

Đông A Sáng biên dịch

Tinh Hoa
Đường Sinh
Trung Quốc

(Bụi Vàng giữa đời thường)

NHÀ XUẤT BẢN HÀI PHÒNG



TINH HOA DƯỠNG SINH TRUNG QUỐC

(Bụi Vàng giữa đời thường)

ĐÔNG A SÁNG Biên dịch

**Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang
và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại
mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.**

GPXB số: 462-2007/CXB/39-18/HP

QĐXB số: 220/QĐ-XB

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam**

Published by arrangement between Huong Trang Cultural Company
Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any
means without prior written permission from the publisher.

Đông A Sáng
(Biên dịch)

TINH HOA DƯỠNG SINH TRUNG QUỐC

(Bụi Vàng Giữa Đời Thường)



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG
2007

LỜI NÓI ĐẦU

Bạn đọc thân mến,

Hai vốn quý của con người là sức khỏe và tuổi thọ. Thời thanh niên, trung niên, có sức khỏe mới thực hiện được những mục đích cao đẹp và thỏa chí bình sinh, là niềm vui lớn; lúc cao tuổi thân thể tráng kiện, trí tuệ minh mẫn, sống lâu và vẫn cống hiến được cho đời, cho người, là niềm hạnh phúc. Vì thế, người ta thường ví sức khỏe, tuổi thọ là vàng bạc.

Thực tiễn chứng minh, đôi khi những người giàu sang tột bậc, có cả kho vàng cũng không mua được sức khỏe, những vua chúa cả núi bạc không mua thêm được một khoảnh khắc tuổi thọ.

Sức khỏe con người bị suy yếu, bệnh tật, chí khí tiêu trầm; cái già sồng sộc đến, thân thể hao mòn, tinh thần suy kiệt, do nhiều nguyên nhân.

Một trong những nguyên nhân là hàng ngày không chú ý đến việc dưỡng sinh, khác nào theo cùng năm tháng làm cho những hạt bụi vàng rơi vãi, tiêu phí, lúc hối tiếc thì đã hơi muộn.

Trên dưới 5 ngàn năm thăng trầm của lịch sử, các nhà tư tưởng, các danh y, các nhà dưỡng sinh Trung Hoa không ngừng tìm kiếm những phương pháp còn gọi là thuật, giúp con người giữ gìn sức khỏe, chống với sự già nua và sống thọ.

Trong quá trình tìm kiếm và thực nghiệm, các nhà tư tưởng, các danh y, các nhà dưỡng sinh đã hệ thống, tổng hợp thành nhiều bộ sách quý giá.

Cuốn sách *Tinh Hoa Dưỡng Sinh Trung Quốc* là một trong những cuốn sách hay và toàn diện về thuật dưỡng sinh; sách đề cập đến 9 vấn đề :

1. Nguồn gốc các thuật dưỡng sinh Trung Hoa
2. Thuật dưỡng sinh tinh thần
3. Thuật dưỡng sinh thuận ứng với tự nhiên
4. Sinh hoạt và dưỡng sinh
5. Thuật đạo dẫn dưỡng sinh
6. Xoa bóp dưỡng sinh
7. Khí công dưỡng sinh
8. Ẩm thực dưỡng sinh
9. Thuốc dưỡng sinh

Đặc điểm của sách là nhiều tài liệu quý, nội dung phong phú, súc tích, kết cấu mạch lạc, lí luận chặt chẽ, văn phong trong sáng, hấp dẫn, dễ đọc, dễ ứng dụng, dễ tập luyện, hữu ích cho việc giữ gìn sức khỏe, phòng bệnh tật, chống tuổi già, nâng cao tuổi thọ.

Như đã nói, sức khỏe và tuổi thọ là vàng bạc thì cuốn sách này là cẩm nang giúp quý bạn cách gộp nhặt vàng, bạc trong sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

Vấn đề thành công, là tùy thuộc vào sự lựa chọn các phương pháp dưỡng sinh thích hợp với thể chất, tuổi tác, nghề nghiệp, hoàn cảnh; bằng sự quyết tâm và sự kiên nhẫn của quý bạn.

Trong quá trình biên dịch, chắc còn thiếu sót, mong quý bạn thông cảm !

ĐÔNG A SÁNG

CHƯƠNG MỘT

NGUỒN GỐC CÁC THUẬT DƯỠNG SINH TRUNG HOA

Thuật dưỡng sinh còn được gọi là thuật *nhiếp sinh* hoặc *đạo sinh*, là thuật giữ gìn sức khoẻ, tiêu trừ bệnh tật, phòng chống sự suy lão và kéo dài tuổi thọ.

Theo *Thần tiên truyện*, ông Bành Tổ có thuật dưỡng sinh đã sống thọ đến 800 tuổi; mẫu chuyện chứng minh, từ thuở xa xưa người Trung Quốc rất coi trọng thuật dưỡng sinh và thuật dưỡng sinh phát triển từ thời Tiên Tần, Hán- Đường đến đời Tống - Nguyên, Minh - Thanh. Thuật dưỡng sinh là một viên ngọc quý trong kho tàng văn hóa Trung Hoa.

TIẾT 1

THỜI TIÊN TẦN

1. ĐẠO DẪN

Các nhà nghiên cứu thuật dưỡng sinh cho rằng, thuật đạo dẫn xuất hiện ở thời kì săn bắn, cách đây 5.000 năm.

Trong quá trình săn bắn và mổ thịt các con thú, người ta phát hiện được gân cốt của những con thú rất dẻo dai, cứng cáp.

Từ đó con người ta đã bắt chước những động tác bay nhảy của các loài thú để luyện tập làm cho gân cốt cứng cáp, dẻo dai.

Sách *Lã thị xuân thu* viết: *Gân cốt con người thu vào đuôi ra không đạt, nên người xưa đã làm ra vũ để luyện tập; vũ là nguồn gốc của thuật đao dẵn.*

Năm 1973, các nhà khảo cổ đã tìm được nhiều đồ cổ bằng tre, lụa ở vùng Mã Vương đồi Hán mộ, Trường Sa. Trong đó có một bức họa ước tính ra đời khoảng 168 (TCN); bức họa vẽ 44 người, có đủ người già, người trẻ, nam nữ, đang đứng, ngồi, chạy, tương tự các động tác giống những con vật chạy, bay như bọ ngựa, rồng, hạc, khỉ, gấu.

Chứng tỏ, thời kì Tiên Tân thuật đao dẵn đã có những bước phát triển đáng kể.

2. KHÍ CÔNG

Theo các nhà nghiên cứu thuật dưỡng sinh, trong quá trình làm lụng mệt nhọc, con người thường nhắm mắt để dưỡng thần; hoặc co duỗi chân tay; hoặc buông lỏng thân thể; hoặc thở ra ngắn, hít vào sâu.

Với những động tác này, con người cảm thấy thư thái, giúp con người hồi phục lại sức khỏe, đặc biệt

là việc hít – thở; lâu dần người ta có kinh nghiệm và sáng tạo ra thuật khí công.

Người ta đã tìm ra một tấm *minh văn* sáu cạnh, gọi là *hành khí ngọc bội minh* (minh: chữ khắc trên đá, trên đồng); trên minh văn có khắc 45 chữ, nói về thuật hành khí, rất hoàn chỉnh; ước tính ngọc bội minh văn ra đời khoảng năm 380 (TCN).

Ở vùng Mã vương đồi, Trường Sa, các nhà khảo cổ cũng tìm được mấy chữ *khuốc cốc thực khí* (không ăn ngũ cốc mà ăn khí).

