nữa thì thở chậm chạp ra bằng đường miệng.

Người xưa cho rằng, khi hít vào thì mang cả khí của đất trời về với người, khi thở ra thì trả khí lại cho đất trời. Khi hít vào thuộc âm, khi thở ra thuộc dương. Chủ trương căn cứ vào phương pháp “thiếu thì bù vào thừa thì bớt ra” để luyện hô hấp, điều hòa âm dương. Dương hư, khí không đủ thì hít vào nhiều thở ra ít. Âm hư, tinh yếu thì thở ra nhiều hít vào ít. Bồi bổ khí là hít vào bằng miệng thở ra bằng mũi. Ngậm miệng cho khí ấm lên rồi nuốt xuống là phương pháp trả khí (bớt ra).

#### *Nguyên tắc kết hợp giữa đạo dẫn và hô hấp*

- 1) Thực chứng: dùng phương pháp nuốt khí, nhắm mắt đạo dẫn.
- 2) Hư chứng: mũi hít khí, miệng thở ra, mở mắt đạo dẫn.
- 3) Bệnh ở đầu: ngửa đầu đạo dẫn.
- 4) Bệnh ở thắt lưng: khi đạo dẫn mười ngón chân phải duỗi thẳng.
- 5) Bệnh ở ngực: khi đạo dẫn mười ngón chân cong lại.
- 6) Bệnh trên lưng bàn tay hoặc nóng, lạnh trong bụng sử dụng bế tức pháp (phương pháp nín thở).

#### *Động tác*

- 1) Trị đau ngực, phổi, thuộc hư chứng: Ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, duỗi thẳng chân, thẳng eo, hai tay áp xuống đất, dùng phương pháp hô hấp nuốt khí, vài mươi lần.

- 2) Trị hoa mắt: Ngồi, vươn thẳng lưng, nhắm mắt dùng mũi hít khí vào đầy rồi nín thở, dao động đầu ra trước ra sau, mỗi cái 30 lần.
- 3) Trị tâm kết uất khí: Nằm nghiêng qua bên trái, mắt mở, dùng phương pháp mũi hít miệng thở vài mươi lần.
- 4) Trị thương hàn đau đầu, mắt hoa, chảy nước mắt, tai ử, mũi đau: Ngồi, vươn thẳng lưng, dùng mũi hít khí vào, dùng tay phải nắm chặt mũi, bế khí đến khi mồ hôi vã ra.
- 5) Trị đau bụng, hàn chướng: Ăn xong thì nằm ngửa, nuốt khí vài mươi lần.
- 6) Trị đau da ở hai bên hông: Nằm nghiêng bên phải, mũi hít miệng thở vài mươi lần. Sau đó hai tay xoa vào nhau cho nóng lên, rồi xoa lên bụng, nín thở 7 lần.
- 7) Trị đau tức dưới sườn: Ngồi, vươn thẳng lưng, hai cánh tay vươn thẳng lên khỏi đầu, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ về phía sau, nín thở 7 lần. (Hình A)



(Hình A)



(Hình B)

- 8) Trị thân nóng lưng đau: Hai chân đứng trên đất, thân trên nằm sấp trên giường hoặc lên ghế dài, không cần dùng gối, hô hấp bằng mũi 16 lần. Hít vào thở ra phải nhẹ, dài đến mức không có cảm giác khí ra vào.
- 9) Trị hai cánh tay và lưng đau: ngồi, vươn thẳng lưng, tay trái giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ về phía sau, duỗi tay phải, lòng bàn tay hướng xuống. Hai tay thay đổi cho nhau.
- 10) Chống lão hóa: Ngồi, nhắm mắt, hai tay đan chéo ôm lấy hai đầu gối, hít khí vào đầy rồi bế khí lại trong bụng, khiến cho trong bụng có tiếng sôi như đánh trống. Bế khí đến khi không còn tiếp tục được nữa thì thở ra, làm từ 14 đến 21 lần. (Hình B)
- 11) Trị đầu phong: Ngồi, nhắm mắt, vươn thẳng lưng, nghiêng người qua trái qua phải, nín thở 7 lần.
- 12) Trị bụng đau, bụng lạnh: Ngồi, vươn thẳng lưng, hít thở bằng mũi vài mươi lần đến khi bụng muốn đi ngoài.
- 13) Trị tứ chi đau mỏi, xương sống cứng nhắc: Ngồi, hai tay làm tư thế giường cung bắn tên. Hai tay thay phiên nhau, hễ có thời gian rảnh thì luyện tập.
- 14) Trị dạ dày lạnh, khó tiêu hóa: Ngồi, thẳng lưng, tay phải giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ ra phía sau, tay trái áp nǎm lấy hông trái. Nín thở 7 lần.
- 15) Trị ứ huyết kết khí: Ngồi, thẳng lưng, tay trái giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay chỉ về phía sau, tay phải nǎm lấy hông phải, nín thở 7 lần.
- 16) Trị đau nhức cơ bắp, sốt: Đứng, hai tay đặt ra phía sau, đầu ngửa ra sau, dùng miệng hít khí vào, hít đầy thì nuốt khí vào bụng, làm vài mươi lần (hình 1).



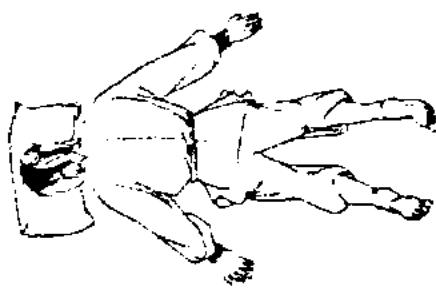
(Hình 1)



(Hình 2)



(Hình 3)



(Hình 4)



(Hình 5)



(Hình 6)

- 17) Trị ngực lạnh, toàn thân nhức mỏi, ho: Nằm ngửa, duỗi thẳng tay chân, nín thở 7 lần, và dao động hai chân 30 lần.
- 18) Trị phong thấp phát nhiệt, hai chân nhức mỏi: Nằm ngửa, thẳng lưng, cong đầu gối, hai đầu gối chạm vào nhau, sau đó hai tay nắm lấy hai cổ chân lật ra ngoài, nín thở 7 lần (hình 2).
- 19) Trị thân thể dã dượi, buồn ngủ, đau nhức hông, ngực: Đứng hoặc ngồi, hai tay ôm đầu, thân trên quay tròn thuận, nghịch chiều kim đồng hồ đến khi cảm thấy được thư giãn thì dừng.
- 20) Trị phong thấp đau nhức, khó co duỗi chân: Ngồi, duỗi thẳng chân phải, co chân trái, hai tay ôm đầu gối chân trái, thẳng lưng, nín hơi 7 lần (hình 3).
- 21) Trị đau chân, khó co duỗi: Làm giống động tác 20, nhưng đổi chân.
- 22) Trị âm hàn, bụng dưới chướng nặng: Nằm ngửa, duỗi thẳng hai chân, hai tay nắm vào bàng quang làm cho vùng đó đỏ lên. Nếu trong bụng nóng thì dùng phương pháp mũi hít miệng thở vài mươi lần. Nếu bụng không bị nóng thì nín hơi 7 lần, sau đó dùng mũi hít khí vào rồi từ từ nuốt khí vào bụng khoảng 10 hơi thở.
- 23) Trị vùng thắt lưng đau nhức: Ngồi, hai tay ôm đầu gối, nín hơi 7 lần.
- 24) Trị đau chân rút gân: Nằm sấp, thẳng lưng, mắt nhìn sang trái sang phải xuống gót chân. Đồng thời nín hơi 7 lần (hình 4).
- 25) Trị chân lạnh, đau nhức: Nằm ngửa duỗi thẳng hai tay, hai gót chân hướng ra, các ngón chân hướng vào nhau, nín thở 7 hơi liền (hình 5).

- 26) Trị đau dạ dày, ăn xong muối nón: Nằm ngửa, dang thẳng hai tay hai chân, nín thở 7 lần.
- 27) Trị phong thấp: Ngồi, thẳng lưng, duỗi đầu gối, dùng hai tay kéo nhượng hai chân, nín thở 7 lần.
- 28) Trị bụng đau cấp tính: Nằm ngửa, dang hai tay hai chân, ngón chân hướng lên, nín thở 7 lần.
- 29) Trị lạnh tay chân: Nằm ngửa, dùng gót chân trái móc lấy ngón chân cái của bàn chân phải, hoặc hai bàn chân áp chéo vào nhau, nín thở 7 lần (hình 6).
- 30) Trị thân thể nhức mỏi: Nằm ngửa, dùng gót chân phải móc lấy ngón chân cái của chân trái, nín thở 7 lần.
- 31) Trị đau nửa thân trái: Ngồi, thẳng lưng, hai mắt nhìn sang phải, hít vào bằng mũi, khí đầy thì thở ra, vài mươi lần.
- 32) Trị uất kết dưới tim: Ngồi, mắt mở, ngửa đầu nhìn mặt trời, dùng mũi chậm chậm hít khí vào, hít đầy thì nuốt xuống 30 lần.
- 33) Trị đau nửa thân phải: Ngồi, thẳng lưng, hai mắt nhìn sang trái, hít thở như động tác 32.

● **Chú ý:**

- 1) Trong mỗi động thức đều yêu cầu bế khí nên không thích hợp luyện tập ngay sau bữa ăn, ít nhất phải sau bữa ăn khoảng một tiếng đồng hồ. Người cao huyết áp, bệnh tăng nhãn áp, xơ cứng động mạch não.. nên cẩn thận khi luyện bộ công pháp này.
- 2) Khi luyện tập phải buông lỏng tự nhiên, cường độ từ nhỏ đến lớn, không nên quá gắng sức. Người bị bệnh tim nên chú ý cẩn thận khi luyện tập.

- 3) Bộ công pháp này dùng nhiều vào việc trị ngoại cảm phong hàn, trị các bệnh thuộc công năng vận hóa. Nếu bệnh nặng nên phối hợp thêm các phương pháp trị liệu khác.

## 24. PHƯƠNG PHÁP TỰ XOA BỤNG CHỮA BỆNH, BẢO VỆ SỨC KHỎE - DIÊN NIÊN CỬU CHUYỂN PHÁP

*Diên niên cửu chuyển pháp là một loại vận động kết hợp giữa động và tĩnh, lấy xoa bụng làm chủ, phối hợp với vận động bình thê trong trạng thái tâm tĩnh, rất hữu hiệu trong chữa trị bệnh tật.*

### ● Khái quát

“Diên niên cửu chuyển pháp” còn có tên là “khuốc bệnh diên niên pháp” xuất hiện vào đầu thời nhà Thanh. Bộ công pháp này được hợp thành từ hai bộ công pháp “Công pháp đồ” và “Toàn đồ thuyết”. “Công pháp đồ” là một hệ thống xoa bóp đạo dân, do 9 hình thái động tác và thuyết minh hoạt động tạo thành, là bộ phận chủ thể. Toàn pháp đồ chủ yếu trần thuật nguyên lý và những phương pháp trọng yếu, như “phương pháp xoa bụng”, phải “lấy động hóa tĩnh, dùng tĩnh vận động, phối hợp âm dương, thuận theo ngũ hành”, làm như thế mới “loại trừ cái cũ, cái mới sinh ra, bồi bổ ngũ tạng, trực xuất ngoại cảm, diệt trừ các bệnh nội tạng...”.

“Xoa bụng” là một phương pháp rất quan trọng trong hệ thống dưỡng sinh, tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn vận động của khí huyết trong hệ thống kinh lạc, nhằm phát huy công năng của tạng phủ, điều tiết âm dương, bồi hư tả thực, trừ cũ tạo mới, đặc biệt là rất công hiệu trong việc chữa trị các bệnh về tỳ vị.

Bộ công pháp này do một nhà dưỡng sinh trú danh đời Thanh là Phương Khai trước tác. Căn cứ vào những gì mà Nhan Vĩ ghi lại thì đương thời Nhan Vĩ thân thể suy nhược, đến nhờ Phương Khai chữa trị. Nhan Vĩ thấy Phương Khai tuổi đã gần 100 nhưng da mặt hồng hào, giọng nói sang sảng, bước đi nhanh nhẹn vững vàng. Phương Khai dạy Nhan Vĩ bộ “Diên niên cửu chuyển pháp” này, Nhan Vĩ kiên trì luyện tập, thân thể ngày một khỏe mạnh hơn. Bạn bè của Nhan Vĩ thấy vậy đều khen ngợi, thế là bộ “Diên niên cửu chuyển pháp” này được đón nhận và lưu truyền trong dân gian.

### ● Động tác cụ thể

1. Dùng 3 ngón tay giữa (ngón trỏ, ngón giữa và ngón vô danh) đè xuống buồng tim, xoa vòng theo chiều kim đồng hồ, tức từ trái sang phải 21 lần (hình 1).
2. Dùng 3 ngón tay giữa xoa thuận chiều kim đồng hồ vừa xoa vừa di động hướng xuống, đến khúc cốt thì dừng lại. Xoa 21 lần (hình 2).
3. Dùng 3 ngón tay giữa từ phía dưới khúc cốt phân làm 2 xoa hướng lên. Xoa đến buồng tim, hai tay dung nhau là một lần. Xoa 21 lần (hình 3).
4. Dùng 3 ngón tay giữa đẩy từ buồng tim đi xuống đến khúc cốt. Một lượt lên một lượt xuống là một lần. 21 lần (hình 4).
5. Tay trái đặt ở háng, tay phải lấy rốn làm trung tâm, day từ phía trái đi xuống sang bên phải rồi đi lên, day đến phía trái rốn là một lần. 21 lần (hình 5).
6. Tay phải đặt ở háng, tay trái lấy rốn làm trung tâm, day ngược chiều kim đồng hồ, từ phải sang trái, day đến bên phải rốn là một lần. 21 lần (hình 6).

7. Tay trái kẹp eo, đặt tại phần mềm bên hông trái - vị trí quả thận, ngón cái ở phía trước, bốn ngón còn lại ở phía sau, nhẹ nhàng nǎm chặt, dùng 3 ngón tay giữa của bàn tay phải đặt dưới vú trái rồi đẩy xuống đến gốc đùi trái. 21 lần (hình 7).
8. Tay phải kẹp eo, đặt tại chỗ phần mềm bên hông phải - vị trí quả thận, nǎm chặt giống như động tác 7, nhưng ở bên phải (hình 8).



(Hình 1)



(Hình 2)



(Hình 3)



(Hình 4)

9. Ngồi xếp băng tự nhiên. Nam thì dùng gót chân trái đè lên hội âm, nữ thì ngược lại. Hai tay nắm chặt đặt trên hai đầu gối, ngón chân hơi co lại. Xoay thân người từ bên trái sang bên phải, 21 lần (hình 9).



(Hình 5)



(Hình 6)



(Hình 7)



(Hình 8)



(Hình 9)

## ● Công hiệu

Bộ pháp này làm cho khí huyết lưu thông, tinh thần sảng khoái, làm ấm tỳ vị, không để thức ăn trào ngược lên. Bộ pháp này đơn giản dễ học, động tác nhẹ nhàng nhu nhuyễn. Khi luyện tập không bị hạn chế bởi không gian và thời gian, cũng không lo sợ có tác dụng phụ nào, vì thế rất thích hợp với người trung niên, lão niên. Bộ pháp này có công dụng đặc biệt trong việc chữa trị các bệnh cho tỳ, vị như sa dạ dày, viêm dạ dày, suy thoái công năng thần kinh tỳ vị, táo bón kinh niêm, viêm kết tràng mãn tính, ho lao, cao huyết áp, suy nhược thần kinh, viêm gan mãn tính..

**Phương pháp đẩy:** Dùng bụng của ngón cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa đẩy từ nơi này đến nơi khác theo một phương hướng nhất định. Lực đẩy vừa phải, đều đặn, mỗi phút khoảng 200 – 300 cái.

**Phương pháp nǎm:** Dùng ngón cái và một trong các ngón còn lại nǎm chắc vào một nơi nào đó, động tác từ mạnh đến nhẹ, đều đặn.

**Phương pháp ấn:** Dùng đầu ngón tay ấn vào huyệt vị, dùng lực từ nhẹ đến mạnh.

**Phương pháp xoa bóp:** Dùng bụng ngón tay, huyệt bàn tay đặt trên vùng bị đau hoặc nơi có huyệt vị rồi xoa vòng tròn cố định hoặc từ hẹp đến rộng.

**Phương pháp day:** Dùng bụng ngón tay day vào chỗ đau.

## ● Chú ý

1. Khi luyện phương pháp này cần nói lỏng y phục, nếu có thể thì nên xoa trực tiếp trên da. Động tác 1 - 8 thường nằm ngửa hoặc đứng xoa.

2. Khi xoa cần tịnh tâm, trừ tạp niệm, động tác đều, nhẹ nhàng.
3. Trong thời gian luyện công, do dạ dày, ruột, tăng cường nhu động nên sẽ phát ra tiếng, hoặc sinh nhiệt khí, hoặc sinh cảm giác đói... tất cả đều là hiện tượng tự nhiên, không nên lo lắng.
4. Tuần tự luyện xong từ 1 - 8 được xem là một vòng luyện. Có thể luyện 2 - 3 vòng như thế, xong mới luyện động thức thứ 9. Người mới luyện thì mỗi ngày nên luyện vào hai buổi sáng, tối. Sau ba tháng thì mỗi ngày chỉ cần luyện một lần, không được gián đoạn. Chỉ cần kiên trì lâu dài thì hiệu quả sẽ rõ ràng.
5. Khi trong bụng có bệnh ác tính, nội tạng xuất huyết, phụ nữ đang trong kỳ kinh thì không nên luyện.

## **25. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG ĐỨNG, NỘI TỊNH NGOẠI ĐỘNG – TRẠM TRANG CÔNG**

*Trạm trang công là một bộ công pháp cơ bản, đơn giản, có thể làm lưu thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, giao hòa âm dương, trợ dưỡng tinh thần, rèn luyện bình thê, tăng cường khí lực.*

Trạm trang công là chọn tư thế đứng để luyện công. Trong quá trình quan sát thế giới tự nhiên, người xưa phát hiện ra rằng cây tuy đứng yên một chỗ nhưng từng ngày từng tháng đang lớn lên, thế là họ sáng chế ra một bộ công pháp ngoài tịnh trong động - trạm trang thức.

Y học hiện nay cho rằng bộ công pháp này không những giúp thông lưu máu huyết, thúc đẩy quá trình

trao đổi chất mà còn giúp rèn luyện cơ bắp, làm cho thân thể cường tráng, lại không có bất cứ tác dụng phụ nào.

### ● Trạm thức (động tác đứng)

Người mới học luyện công, chỉ cần thân thể không mang trọng bệnh hoặc không có tình trạng đặc biệt (như tú chi không đủ...) đều có thể chọn phương pháp đứng luyện công, như Sanh bão thức, Phú án thức, Hữu tức thức. Ở đây chỉ giới thiệu Sanh bão thức.

Sanh bão thức hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai mũi chân làm thành hình chữ V, lực dồn đều ở hai chân, hai đầu hơi khuy về phía trước, phần mông hơi hạ xuống, thân trên giữ thẳng, vai hơi ưỡn về phía sau, hai tay đặt trước ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay hơi cong như đang ôm một quả cầu lớn, các đầu ngón tay của hai bàn tay cách nhau khoảng hai nắm tay, bụng hơi thu lại như đang tiểu nhưng không phải tiểu. Đầu cổ thẳng hoặc có thể hơi ngừa ra sau, nhắm mắt hoặc mở tự nhiên, miệng hé mở cũng rất tự nhiên, răng chạm nhau nhưng không cắn chặt, lưỡi bình thường, thả lỏng hai bên nách, rủ vai và khuỷu tay, thả lỏng cổ tay. Tuy buông lỏng nhưng không buông thả hoàn toàn, mặt giữ trạng thái như cười.

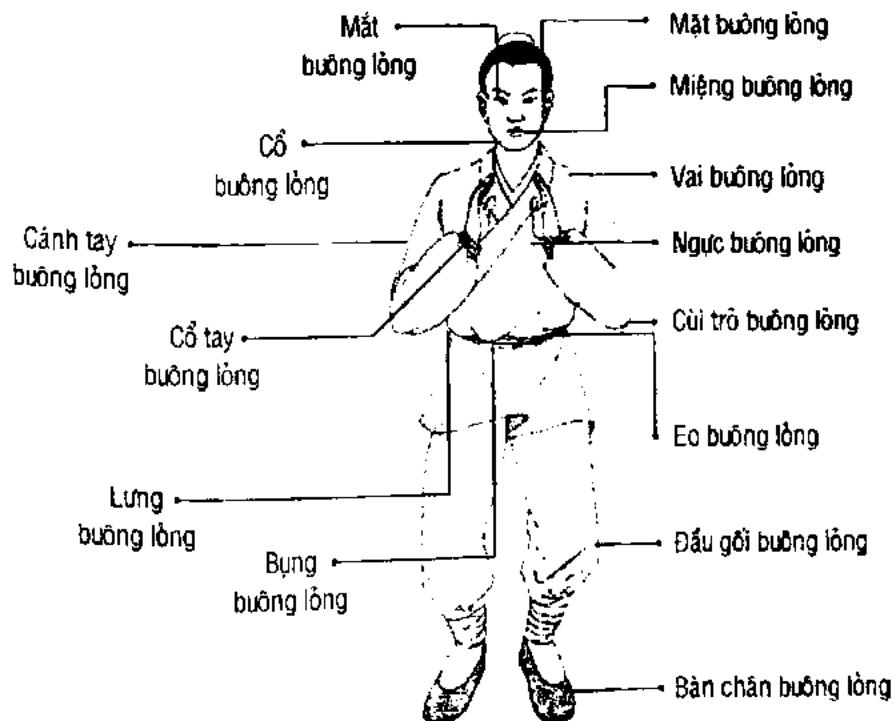
### ● Tọa thức

Thích hợp với những người bị bệnh nặng nhưng vẫn còn có thể ngồi dậy, đi đứng được, tức còn chút năng lực vận động, hoặc thích hợp với người khuyết tật. Ngoài ra, tọa thức còn là phương pháp luyện công hỗ trợ cho trạm thức.

Ngồi ngay ngắn trên ghế, thân trên thẳng, nhắm mắt, miệng hé mớ, hai chân mở ra hình chữ V, cách nhau khoảng 4 nắm tay; gót chân, lòng bàn chân chạm đất, hai đầu gối cong 90 độ, hai tay đặt lên hốc đùi, ngón tay chỉ về phía trước, cánh tay nửa tròn, nách trống phân nửa, toàn thân buông lỏng.

Công pháp này phải luyện trước bữa ăn và phải tuân tự tiệm tiến, không được gấp.

### SANH BẢO THỨC



## 26. NẰM NGỦA, DÙNG Ý NIỆM DẪN KHÍ - BÀNH TỔ CỐC TIỀN NGOÀI DẪN PHÁP

"Bành Tổ cốc tiên ngoại dẫn pháp" còn có tên là "Bành Tổ đạo dẫn pháp", là một trong những phương pháp dưỡng sinh tiêu biểu của thời cổ đại, động tác đơn giản, thích hợp với người có sức khỏe kém hoặc người già, có khả năng điều trị bách bệnh, tăng cường sức khỏe.

### ● Khái quát

Bành Tổ họ Tiền tên Khanh, là truyền nhân đời thứ tám của Hiên Viên Hoàng đế. Ông tinh thông thuật đạo dẫn dưỡng sinh, là người được mệnh danh là vì sao sáng nhất trong truyền thuyết cổ đại về thuật dưỡng sinh. Tương truyền ông sống qua cả hai thời kỳ Hạ, Thương; đến năm 800 tuổi thì không biết đi về đâu. Vì thế dân gian gọi ông là Bành Tổ.

"Bành Tổ cốc tiên ngoại dẫn pháp" này đầu tiên do Trương Quản Phong truyền bá. Có lẽ là người đời sau đã mượn tên Bành Tổ mà đặt tên cho bộ pháp này.

#### Động tác (hình 1)

1. Mở rộng áo, dây lưng, nằm ngửa trên giường, đặt trọng điểm ở mông và lưng, duỗi lưng, thẳng bụng, lưỡi cong lên vòm họng, dùng phương pháp hít thở bằng bụng nǎm lǎn. Nǎm hít vào một thở ra là một lần. Sau đó dùng lưỡi kích thích cho tiết nước bọt rồi nuốt xuống bụng. Phương pháp này cung cố thận khí, giải tỏa cảm giác khát, điều hòa âm dương.
2. Duỗi chân trái, chân phải co lên, đặt đầu gối lên chân trái, hô hấp như động tác 1, dẫn khí vào tỳ, phương pháp này giúp trực hàn nhiệt cho bụng.



Hình 1

3. Hai đầu gối cong về hai phía trái phải, hai tay kéo các ngón chân lên, hô hấp như động tác 1, dùng ý niệm vận hành khí huyết trong bụng. Phương pháp này làm thông huyệt đạo, giải trừ uất kinh cho bụng.
4. Các ngón chân của hai chân cố gắng hết sức cong về phía sau, hô hấp như động tác 1, dùng ý niệm dẫn khí đến nơi có bệnh, làm cho khí huyết vận hành. Phương pháp này làm giảm đau nhức mỏi mệt của cơ thể.
5. Các ngón chân của hai bàn chân tiếp xúc nhau ở phía trong, hai gót chân quay ra ngoài, hô hấp như trước, dùng ý dẫn khí từ phổi ra ngoài, làm cho nội ngoại khí xúc tác lăn nhau, lưu thông. Phương pháp này có thể dẫn khí ở tim, phổi, trừ ho.
6. Hai gót chân quay vào trong chạm nhau, các ngón chân quay ra ngoài, hô hấp như trước, dùng ý vận hành khí huyết trong đùi. Phương pháp này làm lưu thông khí huyết kinh lạc ở đùi, tăng cường công năng của dạ dày, ruột.

7. Áp bụng chân bên trái xuống, đầu gối phải đè lên chân trái, hô hấp như trước. Dùng ý niệm dẫn khí từ phổi đi ra đến bàn chân rồi qua toàn thân, đi qua hai mắt rồi lại trở về bàn chân. Khí đi về như thế, giúp trừ bệnh trung phong, khử gió độc, sáng mắt.
8. Duỗi hai chân, 10 ngón chân cố gắng xòe rộng ra, hô hấp ra tiếng, lặp lại 5 lần. Trị trật gân.
9. Hai chân cong, hai tay ôm lấy hai đầu gối đặt trước ngực, hô hấp bằng bụng 5 lần, trị đau hông, thắt lưng.
10. Hai chân duỗi thẳng, quay hai mũi chân từ trong ra ngoài 10 vòng, rồi từ ngoài vào trong 10 vòng, hô hấp bằng bụng 5 lần, dùng ý dẫn khí đến huyệt Dũng tuyền. Trị lao tổn cho thân thể.

#### ❶ **Chú ý**

- Thời gian đạo dẫn nửa đêm hoặc lúc trời vừa sáng.
- Kiêng kỵ không ăn no hoặc tắm rửa trước khi đạo dẫn.
- Hô hấp bằng bụng 5 hít vào thở ra là 1 lần, làm 10 lần như thế.
- Dùng ý niệm dẫn khí, tưởng tượng khí trong cơ thể được dẫn đến những nơi có bệnh hoặc dẫn đến khắp tạng phủ thì có thể trị bệnh và tăng cường công năng cho phủ tạng.

#### ❷ **Thuật dưỡng sinh của Bành Tổ**

Có thể phân làm thuật phục khí, thuật nhiếp dưỡng, thuật đạo dẫn, thuật phòng trung, thuật phanh điểu, tất cả là 5 phần. Người đời sau đem chúng khái quát thành 3 phần là Bành Tổ phục khí thuật, Bành Tổ phòng trung thuật, Bành Tổ thực liệu thuật.