Có sách giải thích, *khuốc cốc* là uống *thạch vi* để thay thế ngũ cốc; *thực khí* là điều hòa hơi thở, điều hòa khí, chú ý đến khí hậu và lục khí, tránh tà khí, hấp thu *chính khí*, hữu ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

3. ĐẠO GIA

Thời Xuân thu - Chiến quốc, xã hội Trung Hoa có nhiều thay đổi, các tư tưởng học thuật xuất hiện rất nhiều, như trăm hoa nở rộ.

Sử gọi thời kì này là trăm nhà đua tiếng, trăm hoa đua nở (*bách gia tranh minh, bách hoa tề phóng*).

Tương tự các tư tưởng học thuật khác, thuật dưỡng sinh cũng đua tiếng, nở hoa. Trong đó có Đạo gia, hai nhà tư tưởng đại biểu cho Đạo gia là Lão tử và Trang tử.



Lão Tử

Tư tưởng dưỡng sinh của Đạo gia lấy thanh tịnh làm căn bản cho sức khỏe và tuổi thọ, đề xướng *phản bổ quy chân*, lấy thanh tịnh vô vi làm phương pháp.

Lão tử cho rằng, con người nên thanh tịnh, an nhàn, tương tự như trẻ thơ, sống thuận với tự nhiên, không nên quá nhiều dục vọng.

Đó là cách bảo dưỡng tinh thần, tinh khí thủ ở bên trong, công dụng tiêu trừ được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

Ngược lại, ham muốn quá nhiều, dục vọng vô bờ, sẽ làm cho thân thể tổn thương, tổn thọ.

Đạo gia chủ trương, con người nên bỏ bớt tư tâm và tạp niệm; tiết chế dục vọng, không nên bon chen,

giành giật lợi danh; ăn uống miễn sao ngon mùi Đạo, ăn mặc cốt sao thấy được cái đẹp (của tinh thần), việc chăn gối làm sao cho vợ chồng vừa ý. Nói chung, mọi sinh hoạt đều thuận với tự nhiên, đạt đến thanh tịnh để sống lâu.

Thuật dưỡng sinh của Đạo gia mang ít nhiều màu sắc thần bí, nhưng *gạn đục khơi trong*, Đạo gia đã có những cống hiến xuất sắc cho thuật dưỡng sinh của nhân loại.

Đặc biệt, phương pháp bắt chước những con thú như chim, gấu ... duỗi cổ để hít thở, thay không khí cũ, đổi không khí mới (*thở cổ nạp tân*); mục đích *điều tâm, điều khí và điều hình*.

4. NHO GIA

Đại biểu Nho gia là Khổng tử và Mạnh tử, Nho gia quan niệm thuật dưỡng sinh quan hệ mật thiết với đạo tu thân xử thế; muốn sức khỏe, trường thọ việc cốt yếu là phải tu thân.

Những câu nói nổi tiếng của Khổng tử là *nhân ái là thọ* (nhân giả thọ), người có *đức lớn túc được thọ* (đại đức tất đắc kì thọ).

Con người muốn sống thọ phải tu thân, có lòng nhân ái, có đạo đức lớn, có phẩm hạnh cao, có tấm lòng rộng rãi.



Khổng Tử

Muốn tu thân nên thực hành ba điều cấm (*tam giới*) là không tham cầu nữ sắc, không tranh cường đấu đá, không tham của cải vật chất.

Tư tưởng và thuật dưỡng sinh của Nho gia ảnh hưởng rất sâu đậm đến đời sau.

5. QUẢN TỬ, TUÂN TỬ VÀ LÃ THỊ XUÂN THU

Quản tử

Quản tử quan niệm, mọi vật trong thế giới do tinh cấu thành; con người cũng do tinh của trời đất hợp thành, tinh là nguồn gốc của sinh mệnh.

Cho nên, muốn sức khỏe và trường thọ phải bảo tinh. Tinh bị hao tổn là do dục vọng quá nhiều, ham nồng sắc, chạy theo của cải. Tiết chế dục vọng, không ham nồng sắc, tiền tài là cách bảo tinh và trường thọ.

Tuân tử

Tuân tử thì cho rằng, tuổi thọ quan hệ mật thiết với hoàn cảnh sinh sống; cho nên *sống phải chọn quê hương* (tự tất trách hương), tức là chọn hoàn cảnh sinh sống thích hợp để được trường thọ.

Lã thi xuân thu

Lã thi xuân thu quan niệm, khí huyết lưu thông thì thọ, tinh huyết ngưng trệ thì sinh mệnh bị thương tổn.

Phương pháp căn bản của thuật dưỡng sinh là làm cho khí huyết lưu thông; khí huyết lưu thông thì khỏe và thọ.

6. HOÀNG ĐẾ NỘI KINH

Hoàng Đế nội kinh, gọi tắt là *Nội kinh* còn gọi là *Bản kinh*, là cuốn sách y học nổi tiếng của Trung Quốc; sách không chỉ tổng kết những vấn đề lớn thuộc về y học, mà còn tổng kết thuật dưỡng sinh của thời kì này.

Hoàng Đế nội kinh quan niệm, con người với thế giới tự nhiên là một chỉnh thể, sự thay đổi biến hóa của tự nhiên ảnh hưởng rất lớn đến xã hội, con người và sức khỏe, tuổi thọ của con người.

Sự thay đổi biến hóa của tự nhiên đều tuân theo quy luật (xuân, hạ, thu đông); con người ai cũng trải qua 3 quá trình sinh trưởng, phát dục và suy lão.

Vì vậy, con dựa vào những quy luật của tự nhiên để dưỡng sinh; chẳng hạn, mùa xuân mùa hạ thì dưỡng dương, mùa thu mùa đông thì dưỡng âm; sách *Nội kinh* còn nêu phương pháp kết hợp động – tĩnh để điều nhiếp tinh thần.

TIẾT 2

THỜI HÁN – ĐƯỜNG

1. PHỤC NHỊ

Tôn Tư Mạc, một danh y được dân gian phong là vua thuốc (*Dược vương*), đồng thời là một nhà giỏi thuật dưỡng sinh đời Hán – Đường, ông thọ 101 tuổi.

Hai tác phẩm nổi tiếng về y học của Tôn Tư Mạc là *Bí cấp thiên kim yếu phương* và *Thiên kim dực vương*, nội dung hai cuốn sách không chỉ nói về thuốc thang trị liệu bệnh tật mà còn đề cập đến thuật dưỡng sinh.

Tôn Tư Mạc cho rằng, sinh mệnh con người như ngọn đèn, tinh khí con người như dầu của đèn, hoạt động của con người như thêm dầu làm cho ngọn đèn tỏa sáng.

Dầu (tinh khí) trong mỗi con người không nhiều, cho nên phải tiết dưỡng (tiết chế, nuôi dưỡng), thì đèn sáng lâu, sống thọ. Ngược lại, không tiết dưỡng dầu (tinh khí) thì mau khô kiệt, tuổi thọ ngắn.

Yếu lĩnh của sự tiết dưỡng là không để hao tổn tinh khí; cụ thể là tiết chế chuyện chăn gối (*phòng sự*), tư tưởng thanh tĩnh, tâm không vọng tưởng, tai không nghe những lời nói xằng, nói nhăng nói cuội (*vọng ngữ*).

Ông chủ trương : ít nghĩ ngợi (*thiểu tư*), ít nghĩ miên man (*thiểu niệm*), ít dục vọng (*thiểu dục*), ít việc (*thiểu sự*), ít nói (*thiểu ngữ*), ít cười (*thiểu tiểu*), ít sâu (*thiểu sâu*), ít hưởng lạc (*thiểu lạc*), ít vui (*thiểu hỉ*), ít tốt (*thiểu hảo*), ít làm điều ác (*thiểu ác hành*); đối với danh lợi càng tranh danh đoạt lợi thì tinh khí càng tiêu hao.

Trong sách *Thiên kim phương yếu phương*, Tôn Tư Mạc đề xướng phương pháp uống thuốc (*phục nhị*), dần dần không ăn ngũ cốc, để kéo dài tuổi thọ.

Phục nhị được phân làm ba bước: trước hết là trừ khử *tam trùng*; thứ hai là tránh xa *ngũ cốc*; thứ ba là *phục thực*.

Tam trùng là những kí sinh trùng có hại cho cơ thể, Đạo gia gọi là những tà quái, gồm *trường trùng*, *xích trùng*, *nghiêu trùng*; không trừ khử tam trùng thì khi uống thuốc sẽ ít công hiệu, cho nên phải khử tam trùng.

Tị cốc là đoạn tuyệt ăn ngũ cốc. *Phục thực* là dùng các loại thuốc như *Phục linh*, *Tùng bá tử* thay thế cho ngũ cốc.

Sách *Thiên kim yếu phương*, Tôn Tư Mạc đã đưa ra 32 vị thuốc, chọn thuốc mềm non, như *Phục linh*, *Hạnh nhân* ... là những loại thuốc có công dụng kéo dài tuổi thọ.

2. DUỠNG LÃO

Tôn Tư Mạc cho rằng, những người cao tuổi sinh lí và tâm lí thay đổi.

Về sinh lí, dương khí mỗi ngày một giảm sút, thân thể hư nhược, tâm lực cũng giảm theo, lúc nhớ lúc quên, ăn uống không thấy ngon miệng, da dẻ không còn tươi nhuận, khô dần; tay chân nặng nề, động tác chậm, thiếu chính xác; hay bệnh tật.

Về tâm lí, tính cách thay đổi, đôi khi vô tâm trước mọi sự, lơ mơ, những hiện tượng này do sức khỏe giảm sút, đồng thời ảnh hưởng ngược lại đến sức khỏe.

Tôn Tư Mạc khuyên, những người cao tuổi nên hiểu rõ đặc điểm sinh lí, tâm lí của mình và coi trọng việc dưỡng sinh, gọi là dưỡng lão.

Để giữ gìn sức khỏe và tuổi thọ, người cao tuổi nên chú ý mấy vấn đề sau:

Một, gọi là *phản tục* (ngược lại với những thói quen), siêu thoát, tức không nói cao giọng, thể hiện

tì khí cao, giận dữ; tâm không vọng tưởng, tai không nghe những lời nói xằng, gọi là *đạm nhiên vô vi*.

Hai, nên nuôi dưỡng những thói quen tốt, ăn uống thanh đạm, dễ tiêu hóa, không nên ăn những thức ăn phức tạp, khó tiêu.

Ba, làm những việc nhẹ, vận động như đi tản bộ, hít thở.

Bốn, nơi ăn chốn ở, ăn mặc nên sạch sẽ, nên thường xuyên tắm gội để thân thể nhẹ nhàng.

Năm, Tôn Tư Mạc cũng khuyên những người trẻ tuổi, người thân, con cái hiểu biết tâm lí những người cao tuổi, cha mẹ, để đối xử hợp với đạo lí, đó là cách làm tăng tuổi thọ cho người cao tuổi.

3. NUỐT TIÊN ĐAN, UỐNG NGŨ THẠCH TÁN

Nuốt Tiên đan

Thuật ăn đan hoặc thuật nuốt linh đan xuất hiện và thịnh hành từ đời Trần. Trần Thủ Hoàng muốn được trường sinh bất lão (sống mãi không già), cho người tìm thuốc và luyện thuốc trường sinh bất lão; những người luyện thuốc gọi là *phương sĩ*.

Các phương sĩ tìm tòi trong những chuyện hoang đường thần tiên những thuật kí, những phương thuốc lạ, dùng *Chì*, *Đơn sa*, *Lưu hoàng* ... luyện và chế thành tiên đơn để nuốt, cầu trường thọ.

Thuật ăn hoặc nuốt Tiên đan, thịnh hành đời Tấn, đến đời Đường lại càng thêm phát triển, các ông vua đời Đường như Đường Thái Tông cũng rất thích nuốt Tiên đan.

Uống ngũ thạch tán

Tương tự thuật nuốt Tiên đan, thuật uống thạch cũng rất thịnh hành ở thời Hán - Đường; *thạch* là các loại khoáng và các loại thuốc tổng hợp chế thành phương thuốc.

Các loại thạch là *Chung nhũ thạch*, *Tử thạch anh*, *Bạch thạch anh*, *Lưu hoàng*, *Xích thạch chi*, gọi chung là *Ngũ thạch tán*.

Thuyết này cho rằng, uống Ngũ thạch tán có công dụng tâm mở ra những điều tốt đẹp, tinh lực trở nên mạnh mẽ, năng lực sung mãn có thể ngụp lặn trong cõi thanh sắc mà không mệt mỏi.

Nuốt Tiên đan hoặc uống Ngũ thạch tán có tác dụng làm cho người ta trở nên hưng phấn, toàn thân phát nóng, hành động gấp gáp, tăng cường tình dục.

Tai hại của tà thuật

Nhưng trong Tiên đan và Ngũ thạch tán có nhiều chất độc, tổn hại đến sức khỏe, uy hiếp tính mệnh, nhiều người đã mất mạng vì Tiên đan và Ngũ thạch tán.

Chẳng hạn, có một người tên là Lí Bảo Chân, nuốt Tiên đan, tính tình trở nên nóng nảy, hung bạo, cơ thể suy nhược, sau bị hoạn quan Trần Hoằng Chí hại chết.

Đường Mục Tông, Đường Kính Tông, vốn là những ông vua tráng kiện nhưng do dùng Tiên đan mà mất mạng.

Do Tiên đan, Ngũ tán có nhiều chất độc, làm cho nhiều người thiệt thân, nên nhiều người phản đối và lên án; Tôn Tư Mạc là người phản đối kịch liệt về việc uống Tiên đan và Ngũ thạch tán.

Vì thế, hai thuật này đến cuối đời Đường từ từ bị rơi vào quên lãng.

Thời Hán – Đường, ngoài danh y Tôn Tư Mạc viết về thuật dưỡng sinh, còn có những danh y khác như Cát Hồng, Đào Hoằng Cảnh.

TIẾT 3

THỜI TỐNG – NGUYÊN

Thời kì Tống – Nguyên dài hơn 400 năm, xã hội Trung Quốc phát triển; đại biểu cho những nhà lí luận về thuật dưỡng sinh là Trần Trực, Chu Chấn Hanh.

1. ẨM THỰC

Thuật dưỡng sinh bằng ẩm thực đã xuất hiện từ thời Xuân thu - Chiến quốc, đại biểu là Khổng tử.

Trong cuốn *Luận ngữ*, Khổng tử đã nêu việc ẩm thực rất tinh tế về nấu nướng, về giờ ăn và thức ăn; không ăn những thực phẩm đã đổi màu, đổi vị và thiu thối.

Đời Hán – Đường, trong *Thiên kim yếu phương*, Tôn Tư Mạc cũng đã nêu 30 loại quả, 63 loại rau, 24 loại mễ cốc, 40 loại chim, thú, là những thực phẩm bổ dưỡng có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

Tôn Tư Mạc cho rằng, có những thực phẩm thích nghi với cơ thể, với bệnh tật, có những thực phẩm không thích nghi với cơ thể, với bệnh tật, sự lựa chọn thực phẩm thích nghi cũng là cách bảo toàn tính mệnh; thực phẩm không chỉ bổ dưỡng cơ thể mà còn có công dụng trị liệu bệnh tật; nguyên tắc quan trọng của việc ăn uống là nên thanh đạm, ăn ít không nên ăn quá nhiều.