## 27. PHƯƠNG PHÁP ĐẠO DẪN KHI VỪA THỨC DẬY - ĐÀO HOÀNG CẢNH XOA BÓP ĐẠO DẪN PHÁP

*Đào Hoằng Cảnh xoa bóp đạo dẫn pháp xuất hiện trong "Dưỡng tính diên mệnh lục" của họ Đào. Phương pháp đạo dẫn này hiệu ứng hợp khi vừa mới thức dậy chưa ra khỏi giường, đơn giản dễ luyện tập. Luyện lâu dần có thể trừ bệnh tật, tăng cường sức khỏe.*

### ● Khái quát

Đào Hoằng Cảnh (452 - 563) tự là Thông Minh, hiệu là Hoa Dương Đào Ân Cư, sau khi chết được phong hiệu là “Trinh Bạch Tiên Sinh”, người Đan Dương. Ông là nhà tư tưởng, nhà y học của Tề Lương Nam Triều. Tư tưởng của ông thoát thai từ tư tưởng triết học Lão Trang và thần tiên Đạo giáo của Cát Hồng, đồng thời mang cả quan điểm của Nho gia và Phật gia.

“Dưỡng sinh diên mệnh lục” bảo tồn nhiều phương pháp dưỡng sinh của thời thượng cổ, là một tập đại thành các công pháp dưỡng sinh từ Nam Bắc triều trở về trước, chiếm địa vị quan trọng trong nền sử học dưỡng sinh.

### ● Động tác

Mỗi buổi sáng, khi bạn vừa thức dậy, trước tiên cắn nhẹ hai hàm răng vào nhau hai lần, sau đó hai mắt khép hờ, hai tay nắm lại thành nắm đấm, lưỡi cuốn lên vòm họng để làm tăng việc tiết nước bọt, khi nước bọt đầy miệng thì chia 3 lần nuốt xuống bụng. Hít vào nhẹ nhẹ, đợi khi khí đầy thì bế khí, đến khi không còn bế được nữa thì thở ra chậm chậm bằng đường miệng, làm liên tục 3 lần.

Ngồi dậy trên giường, mô phỏng theo tư thế ngồi xổm của chó sói và quay đầu như điêu hâu, làm động tác giao

động thân thể qua trái, qua phải và mắt cũng nhìn qua trái qua phải, đồng thời nín thở liên tục 3 lần.

Xuống giường, đứng trên đất, hai tay nắm nắm đấm, nín thở, gót chân động xuống đất liên tục 3 lần. Sau đó một tay nâng thẳng lên trên một tay duỗi thẳng xuống, nín thở liên tục 3 lần. Hai tay đan chéo đặt sau cổ rồi kéo qua kéo lại phía sau cổ, đồng thời nín thở liên tục 3 lần. Tiếp theo, thẳng hai chân, hai tay đan chéo, lòng bàn tay hướng xuống, cổ hết sức cuộn người xuống, liên tục 3 lần.

Tiếp theo xoa hai tay vào nhau cho nóng lên rồi áp lên mắt 3 lần, sau đó dùng đầu ngón tay ấn nhẹ vào hai bên khoang mắt thúc đẩy mạch máu hoạt động.

Mỗi buổi sáng thức dậy luyện tập từ đầu đến cuối vài lần, hiệu quả sẽ tốt đến mức không ngờ được.

#### ● **Những tác nhân làm giảm tuổi thọ**

- Không cẩn thận giữ gìn thân thể trước sự thay đổi của thời tiết.
- Ăn uống thiếu dinh dưỡng.
- Dâm dục vô độ.
- Sinh hoạt không giờ giấc.
- Thức quá khuya.
- Buồn bã u sầu.
- Tinh thần suy nhược.
- Làm việc quá sức.
- Nhiều bệnh tật cùng xuất hiện một lúc.

### **28. PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP MẶT - NHIẾP DƯỠNG CHẤM TRUNG ĐẠO DẪN PHÁP**

“*Nhiếp dưỡng châm trung đạo dẫn pháp*” là phương pháp *dẫn dǎn* do Tôn Tú Mạc trước tác, trong tác phẩm “*Nhiếp*

*dưỡng châm trung phương". Phương pháp này đơn giản dễ thực hiện, có quan hệ mật thiết đến cuộc sống hàng ngày của con người, hiệu quả dưỡng sinh rất cao.*

### ● Khái quát

Tôn Tư Mạc (khoảng 581 - 682) là một nhà dưỡng sinh và y học nổi tiếng của đời Đường, người Thiểm Tây, tinh thông kinh sử, thông hiểu Lão Trang, tu thân dưỡng tính, hành y cứu người, được tôn xưng là Dược Vương. Ngoài bộ "Nhiếp dưỡng châm trung phương" ra ông còn trước tác nhiều bộ sách khác nữa, như "Bị cập thiên kim yếu phương", "Nhiếp Sanh Chân Lực"...

"Nhiếp dưỡng châm trung phương" là một bộ sách nổi tiếng trong lĩnh vực dưỡng sinh, phương pháp đạo dẫn gồm có xoa bóp, nuốt nước bọt v.v... là tài liệu quý hiếm cho người đời sau nghiên cứu về thuật dưỡng sinh và y học đời Đường.

### ● Động tác cụ thể

Nên lấy hai tay xoa lên mặt nhiều lần để mặt được sáng mịn, không còn nếp nhăn.

Mỗi buổi sáng sau khi thức dậy, bình tâm tĩnh tọa, dùng hai tay đan chéo đặt ở sau cổ, đầu cổ gắt ngửa về phía sau, hai mắt nhìn lên trên, làm 12 lần. Sau đó người ra trái phải trước sau mỗi bên 3 lần (hình A), sau đó hai tay duỗi ra co vào 3 lần, cách này làm cho thân thể và tinh thần hòa điệu với nhau, khí huyết lưu thông.

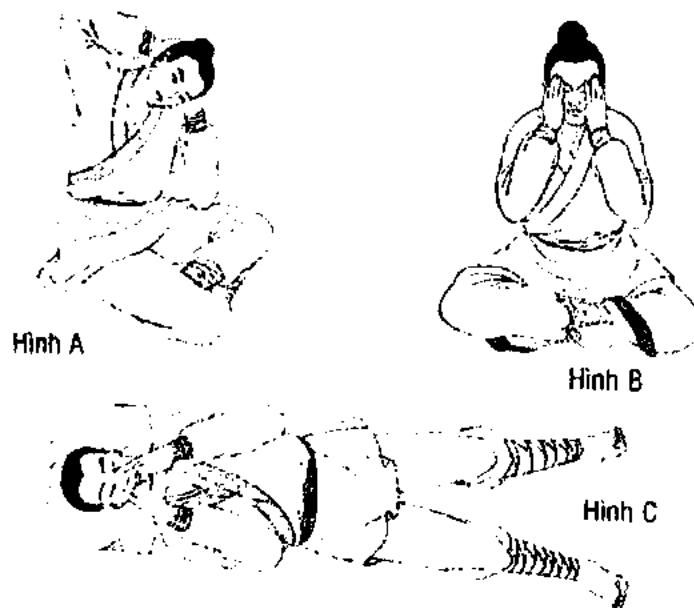
Mỗi ngày sau khi thức dậy, kích thích nước bọt và nuốt xuống 14 lần, sau đó xoa bóp những phần đau trên cơ thể, hoặc tĩnh tâm tĩnh tọa nhắm hai mắt, tương tựng

cánh tượng sắp xếp tạng phủ trong nội bộ cơ thể hoặc hình thái của lục phủ ngũ tạng, luyện tập lâu dần cơ thể hiểu rõ sự hoạt động và hình thái của lục phủ ngũ tạng, và có thể nhìn thấy rõ như đang ở trước mắt. Đây là luyện cách “nội thị” (nhìn bên trong).

Nên dùng hai tay xoa vào nhau cho nóng lên rồi áp lên mắt xoa lên mặt (hình B).

Nên thường xuyên dùng ngón giữa nắn hai bên sống mũi chỗ gốc dưới của hai mắt, tức chỗ huyệt tình minh, nín thở mà làm, khi nín không được nữa thì dừng tay sau đó làm lại, cách này làm tăng thị lực (hình C).

Thường xuyên dùng ngón tay day ấn huyệt thái dương, 27 lần, sau đó chà xát mắt và trán, sau đó tay nắm lấy tai quay nhẹ 30 vòng, tiếp theo dùng ngón tay đẩy từ giữa hai chân mày lên đến trán, 27 lần. Khi làm động tác này không nên đè ngón tay lên hai chân mày, cũng không được nói chuyện. Cách này giúp ngăn chặn quá trình lão hóa, tăng cường sức sống.



### **12 điều lợi cho dưỡng sinh theo quan điểm của “Nhiếp dưỡng châm trung phương”**

Thiểu tư, thiểu niệm, thiểu dục, thiểu sự, thiểu ngũ, thiểu tiêu, thiểu sâu, thiểu lạc, thiểu hỷ, thiểu nộ, thiểu háo, thiểu ác (ít suy tư, ít nghĩ ngợi, ít mong cầu, ít việc, ít lời, ít cười, ít sâu nã, ít vui quá độ, ít mừng quá mức, ít giận dữ, ít thích này kia, ít tán ác).

**12 điều hại cho dưỡng sinh theo “nhiếp dưỡng châm trung phương”:** ngược lại của 12 điều lợi (tức đa tư, đa niệm...).

## **29. PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH LÀM ẤM, NHẸ CƠ THỂ - THÁNH THAI ĐẠO DẪN PHÁP**

*“Thánh thai đạo dẫn pháp” là công pháp xuất xứ từ Diển Tích “đạo khu” của Nho gia. Bộ công pháp này có 6 động thức. Mỗi thức có thể đơn độc luyện tập riêng, cũng có thể kết hợp các thức lại với nhau.*

“Thánh thai đạo dẫn pháp” được trích từ phẩm “Đạo khu thánh thai” của Tăng Tháo (? - 1155). Tăng Tháo tự Bá Đoan, hiệu Chí Du Tử, là một học giả Đạo gia trữ danh đầu thời Nam Tống, người Phúc Kiến, về già dốc hết tâm trí vào đạo, sáng tác “Tập tiên truyện” và tuyển trong vô số các phương pháp dưỡng sinh của Đạo giáo, tạo thành tập “Đạo khu”.

Công pháp này luyện ở hai tư thế đứng và ngồi, có tất cả 6 động thức, có hiệu quả trị bệnh, tăng cường sức khỏe.

**I. Khởi thân lập địa thức:** Hai chân đứng cân bằng trên đất, hai tay dang rộng như hai cánh phượng hoàng rồi nâng lên hạ xuống về phía trước phía sau như chim đang bay; sau đó đan hai bàn tay lại vào nhau xoay vào bên trong, tiếp theo lật bàn tay ra, làm tư thế đẩy núi, sau khi đẩy hết mức thì nâng thẳng khôi

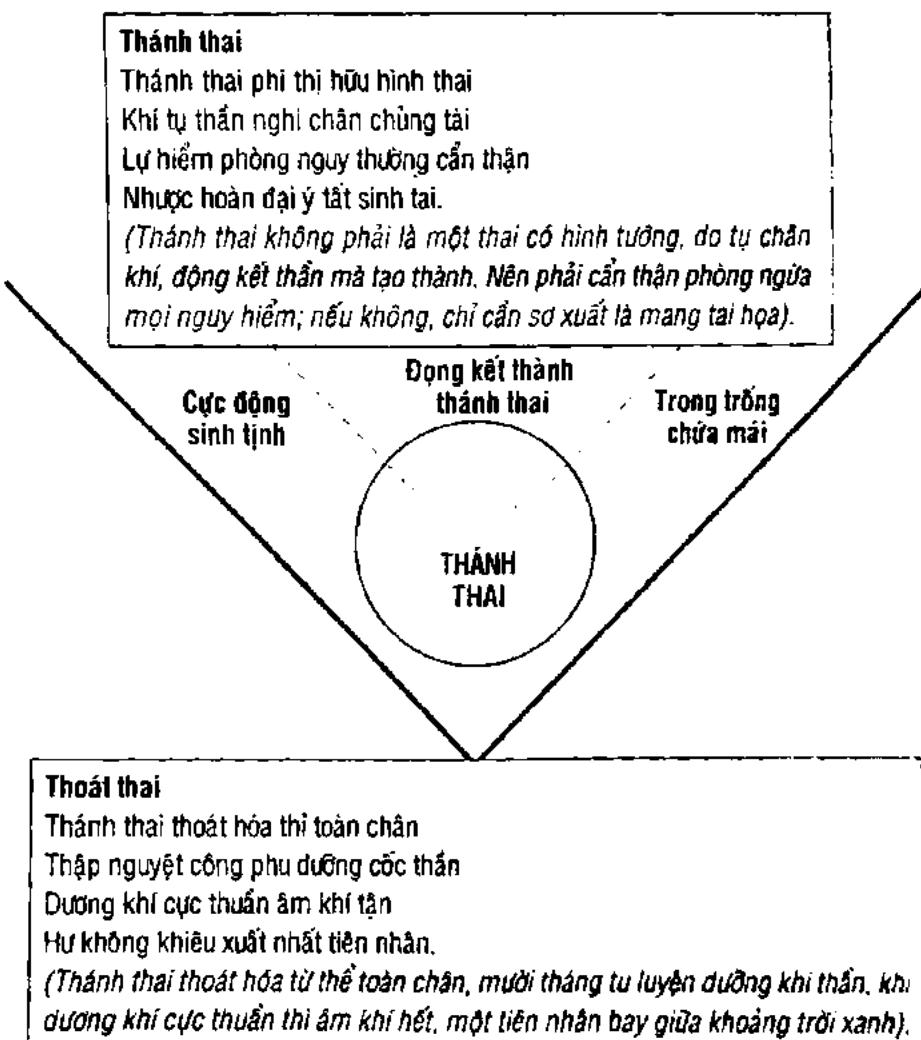
đầu cũng hết mức. Động tác này gọi là “khởi thiên” hoặc “đinh thiên”. Sau đó chéo hai tay kéo 9 lần về bên trái bên phải, tiếp theo đưa tay trở về bụng rồi nâng lên phía trên, eo, lưng cũng theo đó mà vươn thẳng lên. Tiếp theo, cúi người xuống phía trước, hai tay chống lên hai chân. Động tác này gọi là “lập địa”. Khi cảm thấy không còn chịu đựng nổi nữa thì thẳng lưng lên, trở về tư thế đứng, 9 lần. Làm xong trở về tư thế ban đầu, điều hòa hơi thở. Luyện động tác này mỗi ngày sẽ làm xương khớp linh hoạt, các lỗ chân lông sạch thoáng, bổ thận, khỏe eo lưng, sống lâu khỏe mạnh.

2. **Quái bách bàn long thức:** Ngồi. Hai đầu gối mở ra hai bên trái phải, các động tác khác giống như tư thế đứng. Phương pháp này có thể trực xuất uất kết ở vùng bụng, lưu tán hàn khí.
3. **Hoán xạ:** Ngồi. Hai tay làm tư thế cầm cung đặt trước ngực, sau đó làm động tác kéo cung tròn như mặt trăng, sau đó hai tay trở về bụng, đổi tay tiếp tục làm tư thế kéo cung, đổi tay 3 lần. Tác dụng lưu thông huyệt Thủ thiếu dương tam tiêu kinh, dốc mạch và các huyệt vị liên quan.
4. **Thương nha cổ dục thức:** Ngồi. Cuốn cong đầu lưỡi, hai cánh tay đưa ra trước, nâng lên hạ xuống nhẹ nhàng từ ngực đến bụng giống như chim đang dang rộng cánh bay. Tác dụng làm dãn gân cốt, trừ khử tà khí ở ngũ tạng, điều hòa khí huyết ở tứ chi.
5. **Ma kính thiểm điện thức:** Ngồi, xoa hai tay vào nhau cho nóng lên, sau đó dùng đầu ngón tay ấn kéo từ trong khoang mắt ra khốe mắt, làm mắt như có lóe chớp. Tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn khí huyết ở mắt.

5. **Kích khánh tập thân thức:** Ngồi xếp băng, nhắm mắt, ngón tay cái ấn vào lòng bàn tay và nặm lại thành nắm đấm, đặt lên gốc đùi, tịnh tâm định thần, kích thích tiết nước bọt, cắn răng 10 lần, cuối cùng gõ vào thiên cổ (tức nhĩ cổ) sau não 26 lần.

## SƠ ĐỒ THÁNH THAI ĐẠO DẪN PHÁP

**Thánh thai:** *Thánh thai không phải là vật hữu hình mà là kết quả của quá trình định tâm an thần, tụ kết tinh - khí - thần của bản thân thoát khỏi phàm thai đổi thành thánh thai. Quá trình này cần phải thận trọng để không sảy tai họa.*



## 30. CÔNG PHÁP THÍCH HỢP VỚI PHỤ NỮ - NỮ TỬ NGÙ CẦM HÝ

*Bộ công pháp này được sáng lập trên cơ sở căn cứ vào đặc điểm thân thể của phụ nữ, mà bộ dưỡng sinh đạo dẫn pháp chuyên dùng cho giới nữ.*

“Ngũ cầm hý” là thuật dưỡng sinh được lưu truyền rộng rãi và ảnh hưởng rất lớn trong lịch sử dưỡng sinh của Trung Quốc. Ngũ cầm là 5 loại thú hổ, gấu, hươu, khỉ và chim. Bộ pháp này mô phỏng theo cách vận động của 5 loài thú ấy. Đến thời kỳ Dân Quốc, trong “Nội ngoại công đồ thuyết tập yếu”, Tịch Dụ Khang đã giới thiệu một loại ngũ cầm hý chuyên dùng cho nữ giới. Nếu phụ nữ chuyên tâm luyện tập lâu dài thì có thể khiến cho ngũ tạng điều hòa, kinh mạch lưu thông, âm dương cân bằng, sống lâu không bệnh tật. “Nội ngoại công đồ thuyết tập yếu” là một bộ công pháp dưỡng sinh bằng khí công xuất hiện năm 1919, tập trung tinh hoa văn hiến của y học và dưỡng sinh trước đó, đầy đủ cả lý luận của động công, tĩnh công và động tĩnh kết hợp, giới thiệu tóm tắt các công pháp đạo dẫn trị bệnh, đồng thời kèm thêm các hình vẽ công pháp như ngũ cầm hý, bát đoạn cầm, dịch chân kinh v.v...

### ● Động tác cụ thể

#### 1. *Hổ hình pháp (động tác mô phỏng theo hổ)*

Bế khí, đầu hơi cúi xuống, hai tay nắm lại thành nắm đấm, tịnh tâm điều khí. Khi khí đã vào đủ thì dừng lại một lúc, hai tay dùng lực nâng lên như nâng vật nặng ngàn cân, sau đó từ từ thả khí ra. Tiếp theo thân thẳng tự nhiên, hít khí vào bụng, dùng ý dẫn khí từ trên xuống dưới, cảm giác như có sấm sét trong bụng (tức bụng sôi



lên). Tập liên tục 35 lần. Động tác này có thể trị bách bệnh, điều hòa kinh mạch khí huyết, tinh thần sảng khoái.

## 2. *Hùng hình pháp (động tác mô phỏng theo gấu)*

Thân đứng, hơi chùng người xuống, hơi bể khí, hai tay nắm lại thành nắm đấm, tư thế như gấu vươn người đứng lên, hai chân dang ra phía trước phía sau, đứng vững, vận khí huyết lưu hành trong cơ thể, cảm giác xương sườn hai bên hông như có tiếng trống đánh. Luyện liên tục 35 lần, động tác này làm cho eo, hông thêm sức lực, thư giãn gân cốt, an thần dưỡng huyết.



### **3. Lộc hình pháp (động tác mô phỏng theo loài hươu)**

Đứng thẳng, bế khí, đầu cúi, hai tay nắm lại thành nắm đấm, tư thế như hươu quay đầu lại nhìn đuôi của mình, thân cân bằng, lưng rút lại, mũi chân bám vào đất, dùng ý dẫn nội khí trên thông lên đỉnh đầu, dưới hạ xuống đến bàn chân, cảm giác toàn thân chấn động. Luyện liên tiếp 6 lần. Nếu mỗi buổi sáng thức dậy luyện tập thì càng tốt.



### **4. Hâu hình pháp (động tác mô phỏng theo khỉ)**

Đứng thẳng, một tay nắm lại như ôm cây, một tay nắm lại như cầm quả, một chân nhấc lên khỏi đất, quay



đầu xoay thân, tích khí nuốt vào bụng. Cảm giác toàn thân hơi xuất mồ hôi ra thì được. Luyện liên tục 6 lần.

### 5. Điều hình pháp (động tác mô phỏng theo loài chim)

Đứng thẳng, hai tay giơ thẳng lên khỏi đầu, cong eo, khom người về phía trước, đầu hơi ngửa ra sau, điều hòa hơi thở, vận khí, ý dẫn nội khí hạ xuống bụng, xuống đến vĩ lư, hơi bế khí, tụ khí rồi dẫn khí trở lên theo đường dốc mạch, lên đến đỉnh đầu, sau đó dùng mũi từ từ thả khí ra. Luyện liên tục 6 lần.



## 31. PHỤC KHÍ CÔNG PHÁP QUYẾT – HUYỀN CHÂN VẬN KHÍ PHÁP

"Huyền chân vận khí pháp" là yếu quyết phục khí của Đạo giáo được sáng lập vào đời Đường, chủ yếu dùng để tu luyện khí trong nội thể, có thể điều hòa khí cơ cho toàn thân, trị bệnh, giúp con người sống lâu khỏe mạnh.

Bộ công pháp này tổng cộng có 15 loại yếu quyết phục khí.

## ● Chuẩn bị

Tìm một căn phòng thoáng, sạch sẽ, một chiếc giường vững chắc, nằm ngửa, gối cao hơn hai thốn, một chân để hơi cao hơn bình thường, trước tiên thở hết trước khi trong bụng ra 9 hơi thở. Sau đó nhắm mắt, cắn răng 36 lần, thúc liễm tâm ý, tinh thần. Dùng ngón tay ấn nhẹ vào bên trong bên ngoài khoé mắt, đồng thời áp tay vào hai bên mũi. Sau đó lưỡi cuốn lên trên, nuốt nước bọt xuống bụng 3 lần, hai mắt nhìn vào trong, tai không nghe tiếng bên ngoài, hai tay nắm lại, thân tâm hoàn toàn buông lỏng.

## ● Động tác

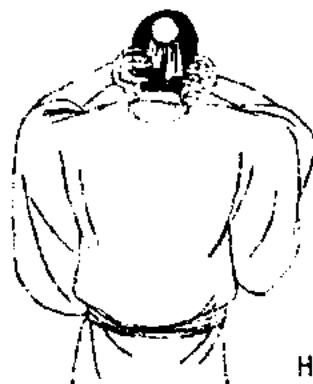
1. **Phương pháp thải khí:** Bụng ở tư thế trống trải, ngồi xổm, hai tay hơi nắm lại và chạm vào nhau ở ngay hai vú, hai đầu gối cong lại và đứng dậy. Phần lưng và phần mông rời khỏi giường. Hô hấp bằng mũi, khi khí đầy thì bế khí làm cho khí vận hành trong nội thể. Khi bế khí đến cực điểm thì thải khí ra bằng đường miệng, phát ra âm thanh. Luyện tập từ 9 - 18 lần (hình A).
2. **Phương pháp điều khí:** Hít khí từ từ bằng đường mũi, thở khí ra bằng đường miệng, không phát ra âm thanh, lặp lại 5 - 7 lần khí sẽ bình hòa.
3. **Phương pháp nuốt khí:** Khi thở khí ra, làm cho khí từ huyệt Khí hải theo đó mà đi lên, đến cổ họng rồi thì ngậm miệng nuốt nước bọt. Nam bên trái, nữ bên phải, nuốt cả khí và nước bọt xuống đến huyệt Khí hải,



Hình A

thường thì một lần ngâm miệng vận khí như thế một lần, luyện liên tục 3 lần.

4. **Phương pháp luyện khí:** Nối rộng áo quần, nằm ngửa, bế khí, quán tưởng nội khí trong nhâm mạch tự do lưu thông. Bế khí đến cực điểm thì từ từ thải khí ra. Luyện liên tục 10 lần. Luyện đến khi toàn thân ra mồ hôi tức đã đạt hiệu quả.
5. **Phương pháp đẩy khí:** Tịnh tâm nhìn vào bên trong, dùng phương pháp điều khí mũi hít miệng thở và để chúng tự nhiên vận hành. Luyện tập một thời gian thì khí sẽ tỏa ra qua lỗ chân lông, không cần dùng miệng thở ra nữa.
6. **Phương pháp điều khí và nước bọt:** Nếu miệng khô, lưỡi đắng, có thể há miệng hả khí ra 10 - 20 lần, sau đó “minh thiên cổ” 7 - 9 lần, “minh thiên cổ” là dùng lòng hai bàn tay bít chặt hai lỗ tai. Ngón tay trỏ, ngón tay giữa búng sau đầu, trong não có tiếng kêu như trống đánh. Dùng lưỡi đảo vòng trong miệng cho nước bọt tiết ra rồi nuốt xuống, sau đó lại hả khí. Luyện đến khi nước bọt có vị ngọt, cổ ướt nhuận thì đã có hiệu quả, tức cơ thể đã hạ nhiệt (hình B).



Hình B

## 32. TRONG GIẤC NGỦ CHÚA CẢ CÀN KHÔN - THÙY CÔNG PHÁP

“Thùy pháp” (*phương pháp luyện tập khi ngủ*) là phương pháp tu luyện đặc biệt của riêng Đạo giáo nhằm gitip con người nhập vào định cảnh. Họ đã lợi dụng giấc ngủ để tu luyện định công, trở thành một bộ công pháp nổi tiếng vừa để học vừa đạt hiệu quả cao trong dưỡng sinh, rèn luyện thân thể.

Ngày nay, nhịp điệu sinh hoạt ngày càng nhanh, con người càng vội vàng bận rộn, rất khó có thời gian để ngồi lại định tâm. Phương pháp này giúp những người hiện đại bận rộn tranh thủ thời gian ngủ để luyện tập

### • Nguồn gốc của “Thùy công”

“Thùy công” là tên gọi tắt của “Thùy đơn công”. Người tu luyện Thùy công nổi danh hàng đầu là ẩn sĩ Trần Đoàn ở trên núi Hoa Sơn. Ông từng nằm ngủ trên núi Hoa Sơn, ngủ liền một giấc mấy ngày không dậy, sau đó đắc đạo ngay trong giấc ngủ. Thường thì những người luyện tập dùng giấc ngủ để luyện giấc ngủ, dần dần sinh định lực, các tập khí, các giấc mộng không tốt dần dần mất đi.

Thùy đơn công quyết (yếu quyết của phương pháp luyện công khi ngủ).

#### 1. Tổng quyết của Thùy đơn pháp: Tâm tức tương y, đại định chân không

Người xưa cho rằng pháp diều tức trước phải tự diều tâm, muốn định thần phải tự diều tức. Vì thế “Thùy công quyết” là sự kết hợp hữu cơ giữa diều tâm và diều tức, dùng tâm diều hòa hơi thở, dùng hơi thở để nhiếp tâm. Hơi thở và tâm nhiếp hộ lẫn nhau.

### **2. Khẩu quyết thứ nhất: Tâm tức tương y, thân định hư không**

Thả lỏng thân thể, nằm yên tĩnh trên giường, để tâm niệm và ý thức ở khoảng không trước mũi. Tâm niệm và hô hấp tương tùy gọi là “tâm tức tương y”, và hợp lại ở khoảng hư không trước mũi, gọi là “thân định hư không”. Trong phương pháp này, “tâm tức tương y” là phương tiện để đạt được “thân định hư không”.

### **3. Khẩu quyết thứ hai: Tâm tức tương vong, thân khí hợp nhất**

Thần không có hình tướng, khí không có dung nhan tướng mạo. Không thể nhìn thấy thần, chỉ căn cứ vào tâm. Không nhìn thấy khí, chỉ biết được khi lắng nghe hơi thở. Vậy tâm chính là nơi nương gá của thần khí, muốn cho thần khí hợp nhất thì tâm tức phải tương tùy.

### **4. Khẩu quyết thứ ba: hoảng nhiên nhi thùy, đại định tiền tấu**

Ngủ và định rất giống nhau. Ngủ chính là bước đệm đầu tiên của định. Thùy công không tách khỏi yếu quyết của định. Người dễ dàng đi vào giấc ngủ cũng rất dễ nhập vào định cảnh.

## **33. CÔNG PHÁP TRỊ BỆNH MÃN TÍNH - HUYỀN GIÁM ĐẠO DẪN PHÁP**

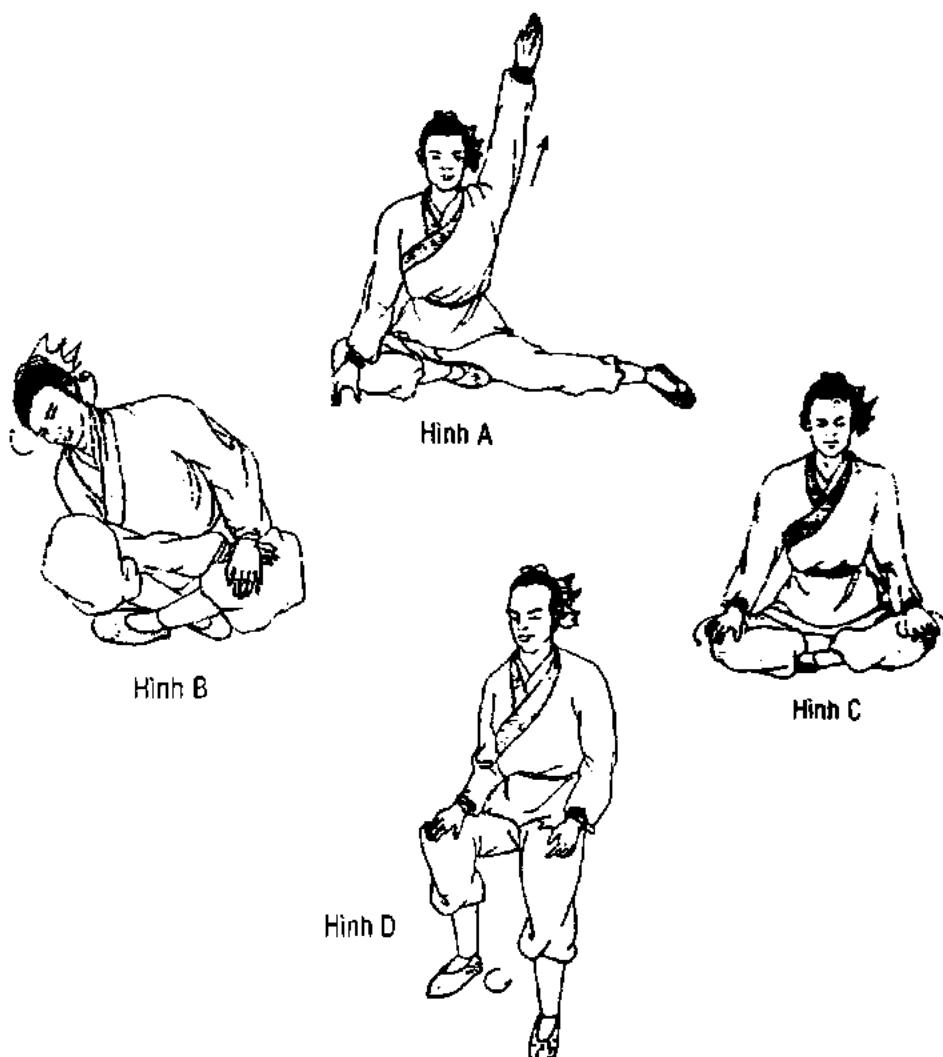
*Huyền Giám đạo dẫn pháp là một bộ công pháp gồm 13 động thức, chủ yếu là kết hợp giữa vận động và bế khí để phòng và trị bệnh.*

Bộ công pháp này xuất hiện đầu tiên trong tác phẩm “Vân kiệp thất thiêm” của Trương Quân Phòng đời Tống.

Không có cứ liệu lịch sử nào nói rõ về Huyền Giám, nhưng từ phương diện công pháp có thể thấy phương pháp đạo dẫn của ông rất giống với phương pháp đạo dẫn trong “Chu bệnh nguyên hậu luận” của Sào Nguyên Phương đời Tùy. Có lẽ hai bộ công pháp này có cùng nguồn gốc. Bộ công pháp này có tác dụng điều hòa âm dương, thúc đẩy công năng của hệ thống tiêu hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể, bồi bổ khí huyết, sung mãn tinh thần.

### ● Công pháp

- (1) Ngồi xếp bằng, hai tay đan vào nhau đặt sau gáy chỗ xương chẩm. Nghiêng thân người qua hai bên cho đầu chạm đất, bế khí. Luyện 5 lần. Trị bệnh hụt hơi.
- (2) Ngồi xếp bằng, tay trái đè lên các ngón tay phải, bế khí 5 lần, sau đó đổi tay làm lại. Trị khí độc trong đại tràng.
- (3) Ngồi, cánh tay trái đưa thẳng lên trời, nắm ngón tay dựng đứng. Bế khí 5 lần, sau đó nắm ngón tay phải bấu vào đất, duỗi hết mức chân trái ra ngoài. Bế khí nắm lần. Trị thổ tả (hình A).
- (4) Ngồi xếp bằng, tay trái kẹp eo, tay phải giơ thẳng lên trời, bế khí năm lần, sau đó đổi tay làm lại. Trị khí độc trong tiểu tràng.
- (5) Ngồi xếp bằng, hai tay xếp chồng lên nhau đặt trên đầu gối trái, ngả đầu xuống sao cho đầu gần chạm vào đầu gối phải. Bế khí năm lần. Sau đó xoay cả đầu và thân về phía trước, đến chỗ đầu gối trái, rồi lại xoay tròn ra sau, trở về chỗ đầu gối phải. Xoay 5 vòng. Sau đó đổi tay làm lại. Trị đau nhức xương sống (hình B).



- (6) Ngồi hoặc đứng, hai tay đan chéo vỗ vào hông trái, sau đó dùng tay phải đấm nhẹ từ ngực trái sang đến bên phải đầu. Đổi bên làm lại. Trị khí độc trên vai.
- (7) Ngồi, hai tay đặt sau ót, cổ gắt nghiêng hết cỡ thân hình sang trái sang phải. Bé khí nǎm lần. Trị gió độc trên đầu.
- (8) Ngồi, hai tay kẹp hai bên eo, lắc vai sang trái sang phải, đồng thời bé khí nǎm lần. Trị đau cột sống.

- (9) Ngồi, hai tay đặt trên hai đầu gối, thân cong lại, nghiêng xuống phía trước chỗ đầu gối trái, đầu gối phải, đồng thời bế khí năm lần. Trị khí độc trong lồng ngực (hình C).
- (10) Ngồi, hai tay đan chéo vỗ áp vào ngực, cúi đầu hết mức cho chạm đầu gối, đồng thời bế khí năm lần. Trị đau nhức vai.
- (11) Ngồi hoặc đứng, hai tay giơ thẳng lên trời, cổ hết sức kéo theo cả hai vai vươn lên, đồng thời bế khí năm lần. Trị da bị uất khí.
- (12) Ngồi hoặc đứng, hai tay thay nhau làm động tác kéo cung, đồng thời bế khí năm lần. Trị tà khí xâm nhập vào vùng bả vai.
- (13) Khi thực hành động tác trên thì hít khí và bế khí. Khi thở khí ra thì buông lỏng.
- (14) Đứng, một chân đạp lên chỗ cao phía trước mặt, một chân đạp trên đất bằng, hai chân cùng nghiêng về phía trước phía sau như bị ai đó buộc dây vào đầu gối kéo ra trước ra sau. Trị đau nhức hai cánh tay (hình D).

## CHƯƠNG IV



### CÁC PHƯƠNG PHÁP TỰ TRỊ LIỆU THƯỜNG DÙNG

**Đ**ạo dẫn là phương pháp trị bệnh xuất hiện cùng lúc với sự xuất hiện của Đông y, có lịch sử lâu dài và chứa đựng tinh túy của y học dưỡng sinh. Ngày nay, đạo dẫn đang được giới y học quan tâm, nghiên cứu và sử dụng trong cuộc sống hàng ngày để chữa trị bệnh tật, tăng cường sức khỏe.

#### 1. KHÁI QUÁT TRÍ THỨC CĂN BẢN - ĐẠO DẪN TRỊ BỆNH

*Điều trị bệnh theo phương pháp đạo dẫn xuất hiện cùng với sự xuất hiện của Đông y và lấy lý luận Đông y làm nền tảng, nhằm chữa trị các loại bệnh tật, phục hồi sức khỏe, hiệu quả trị liệu cao.*

Có rất nhiều phương pháp, nhưng chúng ta có thể phân ra làm hai loại là phương pháp trị bệnh và phương pháp bảo vệ sức khỏe. Phương pháp trị bệnh đã được áp dụng và phát triển hàng ngàn năm nay, dần dần hình thành nên một hệ thống phương pháp điều trị bệnh.

Phương pháp trị bệnh xuất hiện cùng với sự xuất hiện của Đông y, và sự phát triển của Đông y cũng kéo theo sự phát triển của nó. Đó là một trong những cách thức trị liệu quan trọng được ghi trên thẻ tre vào thời

kỳ đầu Tây Hán, được phát hiện qua việc khai quật di tích, đã ghi lại 45 loại đạo dẫn trị bệnh. Đời Tùy, trong “Chư bệnh nguyên hậu luận”, Sào Nguyên Phương đã ghi 110 loại đạo dẫn trị bệnh. Tào Sĩ Hoành đời Minh, trong “Chư bệnh vận động pháp” đã ghi lại cách đạo dẫn trị 72 loại bệnh tật. Có thể thấy, nguồn gốc phương pháp đạo dẫn đều là những phương pháp và cách thức trị liệu rất quan trọng của Đông y.

Đạo dẫn trị bệnh được xem là một trong những thiết bị trị liệu của Đông y, được hướng dẫn bằng lý luận của Đông y, một lý luận kết hợp giữa trời và người như: quan sát tổng thể con người, với học thuyết âm dương, phủ tạng, kinh lạc, khí huyết, để điều hòa âm dương, tịnh tâm, thông hiểu kinh lạc làm nguyên tắc.

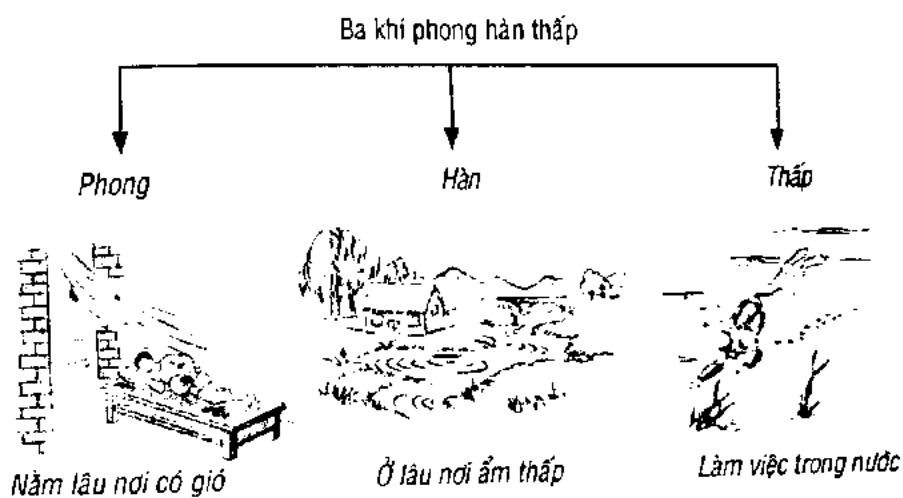
Đạo dẫn trị bệnh có một điểm khác biệt rõ rệt so với các phương pháp trị bệnh khác, nó điều trị bệnh trực tiếp. Các chứng bệnh và nguyên nhân bệnh không giống nhau, đạo dẫn công pháp đương nhiên sẽ khác nhau. Những phương pháp đạo dẫn này cơ bản đều là tán thức, tuy nhiên, có một số chứng bệnh được sử dụng nhiều phương pháp đạo dẫn.

Người tu luyện đạo dẫn công pháp trị bệnh, cần chú ý vận dụng linh hoạt trong lúc luyện tập Công pháp đạo dẫn cũng chính là thao tác cụ thể, bao gồm động tác từ chi, hành khí, xoa bóp và cắn răng, hít thở... trình tự cụ thể của thao tác độc lập và thao tác tổ hợp và số lần luyện tập. Sử dụng công pháp nào thì không nên thay đổi, cần có tính ổn định tương đối, vì tác dụng chủ yếu của đạo dẫn công pháp là cải thiện hoặc tăng cường công năng của cơ quan có liên quan tới bệnh. Điều này cần phải có thời gian nhất định và cường độ luyện tập lâu dài, nếu thay đổi nhiều lần sẽ khó mang lại hiệu quả.

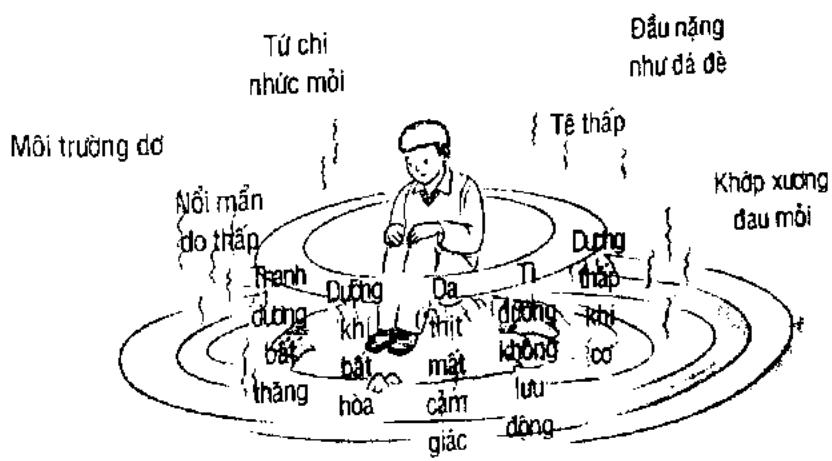
## VÌ SAO NGƯỜI MẮC BỆNH?

Thay đổi khí hậu thường dẫn đến sự thay đổi lục khí, chúng xuất hiện thường là thái quá hoặc bất cập, hoặc thời tiết thay đổi bất thường, chính khí của cơ thể không đủ, khi sức đề kháng giảm, lục khí sẽ trở thành nhân tố nhiễm bệnh, đồng thời xâm nhập vào cơ thể, gây ra bệnh tật.

### Ba nguyên nhân mắc bệnh phong hàn thấp



### Đặc điểm của bệnh thấp tà



Điều cần phải đặc biệt nhấn mạnh ở đây là trị bệnh theo phương pháp đạo dẫn tuy có hiệu quả rõ rệt đối với một số bệnh mãn tính, nhưng không nên lấy cách này làm phương pháp trị liệu duy nhất, cần phải vận dụng kết hợp với một số phương pháp trị liệu khác.

## 2. TRỊ THÂN THẾ SUY NHƯỢC - ĐẠO DẪN TRỪ LAO TỔN

*Hư lao bay lao tổn (mệt mỏi, đau nhức, suy nhược...) là một chứng bệnh suy nhược mãn tính, nhưng với mỗi trường hợp thì nên chọn lựa phương pháp đạo dẫn thích hợp để tiến hành trị liệu.*

Hư lao còn gọi là hư tổn, là do tạng phủ suy nhược, âm dương khí huyết suy yếu, làm xuất hiện rất nhiều bệnh tật. Hư lao liên quan rất rộng, có thể nói đó là một chứng bệnh có phạm vi rộng nhất trong nội khoa Đông y. Nó thuộc loại bệnh suy nhược mãn tính, phát triển đến giai đoạn nghiêm trọng sẽ làm suy nhược âm dương, khí huyết, phủ tạng...

Nguyên nhân bệnh phần lớn là vì bẩm sinh, hoặc do chăm sóc không tốt, như buồn phiền nhiều làm tổn thương ngũ tạng; chế độ ăn uống không hợp lý làm tổn thương tinh khí; kết hôn sớm, tổn hao tinh khí, bệnh nặng kéo dài, thiếu điều trị... dẫn tới lao tổn suy nhược.

Trị liệu chứng hư lao, nên căn cứ vào tình trạng hư lao của khí, huyết, âm, dương mà chọn cách chữa trị khác nhau.

Dưới đây sẽ giới thiệu mấy phương pháp Đạo dẫn trị hư lao.

1. Mỗi sáng thức dậy, nằm trên giường, đầu tiên răng trên, răng dưới cắn nhẹ vào nhau 36 lần, sau đó dùng

đầu lưỡi quay đều trong và ngoài chán răng, tới khi trong miệng đầy nước bọt thì phân làm ba lần nuốt vào. Biện pháp này sẽ làm giảm húyết rắng, làm cho người khỏe mạnh.

2. Sáng sớm nằm trên giường, đầu tiên dùng hai tay ôm chéo vai, dùng lực kéo về phía trước 14 lần, sau đó tay nắm lại, đưa lên hạ xuống khuỷu tay 21 lần. Biện pháp này có thể làm cho khuỷu tay mạnh lên, và làm cho tâm khí ổn định, máu huyết lưu thông.
3. Quỳ trên giường, hai bàn chân đặt đối nhau, ngón chân hướng ra ngoài, hai đầu gối chống trên giường, dùng hết sức vặn ra phía ngoài, hai tay giơ lên trước ngực, 2 lòng bàn tay úp xuống và duỗi hai tay thẳng về phía trước, làm lại như vậy 21 lần. Biện pháp này có thể tiêu trừ ngũ lao, đau lưng...
4. Một chân quỳ, mông ngồi lên cẳng chân hoặc bàn chân, còn chân kia cong đầu gối lại, hai tay luồn vào trong đùi nắm lấy bàn chân lật ngửa, còn chân kia dùng lực, người hướng vào chân đang quỳ, giữ tư thế này một lúc; thân người từ ngoài hướng vào trong lắc khoảng 14 lần, cách này có thể tiêu trừ được ngũ lao, đau vai, lạnh đầu gối.
5. Ôm đầu gối ngồi trên giường: ngồi trên giường, hai tay ôm lấy đầu gối, dùng lực ôm hai đầu gối nhắc lên, giữ một lúc rồi hạ xuống, lặp lại 14 lần.
6. Ngồi trên ghế, toàn thân thả lỏng, tĩnh tâm, một chân đặt dưới đất, một chân cong lại, hai tay ôm lấy cẳng chân cong, kéo nhanh về phía thân người, làm cả hai chân như vậy khoảng 28 lần, có thể tiêu trừ được ngũ lao, điều hòa huyết áp.

## ● Hư lao gồm ba loại

Suy dương, suy âm, âm dương đều suy. Dương suy túc ngoại hàn, âm suy làm nội nhiệt. Phương pháp trị liệu chủ yếu là làm ấm bổ tỳ, thận.

### *Ngũ vị thích hợp với ngũ tang pháp*

Tất cả các thực phẩm đều có đặc điểm khác nhau. Vị cay có tác dụng phát tán, vị chua có tác dụng thu lại, vị ngọt có tác dụng ôn hòa, vị đắng có tác dụng khô khan, vị mặn có tác dụng nhu nhuyễn...

1. Gan: thích hợp với những thực phẩm có vị ngọt như mía, thịt bò, táo, rau quì...
2. Tim: thích hợp với những thực phẩm có vị chua như trái dâu, thịt chó, trái lê, rau hẹ...
3. Phổi: thích hợp với những thực phẩm có vị đắng như lúa mạch, thịt dê, quả hạnh, củ kiệu...
4. Tỳ: thích hợp với những thực phẩm có vị mặn như đậu nành, thịt heo...
5. Thận: thích hợp với những thực phẩm có vị cay như hạt kê, thịt gà, trái đào, hành...

*Phân loại hư lao:* Tâm lao, can lao, phế lao, tỳ lao, thận lao.

*Các nguyên nhân dẫn đến hư tổn:* Nhìn lâu tổn huyết, nằm lâu tổn khí, ngồi lâu tổn cơ bắp, đứng lâu tổn gân cốt, đi nhiều tổn cơ.

### *Sáu loại triệu chứng lao tổn:*

- Huyết cấp: rụng tóc, giảm trí nhớ.
- Cân cấp: chuột rút.
- Nhục cấp: cơ bắp khó co duỗi.

- Khí cấp: hơi thở ngắn, gấp gáp.
- Cốt cấp: răng đau, nhức xương.
- Tinh cấp: mắt mờ, tai điếc.

### **3. CĂN RĂNG TRỊ DAU RĂNG – PHƯƠNG PHÁP ĐẠO DẪN TRỊ DAU RĂNG**

Đau răng, là chứng bệnh nặng cũng không phải nặng, mà nhẹ cũng không phải nhẹ, đối với người có sức khỏe và tinh thần thì không ảnh hưởng lớn. Ở Trung Quốc thời cổ đại đã tạo ra phương pháp cắn răng, là một đạo dàn công pháp đơn giản và dễ thực hiện. Luyện tập kiên trì trong thời gian dài sẽ đảm bảo cho răng đẹp và khỏe.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh đau răng, phần lớn là do không vệ sinh răng miệng đúng cách, thói quen ăn uống, thay đổi chất dinh dưỡng, trạng thái thể chất của cơ thể. Trong miệng có rất nhiều vi khuẩn có thể làm cho miệng bị chua, răng dễ dàng bị đục khoét, hình thành sâu răng, trên răng xuất hiện lỗ hổng, đây là nguyên nhân chủ yếu gây đau răng, ngoài ra uống nước đá lạnh cũng làm đau răng, hoặc ăn quá nhiều thực phẩm nóng cũng sẽ bị đau răng.

Nguyên nhân gây đau răng là tinh khí trong thận hư tổn, men răng mất khả năng điều dưỡng. Muốn trị triệt để bệnh đau răng, cần phải điều túc, cắn răng, phổi hợp nuốt nước bọt, có thể điều dưỡng thận, dạ dày, đại tràng, khí huyết kinh mạch, làm tiêu tan bệnh phong hàn, phong nhiệt. Thực tế chứng minh, thường xuyên cắn răng vào nhau không chỉ có thể làm khỏe thận, cân bằng âm dương, lưu thông khí huyết và kinh lạc, làm cho cơ thể khỏe mạnh, mà còn có thể cho khoang miệng nhu nhuyễn, cá ham

răng vững chắc, tăng cường khả năng kháng bệnh của răng giúp chắc răng.

Cắn răng là cách làm khỏe răng lâu đời nhất mà lại có hiệu quả, đã có lịch sử hơn hai ngàn năm trước, tức vào đầu thời kỳ Tây Hán, sách y học của các thế hệ sau đều ghi chép những cách chữa trị này.

### ● Công pháp

Mặt hướng về phía đông, ngồi thiền, hoặc đứng tự nhiên đều được, tĩnh tâm tịnh khí, nín thở, không hít thở, dùng ý niệm của mình để vận hành khí, làm như vậy 4 lần; mở rộng miệng, hàm trên hàm dưới cắn vào nhau 36 lần, hoặc nín thở tiến hành phối hợp ý niệm hành khí với cắn răng, lấy ý niệm dẫn khí vận hành toàn thân, sau đó mở miệng, cắn răng 14 lần lấy 14 lần làm một chu kỳ, làm tổng cộng 4 chu kỳ. Sau khi làm xong, cuốn lưỡi lên vòm họng, không lâu thì nước bọt tiết ra đầy mồm, sau đó nuốt nước bọt xuống, lần thứ hai là được.

Quyển “Bí quyết huyền cơ” của đời Thanh hết sức tán thành ưu điểm của phương pháp này, cho rằng: “Phương pháp cắn răng đơn giản dễ làm, làm cho răng luôn rắn chắc, đến già vẫn không rụng. Phương pháp cuốn lưỡi có thể giúp minh tâm, điều tiết, kích thích tiết nước bọt, đó là cách kỳ diệu nhất để tăng cường sức khỏe.”

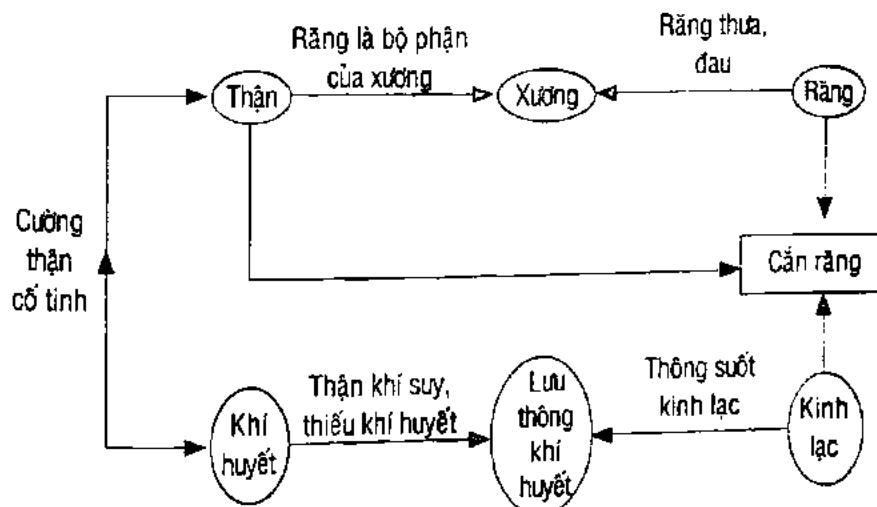
1. Sáng sớm sau khi tỉnh dậy, trước tiên không nói chuyện, nhắm mắt cắn răng, số lần không hạn chế, thường là khoảng 30 lần.
2. Sau đó dùng lưỡi liếm chân răng của hàm trên và hàm dưới, quay đi quay lại mấy lần mặt răng, khi cảm

thấy có nước bọt ra, không nên nuốt, tiếp tục quay động, đợi đến khi nước bọt đầy khoang miệng mới bắt đầu nuốt xuống, nuốt khoảng 30 lần.

3. Nên lấy dầu lưỡi liếm nướu răng nhiều lần, sau cùng phân nước bọt thành 3 phần nuốt xuống. Nếu cảm thấy nướu răng không thoải mái, có thể làm lại thêm vài lần.
4. Lặp đi lặp lại 3 lần theo từng bước trên sẽ làm cho tinh thần thoải mái, mở hé niệng, hợp nhất tâm trí.

### SƠ ĐỒ CÔNG DỤNG CỦA QUÁ TRÌNH CẮN RĂNG

*Đông y cho rằng, răng và thận tạng có quan hệ mật thiết, thận tạng giúp cho sự trưởng thành của xương và tủy. Răng là một bộ phận của xương cốt, răng thưa, suy yếu và khí huyết thiếu là có liên quan đến thận khí. Thường xuyên cắn răng sẽ giúp thận khỏe lên, điều hòa âm dương, lưu thông khí huyết, tăng cường sức khỏe.*



## 4. PHƯƠNG PHÁP ĐAO DẪN TRỊ CẨM CÚM

Cảm cúm là một chứng bệnh về đường hô hấp thường gặp nhất, nhưng hiện nay chưa tìm ra được phương pháp điều trị nhanh chóng, dao dẫn pháp cũng chỉ có thể làm giảm bệnh tinh.

Cảm cúm, Đông y gọi là thương phong, xuất hiện ở đường hô hấp, các biểu hiện thường gặp như nghẹt mũi, chảy nước mũi, ho, đau họng... thường có triệu chứng lạnh toàn thân, đau đầu. Bệnh xảy ra khi sức đề kháng của cơ thể giảm, như thấy ớn lạnh, dinh dưỡng không tốt, cơ thể mệt mỏi, hút thuốc hoặc uống rượu quá nhiều, bệnh toàn thân và bệnh mãn tính ở bộ phận mũi đã ảnh hưởng đến việc lưu thông của đường hô hấp. Tỷ lệ nhiễm bệnh này khá cao, thường gặp nhiều ở mùa đông, xuân, hạ.

Đông y cho rằng, bệnh này là do gió độc nhiễm vào cơ thể, tổn khí phổi dẫn tới bệnh, vì phổi chủ về khí.

1. Cảm cúm vì gió lạnh: Đầu đau, nóng, không có mồ hôi, tứ chi nhức mỏi, nghẹt mũi, chảy nước mắt.
2. Cảm vì nóng: Sốt, đầu choáng váng, ít mồ hôi, miệng khô, đau họng, chảy nước mắt nước mũi, ho ra đờm vàng, táo bón, nước tiểu vàng.