Một trong những đại biểu cho các nhà dưỡng sinh học đời Tống là Trần Trực, còn gọi là Trần Chân, đời Tống, ông rất chú trọng đến việc dưỡng sinh bằng cách ăn uống.

Trong cuốn *Dưỡng lão phụng tân thư*, Trần Trực cho rằng, ăn uống liên quan mật thiết đến sức khỏe.

Điều tiết ăn uống sẽ cân bằng được âm dương của cơ thể; nếu quá no hoặc quá đói, ăn uống thất thường, âm dương của cơ thể mất cân bằng sẽ sinh ra bệnh tật.

Nên ăn ít nhưng ăn nhiều lần, sẽ dễ tiêu hóa; nên ăn thức ăn nóng, mềm, không nên ăn thức ăn nguội lạnh, thức ăn cứng, rất khó tiêu hóa, tổn thương tì vị.

Trần Trực khuyên chúng ta nên uống sữa bò, nguyên nhân sữa bò có tính bình hòa, bổ mạch máu, ích tâm khí, da thịt tăng trưởng, làm cho cơ thể cường tráng tươi nhuận, sắc mặt sáng láng; đối với người cao tuổi, uống sữa bò thì chống được sự suy lão.

Ông cũng khuyên chúng ta, nếu bị bệnh tật, trước tiên nên ăn uống để trị liệu, vì thực phẩm có công dụng trừ tà (bệnh), an định phủ tạng, không có phó tác dụng.

Nếu bị bệnh nhẹ, trị liệu bằng ẩm thực không khuyên giảm, thì mới trị liệu bằng thuốc thang.

2. THUỐC THANG

Thời cổ

Ở Mã Vương đồi Hán mộ, các nhà khảo cổ đã tìm được những cuốn sách nói về thuốc, trong đó có ghi việc dùng *cao hoàn*, *âm hành* của động vật, những loại thực vật như *Bá tử nhân*, *Tùng quả* dùng để làm thuốc chống suy lão; tức là việc dùng thuốc để tăng cường tuổi thọ ra đời khá sớm trong lịch sử Trung Quốc.

Thời Đông Hán

Thời Đông Hán, sách *Bác vật chí*, tác giả Trương Hoa cho rằng dùng *Hoàng tinh* có tác dụng kéo dài

tuổi thọ. Cũng trong thời kì này, một cuốn sách chuyên viết về dưỡng sinh là *Thần nông bản thảo kinh*, sách đã nêu 165 vị thuốc có công dụng chống tuổi già.

Thời Ngụy – Tấn, Nam – Bắc triều

Như đã nói, thời Ngụy – Tấn, Nam – Bắc triều, việc nuốt Tiên đan, uống Ngũ thạch tán rất thịnh hành.

Do tiên đan và Ngũ thạch tán có chất độc và tác dụng phụ, nhiều người chưa tìm được trường sinh bất tử thì đã vội lìa đời.

Đến cuối đời Đường - Tống thì thuật nuốt Tiên đan và Ngũ thạch tán ngày càng mai một.

Thời Đường - Tống

Đến đời Tống, các nhà dưỡng sinh học rút kinh nghiệm những quả ngọt và trái đáng của lịch sử, đã chuyên tâm nghiên cứu kỹ lưỡng hơn, đã có những thành tựu đáng kể, tiêu biểu là những cuốn sách như *Thái bình thánh huệ phương*, *Thái bình huệ dân hòa tề cục phương*.

Sách vở thời kì này đã đưa ra nhiều phương thuốc được viên thành hoàn, là thuốc chống suy lão khá nổi tiếng như *Thiếu niên hoàn*, *Bất lão hoàn*.

Đời Đường – Tống cũng đưa ra những phương thuốc, tề thuốc chống tuổi già, được chia thành nhóm : bổ thận, bổ tỳ, bổ dương, bổ âm ... các phương

thuốc, tẽ thuốc, thường chọn những vị như *Địa hoàng, Cẩu kỉ, Nhân sâm, Sơn dược, Hoàng tinh, Mạch đông* ... làm những vị thuốc chính.

Thời Tống – Nguyên

Thời Tống – Nguyên, các nhà dưỡng sinh học lại thích dùng các bộ phận lấy từ động vật (nai, rùa) dùng chung với các vị thuốc nguồn gốc là thực vật.

Sách *Cánh nhạc toàn thư* đã đưa ra phương thuốc chống suy lão có tên là *Toàn lộc hoàn*, trong đó có *Lộc giác giao, Lộc nhung, Lộc thận, Lộc vĩ, Tiên lộc nhục*, phối hợp với các vị thuốc quý như *Nhân sâm, Thực địa, Thỏ ti tử* ...

Sách cho rằng, phương thuốc này có tác dụng ích khí, dưỡng máu, tư âm, bổ dương, công dụng kéo dài tuổi thọ.

3. ĐẢO THƯƠNG

Chu Chấn Hanh

Thuật đảo thương dưỡng sinh do Chu Chấn Hanh, còn có tên là Đan Khê, đời Nguyên, viết trong cuốn *Đan Khê tâm pháp*.

Chu Chấn Hanh, thuở nhỏ rất ham học, thông minh, mỗi ngày có thể nhớ 1000 từ; lớn lên ông muốn theo đuổi sự nghiệp của Mạnh tử và những nhà lí học như Trình, Chu.

Năm 30 tuổi, Chu Chấn Hanh chuyên tâm nghiên cứu y học, hai cuốn sách y học nổi tiếng của ông là *Đan Khê tâm pháp* và *Cách chí dư luận*; ông sống rất thọ, nhờ thủ đắc được thuật dưỡng sinh.

Đảo thương

Thương là chỉ vị trường; đảo thương có nghĩa là trừ bỏ những chất cặn bã trong vị trường.

Chu Chấn Hanh lập luận, người ta thường ăn quá nhiều, ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng nọ, những chất cặn bã tích tụ trong vị trường, làm tổn thương tỳ vị, hại sức khỏe và ảnh hưởng đến tuồi thọ.

Phương pháp đảo thương là dùng 10 - 20 cân *hùng tính hoàng ngưu*, dùng trường lưu thủy (nước ở những con sông dài nước chảy) nấu nhừ, lọc bỏ bã.

Tiếp theo, lấy nước đã lọc bã cho vào nồi nấu, nước biến thành màu hổ phách, đem ra dùng.

Ban đầu, khi khát nước, uống một chén; dần dần tăng lượng uống 10 chén; khi uống thấy thở ra là có công hiệu; khi thở xong thì an tĩnh, nhịn đói 2- 3 ngày.

Nếu quá đói thì ăn cháo loãng, khát nước thì uống nước các loại rau; sức khỏe hồi phục thì ăn uống lại bình thường.

Công dụng của phương pháp đảo thương là thay cũ đổi mới, bổ hư tổn; ở tuổi trung niên nên áp dụng

phương pháp *đảo thương* 1- 2 lần sẽ trừ được bệnh tật, tăng tuổi thọ.

TIẾT 4

THỜI MINH – THANH

1. HOÀN BỊ THUẬT DƯỠNG LÃO

Thời Minh – Thanh có nhiều sách vở nói về thuật dưỡng sinh; đời Minh có *Thọ thế bảo nguyên*, *Hồng lô điểm tuyệt*; đời Thanh có các quyển *Trường sinh mật quyết*, *Dưỡng chân tập*; hai tác giả nổi bật thời kì này là Trâu Huyễn và Tào Đình Đống.