### • Công pháp trị liệu cụ thể

1. Ngồi xếp bằng, hai tay xoa vào nhau cho tới nóng rồi áp lên huyệt Phong phủ, day ấn huyệt Phong phủ hơn trăm lần. Sau đó định tâm, hai tay bắt chéo ôm lấy gáy rồi gập người về phía trước hơn trăm lần, cho đến khi ra mồ hôi mới dừng lại. Sau cùng điều hòa hô hấp, vận khí đến đan điền và giữ lại ở đó, ngồi khoẳng nửa tiếng đồng hồ để điều hòa hơi thở. Luyện công xong phải nghỉ ngơi một lúc mới được ăn cơm.

2. Dùng hai ngón tay trỏ, dùng lực mạnh xoa ngực đến hai tai, cho đến chỗ mang tai, làm tới khi hai ngón tay trỏ cảm thấy đau thì ngưng.
3. Hai tay nắm chắc, ngón chân hướng về khúc cong của bàn chân, nhắm mắt, thở đều đặn, nằm ngửa trên giường, đẩy khí từ trên xuống đến rốn, toàn thân sẽ tự nhiên toát mồ hôi, gió độc sẽ theo mồ hôi ra ngoài, bệnh sẽ chuyển biến tốt.

#### **❸ 15 bài thuốc phòng và trị bệnh cảm cúm**

##### ***Uống canh súp gà***

Trong thịt gà có các axit Aminoo rất cần thiết cho cơ thể con người, ăn súp gà có thể chữa được chứng bệnh viêm đường hô hấp và ức chế yết hầu.

##### ***Ăn nhiều củ cải***

Cắt củ cải thành từng miếng nhỏ ép lấy nước, sau đó lấy gừng tươi tán nhỏ rồi ép lấy nước, trộn hai hỗn hợp trên rồi cho đường trắng hoặc mật ong vào, khuấy cho đều rồi làm nước uống. Mỗi ngày uống 3 lần, uống liên tục trong hai ngày. Bài thuốc này có thể hạ nhiệt giải độc, chống lạnh và trị bệnh cảm cúm.

##### ***Uống trà gừng có đường***

Dùng đường den, gừng và một lượng hồng trà thích hợp, nấu lên, uống mỗi ngày 1 - 2 lần.

##### ***Giảm dùng muối ăn***

Trong muối ăn có chứa natri, nên hạn chế dùng muối ăn có thể nâng cao hàm lượng chất diệt vi khuẩn trong nước bọt, làm cho khoang miệng và cổ họng luôn sạch.

### ***Pha mật ong uống***

Mật ong có thể kích thích được các chức năng miễn dịch trong cơ thể, mỗi ngày pha hai lần uống vào buổi sáng và buổi tối. Bài thuốc này có hiệu quả trong việc phòng và trị bệnh cảm cúm và các bệnh có độc tố khác.

### ***Ăn uống các chất có men***

Trong men có chứa một thành phần có thể phòng ngừa những virut gây bệnh đang sinh sôi nảy nở trong người chúng ta. Phương pháp này có thể chữa được bệnh thông thường nhưng đối với các bệnh cảm cúm truyền nhiễm thì không có tác dụng.

### ***Ăn nhiều tá dược***

Ăn gừng tươi, ớt khô, tỏi, cơ thể con người chúng ta có thể chống lại những vi-rút gây bệnh, ngừa ho tiêu đờm.

### ***Lấy giấm ăn nhỏ vào mũi khi trời nóng bức***

Lấy giấm ăn hòa tan vào nước lạnh tạo thành dung dịch nhỏ mũi từ 5 - 10% rồi nhỏ vào mũi. Mỗi ngày từ 4 - 6 lần, nhỏ vào mỗi bên lỗ mũi từ 2 - 3 giọt. Phương pháp này có thể trị bệnh cảm rất có hiệu quả.

### ***Xoa tay***

Xoa đại ngư tế hai tay vào nhau nhẹ nhàng, đến khi nóng lên thì ngừng lại (trong y học gọi vị trí gốc ngón tay cái là đại ngư tế). Phương pháp này để giải nhiệt, hạ nhiệt.

### ***Chà xát cánh mũi***

Hai tay nắm hờ, dùng lồng ngón tay cái chà xát hai bên cánh mũi từ trên xuống dưới. Mỗi ngày mát xa từ 15 - 20 lần vào các buổi sáng chiều, xoa tới khi đỏ, nóng cục bộ là được.

### **Xoa bóp huyệt vị**

Dùng đầu ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa của hai bàn tay, chà xát sống mũi, huyệt nghênh hương, rồi lại xoa bóp xung quanh huyệt ngư tế, day từ huyệt nghênh hương đến huyệt ấn đường.

### **Trị bằng phương pháp châm cứu**

Châm cứu trong việc trị bệnh cảm cúm ở nước ta hiện nay cho hiệu quả rất tốt. Những huyệt vị chủ yếu có hiệu quả trong việc trị bệnh cảm cúm là: thượng tinh, ấn đường, phong trì, nghênh hương, hợp cốc, ngoại quan.. Mỗi ngày châm cứu một lần, trong vòng 15 phút. Thông thường châm cứu 1 - 2 lần thì khỏi bệnh.

### **Ngủ nhiều**

Khi chúng ta ngủ ngon, vi khuẩn trong cơ thể tiết ra một chất gọi là “acid amino” có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, có thể nhanh chóng trị được bệnh cảm cúm và dịch sốt siêu vi trùng.

### **Hít thở hơi nước**

Rót nước nóng vào tách uống trà rồi cúi mặt xuống, hít thở hơi nước nóng bốc lên nhẹ nhàng thật sâu cho đến khi nước trong tách nguội hẳn, mỗi ngày chúng ta nên thực hiện một lần.

### **Rửa mặt bằng nước lạnh**

Phương pháp này chỉ dùng trong mùa hè, không áp dụng trong mùa thu, mùa đông, cộng thêm với tính thích ứng của cơ thể mỗi người. Nếu kiên trì rửa mặt bằng nước lạnh vào các buổi sáng, buổi tối mỗi ngày như thế thì tăng tuần hoàn máu trên mặt, nâng cao sức đề kháng chống

nhiễm lạnh, từ đó phòng ngừa được các nguyên nhân phát sinh bệnh cảm cúm.

### 5. BỒI DƯỠNG KHÍ HUYẾT, TRỊ BỆNH VỀ MẮT

Nhiều năm gần đây, các bệnh về mắt đặc biệt là bội chung cận thị ngày càng tăng cao, trong lý luận dưỡng sinh có rất nhiều phương pháp điều trị các bệnh về mắt.

Đôi mắt là một bộ phận quan trọng trong cơ thể chúng ta, Đông y cho rằng mắt gắn liền với gan và với tất cả các tinh hoa của ngũ tạng lục phủ. Các bệnh về mắt đều liên quan đến tạng phủ. Yersin đã từng nói “tất cả những tinh hoa của ngũ tạng lục phủ đều đổ dồn vào con ngươi của mắt”, trong “Trung Tạng Kinh” cũng nói: “Trong mắt có năm đường kinh lạc lớn truyền đến tim, gan, lá lách, phổi, cật (thận) và 6 đường khác truyền tới túi mật, tam tiêu, bàng quang, ruột non, và ruột già. Ngoài ra còn có vô số các mạch nhỏ. Nhờ những mạch máu này mà mắt và tạng phủ có liên quan mật thiết với nhau.

Tinh khí của tạng phủ cơ thể đều đổ dồn về mắt, khiến cho các hoạt động toàn thân và mắt thống nhất nhịp nhàng, các nguyên tố gây bệnh cũng gắn liền và thông qua các mạch máu từ mắt truyền vào tạng phủ, hoặc từ tạng phủ truyền vào mắt, từ đó trong ngũ tạng phản ứng phát ra bệnh. Nếu huyết khí tạng phủ đầy đủ, thì mắt sáng tim khỏe, nếu huyết khí không đủ thì rất dễ bị trúng gió độc, mắt sẽ không nhìn rõ. Do đó, nếu muốn trị liệu các bệnh về mắt trước tiên cần phải nuôi dưỡng tinh khí trong cơ thể. Gan được biểu hiện trong mắt. Tinh khí của gan yếu có thể thông qua mắt mà biết được cho nên chúng ta phải bảo vệ và nuôi dưỡng tinh khí gan.

## ❷ Công pháp cụ thể

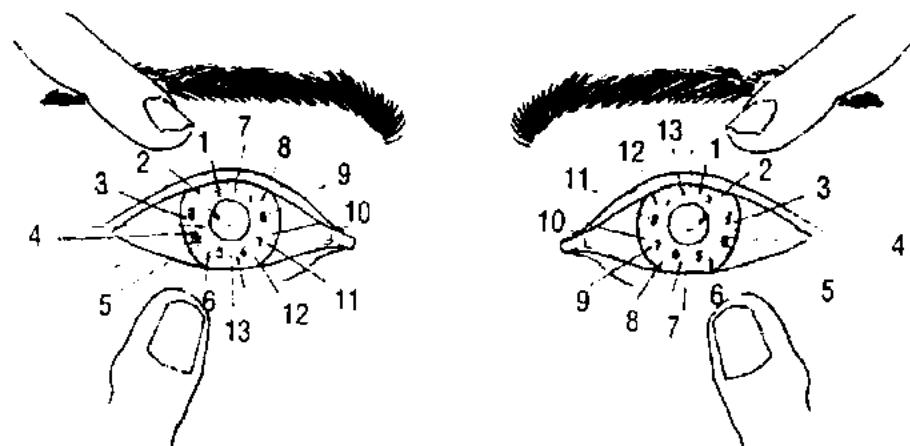
1. Sáng sớm thức dậy, dùng hai tay xoa vào nhau cho đến khi lòng bàn tay nóng lên sau đó áp nhẹ lên hai mắt, cho đến khi nhiệt độ lòng bàn tay hạ thấp xuống. Lặp lại hành động đó, rồi lại áp nhẹ lên mắt, thực hiện 3 lần là đủ, cuối cùng dùng ngón trỏ xoa nhẹ lên hai mắt. Phương pháp này sẽ khiến hai mắt khỏe, sáng, không sinh bệnh mắt.
2. Sáng ngủ dậy, ngồi hoặc đứng hướng mặt về phía đông, hít sâu và thở ra từ từ, nên làm 2 lần, sau đó dùng ngón tay giữa thâm nước bọt bôi lên mắt. Cuối cùng dùng nước bọt rửa mắt, làm liên tục 14 lần. Phương pháp này luôn làm cho mắt khỏe, sáng.
3. Nằm ngửa, nhắm mắt, dùng lực ngẩng đầu lên, sau đó lại rụt đầu lại, làm liên tiếp 3 lần, tiếp theo dùng hai tay nắm cơ bắp ở đằng sau cổ, làm 3 lần. Làm xong quay lại tư thế ban đầu. Phương pháp này điều trị mắt có thị lực yếu, không nhìn rõ, khiến mắt có thể nhìn xa hơn. Trong đêm cũng phân biệt được màu sắc.
4. Sáng sớm khi tĩnh ngủ, không mở mắt ra ngay, dùng hai ngón tay cái xoa vào nhau, hoặc là xoa hai lòng bàn tay lại cho đến khi lòng bàn tay nóng lên, sau đó xoa lên mắt 14 lần, nghiền rồi chuyển động con ngươi 7 lần, mắt vẫn nhắm, sau đó mắt bừng mở. Phương pháp này có thể luyện tập ánh mắt, khiến mắt khó có thể bị bệnh.

Các phương pháp vừa nói trên đều giúp lưu thông mạch máu, điều trị dịch thủy tinh, điều dưỡng khí gan, tiêu trừ gió độc. Các phương pháp này không chỉ để chữa các bệnh về

mắt mà còn có thể điều dưỡng, nâng cao chức năng thị giác của mắt và cùng là phương pháp bảo vệ mắt vô cùng hiệu quả.

### MẮT VÀ TẠNG PHỦ

*Mắt của chúng ta tuy chỉ dài vài cen - ti - mét, nhưng mỗi phần trên đó đều liên quan đến nội tạng, lòng trắng bao xung quanh con ngươi phân thành tám khu, thường gọi là khu bát đồ nhăn, khu bát đồ nhăn liên quan đến tạng phủ.*



- 1. Thận
- 2. Bàng quang
- 3. Thượng tiêu
- 4. Gan
- 5. Túi mặt
- 6. Trung tiêu
- 7. Ruột già

- 8. Phổi
- 9. Hạ tiêu
- 10. Dạ dày
- 11. Tỳ
- 12. Ruột non
- 13. Tim

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. Thận        | 8. Ruột non  |
| 2. Bàng quang  | 9. Tỳ        |
| 3. Thượng tiêu | 10. Dạ dày   |
| 4. Gan         | 11. Hạ tiêu  |
| 5. Mật         | 12. Phổi     |
| 6. Trung tiêu  | 13. Ruột già |
| 7. Tim         |              |

**Hai nguyên nhân gây cận thị:** Dùng mắt không đúng, thể trạng yếu.

Dùng mắt không đúng: Đọc sách quá gần. Ánh sáng không đủ. Đọc trong thời gian dài. Bàn ghế không hợp với vóc người. Tư thế ngồi không đúng.

Thể trạng yếu: Dậy thì muộn. Dinh dưỡng không đủ. Lao động mệt mỏi quá sức. Ngủ không đủ giấc. Sinh hoạt tùy tiện.

#### **Nguyên tố vi lượng và mắt**

Nguyên tố vi lượng có liên quan trực tiếp đến sức khỏe và bệnh tật. Vài năm gần đây, mọi người rất quan tâm đến nó. Nguyên tố vi lượng nằm trong mắt có rất nhiều loại, trong đó có: kẽm, sắt, canxi, phốt pho, selen... Mắt là bộ phận chứa lượng kẽm cao nhất trong cơ thể con người chúng ta, tham gia vào việc điều hành các mô ở mắt, duy trì sự phát triển của các mô đó. Nếu thiếu nguyên tố sắt thì khiến các chức năng mắt bị rối loạn dẫn đến các bệnh về mắt; các nguyên tố cacbon, phốt pho, selen có quan hệ mật thiết với trạng thái tinh thể. Các hàm lượng khác cũng ảnh hưởng đến sự lồi ra mang tính đàn hồi trong tinh thể, từ đó ảnh hưởng đến tác dụng duy trì điều tiết mắt.

## **6. DƯỠNG GAN, BỔ HUYẾT - PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH CHUỘT RÚT**

*Chuột rút là do khí huyết trong cơ thể không đủ, các mạch cơ bắp đập loạn xạ, dẫn đến bắp thịt ở cẳng chân có hiện tượng co cơ; hay còn gọi là chuột rút, có thể vận dụng phương pháp này để điều hòa khí huyết, tăng cường vận hành khí huyết, trừ bỏ được hiện tượng co cơ.*

Chuột rút người xưa gọi là co cơ, y học ngày nay gọi là: bắp thịt bị chuột rút. Đó là hiện tượng cơ bắp bị co rút lại tê cứng, thường gặp nhất là hiện tượng chuột rút ở cẳng chân và ngón chân. Khi bị phát tác đau không thể nào chịu được. Chuột rút là một hiện tượng thường gặp, bốn mùa đều có, già trẻ gái trai đều bị chứng bệnh này. Hiện tượng chuột rút thường xảy ra vào giữa đêm. Đặc điểm lâm sàng là một hoặc hai bên cơ bắp đột nhiên co giật mạnh. Người bị nhẹ thì chỉ có mấy phút, nặng thì có khi bị trên nửa tiếng, sau khi xoa bóp có thể trở lại bình thường. Đông y cho rằng, nguyên nhân phát bệnh này là do can huyết không đủ, mạch cơ bắp hay đập loạn xạ, không đúng nhịp, hoặc bị trúng gió độc, gió lạnh, gió thấp.

Nguyên nhân dẫn đến chuột rút ở cẳng chân thường gặp mấy loại sau:

- 1) Ảnh hưởng do thời tiết lạnh lẽo bên ngoài tác động, ví dụ như ban đêm vào mùa đông trong phòng nhiệt độ xuống rất thấp.
- 2) Lao động quá sức, ngủ không đủ giấc, nghỉ ngơi không đúng giờ quy định, hoặc là do nghỉ ngơi quá nhiều dẫn đến kết quả trao đổi chất dư thừa quá nhiều làm cho hiện tượng chuột rút phát sinh.
- 3) Hormone sinh dục ở phụ nữ trung niên giảm, chất tủy, chất xơ trong xương rời rạc, hơi xốp, hạ thấp chất can xi trong xương, sự co cơ trong xương tăng lên làm thường xuyên phát sinh chuột rút.
- 4) Tư thế nằm ngủ không đúng, nếu nằm ngửa hoặc nằm úp trong thời gian dài thì các cơ bắp sẽ bị chuột rút.

Đông y cho rằng, gan làm chủ cơ bắp, cất giữ các mạch máu của các cơ bắp, khi đêm ngủ máu truyền về gan tiềm ẩn, lúc này rõ ràng máu trong các cơ bắp không đủ, do vậy giữa đêm chúng ta rất dễ bị chuột rút, cơ bắp bị co lại đau đìeng. Điều này do máu trong gan không đủ, biểu hiện là mạch máu trong cơ bắp đập loạn xạ. Ngoài ra các mạch máu trong Thủ túc tam âm dương kinh đều truyền về các ngón chân, ngón tay, lưu hành trong cơ thể, nếu huyết khí không đủ, âm dương suy yếu, càng dễ bị gió lạnh gió độc xâm nhập vào trong cơ thể phát sinh ra hiện tượng chuột rút. Chữa trị bệnh này phải dựa vào phương pháp bổ huyết dưỡng gan.

Cẳng chân bị co cơ bắp, trong y học ngày nay gọi là: “chuột rút bắp chân”. Nếu nhất thời bị phát tác có thể dựa vào xoa bóp đồng thời duy trì gập ngón chân từ một hai phút trở lên thì bài tập này càng có hiệu quả hơn. Đương nhiên đây chỉ là phương pháp ứng phó tạm thời. Nếu muốn tiêu trừ triệt để cơn đau, cần phải luyện tập điều dưỡng trong thời gian dài.

### ● Công pháp

- (1) Ngồi, hai chân duỗi thẳng ra, sao cho vuông góc với phần thân trên, sau đó dùng hai tay nắm lấy đầu ngón chân. Nếu bắp thịt ở mặt sau cẳng chân bị co cơ, thì chúng ta một mặt gấp chân lại làm cho chân được vểnh lên, mặt khác cố gắng duỗi thẳng khớp xương đầu gối. Khi bắp thịt ở phía trước cẳng chân bị co cơ, chúng ta nên đè chân rồi gấp xuống, đồng thời dùng lực gấp các ngón chân lại. Sau đó xòe mười ngón tay của hai tay ra, lấy lòng bàn tay của hai tay đặt lên hai đùi, rồi chà xát từ đùi xuống bắp chân, khi chà xát



Hình A



Hình C



Hình B

cần phải chú ý các mặt trước và mặt sau đùi, hai tay cùng xoa bóp, làm trong vòng 8 lần. Khi chà xát yêu cầu các lực phải đều, phải vững, tuyệt đối lực không thể hời hợt bấp bênh (Hình A).

- (2) Ngồi, tay trái tay phải đặt lên đầu gối rồi xoa bóp đầu gối, làm từ 8 đến 24 lần. Phương pháp này có hiệu quả trong việc trị liệu chứng co cơ, tiêu trừ các khí phong, hàn, lạnh, thấp cho hai chân. Cũng cần chú ý đuôi lạnh giữ ấm, chú ý tư thế nằm ngủ, thời gian vận động hoặc đi đứng không được quá lâu (hình B).
- (3) Ngồi, kéo chân lên chà xát huyệt Dũng tuyền. Huyệt Dũng tuyền là huyệt vị trọng yếu của thận kinh,

nằm ở dưới đáy chân, tốt nhất mỗi buổi tối sau khi rửa chân, lấy một tay nắm lấy bàn chân làm cho lòng bàn chân ngửa lên, đồng thời lấy một ngón tay chà xát lòng bàn chân cho đến khi lòng bàn chân ấm lên, sau đó đổi sang chân bên kia, cuối cùng dùng tay lắc các khớp chân, ngón chân, chuyển đi chuyển lại, làm 8 lần – 12 lần. Phương pháp này có thể chữa được bệnh co cơ bắp, tiêu trừ bệnh thấp nhiệt. Nên chú ý thường xuyên tham gia luyện tập thể dục sao cho thích hợp, khi cần thiết phải bổ sung một số Vitamin E, bổ sung thêm lượng canxi thích hợp, ăn nhiều các thực phẩm chế biến từ sữa, thịt nạc... (hình C).

#### *Toa thuốc trị bệnh chuột rút*

Dương quy 15g, thực địa 20g, bạch thược 20g, xuyên cung 10g, mộc qua 15g, hoài ngưu tất 10g, tang kí sinh 15g, tục đoạn 10g, độc hoạt 10g, quế chi 10g, cam thảo 15g. Mỗi ngày sắc 1 thang thuốc, mỗi thang sắc 2 lần, chia ra sáng uống tối uống. Bài thuốc này làm bồi gan dưỡng huyết, các mạch máu trong cơ bắp được lưu thông nhịp nhàng, hạ nhiệt chống lạnh.

### **7. LÀM ẤM, BỒ TỲ VỊ - TRỊ TRƯỚNG BỤNG ĐẦY HƠI**

*Chứng trướng bụng, tiêu hóa không tốt... là chứng bệnh thường gặp, người mắc bệnh có thể dựa vào phương pháp ôn trung tán hàn, điều bồi khí huyết, tăng cường công năng tỳ vị... để tăng cường tiêu hóa.*

Bụng trướng, xưa còn gọi là bệnh túc trệ, thực phẩm ăn vào bị ứ đọng lại trong dạ dày, lâu ngày không tiêu hóa được, rồi biến thành bệnh. "Chư bệnh nguyên hậu luận"

cho rằng tạng khí bị suy yếu, hàn khí tồn tại giữa lá lách và dạ dày, khiến thức ăn không tiêu hóa được. Thức ăn cũ chưa được tiêu hóa thì thức ăn mới đã được nạp vào; tì khí vốn yếu không thể nào tiêu hóa một lúc nhiều đồ ăn được như vậy, do đó các thức ăn này bị chứa trong dạ dày khiến cho bụng của chúng ta trương lên, chứa đầy hơi, khi ợ ra rất chua, ngoài ra còn xuất hiện các triệu chứng như bên ngoài cơ thể cảm thấy lạnh, bên trong lại nóng.

Bình thường, nguyên nhân gây bệnh này đa số là do tì vị yếu, ăn uống không đều, tiêu hóa thất thường, hoặc do can khí bị tụ lại. Tì vị tích nhiệt, ứ đọng tích tụ trong máu. Điều trị chứng bệnh này nên dựa vào các nguyên nhân gây bệnh không giống nhau để tiến hành điều trị đúng cách.

#### ● Các phương pháp trị liệu

1. Ngồi trên ghế, hai tay đặt lên đầu gối, rồi ôm khép lại, thân hướng lệch sang phía trái, bụng hướng về phía trước, chuyển ý dùng lưng ức chế bụng. Thân trên chuyển động sang bên trái 21 lần, sau đó trở lại tư thế ôm đầu gối, rồi lại hướng thân sang bên phải, thân trên chuyển động sang bên phải 21 lần. Cuối cùng hồi phục lại tư thế ban đầu. Dùng hai tay xoa từ trên xuống dưới phía sau lưng cho đến khi hai tay mỏi thì thôi. Phương pháp này có thể trừ bỏ được các chứng khí dư trong bụng không tiêu hóa được, tì vị bị tê buốt, tạng phủ bất hòa, còn có thể khiến cho bụng trương từ từ được tiêu tan, phương pháp này tốt nhất thực hiện trước hoặc sau bữa ăn.
2. Ngồi ngay ngắn trên ghế, ngồi thẳng lưng, tay phải giơ qua đầu, lòng bàn tay hướng lên trên, tay trái bám

vào sườn trái, nén khí, dùng mũi hít thở sâu rồi thở ra từ từ, làm liên tục 7 lần, sau đó đổi tay. Thực hiện 7 lần phương pháp này trừ bỏ được chứng bệnh vị hàn và tiêu hóa không tốt.

3. Ngồi trên ghế ngay ngắn, lưng dựa vào lưng ghế, rồi cúi đầu, thân trên uốn ra, cổ gập xuống, sau đó mũi hít thở một hơi thật dài, đến khi khí đầy rồi thôi, sau đó thở ra từ từ bằng miệng, làm liên tục 12 lần, đồng thời phổi hợp lấy ý dẫn khí, thúc đẩy các thức ăn chứa trong đờm từ hạ bộ đi ra. Phương pháp này làm cho việc tiêu hóa rất nhanh.

#### ❸ Điều dưỡng hàng ngày

1. Giữ ấm cho bộ phận dạ dày, tùy theo thời tiết mà mặc thêm quần áo, buổi tối đi ngủ phải đắp chăn, để cho bụng khỏi lạnh.
2. Ăn uống phải đảm bảo được yếu tố ấm, mềm, đậm, tố, tươi, ăn uống đúng giờ, đúng bữa, ít ăn vặt, ăn nhiều cơm.
3. Không nên ăn thức ăn quá lạnh, quá nóng, quá cứng, quá cay, quá dẻo... càng kiêng thì càng tốt cho sức khỏe.
4. Bình tâm nghỉ ngơi, phải chú ý để tim không bị sốc, duy trì tinh thần vui vẻ, chú ý không được lao động quá sức.
5. Luyện tập vận động, tăng cường luyện tập thể dục, để nâng cao sức đề kháng trong cơ thể.

### PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHỨNG TRƯỞNG BỤNG

	Triệu chứng bệnh	Nguyên nhân bệnh	Điều trị
Thực trệ phúc trưởng	Khi ăn bụng trương lên, chán ăn buồn nôn	Do ăn quá nhiều, xuất hiện chứng không tiêu, khí cơ không lưu thông	Nên ăn các loại thực phẩm thích hợp, dễ tiêu hóa
Sa dạ dày trưởng bụng	Khoang dạ dày trương lên, sau khi ăn xong khó chịu, bụng cảm thấy trướng xuống, nằm nghiêng về một bên tương đối dễ chịu, thân hình và tứ chi đều mỏi mệt	Do tì vị quá yếu dương khí không đủ dẫn dẫn.	Bổ sung thêm huyết khí có lợi thích hợp
Bụng trưởng sau phẫu thuật	Bụng trương đầy hơi, chán ăn uống, miệng nhạt vô vị	Sau phẫu thuật chức năng tì vị chưa được hồi phục, thấp tà nội âm thanh khí chưa lên cao, khí đục còn thấp	Điều trị phải táo thấp vận tì, vận khí để dễ tiêu
Bụng trưởng sau khi sinh	Phụ nữ sau khi sinh, bụng trương lên, ngực căng cảm thấy khó chịu, không thiết ăn uống	Đa số là do đường kinh mạch rối loạn dẫn đến huyết khí bị ứ đọng, không lưu thông	Nên vận hành khí, trừ bỏ khí ứ trệ để dễ tiêu hóa
Hành kinh trưởng bụng	Phụ nữ trước và sau thời kỳ kinh nguyệt, bụng phát trưởng, ngực căng lên rất khó chịu	Can khí tích tụ lại, cắt ngang dụng đến dạ dày làm cho lá lách không khỏe	Xo gan lý khí, giải uất tiêu trưởng.
Táo bón làm trưởng bụng	Đi đại tiện khô và cứng đại tiện không thông, bụng trương to lên	Đa số do trưởng vị tích nhiệt, nước bọt không thể bôi trơn thẩm ướt, dẫn đến táo bón trưởng bụng	Nhuần trưởng thông tiện

### **Những điều chú ý trong việc phòng ngừa chứng bệnh trường bụng đầy hơi**

- (1) Ăn ít các thức ăn sợi nhỏ, dài; các món xào, ướp muối, lạnh có tính kích thích. Các loại thực phẩm này rất khó tiêu hóa càng làm tăng gánh nặng cho đường tiêu hóa, ăn nhiều dẫn đến đường tiêu hóa không tốt.
- (2) Thay đổi thói quen ăn uống. Thay đổi cách ăn uống nhanh, nhai không kỹ, vừa đi vừa ăn, thường dùng ống hút uống nước ngọt... đó là những thói quen không tốt.
- (3) Phải bồi dưỡng thói quen ăn uống tốt. Ăn uống phải đúng giờ, đúng lúc, đúng lượng đúng nhiệt độ thích hợp, không nóng quá mà cũng không lạnh quá, ăn chậm nhai kỹ.
- (4) Khi uống nước phải lựa chọn giờ giấc. Thời gian uống nước tốt nhất là trước hoặc sau bữa ăn một giờ, mỗi lần như vậy nên uống ít, mỗi lần uống 1 - 2 ngụm là đủ (10 phút một lần).
- (5) Giải tỏa tâm trạng buồn rầu, không vui: Nôn nóng, lo buồn, đau thương, phiền muộn... sẽ không tốt cho tinh thần, có thể khiến cho chức năng tiêu hóa suy yếu, hoặc kích thích bao tử tạo thành khói cứng rồi trưởng lên.
- (6) Chú ý rèn luyện thân thể: Mỗi ngày nên kiên trì luyện tập thể dục với khoảng thời gian thích hợp khoảng một giờ, thực hiện các thao tác như: xoa bóp, chạy chậm...
- (7) Chú ý phòng ngừa lạnh: Tì vị bị lạnh sẽ dẫn đến các chức năng khác bị tổn thọ, phải bảo vệ cơ thể. Đặc

biệt là phải giữ ấm cho bụng, tuyệt đối không để bụng bị lạnh.

#### **Dược liệu trị chứng trướng bụng**

**Nguyên liệu:** thanh bì 30g, trần bì 30g.

**Cách chế biến:** Trước tiên phải tách riêng thanh bì và trần bì. Rửa sạch phơi khô hoặc sấy khô, xắt nhỏ hoặc tán vụn ra. Đem tất cả đi nghiền, cho vào bình, chống ấm, để dùng dần.

**Cách dùng:** Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3g, cho vào nước hâm nóng rồi dùng.

**Công hiệu:** Gan khí lưu thông, tiêu hóa được dễ dàng.

## **8. BỔ THẬN, THÔNG KINH LẠC - TRỊ ĐAU LUNG**

Lung là “thủ phủ” của thận tạng, lung đau đa phần là do thận suy yếu gây ra. Thận khi suy yếu gió độc lùa vào, tạo thành chứng đau lung, trị bệnh này nên lấy việc điều dưỡng thận khi làm chủ, khởi thông kinh mạch, tăng cường vận hành khí huyết.

Đau lung là chứng bệnh thường gặp, nguyên nhân dẫn đến bệnh đau lung có rất nhiều. Bệnh đau lung còn được gọi là “bệnh đau xương sống lưng”, do ngoại cảm, nội thương hoặc các vết thương bầm tím làm cho khí huyết của lưng vận hành không thông, huyết mất chất nhu dưỡng, dẫn đến các đốt xương sống lưng hoặc các bộ phận gần xương sống bị đau, đây là trạng thái chủ yếu của chứng bệnh này.

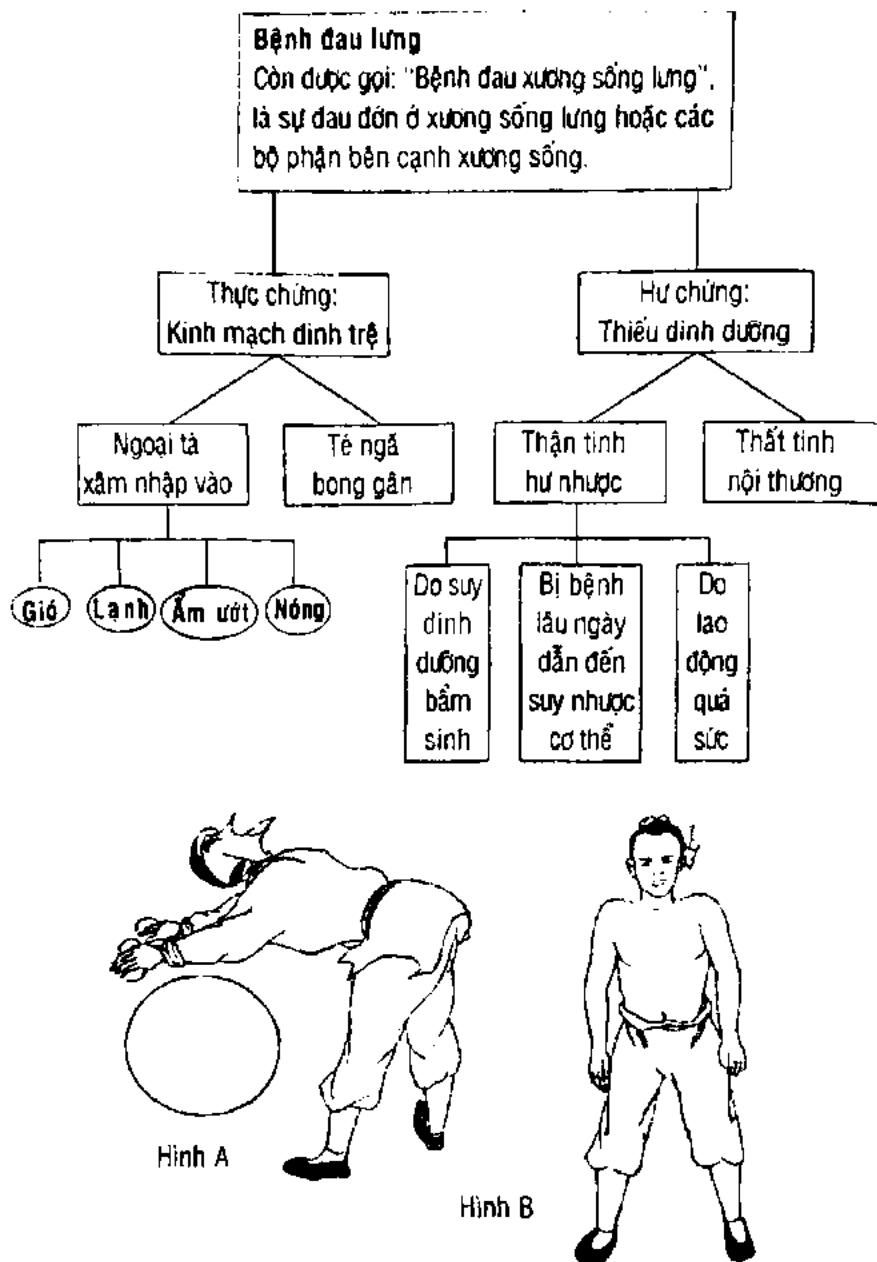
Đau lung là chứng bệnh sớm đã có sự tranh luận trong văn hiến cổ đại, trong “Tố vấn - mạch yếu tinh vi luận” ghi chép rằng: “người bị đau lung, lung không day chuyển

được, thận sẽ mệt mỏi, thận làm chủ lưng, mạch thận kinh suy yếu, khi gió độc gió lạnh ập vào thì càng yếu, xâm nhập vào kinh mạch làm kinh mạch tắc nghẽn, kinh khí không lưu thông làm cho đau lưng.

### ● Phương pháp điều trị

Hai chân dang ra khoảng cách rộng bằng vai, một tay giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng lên rồi xoay tròn. Một tay duỗi xuống, cổ gắng nắm ngón chân, thân người cong xuống, đầu ngẩng lên nhìn theo tay phía trên, đồng thời dùng ý dẫn khí đi xuống rồi phân tán ra sau đó theo thế theo đường cũ trở về đến cực điểm mới dừng. Mỗi tay làm lại, 28 lần. Trị phong độc cho vai, lưng, xương sống.

1. Hai chân khép lại, quỳ ở trên giường, gót chân ở trên, ngón chân ở dưới, ngồi thẳng lưng hai tay hướng về phía trước, áp sát vào chiếu trên giường, duy trì trong thời gian ngắn, sau đó trở lại tư thế quỳ, hai tay lại giơ qua đầu, thân trên và đầu dùng lực ngửa ra sau, cho đến khi cảm thấy phía sau lưng có khí lạnh xuất ra, hoặc đổ mồ hôi. Khi lưng đau, cánh tay đau rất khó chịu thì phục hồi tư thế quỳ, lặp lại bốn lần, bài tập này có thể làm cho ngũ tạng điều hòa, trị lưng đau.
3. Khom lưng, cánh tay buông xuống, thân trên và chân làm thành một góc 90 độ, cánh tay cố gắng dùng lực lắc hoặc xoay vòng tròn từ trước ra sau, biên độ từ nhỏ đến lớn, mỗi ngày làm khoảng nửa giờ là được (hình A).
4. Hai chân đứng chữ V, cổ rụt xuống, rút vai lên, đầu ngửa ra phía sau, lắc đầu qua trái phải 21 lần, dừng lại một chút, đợi khi khí huyết trong cơ thể ôn hòa, thì tiếp tục làm lại. Phương pháp này ban đầu làm chậm, sau đó thì nhanh, có thể làm một lần vào các



buổi sáng, trưa mỗi ngày, tự điều chỉnh thời gian, có thể trừ bỏ được khí lạnh, chống bệnh đau lưng, đau xương sống (hình B).

Các phương pháp trên đều là lấy sự vận động lưng và hành khí làm chuẩn, do lưng gắn với thận nên đa phần

lung đau là do kinh mạch suy yếu gây ra. Do vậy trước tiên cần phải tăng cường bổ thận khí, làm lưu thông các mạch máu bị nghẽn.

## 9. THÔNG KINH BỔ HUYẾT TRỊ PHONG TẾ - ĐẠO DẪN TRỊ BỆNH PHONG THẤP

*Bệnh phong thấp là một loại bệnh khi phát tác thì làm bệnh nhầm đau đến không chịu nổi. Bệnh này cũng rất khó trị, phải kiên nhẫn. Điểm then chốt để trị bệnh này là phải thông kinh mạch, điều hòa khí huyết.*

Nhiều người cho rằng “bệnh phong thấp” chính là bệnh viêm khớp, thực ra điều này không hoàn toàn chính xác. “Phong thấp” hoàn toàn không phải chỉ là một căn bệnh, mà là chỉ sự tổng hợp hàng loạt các bệnh có biểu hiện chủ yếu là đau xương, khớp, bắp thịt, dây chằng, gân cốt. Ở nước ta thường gặp bệnh phong thấp có tính rất nguy hại là: bệnh phong thấp cấp tính (phong thấp nhiệt, và loại phong thấp do viêm khớp, tê cứng do viêm cột sống, viêm khớp, phong thấp...). Đông y cho rằng, nguyên nhân phát bệnh phong thấp là do khí huyết trong cơ thể suy yếu, gió lạnh, ẩm ướt.. xâm nhập vào cơ thể, lưu lại giữa da và thịt, khiến khí huyết không thông, không thể thường xuyên nuôi dưỡng cơ bắp, đồng thời đường kinh mạch bị tắc nghẽn làm cho khí huyết vận hành không thông, gây ra sự đau đớn tê dại của khớp xương bắp, làm cho việc gấp duỗi các khớp xương khó khăn, hoặc phù thũng.

Phong thấp là một loại bệnh thường gặp, già trẻ gái trai đều có thể mắc bệnh. Bệnh phong thấp thường phát sinh trong mùa đông, mùa xuân thời tiết lạnh lèo, tỉ lệ phát bệnh này ở miền bắc luôn cao hơn miền nam.

Đặc trưng chủ yếu của bệnh phong thấp là đau khớp xương và sưng đỏ. Các khớp xương lớn thường thay nhau phát tác, khớp xương đâu gối không đau không sưng thì khớp xương khuỷu tay hoặc khớp xương vai lại phát đau.

Bệnh này rất nguy hại đối với cơ thể con người. Các nguyên nhân phát bệnh khác là khi chức năng miễn dịch trong cơ thể yếu, khí huyết nhiễm nước loạn xạ, đồng thời lại chịu ngoại tà (gió, lạnh, ẩm ướt) xâm nhập vào, làm khí huyết vận hành không thông, kinh mạch bị tắc nghẽn, ứ đọng trong gân cốt. Chứng bệnh này rất khó chữa, được người ta gọi là: “bệnh ung thư nhưng không chết”.

#### ● Phương pháp trị liệu

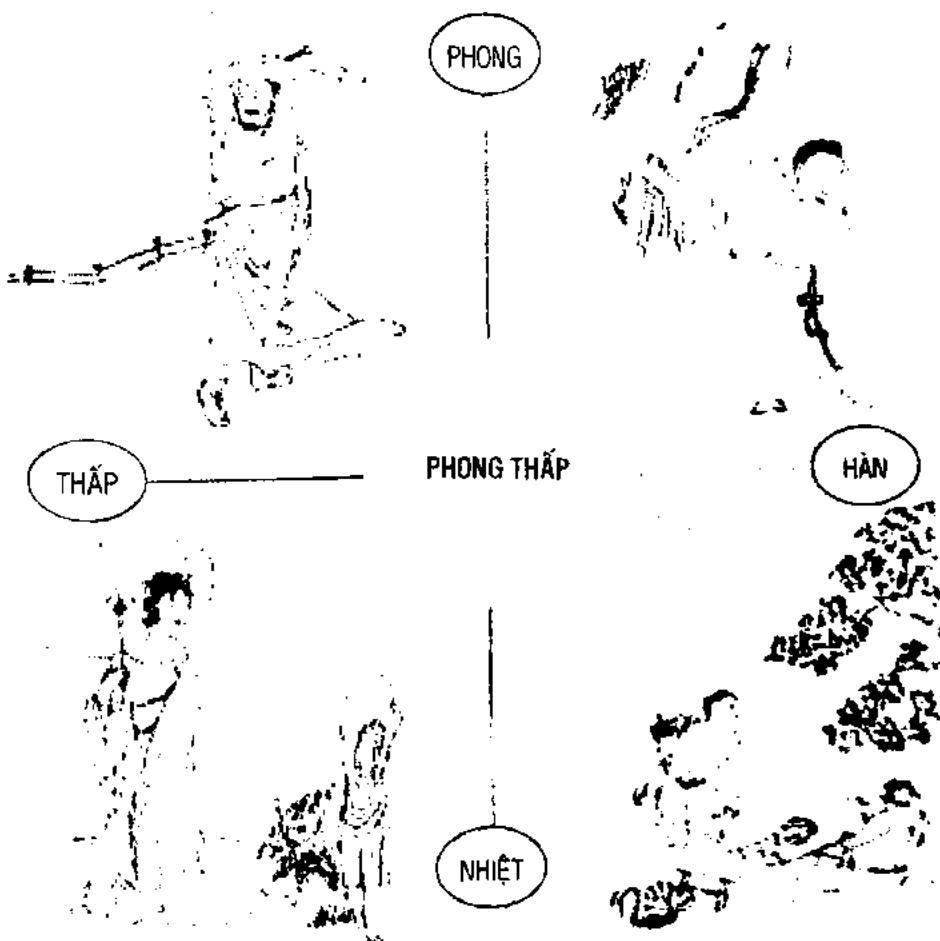
1. Mỗi sáng thức dậy, không nên rửa mặt chải đầu ngay, dùng nước muối nhạt súc miệng, ngồi hướng mặt về phía đông, nín thở, dùng ý nghĩ để vận hành khí, đầu từ từ cúi xuống chạm vào mươi ngón chân và huyệt Dũng tuyền, nín thở đến cực điểm thì từ từ thở khí ra bằng đường miệng, thực hiện 21 lần, hoặc khi lòng bàn chân cảm thấy có khí thì ngừng. Phương pháp này có thể trị bệnh mụn độc, phong tê, bán thân bất toại.
2. Ngồi nơi bằng phẳng hoặc ngồi dựa vào tường, duỗi thẳng hai chân, hai bàn chân không được dính vào nhau, chăm chú yên tĩnh suy nghĩ, để tâm bình an, nín thở, dùng ý nghĩ hít khí từ 10 ngón chân thông qua thân người, qua đầu thì ngừng lại, nín thở đến cực điểm thì dùng miệng thở ra từ từ, luyện tập lặp đi lặp lại 21 lần. Phải làm đúng theo hướng dẫn.

Luyện tập cả hai phương pháp trên là tốt nhất, tức là không dựa vào cái nào mà cũng không coi trọng cái nào, mà là kết hợp cả hai. Điều này khiến cho khí huyết kinh

mạch trong cơ thể lưu thông dễ dàng, không tắc nghẽn, khí huyết cung cấp nuôi dưỡng đầy đủ cho da thịt, như thế bệnh phong thấp sẽ giảm dần đến hết hẳn.

### ❶ Phân loại phong thấp

- (1) Phong thấp do gió lạnh: Không phát sốt hoặc chỉ sốt nhẹ, khớp không nóng không đỏ, nhưng lại đau như dao cắt, gấp lạnh càng đau dữ dội hơn, mặt trắng bệch, lưỡi nhạt, có rêu trắng, thường là viêm khớp mãn tính. Trị bằng cách trực gió, chống lạnh, thông kinh lạc...



- (2) Phong thấp do gió nóng: Sốt cao, cổ họng đau, không khát nước, khớp xương đỏ, sưng phù, nóng, đi lại cảm thấy đau mỏi, da có nốt đỏ hình tròn, lưỡi đỏ có rêu vàng, bệnh này thường gặp trong phong thấp nhiệt cấp tính. Trị bằng cách chống gió, thanh nhiệt, thông kinh mạch..
- (3) Phong thấp do ẩm ướt: Khớp xương sưng phù, đau tê dại, hoặc là khớp xương lạnh rồi đau, lưỡi màu trắng, thân nhiệt không cao, khớp xương nóng, đau, miệng khát, nhưng không muốn ăn, nhiều mồ hôi, thường gặp là viêm khớp có tính phong thấp mãn tính. Trị bằng cách trừ gió, chống ẩm ướt, thông kinh mạch..
- (4) Tè cứng do tâm mạch không bình thường: Khớp đau, hơi phù thũng, cổ họng đau, tức ngực, khó thở, đờ mồ hôi, tim đập nhanh, thiếu ngủ, lưỡi sưng đỏ hoặc đỏ thâm. Bệnh phong thấp này thường gặp ở những người thường bị mệt mỏi và bị bệnh tim. Trị bằng cách tăng khí, dưỡng âm, trừ tà, thông kinh mạch.

## 10. KHƠI THÔNG KINH MẠCH XƯƠNG KHỚP VAI - ĐẠO DẪN TRỊ ĐAU VAI

*Đau vai phần nhiều là đau mãn tính, nguyên nhân thường thấy là do phong hàn xâm nhập cơ thể, làm ứ kinh lạc, nghẽn đờm đi của kinh khí... làm cho vùng vai bị đau nhức. Cách điều trị thường là làm lini thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương.*

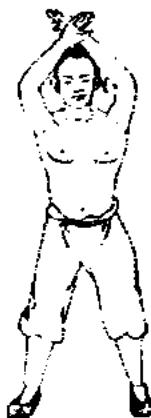
Đau vai chủ yếu biểu hiện là đau ở bả vai, hoạt động khó khăn, đau nhiều vào giữa đêm khuya, đau bả vai thường do viêm vùng vai, đau xương cổ, viêm túi mật, sỏi mật, tim đau thắt, cơ tim tắc nghẽn... Chúng ta cần

chú ý kiểm tra rõ nguyên nhân trước khi điều trị chứng bệnh này.

### • Phương pháp trị liệu

#### 1. Trị đau vùng nách

Hai tay lấy vai làm trục, hai tay giơ lên cao, kế đến vẽ một vòng lớn phía trước người, cuộn càng tròn càng tốt, sau đó hai tay vạch ra đường tròn khác nhau.



#### 2. Trị đau giữa hai vai

Dùng tay này xoa vai kia, dùng lực mạnh liên tiếp, đều đặn, phạm vi xoa bóp có thể rộng hơn một chút, mỗi bên 21 lần.



### *3. Hai tay bò trên tường*

Mặt hướng vào tường, dùng hai tay đưa từ từ lên, khi ngón tay đặt tới điểm cao nhất thì từ từ hạ xuống, làm như vậy nhiều lần.



### *4. Hai tay chong ra sau*

Cách này là luyện tập khớp xương vai và hoạt động eo duỗi, lưng dựa vào bàn, hai tay chống xuống mặt bàn. Thân thể khuỷu xuống tự nhiên, đến lúc không còn khuỷu được nữa thì thôi. Lặp lại nhiều lần.



## II. ĐIỀU HÒA KHÍ HUYẾT, BỔ DƯƠNG KHÍ - ĐẠO DẪN TRỊ LẠNH

Bệnh lạnh trong Đông y chỉ thể chất suy hàn do bị ngoại tà dẫn tới phát bệnh, nếu muốn cải thiện được thể trạng cần phải điều hòa khí huyết, tăng khí dương, tránh gió.

Sào Nguyên Phương trong “Chư bệnh nguyên hậu luận” có nói: “Bệnh lạnh như suy dương, cơ thể mệt mỏi, thiếu khí dương, gió rất dễ xâm nhập vào cơ thể, thành bệnh hú tà rất khó phát hiện, để thời gian lâu bệnh sẽ nặng. Ruột, các ngón chân, rốn, lá lách, các triệu chứng đều biểu hiện lạnh”.

### • Phương pháp trị liệu

1. Ngồi trên ghế đôn, thở đều, một chân dập trên mặt đất, một chân cố hết sức duỗi thẳng về phía trước, hai tay giơ lên, quay vòng theo bốn hướng nhiều lần. Đổi chân, làm lại y như vậy, làm liên tục 28 lần. Biện pháp này làm từ chi hoạt động, làm cho khí huyết lưu thông, có thể trị được bệnh lạnh ruột, đau cột sống, đau mỏi khớp xương.
2. Nằm sấp trên giường, hai chân để song song, cẳng chân cong lên sát vào mông, hai tay nắm hai chân, cố hết sức kéo lên, đồng thời đầu ngẩng lên hết mức độ. Làm 21 lần (hình A).

Sau đó dang hai tay ra, hai chân cố gắng cong lên áp sát về phía đầu. Đầu cố ngửa về phía sau, khiến cho chỉ còn phần bụng chạm vào giường. Đầu và chân nâng lên hạ xuống 14 lần (hình B). Cách này chủ yếu là hoạt động đầu và chân, làm cho khí huyết ở đầu và



Hình A



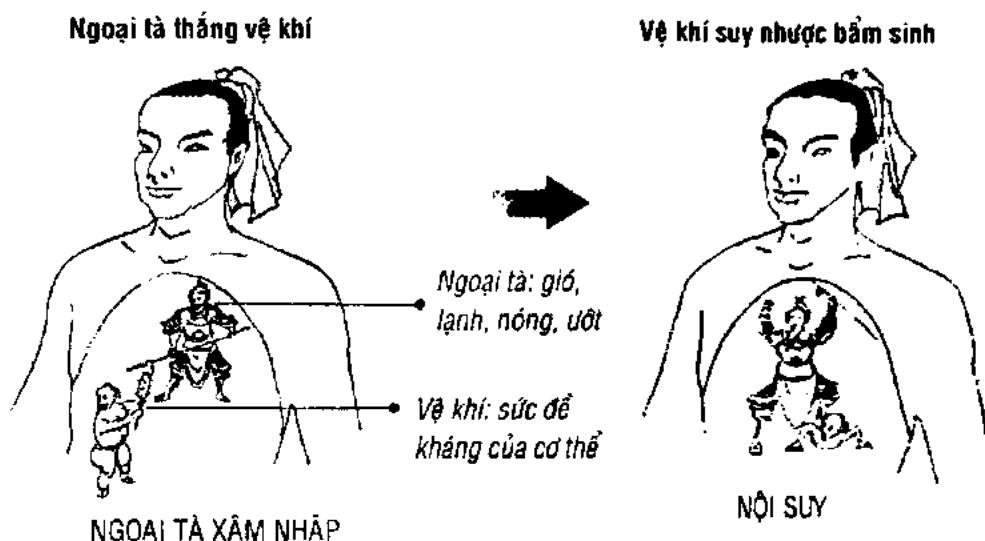
Hình B

chân lưu thông, trị được rất nhiều chứng bệnh và đặc biệt là bệnh lạnh đầu ngón chân.

3. Ngồi hoặc đứng tự nhiên, hai tay trống hông, hai ngón tay cái đeo ở phía trước, hai vai cố gắng khép về phía trước, thu hẹp khoảng cách lại, lắc eo 21 lần. Cách này chủ yếu là làm hoạt động vùng eo, trị bệnh lạnh rốn, mỏi vai, mông, ngực và nhiều chứng bệnh khác.
4. Quỳ hai đầu gối xuống giường, hai tay chống xuống giường, phía sau lưng, dùng ý niệm dẫn khí từ trên xuống, đồng thời từ từ nghiêng người ngã ngửa ra sau tới khi nào cột sống không thể tiếp tục nữa thì dừng lại, sau đó thẳng người lại như cũ, cứ tiếp tục như vậy tổng cộng làm 14 lần. Làm xong người thẳng lại như lúc ban đầu, dùng ý niệm dẫn khí từ trong xả ra ngoài, đồng thời lắc eo 21 lần. Phương pháp này dùng ý niệm dẫn khí để bổ sung dương khí, dương khí đầy đủ giúp điều hòa phủ tạng, khớp xương linh hoạt tự nhiên, tiêu trừ được các chứng bệnh về hàn.

## ● Nguyên lý phát bệnh lạnh

Nguyên lý phát bệnh lạnh, một mặt là do nội suy, thể chất suy nhược, thiếu khí dương; mặt khác là do nhiễm gió lạnh, tạo thành hưng tà tồn tại trong cơ thể, sau đó phát tác thành bệnh. Để tà khí ở trong cơ thể càng lâu thì cơ thể càng suy yếu, biểu hiện như lạnh ruột, lạnh rốn, lạnh bụng, lạnh các ngón chân, lạnh lá lách v.v...



## 12. KÍCH THÔNG PHẾ KHÍ - DẠO DẪN TRỊ NGHẸT MŨI

Tắc mũi còn gọi là nghẹt mũi, đờm mũi, không thông mũi... phần lớn là do nhiễm khí lạnh hoặc khí nóng làm cho khí phổi không thông. Người đang bình thường có lúc nhiễm khí độc cũng dẫn đến chứng viêm mũi. Chữa trị chứng bệnh này cần bổ sung khí huyết, làm cho khí huyết lưu thông, thông khí phổi...

Nghẹt mũi, y học hiện nay gọi là bệnh viêm mũi mãn tính, biểu hiện là hô hấp gấp thở ngạt, buồn ngủ, phát âm không rõ ràng.

Đông y cho rằng mũi là cửa trao đổi khí bên trong với bên ngoài, thông khí mũi và công năng khứu giác lấy việc điều hòa khí phổi làm đầu. Nếu ngoại cảm phong - hàn - thấp xâm nhập vào phổi kéo dài lâu ngày, làm tắc các mạch, khiến cho khí phổi khó lưu thông, nước bọt điều tiết không đều, làm tắc nghẽn đường lưu thông khí và công năng của mũi, dẫn đến nghẹt mũi, khứu giác mất linh hoạt, tổn hại lá lách, phổi, tổn khí huyết. Khí huyết tắc nghẽn, mũi nghẹt phát bệnh, nếu như gặp ngoại tà xâm nhập thường xuất hiện viêm mũi cấp tính.

Trị nghẹt mũi, đầu tiên cần phải thông khí mũi, làm cho đờm tan ra, bị tiêu trừ, như vậy cũng sẽ lưu thông được đường mũi. Đồng thời bổ sung khí cho tì, điều hòa âm dương.

#### ● Công pháp cụ thể

1. Ngồi lên ghế đôn, tư thế ngồi thẳng, dùng một tay xoa mũi, đầu ngửa hết sức về phía sau, còn tay kia thì xoa tim. Làm liên tục 3 lần thì ngưng. Sau đó đứng dậy, hai chân dang rộng ra, người cúi về phía trước, hai tay chống xuống đất, liên tục 3 lần.
2. Ngồi, mặt hướng về phía đông, nín thở 3 lần, dùng ngón trỏ, ngón cái và ngón giữa xát vào cánh mũi, tới khi nào thấy có hiệu quả thì ngưng.
3. Lấy tờ giấy cuộn thành ống nhỏ, đưa vào lỗ mũi và ngoáy nhẹ, ngoáy tới khi nào hắt hơi, làm liên tiếp mấy lần, làm cách này để lấy khí lạnh trong cơ thể ra ngoài.