Trâu Huyễn vừa chỉnh lý sách vở đời Nguyên vừa viết sách mới, tiêu biểu là *Thọ tân dưỡng lão tân thư*, *Dưỡng lão phụng tân thư*; sách của Trâu Huyễn được truyền bá, lưu hành khá rộng rãi ở Nhật, Triều Tiên.

Tào Đình Đống với cuốn *Lão lão cách ngôn*, tuyển những danh ngôn nói về thuật dưỡng lão của các triết gia, các học giả đời trước, rất toàn diện, chi tiết: tắm rửa, tản bộ, nằm, ngồi, áo, mũ, giày, gối.

Nói chung, sách vở đời Minh – Thanh và 2 tác giả Trâu Huyễn, Tào Đình Đống đã góp phần hoàn bị thuật dưỡng lão của Trung Quốc.

2. DUỠNG HÌNH VÀ TRUNG HƯNG

Trương Giới Tân

Trương Giới Tân xuất thân từ danh môn, ông học rộng biết nhiều từ thiên văn, địa lí, đến sử học, binh pháp; tuổi trung niên, ông nghiên cứu y học, tác phẩm nổi tiếng của ông là *Cánh Nhạc toàn thư*.

Danh y Trương Giới Tân, cuối đời Minh, đã đưa ra hai thuật dưỡng sinh là dưỡng hình và trung hưng.

Hình thể

Trương Giới Tân đã nêu mối quan hệ mật thiết giữa hình thể với tinh thần và tính mệnh, hình thể là vật chất cơ bản của tinh thần và tính mệnh, muốn bảo dưỡng tinh thần và tính mệnh phải coi trọng hình thể.

Muốn bảo dưỡng hình thể, một mặt phải tiết chế sắc dục, không để tinh huyết bị tổn thương; mặt khác ăn uống, dùng thuốc có công dụng bổ dưỡng tinh huyết, *Toàn lộc hoàn* là một phương thuốc công hiệu dùng để bổ tinh huyết.

Trung hưng

Sách *Cánh Nhạc toàn thư*, Trương Giới Tân nêu thuật dưỡng sinh trung hưng, ông cho rằng, tuổi trung niên phải coi trọng việc dưỡng sinh.

Nguyên nhân, tuổi trung niên là thời kì thịnh vượng của sức khỏe, nhưng cũng bắt đầu có dấu hiệu sự sút giảm của sức khỏe, nguyên khí từ thịnh chuyển từ từ sang suy.

Vì vậy, coi trọng dưỡng sinh ở tuổi trung niên là cách phục hồi nguyên khí, chống suy lão, bằng cách bảo dưỡng tinh thần, vận động hình thể, bổ tinh dưỡng máu.

Không nên để tuổi cao niên sòng sộc đến lúc ấy mới tính đến dưỡng sinh, khác nào nước đến chân mới nhảy.



CHƯƠNG HAI

THUẬT DƯỠNG SINH TINH THẦN

TIẾT 1

ĐIỀU NHIẾP TINH THẦN

Người xưa gọi là *thần* hoặc *tâm thần*, chúng ta gọi là tinh thần; cách đây 2000, *Hoàng Đế nội kinh* đã đề cập đến *tích tinh để toàn thân*, là một trong những phương pháp kéo dài tuổi thọ.

Thần là chủ tể của thân thể, thống soái lục phủ ngũ tạng, có thần thì sống, mất thần thì chết, thần mạnh thì khỏe, thần yếu thì sinh bệnh tật.

Qua lịch sử và thực tiễn đã chứng minh, tâm thần an ổn là một trong những nhân tố quan trọng của sức khỏe và tuổi thọ.

1. DUỠNG THẦN VÀ SỨC KHỎE

Giới dưỡng thần

Sách *Hoàng Đế nội kinh* tổng kết kinh nghiệm, người xưa sống lâu trên trăm tuổi, những động tác của họ vẫn nhanh nhẹn hoạt bát là do họ ít tư tưởng,

ít âu lo đến tai họa.

Các danh y như Hoa Đà (thời Tam quốc), Tôn Tư Mạc (đời Đường) cũng khuyên mọi người coi trọng phương pháp dưỡng sinh tinh thần.

Gần đây, người ta đã điều tra, thống kê ở Tứ Xuyên có 372 người cao tuổi, trong đó có 367 người sống trên 100 tuổi, là những người hiền lương, tính cách rộng rãi; 5 người mất sớm thường là người nóng nảy, tính tình kì quái.

Từ những tổng kết kinh nghiệm trên, chúng tôi giỏi dưỡng sinh tinh thần sẽ sống khỏe, sống thọ.

Không giỏi dưỡng thân

Sách *Tấn thư* kể chuyện *Bôi cung xà ảnh* như sau : Một người tên là Trần Lưu đến nhà người bạn chơi và uống rượu; bỗng nhiên ông hốt hoảng vì thấy trong chén rượu có con rắn thật to, thật ra là bóng cây cung treo trên tường chiếu vào chén rượu.

Lúc về, ông ta bị ám ảnh về chén rượu, có cảm giác như trong bụng có con rắn đang bò, cắn xé lục phủ ngũ tạng, sinh bệnh nặng, thuốc thang hoài cũng không khỏi.

Truyện *Lương Sơn Bá, Chúc Anh Đài*, Lương Sơn Bá tương tư quá độ, sinh bệnh nặng, thân thể tiêu tụy mà chết.

Nói chung, không biết điều dưỡng tinh thần, trị liệu tinh thần thì lâm bệnh, có thể tử vong.

Tinh, khí và thân

Người xưa cho rằng, ba vật quý của nhân thể là tinh, khí và thân. Tinh là vật chất cơ bản duy trì mọi hoạt động của sinh mệnh. Khí là công năng sinh lí. Thân được biểu hiện ở ý thức, tri giác, hoạt động tư duy.

Tinh, khí, thân tương hỗ tác dụng và hỗ tương ảnh hưởng lẫn nhau; trong đó thân là chủ thể, cần điều nghiệp tinh thần.

Y học hiện đại chứng minh, những hoạt động của tinh thần không chỉ ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh, công năng của nội phân tiết mà còn ảnh hưởng công năng hoạt động của nội tạng.

Tính toàn diện của sức khỏe và tuổi thọ

Nói đến sức khỏe và tuổi thọ không chỉ nói đến cơ thể, tâm lí, tinh thần, ý thức, tư duy, những hoạt động phức tạp của con người, mà còn đề cập đến những ảnh hưởng của khí hậu thời tiết, những ảnh hưởng của xã hội, hoàn cảnh sinh sống.

Nói cách khác, là phải có cái nhìn toàn diện, để có thể chọn những phương pháp dưỡng sinh thích hợp cho việc dưỡng sinh tinh thần.

2. Sự nguy hại khi tinh thần mất điềuhòa

Ai cũng có *thất tình* (bảy tình cảm) và *lục dục* (sáu ham muốn), thất tình và lục dục bình thường thì có lợi hoặc không hại đến sức khỏe.

Nếu thất tình, lục dục bất thường, mất điềuhòa sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, là một trong những nguyên nhân sinh ra bệnh tật. Ngũ Tử Tư, thời Chiến quốc, lo lắng suy nghĩ một đêm, đầu bắc trăng.

Trung y lí luận tinh thần mất điềuhòa thì khí cơ thất thường, sinh hỗn loạn, làm cho khí trệ không đi, có thể đi lên hoặc đi xuống; khí cơ khác thường dẫn đến bệnh tật, vì khí uất hóa hỏa, khí cơ hỗn loạn thì nước dịch thay đổi thất thường, ẩm tụ lại sinh đờm hoặc khí trệ dẫn đến máu ứ ở bên trong.

Sách *Hoàng Đế nội kinh* cho rằng: Bi, ai, sầu, ưu làm cho tâm động, tâm động thì làm lục phủ dao động.

Sách *Nội kinh* còn chỉ rõ: Giận tổn thương gan, vui tổn thương tim, lo tổn thương phổi, suy nghĩ tổn thương tì, sợ tổn thương thận.

Sau đây là những bệnh tật do thất tình thái quá.

Quá vui

Khi vui người ta biểu hiện bằng nụ cười, vui làm cho người ta bớt căng thẳng, quên mệt nhọc, khí huyết điềuhòa có ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

Nhưng có khi gặp chuyện quá vui làm cho tinh thần mất bình thường, làm cho khí huyết hỗn loạn, đi ngược lên sinh ra bệnh tật và có thể tử vong.

Tiểu thuyết *Nho lâm ngoại sử miêu tả* anh chàng Phạm Tiến, nhà nghèo, có con gà mái cũng phải ra chợ bán nốt.

Khi nghe tin đỗ cử nhân, Phạm Tiến mừng quá hóa cuồng, miệng nói lảm nhảm.

Cuối cùng, bị ông bố vợ, vốn là đồ tể, mặt mày dữ tợn, tát cho Phạm Tiến mấy cái nên thân, Tiến mới tỉnh.

Tương truyền, đại tướng Nhạc Phi đánh đuổi quân Kim chạy dài, ông ta sướng quá cười và cười cho đến chết.

Y học hiện đại chứng minh, khi quá vui làm cho giao cảm thần kinh hưng phấn, thận phóng ra lượng lớn kích thích tố, khiến huyết áp cao, tim đập mạnh, có thể làm vỡ mạch máu, làm cho tim ngừng đập.

Quá giận

Gan tàng máu, giận tổn thương gan, giận quá máu theo khí đi ngược lên làm cho người ta đỏ mặt, tía tai, đau óc căng thẳng, có thể hôn mê bất tỉnh.

Máu đi theo khí ngược lên, làm cho xuất huyết, thổi ra máu, thính lực và thị lực giảm sút, khiến tai điếc, mắt mờ.

Thời Tam quốc, Chu Du bị Khổng Minh chọc tức mấy lần, giận quá thổi huyết mà chết. Trước khi chết, Du than : *Trời sinh du sao còn sinh Lượng ?*

Người dễ nổi giận được gọi là *nặng gan hỏa* (gan hỏa trọng) dễ dẫn đến những bệnh như viêm gan, ung thư gan, vị trường lở loét.

Nhà dưỡng sinh Ôn Cách, đời Tống, cho rằng, giận tổn khí, tổn tho.

Tào Đình Đống, đời Thanh, cũng cho rằng, giận thì khí ngược không thuận, tổn thương thân, cho nên giận là điều tối kị với những người theo thuật dưỡng sinh.

Ưu sâu

Ưu sâu là trạng thái tình tự tiêu trầm uất kết; người xưa cho rằng, ưu tất khí tụ, ưu sâu thái quá thì khí cơ không thông thuận, khiến công năng nội tạng mất điều hòa, công năng miễn dịch hạ thấp, sẽ dẫn đến các bệnh như ung thư, quán tâm, bệnh tinh thần, có người ưu sâu mà chết.

Phụ nữ ưu sâu dễ mắc các chứng: kinh nguyệt không đều, bệnh thống kinh.

Tác giả *Hồng lâu mộng* miêu tả nhân vật Lâm Đại Ngọc tâm địa hẹp hòi, cô độc, ưu sâu nên chết rất sớm.

Bi ai

Bi (buồn) là do suy tư, giận hờn, đau khổ sinh ra; bi tất khí tiêu, quá bi ai thí ý chí tiêu trâm, tinh thần suy nhược, khí phổi bị tiêu hao.

Biểu hiện tâm trạng thê lương, hay cúi đầu, thở ngắn than dài, mặt ủ mày chau; khí ngắn khó thở, biếng ăn uống, da thịt té; dễ dẫn đến các bệnh như quán tâm, thần kinh, ung thư; nếu thường xuyên bi ai sẽ bị suy lão, ít người sống thọ.

Nhà thơ Bạch Cư Dị viết : bạn bè, người yêu trong lúc sống mà phải xa nhau, khiến cho ruột gan chua chát, tâm tư lo lắng, khí huyết tiêu hao, 30 tuổi tóc đã bạc.

Biệt ly trong lúc sống

Sung mơ ăn khó ai ơi

Sung thời ăn chát, mơ thời chua sao

Chưa bằng sống biệt ly nhau

Ruột gan chua chát lại đau bội phần

Lần trăng gà gáy hai lần

Hết luôn tiếng ngựa giục dần khách ra

Trông nhau một tiếng khóc òa

Mơ chua sung chát như là mật ngon

Nước sông trắng, mây vàng tuôn

Kẻ đi người ở, cơn buồn bên sông

Ngủ đâu ? Trời lạnh, đông không
 Điều hiu ngọn gió loạn rung lá đường
 Biệt ly lúc ấy lạ thường !
 Mỗi lo chảng dứt từ phương hướng nào
 Quá lo khí huyết tiêu hao
 Chưa ba mươi tuổi, tóc sao trăng rồi !
 (Tản Đà dịch)

Thực bá bất dị, thực mai nan
 Bá năng khổ hề mai năng toan
 Vị như sinh biệt chi vi nan
 Khổ tại tâm hề, toan tại can
 Thần kê tái minh toàn nguyệt một
 Chinh mã tiên tê hành nhân xuất
 Hồi khan cốt nhục khốc nhất thanh
 Mai cam bá khổ cam như mật

 Hoàng hà thủy bạch, hoàng vân thâu
 Hành nhân hà biên tương đối sâu
 Thiên hà dã khoáng hà xứ túc
 Đường lê diệp chiến phong sưu sưu
 Sinh ly biệt ! Sinh ly biệt !
 Ưu túng trung lai vô đoạn tuyệt
 Ưu cực tâm lao, khí huyết suy
 Vị niên tam thập sinh bạch phát !

Suy nghĩ

Tư (tư lự) là tập trung tinh lực suy nghĩ về một vấn đề gì đó. Suy nghĩ tất khí kết, suy nghĩ quá độ làm cho chí ngưng, thần tự, lâu ngày khí cơ sẽ ngưng trệ, dẫn đến đầy bụng, đau đầu.

Tư lự quá nhiều dẫn đến tổn thương tì, tì vị vận hóa thất thường, tì bị hư chứng, không thiết ăn uống, bụng trương đầy, cảm thấy mỏi mệt.

Lâu ngày, làm cho công năng thần kinh hỗn loạn, dễ mất ngủ, hình thể gầy gò, nếu nặng thì tinh thần bấn loạn.

Lo sợ

Thận chứa tinh, sợ tổn thương thận; lo sợ quá độ thì thận tinh không đi lên được, khiến tâm thận bất giao; biểu hiện sắc mặt xanh xao, tim hồi hộp, đứng ngồi không yên, không thích gặp ai, thường bị các chứng bệnh như di tinh, tiểu nhiều, đau lưng.

Kinh hãi

Kinh hãi tất khí loạn, đột nhiên kinh hãi thì tâm không có chỗ nương, thần không có chỗ tựa, khiến tim đập mạnh, cuống cuồng, thậm chí bất tỉnh nhân sự.

Y học hiện đại chứng minh, người kinh hãi đột nhiên ngừng thở, huyết quản thu lại, huyết áp cao, sắc mặt trắng bệch, thậm chí có người chết.