Những cách vừa nêu trên đều là thúc đẩy vận hành khí huyết trong cơ thể, trị được bệnh nghẹt mũi, tiêu đờm,



Xoa mũi



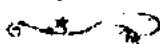
Day ấn huyệt Nghèn họng



Day mũi

lưu thông khí phổi và đường mũi, điều tiết nước bọt. Người xưa cho rằng: “Người giỏi trị đờm, không trị đờm mà trị khí, khí thuận thì tân dịch trong cơ thể cũng lưu thông”. Câu nói này cũng là quy tắc trị liệu bệnh nghẹt mũi theo phương pháp đạo dân.

## Phụ lục 1



### ĐỒ PHỐ CỦA 100 ĐỘNG TÁC ĐẠO DẪN DƯỠNG SINH

Tuyển chọn một trăm cách đạo dẫn dưỡng sinh thường dùng trong nhân gian qua các triều đại và những tranh ảnh về phương pháp luyện tập xoa bóp, kết hợp với kinh nghiệm thực tiễn hơn 10 năm của các nhà dưỡng sinh, cung cấp cho độc giả những phương thức luyện tập có chọn lọc dựa vào tình hình của cơ thể.

#### I. Bài tập đứng thẳng

##### *I. Khởi thế đứng thẳng*

Hai chân dang ra, rộng bằng vai, ngửa hai bàn tay, rồi đưa lên cao ngang rốn, hai lòng bàn tay hơi nghiêng vào trong, giữ cho khoảng cách hai lòng bàn tay khá xa, có cảm giác dường như luồng hơi của hai lòng bàn tay thông



Hình 1  
Khởi thế đứng thẳng

với nhau. Hai đầu gối hơi cong, không thể để đầu gối thẳng. Sau đó hít thở mạnh trong chốc lát.

### **2. Định thế đứng thẳng 1**

Tiếp theo thế trên, thu hai tay về bên hai eo, theo đà nghiêng người ra trước, lật cổ tay lên biến tay thành chuông đẩy về phía trước, hai tay đẩy cùng lúc. Hai tay giữ sao cho đứng vững trên cổ tay, hai lòng bàn tay hơi nghiêng vào trong, cách nhau khoảng một thước, giữ cho khoảng cách giữa hai lòng bàn tay khá xa, dường như luồng hơi của hai lòng bàn tay thông với nhau. Khi hai chân sắp thẳng lên thì hai đầu gối vẫn giữ hơi cong. Duy trì việc hô hấp tự nhiên.



Hình 2  
Định thế đứng thẳng 1

### **3. Định thế đứng thẳng 2**

Tiếp theo thế trên, rút hai tay về, theo đà chuyển thân hai tay ôm thành vòng tròn trước ngực, khoảng cách lòng bàn tay với ngực tương đối xa, khoảng một nắm rưỡi tay. Hai cổ tay trầm xuống, dường như luồng hơi trong hai bàn tay cũng cảm ứng lẫn nhau. Hai khuỷu tay phải thấp hơn so với thế trước. Toàn thân thả lỏng, giữ vững, giống



Hình 3  
Định thế đứng thẳng 2

như một ngọn núi cao mặc cho mây mù kéo đến vẫn đứng sừng sững, hít thở tự nhiên.

#### 4. Thể thu về

Tiếp theo thế trên, thu hai tay vào trong, thuận theo đà thẳng lưng lên, hai lòng bàn tay lật ngửa, biến thành chuồng đặt ngang rốn trước bụng, đồng thời hai chân từ từ đứng thẳng lên. Lấy việc hít thở tự nhiên làm chủ, từng bước điều chỉnh việc hít thở từ chậm đến nhanh rồi đến mức như bình thường, trừ triệu chứng ngạt hơi. Thông thường động tác luyện đứng thẳng chỉ luyện 3 - 5 phút, không luyện nhiều.

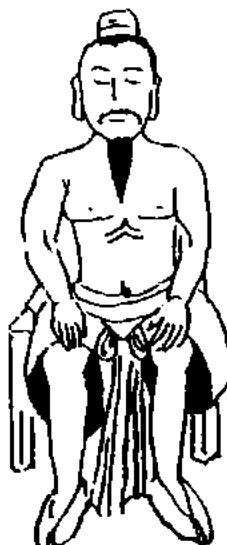


Hình 4  
Thể thu về

### *5. Thể ngồi*

Cách luyện thế ngồi và thế đứng như nhau. Về hình thức phải ngồi ngay ngắn trên ghế hoặc mé giường, ngồi vững bằng xương chậu, không để đùi tiếp xúc mặt ghế. Đầu gối cong, đùi và cẳng chân tạo thành một góc vuông, hai chân đạp vững trên đất, bàn chân chịu lực, thả lỏng lòng bàn chân, đầu ngón chân hướng về phía trước. Độ rộng của hai chân bằng vai.

Lúc lên thế, ngửa hai tay đặt ở phần phía trước đầu gối. Lúc định thế đặt ở phần trước đùi phía trên đầu gối. Lúc thu thế về, lấy hai góc bàn tay làm trục, xoay hai cánh tay vào trong khiến mười ngón tay úp vào trong, hai cánh tay khuynh tròn, đặt trên đùi, thân trên cũng theo đó mà hơi cúi về phía trước. Đồng thời hai mắt hơi mở như vừa tỉnh ngủ, nhìn ra xa theo tầm ngang, hít thở tự nhiên như lúc bình thường. Những nội dung còn lại có thể tham khảo phần đứng thẳng. Luyện bài tập ngồi có thể kéo dài thời gian thích hợp, nhưng cũng không được vượt quá 10 - 15 phút.



Hình 5  
Định thế ngồi

## II. Bài tập mặt

Lúc luyện tập mặt nên nở nụ cười, không được nhíu chặt chân mày hoặc đăm chiêu, ủ rủ. Bởi vì khi luyện tập mặt tươi cười, có thể mang đến sự phản hồi tốt cho não từ ngoài vào trong. Từ đó giữ cho ta trong lúc tập luyện giữ được tâm trạng vui vẻ. Ngược lại, nếu như khi luyện tập nhíu chặt chân mày sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện.

### 6. Rửa mặt

#### (1) Xoa tay trực tiếp

Từ từ hít thở, dùng hai bàn tay chà vào nhau (hình 6A), đến lúc cực nóng thì nín thở, sau đó thở từ từ, đồng thời dùng tay xoa mặt từ trên xuống (hình 6B), giống như hàng ngày dùng khăn lau mặt, phải lau thật kỹ càng.



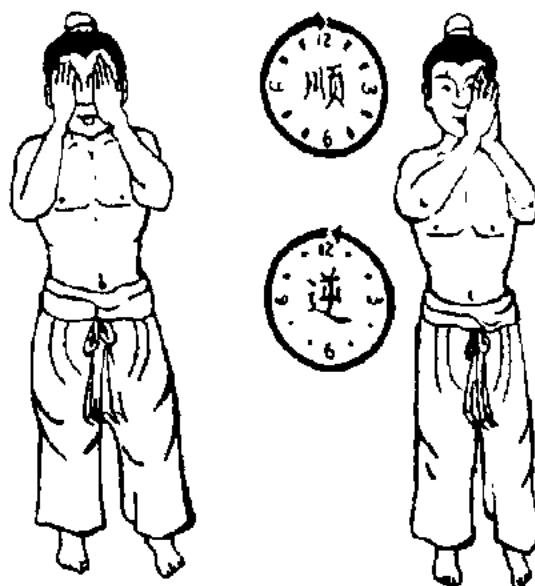
Hình 6A  
Xoa tay rửa mặt

#### (2) Chồng tay rửa mặt

Hai tay luân phiên chồng lên nhau, trước tiên dùng tay trái rửa mặt theo chiều kim đồng hồ, đặt tay phải lên

mu bàn tay trái để thêm sức (hình 6C); sau đó hai tay thay đổi, lấy tay phải rửa mặt xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Một lần thuận, một lần nghịch như trên, mỗi loại làm 8 lần.

Tên động tác này gọi là “Ma diện”, trong “Phân hành ngoại công quyết” khen công hiệu của nó là: “Hiệu quả của việc xoa mặt là tránh hình thành nếp nhăn, nhan sắc hồng hào”. Nhan sắc tức là sắc mặt.



Hình 6B

Rửa mặt, xoa thẳng lên xuống

Hình 6C

Rửa mặt, chống tay rửa mặt

## 7. Xoa mặt

### (1) Một tay xoa ngang

Trước tiên dồn lực vào tay trái xoa từ phần trán đến cằm dưới, xoa ngang mặt từ trái sang phải; tiếp theo tay phải dùng lực, xoa ngang mặt từ phải sang trái một lần (hình 7A). Cứ như vậy hai tay lần lượt thay đổi, xoa ngang dần dần từ trên xuống dưới. Dùng sức phải thận trọng.

vững chắc, đều đặn, vừa sức, nhẹ quá không có tác dụng, mạnh quá sẽ làm tổn thương da mặt. Tóm lại phải có cảm giác dễ chịu, nhưng không làm tổn thương da, và làm da mặt ấm nóng là được.



Hình 7A  
Rửa mặt, một tay xoa ngang

### (2) Chồng tay xoa ngang

Hai tay luân phiên chồng lên nhau xoa ngang từ trên xuống cằm (hình 7B). Sau đó, tay trái áp sát mặt và tay phải áp sát mặt, mỗi bên làm một lần. Các bước còn lại giống như phần một tay xoa ngang đã được nói ở trên.

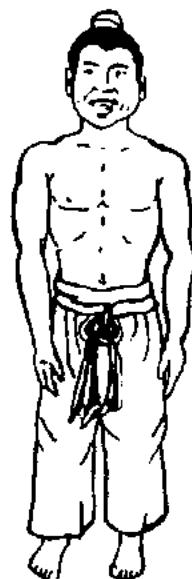


Hình 7B  
Rửa mặt, chồng tay xoa ngang

### *8. Nhai thức ăn*

Há miệng giống như đang ra sức nhai đồ cứng, nhưng không được để hàm trên và hàm dưới tiếp xúc nhau.

Mục đích của nó là làm cho các khớp xương và cơ bắp ở bộ phận má vận động mạnh, lấy hai bên má có cảm giác hơi xót làm chuẩn. Có thể làm cho cơ của má và cổ phát triển, ngăn ngừa da mặt thoái hóa, suy yếu và làm chậm việc hình thành nếp nhăn.



## **III. Bài tập đầu**

### *9. Châm đầu*

Tên gọi là “Kích cổ”, còn gọi là “Trich côn luân”. Các đầu ngón tay của hai bàn tay xoa vào nhau như châm hoa mai, lấy mặt trong của mười ngón tay châm úp vào bộ phận đầu từ trước trán ra sau, đến mé tóc thì ngừng.

Khi châm úp nên bắt đầu từ ở giữa châm bốn hàng ở hai bên; nặng nhẹ phải thích hợp, châm gõ vào sau nào đến

khi nào có cảm giác tinh táo là được. Cách này có tác dụng phòng ngừa những chứng bệnh như: đau đầu, lạnh đầu.



Châm đầu

#### *10. Tiếng trống*

Tên gọi là “Minh thiên cổ”, hai bàn tay bịt tai lại, dùng ngón trỏ ấn đè lên trên ngón giữa, sau đó dùng sức làm cho ngón trỏ trượt xuống, đâm vào xương cao ở phía sau đầu.

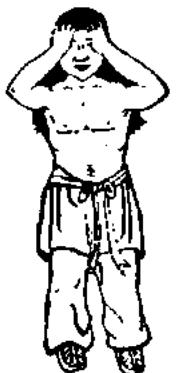
Trong “Phân hành ngoại công quyết” nói về công hiệu là: “Loại trừ gió độc”. Cách này có điểm giống với “Kích cổ”, khi luyện tập có thể lựa chọn một trong hai.



Tiếng trống

### **11. Xoa đầu**

Nhâm mắt, dùng bụng ngón tay của một tay hoặc hai tay xoa dụi vào trong chân tóc, rồi xoa khắp đầu. Cách làm này phải thận trọng, nhất thiết tránh việc lắc đầu. Cách tập này có thể làm cho khí huyết ở đầu thông suốt, đau óc tinh táo, nếu tiếp tục kiên trì, có thể tránh được chứng bạc đầu sớm.



Xoa đầu

### **12. Chải đầu**

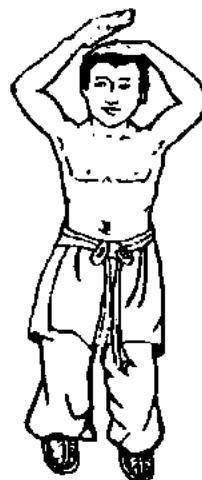
Mở mười ngón tay ra như cách chải đầu, xen vào mé tóc, chải khắp trước đầu ra sau. Cách này tên gọi xưa là “Dẫn tóc mai”, còn gọi là “Lưu thông”. “Chư bệnh nguyên hậu luận” của Sào Nguyên Phương đời Tùy, công hiệu là có thể ngăn ngừa bạc tóc.



Chải đầu

### **13. Chấn đầu**

Hướng lòng bàn tay trái xuống, xoè năm ngón tay ra, nhẹ nhè áp lên đỉnh đầu; sau đó dùng bàn tay phải vỗ nhẹ lên lưng bàn tay trái vài cái. Lúc vỗ, phần đầu có cảm giác rung nhẹ nhè.



Chấn đầu

### **14. Đẩy đầu**

Hai tay đặt lên phía trên trán, mười ngón tay hướng ra sau, từ mé tóc trước đẩy từ từ đến mé tóc sau.

Khi thực hiện phải bình tĩnh, có lực, đẩy khắp cả đầu, bao gồm cả bộ phận thái dương.



Đẩy đầu

### *15. Xoa trán*

Dùng ngón tay cái của hai tay đặt trên huyệt Thái dương, những ngón còn lại hơi cong, dốt thứ hai của hai ngón trỏ ra súc xoa từ giữa trán ra hai bên, trước tiên thứ tự từ trên xuống dưới xoa đến lông mày, sau đó từ dưới lên trên xoa đến mé tóc. Lặp lại vài lần, có thể dùng ngón giữa hoặc ngón giữa và ngón trỏ lau trán.



Xoa trán

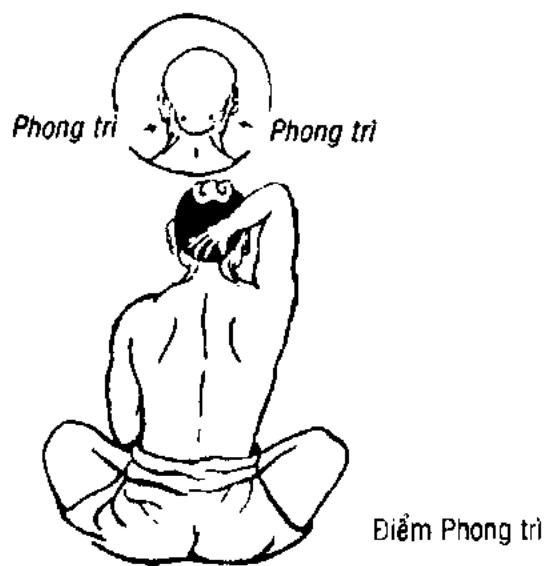
### *16. Ấm Thái dương*

Dùng mặt trong của ngón cái hoặc ngón giữa của cả hai tay ấn vào hai bên huyệt Thái dương, xoa theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Chiều thuận trước, chiều ngược sau, mỗi chiều làm 8 lần. Huyệt Thái dương thường được dùng để chữa trị đau đầu và các bệnh về mắt.



### **17. Điểm Phong trì**

Ngón cái và ngón giữa hơi cong thành hình dạng cái kềm, sau đó lấy đầu ngón tay điểm vào huyệt Phong trì vài lần. Huyệt Phong trì là huyệt vị của Thiếu dương đâm kinh, nằm bên dưới xương chẩm. Đây là huyệt thường được dùng để trị các bệnh như phong hàn, cảm, các bệnh về ngũ quan, đau đầu, suy nhược thần kinh...



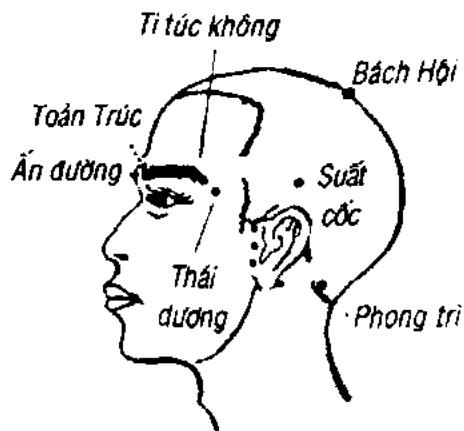
### **18. Đẩy Suất cốc**

#### **1) Cách đẩy thuận**

Đầu ngón tay cái của hai tay ấn vào huyệt Thái dương, đầu ngón cái hướng về sau, sau đó dùng sức men theo cổ đẩy về sau não, qua huyệt Suất cốc ở bên trái lỗ tai (hình 18A) đẩy đến huyệt Xương chẩm thì ngừng. Mỗi lần qua một huyệt (Chỉ ba huyệt chủ yếu: Thái dương, Suất cốc, Phong trì, hình 18B) đều ấn xoa nhẹ. Làm đi làm lại vài lần.



Hình 18A: Dẩy Suất cốc, cách dẩy thuận



Hình 18B: Hình ba huyệt chủ yếu: Thái dương, Suất cốc, Phong trì.

## 2) Cách dẩy ngược

Dùng ngón giữa tay trái vòng qua sau não đến huyệt Thái dương bên phải (hình 18C), sau đó ấn, diết, xoa, vuốt ba huyệt đã được kề ở trên, tiếp theo dùng ngón giữa tay phải, phương pháp giống nhau chỉ có trái phải ngược nhau, làm đi làm lại vài lần. Hai cách kề trên hiệu quả như nhau. Cho nên khi ứng dụng luyện tập có thể chọn một trong hai, có tác dụng chữa trị chứng đau nửa đầu.



Hình 18C: Dẩy Suất cốc, cách dẩy ngược

## 19. Định đầu

Lúc luyện công hoặc lúc bình thường đi đứng ngồi phải tập được thói quen tốt là phần đầu hướng lên trên, làm

cho đầu giữ được tư thế ngay ngắn, thần sắc tự nhiên. Khi luyện đơn đầu phải ngay ngắn, hướng lên trên 8 - 16 lần.



#### **20. Điểm Bách hội**

Dùng ngón giữa của một bàn tay bấm vào huyệt Bách hội ở đỉnh đầu, tiếp tục dùng mặt trong ngón tay xoa tròn (hình 20). Mỗi tay làm 50 lần.

Huyệt Bách hội thuộc Đốc mạch, ở nơi giao nhau ở đường chính giữa đỉnh đầu (xem hình 18B). Cách này có thể phòng chống bệnh đau đầu, hoa mắt, bệnh trĩ, cao huyết áp... Thủ pháp phải có mức nặng nhẹ thích hợp.



## IV. Bài tập tai

### 21. Chấn nhĩ

Hai tay bít tai, vừa ấn vừa buông nhanh và nhẹ, làm mười mấy lần.

Khi luyện cách này làm rung động màng nhĩ, cho nên gọi là “Chấn nhĩ”.



Chấn nhĩ

### 22. Áp tai

Tiếp tục cách trên, hai tay từ từ áp mạnh vào tai, sau đó buông ra, sẽ vang lên tiếng vang, tập 3 - 4 lần. Cách này có thể nâng cao năng lực thính giác của tai, đồng thời phòng chống và chữa trị màng nhĩ lõm vào trong, nhưng không được dùng quá sức.



Áp tai

### **23. Xoa tai**

Còn gọi là “Ma nhì luân”, hay “Trī nhì khoách”. Dùng ngón cái, ngón trỏ của hai tay cầm lấy hai vành tai, xoa đi xoa lại từ trên xuống dưới. Đến khi tai hơi nóng thì ngừng.

Cách này có tác dụng thông tai, trong “Phân hành ngoại công quyết” có nói: “Hai tay cầm vành tai, chà xát theo hai chiều lên xuống”.



Xoa tai

### **24. Xoa huyệt tai**

Dùng ngón trỏ và ngón giữa của hai tay, tay lên tay xuống xoa ba huyệt: Nhĩ môn, Thính cung, Thính hội của màng tai gần bên má, tập 16 - 24 lần, có tác dụng phòng trị các bệnh về tai.



Xoa huyệt tai

### **25. Điểm É phong**

Huyệt É phong ở ngoài chỗ lõm khi há miệng, sau dài tai, dùng ngón giữa hai tay điểm ấn huyệt É phong, ngón tay cố định không động đậy, sau đó từ từ lắc đầu sang trái phải vài cái. Hễ có cảm giác đau đau tức là đã có tác dụng.



Điểm É phong

### **26. Nghe gió**

Lấy cổ tay làm trục, dùng hai tay hoặc một tay quạt ở bên tai, đồng thời chăm chú lắng nghe tiếng gió do tay quạt. Có tác dụng khiến khớp xương cổ tay linh hoạt và thông nhĩ.



Nghe gió

## V. Bài tập mắt

### 27. Xoa mắt

Buổi sáng sau khi thức dậy, trước tiên không mở mắt, day lưng hai ngón tay cái vào nhau cho nóng lên, sau đó lập tức miết vào mí trên mí dưới mắt. Làm 8 - 16 lần.



Xoa mắt

### 28. Xoay con người

Tiếp theo cách trên, vẫn hơi nhắm mắt, tự mình xoa xoa xoay xoay con người theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ, mỗi chiều 8 lần.



Xoay con người

### **29. Mở mắt**

Tiếp theo phương thức trên, nhấp chặt hai mắt trong chốc lát, đột nhiên mở to mắt, nhìn chăm chú vào một mục tiêu đã được chọn sẵn, làm đi làm lại vài lần. Căn cứ vào “Phân hành ngoại công quyết” thì ba phương pháp trên có thể giữ được sắc thái của mắt, phòng ngừa mắc các chứng bệnh về mắt.

Trên thực tế, phương pháp này có tác dụng nhất định đối với việc bảo vệ sức khỏe.



### **30. Xoa vành mắt**

Dùng hai ngón cái đặt ở bên dưới huyệt Thái dương, lại dùng đốt thứ hai của ngón trỏ cọ xoa vành mắt, từ khói mắt trong xoa ra hai bên, bên trên bên dưới làm 8 lần.



### **31. Điểm đuôi cá**

“Đuôi cá” là tên gọi thông thường của huyệt Tí trúc không, còn gọi là: “đuôi mày”, vì lông mày giống như một con cá, huyệt Đuôi cá vừa vặn ở trong chỗ lõm bên cạnh xương của vùng chân mày, đoạn ngoài lông mày (hình 18B). Dùng lực của hai ngón tay cái ấn 8 – 16 lần vào bên trái bên phải. Lúc điểm có cảm giác đau tê rõ ràng.



Điểm đuôi cá

### **32. Điểm đầu cá**

“Đầu cá” là tên thông thường của huyệt Toản trúc, thực tế là chân mày, ở đoạn bên trong chân mày tính từ khóm mắt lên thẳng. Cách điểm và số lần giống như “điểm đuôi cá”, nhưng cũng có thể dùng ngón trỏ ấn đè và dùng ngón giữa thay phiên ra sức ấn lên vị trí ngón trỏ mới ấn.



Điểm đầu cá

### **33. Điểm eo cá**

“Eo cá” ở chính giữa chân mày, cho nên tên trước đây là “mi trung”, “eo cá” là tên thông thường. Cách điểm và số lần giống với “điểm đuôi cá” hoặc “điểm đầu cá”. Ba cách trên chủ yếu dùng để phòng chống các bệnh về mắt, đau đầu hoặc đau xương vùng lông mày, đồng thời có tác dụng sáng mắt, khỏe gan..



Điểm eo cá

### **34. Xoa Tinh minh**

Tên gọi là “cáp xê” (xoa khói mắt) hoặc là “miết xê” (nặn khói mắt). Huyệt Tinh minh ở trên khói trong hai con mắt, tức là trên góc mắt gần với sống mũi. Dùng đầu ngón tay của ngón cái, ngón giữa của một tay tạo thành hình hơi giống cái kềm, xoa vào huyệt Tinh minh. Lúc xoa không thở (nín thở), xoa đến khi cảm thấy khí đầy thì ngừng.

Phương pháp khác là dùng ngón tay cái và ngón giữa day Tinh minh, đồng thời dùng ngón trỏ điếm vào huyệt Án đường giữa hai chân mày, gọi là “Nhất thủ điếm tam huyệt”. Huyệt Án đường chủ yếu chữa trị bệnh đau đầu, hoa mắt, viêm mũi, còn huyệt Tinh minh chủ yếu trị các chứng bệnh về mắt.

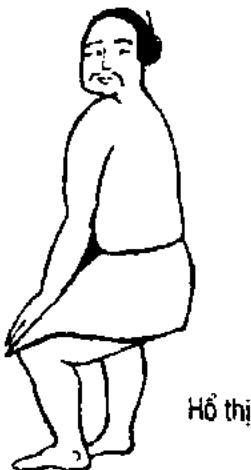


Xoa Tinh minh

### 35. *Hổ thi*

Chọn cách ngồi hoặc đứng như ngựa phi, hai tay đặt trên đùi, quay đầu dùng sức chăm chú nhìn ra sau, mỗi bên trái phải, tập 8 lần.

Cách này, thời xưa chọn cách ngồi quỳ, đồng thời lấy hai tay chống trên mặt đất. Trong “Hoài Nam Tử” gọi nó là “Hổ Cố”, “Thiên Trúc Bà La Môn án ma pháp” gọi là “Hổ Thị”. “Phân hành ngoại công quyết” khen công hiệu là: “Loại trừ gió độc trong lồng ngực, trong thận”. Nhưng khi xét kỹ tác dụng, ta có thể nói, ngoài tác dụng làm sáng mắt, khỏe gan còn có thể rèn luyện cột sống, cũng có tác dụng nhất định đối với phòng trị xương cổ.



Hổ thi

### **36. Nhấp mắt**

Ngồi nghiêm trang hoặc đứng thẳng, nhấp mắt nghỉ ngơi trong giây lát. Đối với những người nhûn não, dùng mắt quá nhiều, tốt nhất mỗi ngày làm 1 - 2 lần. Khi luyện tập không suy nghĩ, tất cả phải thuận theo tự nhiên.



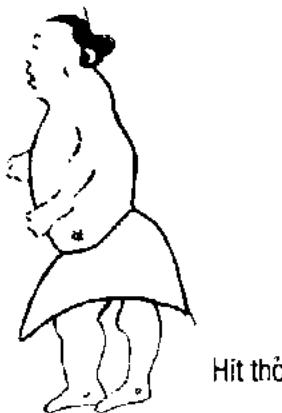
Nhấp mắt

## **VI. Bài tập miệng**

(Bao gồm bài tập lưỡi, bài tập răng)

### **37. Hít thở**

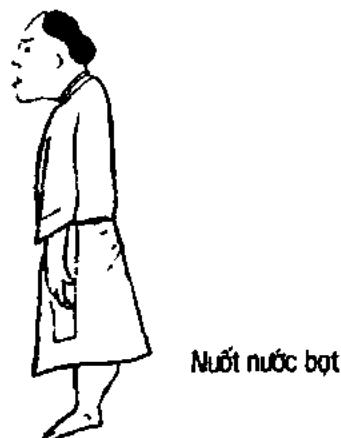
Tên gọi “Khử trọc hấp thanh” (Thở ra khí dơ, hít vào khí sạch). Mỗi sáng thức dậy hoặc khi ngủ trưa tĩnh dậy, mở miệng thở nhẹ nhè thở ra khí dơ, lập tức dùng mũi hít khí sạch vào, nuốt xuống bụng như nuốt thức ăn. Tập 8 - 24 lần, phải hít thở ở nơi có không khí trong lành, hít phải vừa chậm vừa dài và thuận theo tự nhiên. Khi ngâm nuốt cổ họng có cảm giác, đồng thời vận dụng đưa khí sạch đến dưới rốn. Cách này bao gồm ba động tác: thở, ngâm miệng, nuốt vào, không thể thiếu bất kỳ động tác nào.



### 38. Nuốt nước bọt

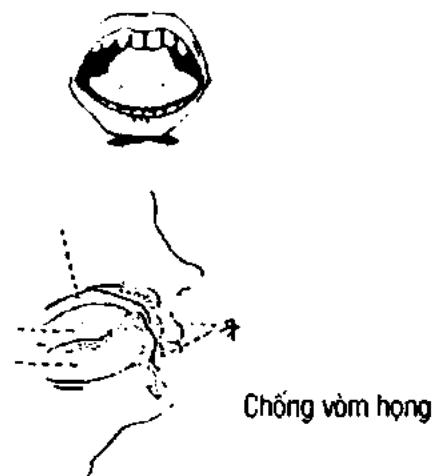
Khi luyện công, trong khoang miệng thường có màng dính ẩm ướt của nước bọt, khi nào nước bọt hơi nhiều thì nuốt xuống không được nhổ ra.

Khi miệng đắng, lưỡi khô không có nước bọt hoặc vì cổ họng đau, bên trong nóng, thì há miệng thở hơn 10 lần, và lấy lưỡi liếm miệng khiến cho nước bọt đầy miệng, lập tức nuốt xuống. Sau đó làm đi làm lại: thở, liếm, nuốt mà nước bọt có thể bổ sung khí của ngũ tạng. Trước bữa ăn, nuốt nước bọt có thể tăng khả năng thèm ăn, trợ tiêu hóa. Ngoài ra thở, nuốt nước bọt cũng có tác dụng hạ nhiệt cho gan. Gặp khi sấp nỗi giận, có thể dùng cách này kiềm chế bản thân, gọi là “Nhẫn công”.



### **39. Chóng vòm họng**

Còn có tên gọi “Trụ ngạc”. Khi luyện thuật đạo dẫn dưỡng sinh và khí công, thường dùng đầu lưỡi chông nhẹ vòm họng trên, cứ như vậy nước bọt sẽ tự tạo ra, không bị khô cổ.



### **40. Liếm miệng**

Còn được gọi là “Giảo thiệt”, thời xưa gọi là “Xích Long giảo thủy”. Dùng lưỡi liếm kỹ các bộ phận trong khoang miệng, bao gồm răng, nướu....

Đây cũng là cách hay của người xưa, làm sạch miệng, tạo nước bọt và phòng ngừa các bệnh ở khoang miệng.



#### **41. Xoa nướu răng**

Dùng ngón cái và ngón giữa của một tay xoa nướu răng. Nhưng không thể để ngón tay tiếp xúc trực tiếp với nướu răng mà phải ngăn cách bằng cách áp vào má, ra sức xoa để lực xuyên qua nướu, có tác dụng thúc đẩy quá trình thay thế chất cũ bằng chất mới, không tính số lần xoa, quan trọng là phải xoa thật kỹ.



Xoa nướu răng

#### **42. Súc miệng**

Lấy lưỡi liếm miệng, đợi nước bọt đầy miệng, tiếp đó súc miệng 36 lần. Sau đó nuốt nước bọt, phân thành ba lần nuốt nước bọt sau khi súc miệng như nuốt vật cứng vậy. Khi ngậm nuốt, cổ họng có tiếng cuồn cuộn. Đồng thời tưởng tượng đưa nước bọt đến thẳng vị trí đan điền ở bụng dưới. Kết hợp hai cách trên, xưa gọi là “Thấu Yết”. Trong “Phân hành ngoại công quyết” nói: “Súc miệng nuốt nước bọt như tưới ngũ tạng, nên phải thường xuyên luyện tập”.



Súc miệng

### **43. Gõ răng**

Tên gọi “Trúc xỉ”, còn gọi “Kiện xỉ”, nhè nhẹ gõ răng trên và răng dưới vào nhau, phải phát ra tiếng. Mỗi lần luyện làm 36 lần.

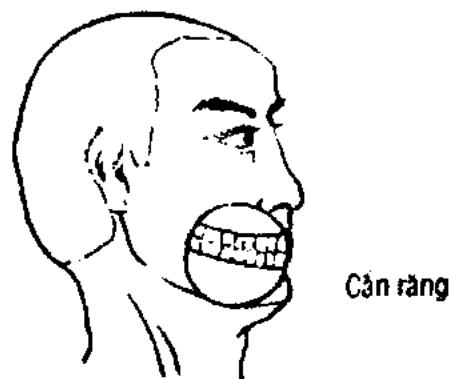
Có thể làm răng khỏe chắc, bổ thận, tạo nước bọt, cũng giúp tập trung tinh thần. Người xưa có một bộ thuật đao dẫn dưỡng sinh truyền thống, sau khi tập phương thức này, đều thêm “Khẩu xỉ, thô nạp, khẩu yết”, như “Trần Hy Di đao dẫn tọa đồ thê” vậy.



Khẩu xỉ

### **44. Cắn răng**

Khi luyện phương pháp nín thở, cắn chặt răng có thể tăng sức lực. Trong “Phân hành ngoại công quyết” lại nói: “Hễ khi đi tiểu ngâm miệng, cắn chặt răng, thì có thể trừ bệnh đau răng”.



Cắn răng

## VII. Bài tập mũi

### 45. Chà mũi

Tên gọi “ Xoa mũi”, còn gọi thông mũi. Mặt ngoài hai ngón cái chà vào nhau đến nóng, nhân còn nóng hãy chà mũi 36 lần, có công hiệu thông mũi nhuận phổi.



Chà mũi

### 46. Điểm Nghênh hương

Lấy mặt trong hai ngón trỏ hoặc cong ngón cái điểm vào huyệt Nghênh hương ở hai bên cánh mũi 16 - 24 lần. Huyệt Nghênh hương ở giữa hốc mũi và phần giữa ngoài cánh mũi. Huyệt này thuộc Thủ dương minh đại tràng kinh, là huyệt vị thường dùng để phòng trị viêm mũi, liệt thần kinh mặt, thở gấp, thương hàn, cảm... Điểm Nghênh hương nên nhẹ nhè từ từ nhưng có sức, động tác không được mạnh, tránh chà rách da.



Điểm Nghênh hương

#### **47. Xoa mũi**

Hít sâu một hơi, sau đó nít thở, xoa hai lòng bàn tay, làm cho tay trở nên cực nóng, sau đó ấn một bàn tay lên chóp mũi đồng thời thở từ từ, đến khi thở hết khí thì ngừng. Có thể làm đi làm lại 3 - 5 lần.

Nếu như có thể luyện phương pháp này khi mùa đông hoặc mùa thu bị cảm lạnh hắt hơi, nhảy mũi, hoặc vừa mới bị chảy nước mũi, kết hợp nó với điểm Phong trì và điểm huyệt Nghinh hương sẽ có tác dụng trị liệu khá tốt đối với cảm, viêm mũi.



Xoa mũi

#### **48. Chấn mũi**

Dùng ngón cái và ngón giữa một tay nhẹ nhè bóp lấy chóp mũi, đồng thời dùng ngón trỏ điểm lên huyệt Án đường ở chính giữa hai chân mày, sau đó dùng tay rung xuống nhẹ nhưng có sức 16 - 24 lần, sau khi đổi tay lại làm thêm một lượt.

Công hiệu hơi giống với xoa mũi, nhưng vì điểm thêm huyệt Án đường, nên có công hiệu phòng trị chứng đau trán do viêm mũi gây nên.



Chấn mũi

## VIII. Bài tập tay

(Bao gồm bài tập ngón tay, cổ tay, cánh tay...)

### 49. Ủng trảo

Có tên là “Ủng bá”, úp hai bàn tay, dang hai cánh tay ra phía trước, hơi cong, mười ngón tay tách rời, sau đó từ từ co các khớp tay vào trong lòng bàn tay.

Sau khi nắm chặt, cắn chặt răng, bế khí trong giây lát, mười ngón tay tiếp tục dùng lực làm cho nắm tay chặt lại. Tập 12 - 18 lần, lặp lại 2 - 3 lượt.

Khi luyện tập hai mắt tập trung vào động tác của mười ngón tay. Sau khi tập, bàn tay sẽ có cảm giác căng đau, nóng ấm.



Ủng trảo

### *50. Nǎm tay*

Hai bàn tay úp, dang hai cánh tay ra hai bên, sau đó nhẹ nhàng nǎm hai bàn tay lại. Cứ như thế làm 60 - 80 lần, lặp lại 2 - 3 lượt. Động tác phải cân bằng, liên tiếp. Nǎm tay chủ yếu là luyện sức và tính linh hoạt ở ngón tay, đồng thời thông qua tác dụng tịnh lực khi dang cánh tay lên hai bên, có thể luyện sức ở cánh tay. Điều này có tác dụng rất tốt đối với hiện tượng cánh tay và ngón tay yếu lực, cũng như chức năng hồi phục các vết thương sau khi phẫu thuật hoặc bệnh tê liệt cấp độ nhẹ.



Nǎm tay

### *51. Vươn tay lên trời*

Mười ngón tay dan xen vào nhau đặt lên đỉnh đầu hơi tăng áp lực, sau đó lật ngược bàn tay vươn thẳng lên trời. Đồng thời dùng sức rướn người lên khiến cho các đốt ở cột sống giãn, tập 20 - 30 lần. Có tác dụng khiến tinh thần phấn chấn, lưu thông mạch máu, giảm mệt mỏi, ngăn chặn bệnh lưng gù ở người lớn tuổi, cũng có hiệu quả nhất định đối với các bệnh về cột sống.



Vươn tay lên trời

### 52. *Đục lỗ*

Tên là “Trúc quyền”, thực tế là “Xung quyền”. Hai bàn tay nắm chặt, đánh về phía trước. Trước tiên hai tay đánh về một mục tiêu giống như đục một cái hang ở trước mặt, sau đó lần lượt đánh vào 2 mục tiêu phía trước hai vai. Ba động tác trên mỗi loại có thể đánh chậm và đánh nhanh, mỗi động tác 3 lượt, mỗi lượt 18 - 24 lần.

Chủ yếu dùng để luyện tập cánh tay, nhưng nó cũng là một phương pháp khống chế tâm lý, có tác dụng hỗ trợ điều tiết và khống chế sự tức giận.



Đục lỗ

### **53. Phồng cổ tay**

Còn có tên là: “Chạm cổ tay”, và chạm khớp xương hai cổ tay vào nhau, tạo sự va chạm đòn hồi, từ nhẹ đến mạnh, va mặt trong lỗn mặt ngoài, từ 8 - 16 lần. Do bộ phận cơ thịt ở phần ngực mỏng, vì thế sự va chạm không nên quá mạnh.



Phồng cổ tay

### **54. Công chuồng**

Một tay nắm lại đánh vào lòng bàn tay của tay còn lại, mỗi bàn đánh từ 12 - 36 lần từ nhẹ đến mạnh. Sự mạnh nhẹ do mỗi người tự điều chỉnh, lấy sức làm chuẩn, ngừng lại một cách thích hợp. Khi nắm tay lại, mặt nắm tay phải thăng bằng. Phương thức này có tác dụng tương tự châm cứu huyệt Lao cung của Tâm bao kinh. Hơn nữa có tác dụng loại bỏ sự phiền muộn trong lòng.



Công chuồng

### **55. Cong cánh tay**

Hai cánh tay thả lỏng, nắm hai bàn tay lại, dùng sức cong cánh tay đến đỉnh điểm. Lúc này khuỷu tay cong, gấp khúc, phần trên và phần dưới của cánh tay áp sát vào nhau, hai bàn tay nắm chặt hai cổ tay uốn cong vào trong. Sau đó buông lỏng hai cổ tay, co giãn cổ tay như thế từ 12 - 24 lần. Sau đó lặp lại động tác từ đầu từ 2 - 3 lượt, khi tập độ co giãn ở cánh tay càng nhiều càng tốt. Sau khi tập cơ hai đầu cánh tay sẽ có cảm giác căng đau.

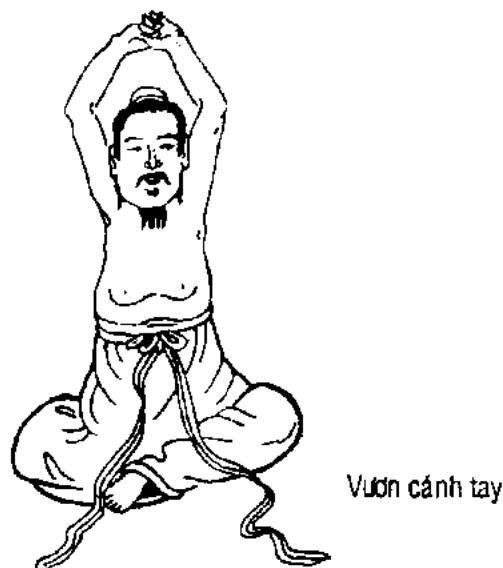


Cong cánh tay

### **56. Vươn cánh tay**

Mười ngón tay chụm lại với nhau nắm hoặc đan xen vào nhau, sau đó cong khuỷu tay đặt hai tay ra sau đầu, rồi từ từ vươn thẳng hai tay lên cao đến mức tối đa, có dùng lực. Cuối cùng cong khuỷu tay khiến hai cánh tay trở lại vị trí sau đầu. Cứ như thế co rồi giãn, tập 12 - 24 lần, lặp lại 2 - 3 lượt. Khi tập phải thả lỏng khuỷu tay, sức

vươn cánh tay phải đủ, đồng thời độ giãn của cơ thể và độ vươn tay phải tương ứng với nhau, nghĩa là khi vươn tay, thân thể giãn ra hết sức. Như vậy, không chỉ luyện tập bả vai, mà còn luyện tập bộ phận ngực, bụng, cột sống.



### 57. Vẫy cánh tay

Một bàn tay ngửa, một bàn tay úp, lưng xoay tròn theo bốn phương tám hướng, tay cũng xoay theo, vừa xoay vừa vẫy. Phân ra ba phần: trên, giữa, dưới. Phần dưới hai cánh tay duỗi thẳng vẫy ở hai bên trái phải của thân thể, cánh tay cách thân một góc  $45^{\circ}$ . Phần giữa: hai cánh tay vẫy cao lên ngang vai, khuỷu tay hơi cong. Phần trên hai cánh tay cao ngang lồng mày, hai khuỷu tay cong nhiều và cùi chỏ hạ xuống. Hoán đổi ba kiểu với nhau, mỗi kiểu tập 8 - 16 lần, khi tập phải duy trì độ linh hoạt và nhẹ nhàng của động tác, cơ thể thoải mái dễ chịu. Lấy lưng làm trụ đưa đẩy hai cánh tay nhưng phải ổn định không được lúc cao lúc thấp.



Vẫy cánh tay

### 58. Rửa tay

Hai bàn tay cong nhẹ, xoa vào nhau, động tác ổn định, tỉ mỉ, giống như đang dùng khăn rửa sạch bàn tay dính vết dầu. Xoa đến khi nóng thì dừng, đồng thời phải làm cho thủ tam âm kinh và thủ tam dương kinh trên bàn tay được kích thích. Vì vậy động tác phải kỹ càng, tỉ mỉ.



Rửa tay

### **59. Xoa tay**

Lấy lưng làm trụ, xoay người sang trái đến đỉnh điểm, sau đó xoay người qua phải, đồng thời khi xoay chuyển không ngừng xoa lòng bàn tay vào nhau. Sau đó trái phải thay đổi từ chậm đến nhanh, mỗi bên tập từ 8 - 24 lần. Khi tập phải xoa lòng bàn tay thật nóng, nhân lúc tay đang nóng làm những động tác có liên quan đến nó như xoa mặt, chà ngực, day bụng. Khi thực hiện những động tác này, hai tay phải áp sát vào da, nếu bị ngăn cách bởi quần áo sẽ khó tận dụng được chức năng tự nhiên ở độ nóng của tay.



### **60. Bổ tay**

Ngồi xổm với tư thế mã bộ, hai tay vạch ra một vòng tròn lớn trong không trung sau đó liên tiếp chặt xuống như bổ củi vậy, mỗi bên trái phải tập 8 - 16 lần, sau đó đổi tay làm lại. Đây là bài tập vận động cánh tay, lại do sức lực tỏa ra bốn hướng nên có tác dụng kích thích lưu thông máu trong toàn cơ thể.



Bổ tay

#### 61. Vung tay

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai tay đặt ở hai bên rồi cùng vẫy ra trước sau 36 lần, sau đó liên tục vung tay ra trước sau trong chốc lát. Tiếp theo trái phải thay đổi, trái trước phải sau mỗi kiểu vẫy 8 - 24 lần.



Vung tay

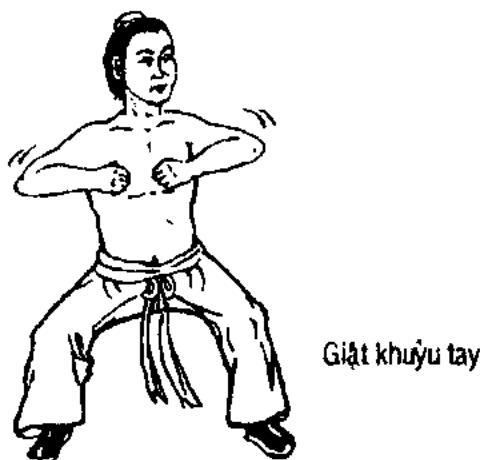
## *62. Giương cung*

Một tay để cho hổ khẩu mở rộng, rồi chụm bốn ngón tay kia lại, cánh tay vươn thẳng về trước, tay còn lại cong khuỷu tay ra sau rồi nắm tay lại như giương cung, trái phải thay đổi tập 8 - 16 lần. Trong “Phân hành ngoại công quyết” nói, động tác này có thể “Trừ đi những chất độc ở cánh tay”.



## *63. Giật khuỷu tay*

Còn gọi “Gập khuỷu”, hay “ngưng kéo”. Hai tay nắm lại, cong khuỷu tay tạo thành góc nhọn, giật mạnh hai khuỷu tay ra sau. Khi giật nên phân biệt nghiêng về bên trái hay bên phải và cổ xoay theo hướng nghiêng, đồng thời ánh mắt hướng về nơi đó, trái phải thay đổi, mỗi tay tập 8 - 16 lần.



#### **64. Võ cánh tay**

Dùng bàn tay vỗ vào vai, cánh tay, thuận thế lật bàn tay lại dùng lưng bàn tay vỗ. Khi vỗ đầy đủ, đến nơi đến chốn mới dừng lại, sau khi vỗ buông lỏng hai cánh tay, có thể điều hòa khí huyết.



### **IX. Bài tập chân**

#### **65. Xoay ngón**

Nhắc một chân lên, để ngón chân cái chạm đất, gót chân nhón cao, lấy ngón chân cái làm trụ xoay bàn chân. Vừa ấn vừa nhắc khiến cho ngón chân và mắt cá có thể vận động. Hai chân trái phải thay đổi, mỗi bài tập 6 - 16 lần.



### **66. Xoay mắt cá chân**

Một chân đứng vững trên đất, chân còn lại nhấc cao gối, mũi bàn chân buông thõng, dùng ngón chân cái làm trục xoay tròn bàn chân theo hai chiều thuận nghịch kim đồng hồ, mỗi chiều 6 - 16 vòng. Sau đó đổi chân làm lại.



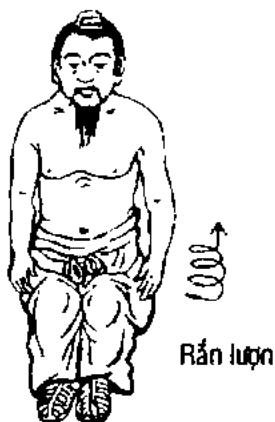
### **67. Vươn nhảy**

Một chân nhấc lên, các ngón chân cong lại như đang gấp vật, gấp rồi thả, làm 8 - 24 lần, sau đó đổi chân làm lại.



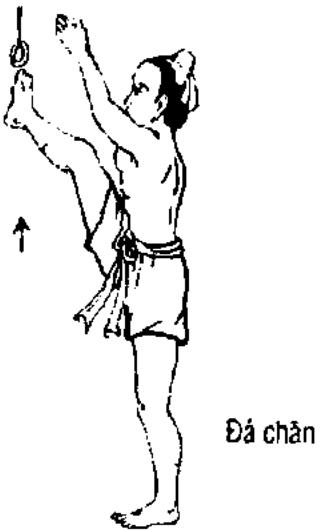
### **68. Rắn lượn**

Hai chân đứng vững, hai cánh tay buông lỏng tự nhiên, áp sát vào người, vặn người, các khớp ở mắt cá, xương chậu, đầu gối cùng chuyển động. Lúc này toàn cơ thể đều xoay, vặn người theo cánh lung, dần dần khuỷu đầu gối ngồi xuống, sau khi ngồi xuống tiếp tục vặn lung đứng dậy. Bất luận ngồi xổm hay đứng, mắt cá chân, đầu gối, hông đều không ngừng chuyển động, yêu cầu phải cân bằng, mềm mại, động tác uyển chuyển, tự nhiên, hơi thở thông suốt, tập 8 - 16 lần. Do độ khó, độ mạnh của động tác này khá cao, người tập chủ yếu là dùng sức, phải dùng lại thích hợp.



### **69. Đá chân**

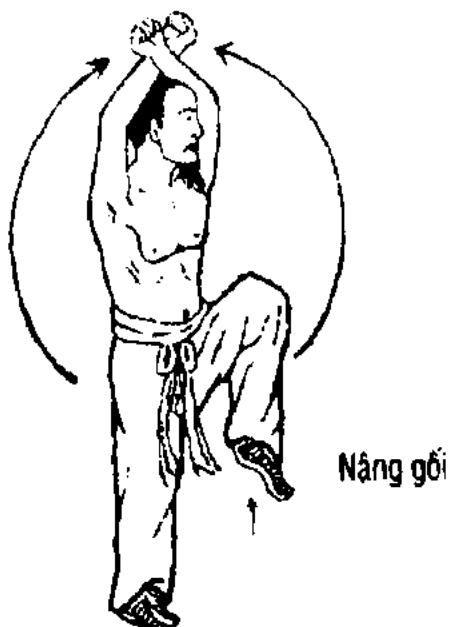
Trong phòng hay ngoài phòng treo một sợi dây, gắn vào đầu sợi dây một vật (ví dụ như viên đá, nón vành) điều chỉnh độ cao của nó sao cho mũi bàn chân có thể đá đến được. Sau đó thực hiện các bài tập về chân như đá, đạp, lắc... Tác dụng cụ thể là làm tăng khả năng linh hoạt của bàn chân, mỗi ngày tập 1 - 2 kiểu của bài tập này là được, chứ không cần cả ngày luyện tập, mỗi kiểu tập nhiều lần cũng có sự thay đổi lớn.



Đá chân

### 70. Nâng gối

Còn có tên là: "gà đứng một chân". Một chân đứng, một chân dùng hết sức nâng đầu gối lên, mũi bàn chân buông lỏng, đồng thời hai tay nắm lại thành nắm đấm, theo đà nâng của đầu gối giơ cao lên cho tới khi hai cổ tay bắt chéo vào nhau trên đỉnh đầu, sau đó chân hạ xuống, hai tay cũng hạ xuống theo đường giữa ngực. Trở lại tư thế ban đầu. Sau đó đổi chân làm lại. Mỗi chân tập 16 - 24 lần. Động tác nâng gối phải đạt đến vị trí cao nhất, nghĩa là nâng gối hết mức mới được.



Nâng gối

### **71. Day lòng bàn chân**

Còn gọi là “day Dũng tuyên”. Dũng tuyên là huyệt vị của túc thiếu âm thận kinh. Khi co ngón chân, lòng bàn chân sẽ hiện lên một chỗ lõm, nơi ấy chính là huyệt cần tìm. Tốt nhất là mỗi buổi tối sau khi rửa chân, một tay nắm lấy các ngón chân khiến chỗ lõm hiện ra, tay còn lại day xoa lòng bàn chân, đến khi nóng lên mới thôi. Sau đó đổi chân làm lại, cuối cùng dùng tay lắc các ngón chân 6 - 12 lần.



Day lòng bàn chân

### **72. Vỗ chân**

Để chân trần, tay này vỗ lòng bàn chân kia. Mỗi chân 8 - 16 lần.

Cách tập này có thể loại trừ những khí phong, hàn, ẩm trong hai chân. Độ mạnh yếu khi vỗ phải thích hợp, nhẹ quá sẽ không có hiệu quả, mạnh quá sẽ tổn thương đến xương. Vì thế, người mới luyện tập phải thận trọng, biết ước lượng, lấy hiệu quả làm chuẩn.



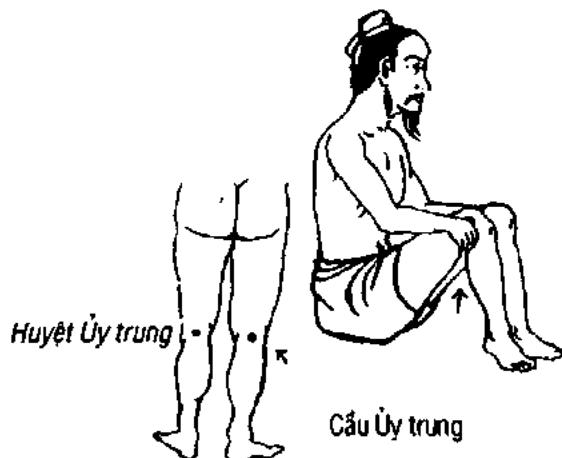
### 73. Xoa đầu gối

Ngồi cao, lòng bàn tay hơi bẹm lại đặt trên hai đầu gối rồi xoa vòng tròn trên đầu gối, theo chiều thuận, ngược kim đồng hồ, mỗi chiều làm 32 - 64 lần. Cách này thường dùng để bảo vệ đầu gối, có công hiệu chữa trị và phòng chống nhức gối.



#### **74. Cầu huyệt Ủy trung**

Cầu, có nghĩa là cầu cách trị; Ủy trung là huyệt vị nằm ở Túc thái dương bàng quang kinh, nằm chính giữa đường vân ngang ở khúc cong đầu gối. Dùng để bảo vệ sức khỏe, có thể dùng mặt trong ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa ấn 8 - 12 lần, tập 1 - 2 lượt. Khi điểm sẽ cảm thấy nhói đau, Ủy trung là huyệt chuyên trị viêm khớp đầu gối, ngoài ra cũng có tác dụng phòng chống các bệnh khác. Như “Tứ tổng huyệt ca” nói rằng nó cũng thích hợp trị liệu bệnh lưng gù. Ngoài ra, đối với các chứng bệnh như cảm, bệnh trĩ, xuất huyết, chảy máu cam, thổ tả đều có tác dụng hỗ trợ trị liệu.



#### **75. Xoa chân**

Mười ngón tay mở rộng, ngón tay, bàn tay áp sát vào làn da ở chân, đẩy xoa từ đùi đến cổ chân thì ngừng. Khi day xoa, phân chân ra thành bốn mặt: trong, ngoài, trước, sau, hai tay xoa cùng lúc, làm 8 lần.

Yêu cầu khi đẩy xoa dùng sức ổn định không được quá nhẹ, tư thế ngồi phải vững vàng nhưng tốt nhất là

dầu gối phải thẳng. Vì dầu gối thẳng lưng cong kiêm luôn luyện tập cho lưng, eo. Những người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành không tiện cúi đầu thì nên áp dụng tư thế ngồi cong chân.



#### 76. Bóp chân

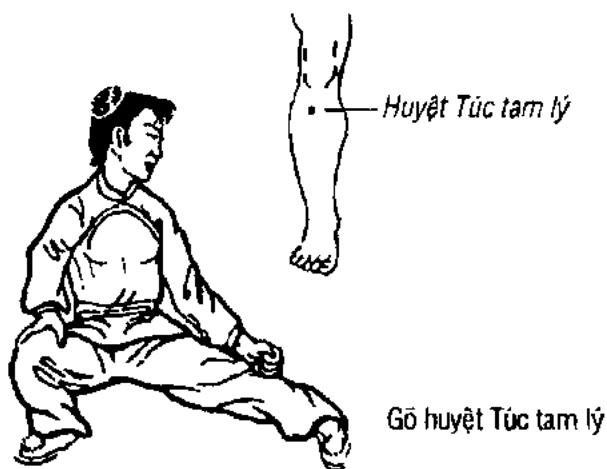
Trước tiên dùng ngón tay bóp bắp đùi từ trên xuống dưới, mỗi bên trái phải làm nhiều lần. Tiếp tục dùng một tay bóp bắp thịt ở cẳng chân, từ trên xuống dưới, bóp cho đến cổ chân thì thôi, rồi đổi tay lặp lại. Cũng có thể bóp từ bắp đùi đến cẳng chân, cổ chân thì ngừng, hiệu quả giống nhau. Mỗi bên trái phải lặp lại nhiều lần.