TIẾT 2

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH TINH THẦN

I. DƯỠNG ĐỨC AN THẦN

Dưỡng đức là tu dưỡng đạo đức, đạo đức của dân tộc; việc tu dưỡng đạo đức quan hệ mật thiết với dưỡng sinh tinh thần.

1. NHÂN ÁI VÀ TUỔI THỌ

Nhà giáo dục lớn của Trung Quốc là Khổng tử quan niệm: Nhân ái thì sống thọ (*Nhân giả thọ*).

Nhân hoặc nhân ái là đạo đức cao nhất của con người, tu dưỡng đạo đức là tu dưỡng lòng nhân ái, lòng yêu con người, những điều gì mình không muốn thì không làm cho người khác (*Kỉ sở bất dục, vật thi ư nhân*).

Sách *Trung dung*, do các đệ tử của Khổng tử viết, cũng nhấn mạnh đến chữ đức, chữ nhân: Tu thân là đạo, tu đạo là nhân; hoặc người có đạo đức lớn thì được sống thọ (*Đại đức tất đắc kì thọ*).

Kế thừa tư tưởng của Khổng tử là Mạnh tử, ông cho rằng, nên nuôi dưỡng khí hào nhiên, khí hào nhiên là đạo đức cao nhất của con người; biểu hiện của khí hào nhiên hoặc đạo đức là: Phú quý không đổi dời, bần tiện không thay đổi, uy vũ không khuất phục (*Phú quý bất nǎng dâm, bần tiện bất nǎng di*,

uy vũ bất năng khuất); mục đích của khí hạo nhiên là quả dục, thu tâm, bất động tâm.

Sách *Nội kinh* nêu: Con người có đức toàn diện thì không gặp nguy hiểm (*Đức toàn bất nguy*).

Sau Khổng tử, Mạnh tử, các nhà dưỡng sinh, các danh y Trung Quốc cũng rất chú trọng đến việc tu dưỡng đạo đức.

Đời Đông Hán, Ngô Tấn, đệ tử của danh y Hoa Đà, ông cho rằng, muốn bảo toàn tính mệnh và sống lâu trăm tuổi phải trừ sáu điều hại (lục hại): coi thường danh lợi, cấm nữ sắc, không xem nặng vật chất, ăn uống quá bỗ dưỡng, trừ nịnh bợ vọng động, tiêu trừ lòng đố kị.

Đời Minh, Lữ Thúc Giản lập luận, người giỏi dưỡng sinh là người có hành vi đạo đức, khi hành động thì không nên bồng bột, còn việc dưỡng sinh chỉ có công dụng hỗ trợ, thì mới khỏe mạnh và sống lâu.

Tương truyền, nhà thơ Tô Đông Pha, đời Tống, ông thường luyện khí công bằng cách ngậm khít hai hàm răng và nuốt nước bọt. Ông nói với em trai là Tô Triệt : Muốn luyện được khí công dưỡng sinh thì phải từ bỏ ba điều, đó là nóng gấp, lòng dạ hiểm sâu và tham dục.

2. DƯỠNG ĐỨC VÀ TRƯỜNG THỌ

Thời Tây Hán, trong sách *Xuân thu phồn lộ*, nhà triết học Đồng Trọng Thư cho rằng : Người nhân thì sống

thọ, bởi vì ngoài không tham mê trong thanh tịnh, tâm bình hòa vì không để sai chạy đạo trung chính, biết lấy cái đẹp của đất trời để dưỡng thân mình.

Sách *Nội kinh* nói : Bên trong tư tưởng không lo (tức là không nghĩ ác, không tà niệm) thì ý chí an định, tinh thần phấn chấn, sống lâu trăm tuổi, những động tác cũng không suy lão.

Thời Minh, nhà dưỡng sinh Vương Văn Lực quan niệm : Người có lòng nhân thì chí định và khí thuận, bệnh tật không thể phát sinh.

Nói chung, các nhà dưỡng sinh đề cao chữ nhân, lòng nhân ái, chữ nhân là đỉnh cao trong việc tu dưỡng đạo đức.

Người có lòng nhân, nhân ái, thì tâm cảnh cao xa, không mưu toan tư lợi, không lo được mất, tâm chí an định, khí huyết điều hòa, bệnh tật không bén mảng.

Người có đạo đức cao là quên mình vì người, lấy việc giúp đỡ người làm niềm vui; khiến cho tinh thần đầy đủ, tìm được nguồn vui trong cuộc sống.

Người đạo đức cao, nhân ái, tinh thần thủ ở bên trong; ngũ tạng yên ổn điều hòa, khí huyết thông thuận, thì tự nhiên thân thể khỏe mạnh và trường thọ.

Ngược lại, người tà ác, tự tư tự lợi, hại người lợi ta; chắc chắn là sớm suy lão, khó mong sống thọ.

Người tâm thuật bất chính, nhiễu sự, vọng tưởng, dâm ác, nhiều tà niệm; tự làm cho tâm lí mất cân bằng, tinh thần hỗn loạn, thân thể dễ bị bệnh tật, dù có thuật dưỡng sinh cũng khó có một sức khỏe như ý, đôi khi cầu sống thọ cũng chỉ là việc *mò kim đáy biển*.

3. TẤM GƯƠNG NHỮNG NGƯỜI SỐNG LÂU

Tôn tư Mạc

Danh y đời Đường, tác giả cuốn sách y học nổi tiếng là *Cấp bị thiên kim yếu phương* và *Thiên kim yếu phương*.

Ông quan niệm : Đạo đức một ngày một hoàn thiện, không cầu thì phúc cũng vào nhà, không cầu thọ thì thọ cũng đến. Nếu không tu dưỡng đức hạnh, thì dù uống Ngọc dịch, Kim đan cũng là phí của, không thể kéo dài tuổi thọ.

Những ông vua như Tùy Văn Đế, Đường Thái Tông, Đường Cao Tông đã mời Tôn Tư Mạc về kinh, hứa phong cho ông chức cao, lộc hậu, nhưng ông đều khéo léo từ chối, thích sống đạm bạc, cứu người và viết sách.

Đối với bệnh nhân, ông không phân biệt cao quý hay nghèo hèn, không kể thân hay sơ, xa hay gần, ngày hay đêm, ai có bệnh ông đều tận tâm cứu chữa; ông không hề dèm pha nói xấu những bạn bè đồng nghiệp khác.

Năm 70 tuổi, danh y Tôn Tư Mạc viết cuốn *Cấp bì thiên kim yếu phương*, gần một trăm tuổi ông viết *Thiên kim yếu phương*.

Tôn Tư Mạc thọ 101 tuổi, có sách nói ông sống đến 141 tuổi, ông đại biểu cho những thầy thuốc có y đức.

Lí Sư Thận

Lí Sư Thận, đời Minh, là người chính trực, trọng nghĩa, ông thấy ai bị hiếp đập liền ra tay tương trợ, thấy ai khó khăn sẵn lòng giúp đỡ, tấm lòng khoan dung đại độ, giúp được ai ông lấy đó làm vui. Lí Sư Thận sống thọ 103 tuổi.

La Thiện Nhân

La Minh Sơn, người vùng nông thôn, ở Tứ Xuyên, nổi tiếng là danh y làm việc thiện.

Những bệnh nhân không có tiền bốc thuốc, ông cho thuốc; những bệnh nhân phải ở lại chữa trị lâu ngày, ông lo nơi ăn chốn ở không phải trả tiền.

Một hôm, La Minh Sơn một bệnh nhân nhà bị cháy, không có chỗ nương thân, ông vét hết tiền bạc, được ba lạng bạc, đem giúp cho người bệnh.