### **77. Gõ huyệt Túc tam lý**

Gõ huyệt Túc tam lý, tương tự sự vận động gập chân. Một chân duỗi thẳng ra trước, tạo thành tư thế ngồi xổm trên một chân, dùng tay tương ứng gõ vào huyệt Túc tam lý của chân đưa ra, tay còn lại cong khuỷu chống lên bắp đùi chân đang ngồi xổm. Độ mạnh yếu khi gõ phải thích hợp, mỗi chân gõ 32 - 40 lần.

Huyệt Túc tam lý là huyệt vị cường tráng, thuộc túc dương minh vị kinh nằm trên bộ phận cẳng chân, cách xương bánh chè ba tấc, phạm vi trị liệu của huyệt này rất lớn. Người xưa cho rằng thường xuyên châm cứu huyệt này có thể bảo vệ sức khỏe.



### **78. Gác chân ngồi đùi**

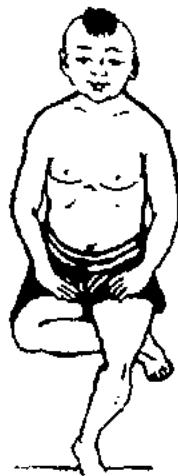
Gác một chân lên đầu gối của chân còn lại, dần dần khuyu đầu gối ngồi xuống, cổ gǎng khiến toàn cơ thể ngồi xổm bằng sự chống đỡ của đùi. Sau khi ngồi thẳng bằng, ngừng lại trong giây lát, trái phải thay đổi, mỗi bên tập 8 - 16 lần.



Gác chân ngồi đùi

### 79. Móc chân ngồi đùi

Móc một chân vào khúc cong phía trong (khuỷu trong) của đầu gối chân còn lại, từ từ khuyu đầu gối ngồi xuống, tạo thành kiểu ngồi xổm một nửa, ngừng lại trong giây lát, đổi chân làm lại, mỗi bên trái phải tập 8 - 12 lần.

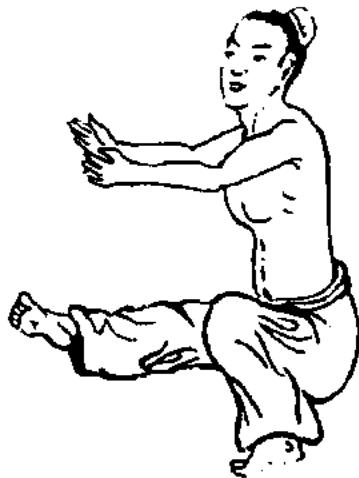


Móc chân ngồi đùi

### **80. Ngồi xổm sâu bằng một chân**

Hai tay dang thẳng về phía trước, một chân đưa ra trước, một chân từ từ khuỷu đầu gối ngồi xổm. Sau đó, đứng dậy lặp lại, mỗi bên làm 8 lần.

Do động tác này hơi khó, người mới tập có thể dùng hai tay, dựa vào ghế đầu tạo một điểm tựa, số lần tập ban đầu nên ít; tóm lại, tốt nhất nên tăng dần số lần. Khi ngồi xổm, nên từ từ nhấc chân trụ lên, chỉ có thể chống đỡ toàn thân bằng bàn chân, khi trở lại vị trí ban đầu hai chân nên sát vào nhau.

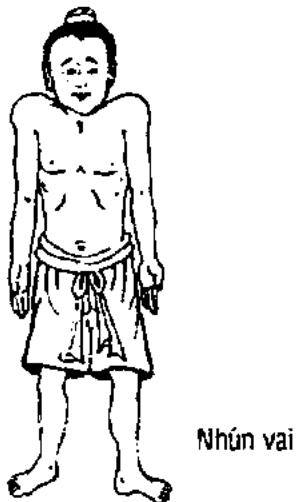


## **X. Bài tập vai**

### **81. Nhún vai**

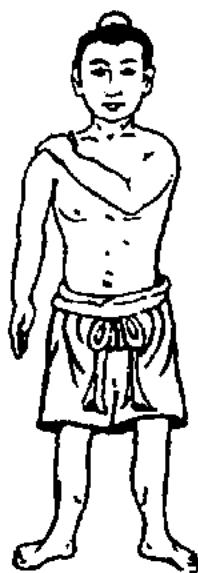
- 1) Hai vai cùng nhún lên, nhún càng cao càng tốt.
- 2) Hai vai lần lượt nhún lên trên.
- 3) Hai vai mở rộng, hai cánh tay buông lỏng, hai tay nắm lại đưa ra phía sau, hai vai lần lượt nhún đồng thời nhón gót chân cùng phía với vai đang nhún, chỉ có mũi bàn chân chạm đất.

Cách ngồi, đứng, nằm đều có thể tập; duy chỉ có kiểu chỉ có thể đứng. Mỗi cách tập 8 - 16 lần, có thể luyện một trong hai kiểu.



### 82. Xoa tay

Dùng tay này ấn xoa vai bên kia, dùng sức phải liên tục, đều đặn, ổn định, phạm vi xoa rất lớn. Nói chung, trái phải tập 24 lần. Nếu người ngã bệnh nên ấn xoa nhiều lần, mỗi lượt 24 lần, ít nhất 5 - 6 lượt, tối đa hơn 10 lượt.



### **83. Kéo cưa**

Lấy vai, khuỷu tay làm trụ, một tay dang ra trước, một tay co lại tạo hình kéo cưa, hai tay cùng nhau kéo 12 - 24 lần.

Tên cũ của cách này là “Hai tay kéo tời”, dùng tay trái kéo trước, rồi dùng tay phải kéo, trái phải thay đổi bên tập 12 - 24 lần. Tên cũ của động tác là: “Một tay xoay tời” đều mô phỏng từ động tác trong cuộc sống, sự khác biệt là: động tác kéo cưa thể hiện ở đường thẳng, còn động tác xoay tời lại là hình tròn, mang tính luân chuyển. Hai tay đều nắm lại, có thể cuộn hoặc không, do mình tự chọn.



Kéo cưa

### **84. Chim bay**

Hai tay nắm lại, dang thẳng hai cánh tay ra phía trước, rồi đưa lên trên, cao qua đầu đến tận đỉnh, rồi trở lại vị trí ban đầu; phương pháp cụ thể là hai tay cùng vươn lên và hai tay trái phải thay đổi vươn lên. Mỗi loại có ba kiểu:

- 1) Hai tay cùng thực hiện (hoặc trái phải thay đổi), sau khi dang hai cánh tay ra trước mặt, rồi đưa cao qua đầu, sau đó dùng sức đưa ra sau, rồi trở lại vị trí ban đầu.
- 2) Hai tay cùng thực hiện (hoặc trái phải thay đổi), dang thẳng hai tay qua hai bên, tiếp theo vươn cao qua đầu rồi dồn hết sức đưa ra phía sau, sau đó trở lại vị trí ban đầu.
- 3) Hai tay cùng thực hiện (hoặc trái phải thay đổi) dang tay ngang hai bên, sau khi đưa thẳng hai cánh tay qua đầu thì hai cổ tay đan xen nhau.

Tổng cộng sáu kiểu, có thể làm hết hoặc lựa chọn, mỗi kiểu tập 8 - 24 lần.



Chim bay

### **85. Vạch vòng**

Lấy vai làm trụ, khuỷu tay thẳng, đặt ngang vai nối tiếp nhau vạch vòng trước mình.

Vòng này song song với ngực, vòng càng lớn càng tốt, phương pháp này dựa vào sự khác nhau giữa chiều thuận nghịch và đường tròn do hai tay vẽ ra. Có mấy cách luyện tập sau đây:

- 1) Hai cánh tay cùng chiều trái hoặc phải nối tiếp nhau vạch vòng.
- 2) Hai tay đổi nhau cùng vạch vòng từ trong ra ngoài hay từ ngoài vào trong.
- 3) Hai tay trái phải thay đổi vạch vòng từ trong ra ngoài hay từ ngoài vào trong.

Ba cách tập này có thể tùy chọn, mỗi cách tập 8 - 24 lần, vòng vạch ra có thể lớn hoặc nhỏ, thẳng hoặc nghiêng, hoặc trùng lặp hoặc đan xen, biến hóa khôn lường. Vì thế nó khiến cho tâm trạng con người tràn ngập niềm vui.



Vạch vòng

### *86. Trầm vai*

Thân thẳng, hai cánh tay buông lỏng tự nhiên, hai bàn tay nắm lại, đầu ngón tay cong lên, sau đó ngầm dồn lực đến cổ tay, khiến hai vai rủ xuống một cách tự nhiên. Khi dùng sức trầm vai, việc hít thở ngừng lại trong giây lát, nghĩa là buông lỏng toàn cơ thể. Sau đó đổi luồng hơi làm lại, tổng cộng làm 8 lần. Khi ngầm dồn lực không được lộ ra bên ngoài, nếu không, tiếng là ngầm dồn lực mà thực tế lại là thể hiện rõ việc dồn lực. Luyện tập phương thức này trong thời gian dài có thể khiến cho vai và cánh tay bền chắc, có thể thay đổi các thói quen như nhún vai, lắc vai.



Trầm vai

## XI. Bài tập ngực

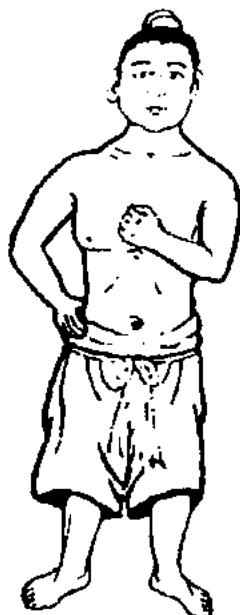
(Bao gồm bài tập sườn)

### *87. Đấm ngực*

Nắm chặt tay, dùng mặt trong của lòng bàn tay gõ đánh bộ phận ngực, dựa theo thứ tự:

- 1) Chính giữa xương ngực.
- 2) Dưới xương quai xanh, bộ phận ngực trên vú.
- 3) Bộ phận ngực ở vú.

Khi đấm ngực thủ pháp không nên quá mạnh, động tác nhẹ nhàng khoan thai. Làm hết tay này mới làm tay kia, số lần đấm dựa vào đấm khắp toàn ngực. Khi đấm nên kết hợp với hít thở, có thể thay đổi bằng cách dùng bàn tay gõ, các bước còn lại đều giống đấm ngực.



Đấm ngực

### **88. Đẩy ngực**

Tiếp theo cách trên, sau khi đấm ngực thường tập động tác đẩy ngực, mượn cách này để làm cho khí huyết lưu thông và loại trừ một số phản ứng do đấm ngực gây ra. Bộ phận, thứ tự và số lần xoa đẩy tương tự như đấm ngực, thủ pháp chính là dùng cả bàn tay xoa đẩy, động tác phải vững vàng có sức.



Đẩy ngực

### *89. Thả lỏng ngực*

Dang hai cánh tay thẳng ra phía sau một cách thoải mái, nhón gót chân lên, mũi chân chạm đất, ngực đưa ra phía trước. Sau khi dừng lại giây lát thì buông lỏng toàn cơ thể, hai cánh tay buông xuống trở lại vị trí ban đầu. Tập từ 8 - 16 lần.



Thả lỏng ngực

### **90. Day sườn**

Trước hết dùng hai bàn tay từ từ day hai bên sườn 16 - 24 lần. Sau đó vừa tiếp tục day sườn vừa thay đổi nhún xương bả vai trái phải, tập 16 - 24 lần. Khi tập phải chú ý điều hòa nhịp nhàng giữa động tác day sườn và nhún vai. Phương pháp này có tác dụng làm cơ thể thoải mái và giảm bớt sự đau nhức ở ngực, sườn, vai, lưng. Nếu người mệt mỏi do ngồi đọc nhiều thì tập phương pháp này sẽ có hiệu quả nhanh chóng.



Day sườn

## **XII. Bài tập lưng**

### **91. Dáy lưng**

Lật ngược hai tay ra sau rồi nắm lại dáy từ trên xuống dưới mạch Tuần đốc, Túc thái dương Bàng quang kinh (nghĩa là đường chính giữa lưng và hai đường hai bên, tổng cộng ngũ hành), dáy bộ phận lưng đến đường ngang đốt sống lưng cuối cùng thì ngừng lại. Lặp lại 5 - 6 lượt.



Đấm lưng

## 92. Võ lưng

Hai tay luồn qua hai bên lưng, vỗ lưng từ trên xuống dưới đến bắp đùi, làm từ 3 - 5 lần.

Gập ngang cánh tay cong khuỷu tay vòng qua cổ đến một bên lưng, đồng thời tay còn lại hướng vào trong ứng vào vị trí gần khuỷu tay của tay đang vỗ vào lưng khiến cho biên độ và lực vỗ càng lớn, lúc này có thể tiện tay vỗ đoạn trên cùng của cột sống và xương bả vai. Trái phải thay đổi mỗi bên tập 8 lần; giương một tay cao qua đầu rồi cong khuỷu tay qua phần vai trên cùng, vỗ đánh phần trên cùng của bộ phận lưng. Trái phải thay đổi mỗi bên tập 8 lần.



Võ lưng

### **93. Uốn lưng**

Mô phỏng tư thế mèo uốn lưng. Hai tay dựa lên mép giường (hoặc những vật chống đỡ có cùng độ cao), trước tiên cong khuỷu tay khiến bộ phận ngực áp sát mép giường rồi từ từ dang thẳng cánh tay, tiếp theo dùng hết sức uốn lưng tập 8 - 16 lần.

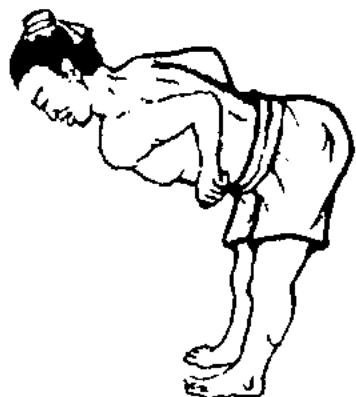
*Chú ý:* Khi tập vị trí đứng phải sát mép giường, nếu không độ uốn sẽ không cao.



Uốn lưng

### **94. Cúi thân chèo thuyền**

Hai chân đứng dang rộng bằng vai, cong eo gập thân 90°, hai cánh tay buông xuôi khiến cho thân hình cố định, sau đó hai tay buông xuống dần dần cong khuỷu tay, hết sức nâng hai tay như chèo thuyền, lại giống như cơ thể dang ra sức kéo vật nặng. Cuối cùng hai tay nắm chặt đặt vào hai bên hông. Khi tập thân hình luôn duy trì tư thế cong lưng 90°, tập 8 - 16 lần, sau khi tập xong trở lại vị trí ban đầu, lặp lại 2 - 3 lần.



Cúi thân chèo thuyền

### XIII. Bài tập bụng

#### 95. Day bụng

- 1) Dùng một tay day đường chính giữa bộ phận dạ dày, bắt đầu từ bụng đến rốn thì ngừng. Trái phải thay đổi mỗi bên tập 8 lần.
- 2) Hai tay chồng lên nhau day tròn bộ phận dạ dày và hai bên sườn, theo chiều thuận, ngược chiều kim đồng hồ, mỗi bên tập 6 - 14 lần.



Day bụng

## 96. Xoa bụng

- 1) Hai tay chồng lên nhau xoa tròn bộ phận bụng dưới, khi ấn xoa lấy huyệt Đan điền cách rốn một tấc ba phần làm trung tâm, mở rộng bộ phận bụng dưới, mỗi bên theo chiều thuận nghịch tập 16 - 24 lần, trước tiên phải xoay theo chiều nghịch kim đồng hồ, cách làm hơi nhẹ. Sau đó đổi tay chồng lên nhau, khi ấn xoa theo chiều thuận kim đồng hồ, thủ pháp phải có sức. Phương thức này ngồi, đứng, nằm đều có thể thực hiện. Nếu gặp phải chứng khó tiêu có thể vừa di vừa xoa, nhưng thủ pháp nên nhẹ một chút, số lần phải nhiều hơn.
- 2) Một tay ôm thận nang (tinh hoàn), một tay xoa phía dưới Đan điền. Trái phải thay đổi mỗi bên làm 81 lần.

Người xưa nói: "Vừa xoa vừa bọc, trái phải đổi tay, 99 cái, dương khí không mất đi". Đây là cách tập khá cổ xưa, ngoài chức năng tiêu hóa, trong điều trị một số chứng bệnh di truyền cũng có tác dụng hỗ trợ nhất định. Tên cũ của cách này là: "Xoa Đan điền". Khi tập có thể lựa chọn một trong hai cách trên.



Xoa bụng

## XIV. Bài tập lưỡng

### 97. Xoa eo

Trước tiên xoa chà hai bàn tay vào nhau, hít khí rồi bế khí khiến cho hai bàn tay nóng lên. Sau đó, thở từ từ, dùng hai bàn tay xoa lưng, làm 120 lần. Tên cũ: "Xoa kim môn" hoặc "Xoa hậu kim môn", còn có tên là: "Xoa thận đường". Nói về huyệt vị chủ yếu là xoa huyệt Thận du, huyệt này thuộc về Túc thái dương bàng quang kinh, trong Đông y để chữa các chứng bệnh như: viêm thận, viêm ruột, thần kinh suy nhược... và cũng là một trong các cách bảo vệ và tăng cường thận huyệt.

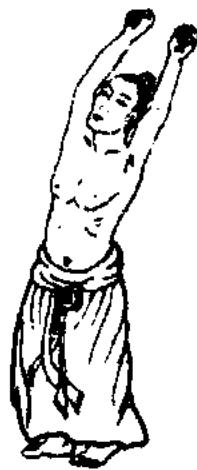
Nếu luyện tập phương thức này thì nên ở trần, không nên mặc áo, cho nên tốt nhất trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy luyện tập, mùa đông giá rét có thể nằm trong chăn tập.

### 98. Vung tay vươn lưng

Hai chân dang rộng bằng vai, hai tay nắm lại, vươn cao cánh tay qua đầu và vung tay về phía sau, mặt cũng theo đó hướng lên trên, sống lưng thả lỏng hết sức, tiếp theo vung cánh tay vươn lưng 4 - 8 lần, có thể lặp lại nhiều lần.



Xoa eo



Vung tay vươn lưng

### *99. Cong lưng gập thân*

Hai chân dang rộng bằng vai, hai tay đẩy xoa từ thân đến lưng bàn chân, theo chiều từ trên xuống dưới vừa xoa vừa cong lưng. Khi đẩy đến lưng bàn chân, hai tay nắm lại chống xuống mặt đất, tùy tư thế mà lên xuống. Động tác này làm liên tiếp làm 8 lần.



*Cong lưng gập thân*

### *100. Niu chân*

Nằm ngửa, hai tay dang ra hai chân duỗi thẳng, khiến toàn cơ thể có cảm giác duỗi căng. Sau đó ngồi dậy đưa cánh tay ra trước, cố hết sức khiến hai tay nắm chặt ngón chân và lòng bàn chân làm 8 - 16 lần. Các bài tập eo trên đều có hiệu quả rất tốt với eo và bụng, hơn nữa, luyện tập các động tác này kiêm luôn cả luyện tập bộ phận ngực, lưng, bụng.



## Phụ lục 2

### LƯỢC SỬ THUẬT ĐẠO DẪN



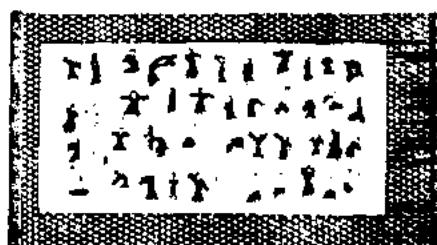
Thượng cổ: môi trường sống không tốt, luôn bị ẩm ướt, dân bị bệnh nhiều.



Vua Nghiêu dạy dân khíêu  
vũ để đạo dẫn khí huyết.



Thời Xuân Thu Chiến Quốc thuật sĩ đạo dẫn xuất hiện, ẩn cư nơi rừng núi, chuyên tu luyện dưỡng sinh. Các nhân vật tiêu biểu có Bành Tố, Xích Tùng Tử v.v...



Thời nhà Hán: các tác phẩm chuyên về đạo dẫn xuất hiện như "Khắc cốc thực khí", "Đạo dẫn đố", "Ngũ cầm hỷ".



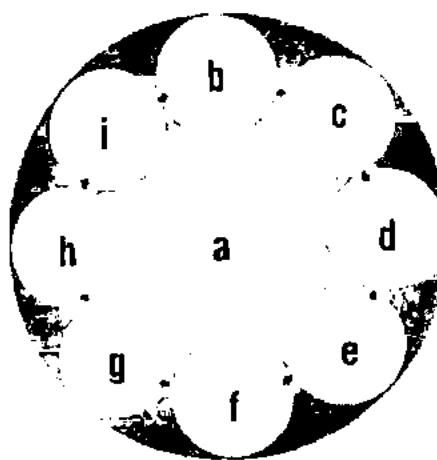
Thời kỳ Ngụy Tần Nam Bắc triều:  
là thời kỳ chính lý tư liệu.



Thời cận đại:  
Thái cực quyền ra đời.



Thời Minh Thanh:  
Dịch cản kinh xuất hiện



**Bát Đoạn Cấm:**

- a/ Trước sau nhất quán, đơn giản, dễ thực hành.  
Có đạo dẫn ca quyết kèm theo.
- b/ Hai tay nâng lên trời.
- c/ Hai tay làm tư thế giương cung.
- d/ Điều lý tỳ vị giờ một tay.
- e/ Ngũ lao, thất thương (lao tổn, tổn thương) luyện nhìn ra sau.
- f/ Lắc đầu, vẩy đuôi tổng khử nhiệt hỏa cho tim.
- g/ Hai tay nắm hai chân làm khỏe thận lung.
- h/ Nắm tay, trừng mắt tăng khí lực.
- i/ Bảy lần nghiêng lưng, trăm bệnh đều hết.

## Mục lục

Lời nói đầu .....	3
<b>Chương I:</b>	
Những điều cần biết về thuật đao dẵn .....	6
<b>Chương II:</b>	
Tu luyện dưỡng sinh theo Trung Quốc – mật quyết luyện công của thuật đao dẵn .....	59
<b>Chương III:</b>	
Hành trình ngàn năm - sức hút của thuật đao dẵn .....	81
<b>Chương IV:</b>	
Các phương pháp tự trị liệu thường dùng .....	253
Phụ lục 1 .....	292
Phụ lục 2 .....	357

## **ĐƯỜNG SINH VÀ TRỊ BỆNH**

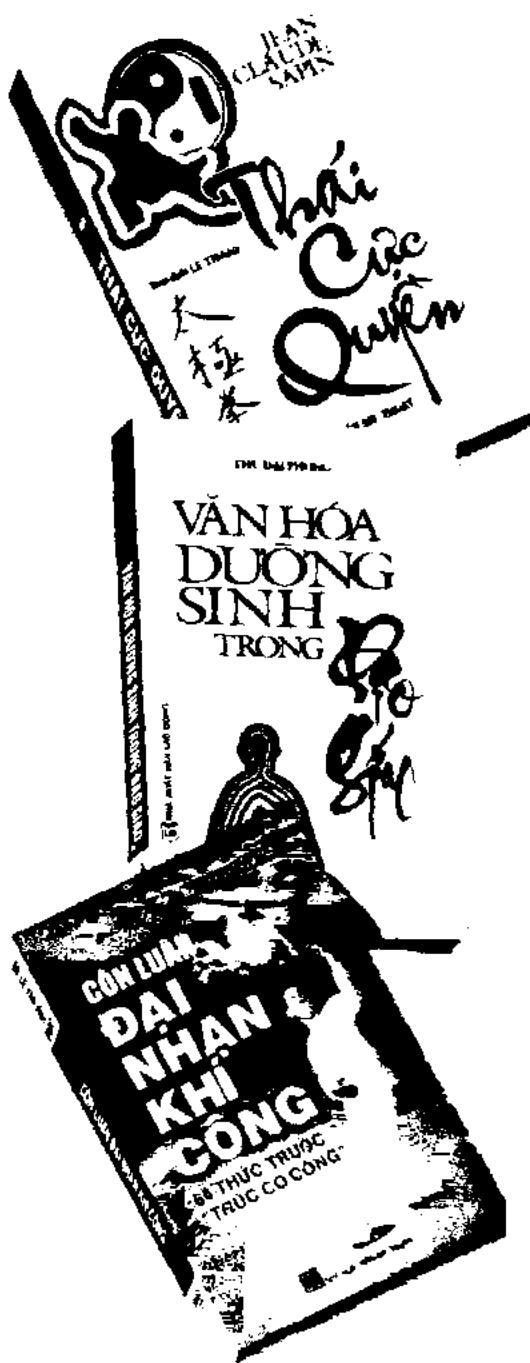
Cát Bố

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**  
175 Giảng Võ - Hà Nội  
ĐT : 04.8515380 - 04.7366215  
Email: nxblaodong@vnn.vn  
Fax: 04.8515381

Chủ trách nhiệm xuất bản : LÊ HUY HÒA  
Biên tập : Hà Anh Thu  
Trình bày : Thanh Lan  
Vẽ bìa : Hs. Quốc Ân  
Sửa bản in : Nguyễn Hà

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

In 2000 cuốn khổ 13.5x21cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang.  
Đăng ký KHXB số 1213-2010/CXB/39-171/LĐ.  
QĐXB: 964/QĐLK/LĐ cấp ngày 29.12.2010.  
In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2011.



### Chức năng hoạt động

- ◆ THIẾT KẾ QUẢNG CÁO
- ◆ XUẤT BẢN, PHÁT HÀNH
- ◆ IN ấn, ĐỒNG XÉT
- ◆ NHÀ SÁCH - SIÊU THỊ:  
KINH DOANH TỔNG HỢP,  
THỜI TRANG, BĂNG ĐÌA,  
VPP, QUÀ LIU NIỆM,  
ĐỒ CHƠI TRẺ EM...

# THUẬT ĐAO DÂN DƯỠNG SINH VÀ TRỊ BỆNH

CÁT BỐ



Theo Thành Huyền Anh, đời Đường: “Đao dân thân khí có thể dưỡng hình phách, là đạo kéo dài tuổi thọ, thuật dưỡng hình bất lão”.

Thực vậy! Đao dân là phương pháp tập luyện dưỡng sinh trường thọ của các đạo sĩ thời xưa, nhằm giúp cơ thể cường tráng, tinh thần minh mẫn tránh được bệnh tật...

Với những động tác đơn giản, nhẹ nhàng như hít thở, cắn răng, vỗ tai, nuốt nước bọt, xoa bóp, vận động cơ thể... được chỉ dẫn tường tận trong sách là bạn đã có thể kích thích lục phủ ngũ tạng, các huyệt vị, kinh lạc, các tuyến nội tiết, cơ bắp, khớp vận động chủ yếu của cơ thể vận hành một cách tốt nhất.

Đặc biệt, ngoài các bài tập dưỡng sinh theo Kí công của Đạo gia và phương pháp tu tâm theo Ngũ hành của Nho gia, sách còn chỉ rõ các huyệt đạo trong cơ thể, giúp chúng ta không những có thể tự chăm sóc sức khỏe mà còn điều trị một số chứng bệnh thường gặp.



CTY CP VĂN LÂM

100040-02-16274788-Q27-07-15742857-101-1-01-17-14279059  
Địa chỉ: Số 100, Đường Số 1, Phường 11, Quận Gò Vấp, TP.HCM  
ĐT: 0909.74.02.07 - 093.234.7594 - 094.330.4744  
Email: vanlam@vanlam.vn - Website: www.vanlangvietnam.com

Thuật dao dân - Dưỡng sinh và trị bệnh



8 935073 076411

Giá: 72.000đ