Lần khác, ông thấy trời rét, một bệnh nhân mặc áo rách mỏng manh, ông vội vào nhà tìm áo cho bệnh nhân.

La Minh Sơn ăn uống đậm bạc, mặc quần ái vảo thô, mỗi lần cứu được bệnh nhân, ông lộ rõ niềm vui.

Dân chúng trong vùng gọi ông là La Thiện Nhân; ông thọ 117 tuổi.

Người đạo đức cao, giàu lòng nhân ái, sống thọ rất nhiều, tiếc rằng sách có hạn, không thể kể hết những tấm gương của những người có tấm lòng cao cả.

4. NỘI DUNG CỦA DƯỠNG ĐỨC

Lập chí

Các nhà dưỡng sinh khuyên chúng ta nên lập chí, tức là có lí tưởng sống, có chí lớn, có mục đích, có niềm tin và hi vọng.

Vì có lí tưởng, có chí lớn, có mục đích, có niềm tin, có hi vọng thì tinh thần sẽ sung mãn, lạc quan.

Sống không lí tưởng, không có chí lớn, không có mục đích, không niềm tin, không hi vọng, tinh thần trống rỗng, lênh đênh như con thuyền không lái, cuộc sống sẽ trở nên vô vị, khó truy cầu được sức khỏe và tuổi thọ.

Lục Du, nhà thơ nổi tiếng đời Tống, thời trẻ cơ thể yếu đuối, đời sống khốn khổ nhưng ông mong muốn triều đình nhà Tống thu phục lại Trung nguyên.

Lúc Tân Cối bán nước câu vinh, tung hoành ngang ngược, Lục Du vẫn lạc quan tin rằng chính sẽ thắng tà, không nản lòng, thối chí.

Do thể chất yếu đuối, năm 40 tuổi Lục Du đã hom hem, ông chăm luyện tập dưỡng sinh, tấm lòng khoan dung luôn mở rộng; 80 tuổi tóc xanh lại.

Ông thọ 84 tuổi, trước khi mất, ông nói với con cháu là ông vẫn mong triều đình nhà Tống lấy lại Trung nguyên, đến nỗi quên cả già.; trong thơ, Lục Du nêu bí quyết sống thọ :

*Lo chi bệnh tật tuổi già
Khi lòng đã có mây tòa khoan dung*

Tính thiện

Tính thiện là người có tấm lòng lương thiện, yêu những điều tốt đẹp.

Danh y Tôn Tư Mạc cho rằng, tính thiện không chỉ có thể đẩy lùi mọi tai họa, mà còn làm cho bệnh trong hoặc ngoài không có chỗ để sinh ra, có thể kéo dài tuổi thọ.

Ông còn nói, tích thiện thì có công, thường chứa âm đức, khả dĩ trường thọ.

Kinh Dịch viết : Như đất, đứt dày chở cả thảy mọi vật; tương tự, tính thiện là lấy việc giúp đỡ người khác làm niềm vui, là nguồn hạnh phúc, tinh thần khoan khoái, làm cho sức khỏe tăng tiến và sống thọ.

Các nhà dưỡng sinh gọi *ngoại công nội quả*, làm việc thiện bên ngoài, bên trong thu được kết quả tinh thần, vui vẻ, hạnh phúc.

Nguyễn Du, nhà thơ Việt Nam, ông cho rằng : *Thiện cẩn ở tại lòng ta.* Người có thiện cẩn có thể vượt qua những nẻo đoạn trường, cuối cùng cũng nghe được tiếng đàn đầm ấm dương hòa của cuộc sống.

Chữ nhẫn

Đạo đức truyền thống Trung Quốc quan niệm chữ nhẫn là tính tốt, phải tu tâm dưỡng tính đạt đến trình độ cao thì mới thực hành được chữ nhẫn, nhẫn là nín nhịn cơn giận.

Người xưa cho rằng, nhẫn là kính người và giữ mình, công dụng là trừ được lo lắng tai họa, giữ được hình (thân thể) và thần (tinh thần) không bị tổn thương.

Tục ngữ có câu : Nhất thời nhịn, thì trăm ngày không lo. Hoặc, trăm trận, trăm thắng không bằng một nhẫn, vạn lời nói không bằng im lặng.

Sách *Thọ thế bảo nguyên* nêu : Nhường người, kính người là giữ mình, có thể kéo dài tuổi thọ.

Nhà dưỡng sinh Tào Đình Đống, đời Thanh, lập luận: Nhịn thì khí huyết không vọng động, thần sắc bình hòa, là cách nuôi dưỡng đức khiêm tốn và dưỡng sinh.

II. THANH TĨNH DƯỠNG THẦN

1. THANH TÂM QUẢ DỤC

Như đã nói, Trung y quan niệm ba vật quý của con người là *tinh*, *khí* và *thần*, hỗ tương tác dụng lẫn nhau, trong đó thần hoặc tinh thần là chủ tể.

Muốn dưỡng sinh tinh thần thì phải thanh tâm và quả dục; thanh tâm là loại bỏ tạp niệm, làm cho cái tâm an tĩnh; quả dục là ít dục vọng, ít ham muốn.

Thời Xuân thu, đại biểu cho Đạo giáo là Lão tử và Trang tử, hai ông chủ trương là *thanh tĩnh vô vi*. Sách *Nội kinh*, đề xuất: *Điềm đậm hư vô*. Điềm đậm hư vô và thanh tĩnh vô vi là những phương pháp loại trừ tạp niệm đạt đến mục đích là thanh tâm.

Theo các nhà dưỡng sinh, muốn thanh tâm phải quả dục, trước hết phải giảm tư dục, người nhiều tư dục là nơi chốn quan trường tranh nhau địa vị, nơi chợ búa giành nhau lợi lộc, làm cho tâm địa hẹp hòi, tình tự bất an, tinh thần lúc nào cũng căng thẳng.

Bài thơ xưa viết :

*Quanh ta có bốn bức tường
Rượu nồng gái đẹp tiền tài vây quanh
Nếu mà nhảy phóc ra ngoài
Không tiên, cũng thọ gân bằng thần tiên*

Giảm tư dục bằng cách tiết chế lòng ham muốn tiền bạc, tiết chế theo đuổi danh lợi, tiết chế sắc dục.

Trần Tế Xương, nhà thơ trào phúng Việt Nam, viết về những cái *lăng nhăng* trên đời, bỏ cái *lăng nhăng* nào, hay cái ấy :

*Một trà, một rượu, một đàn bà
Ba cái lăng nhăng nó quấy ta
Chừa được cái nào hay cái nấy
Có chăng chừa rượu với chừa trà*

Phân bình xin giành cho các bạn !

Tiền tài

Trong đời sống, trong sinh hoạt phải có tiền, tiền bạc rất cần cho của cuộc sống, không có tiền đời sống, sinh hoạt sẽ gặp khó khăn.

Nhưng không nên quá tham tiền, chạy theo đồng tiền, nô lệ đồng tiền, vì tiền mà quên nghĩa, vì tiền làm hại người.

Những người lấy mồ hôi xương máu của người khác, biến thành tiền cho vào túi riêng của mình là hành vi của bọn trộm cắp.

Người tham tiền, thì luôn luôn suy nghĩ, dùng mọi mưu mô thủ đoạn để kiếm ra tiền, hái ra tiền, gấp cơ hội hái càng nhanh càng tốt.

Kiếm được tiền thì vui mừng hớn hở, không kiếm được tiền thì phiền não, tổn hại đến sức khỏe; tham

tiền, lao khổ, sống vì tiền mà cầu sống thọ cũng vô ích.

Sách *Vạn thọ đan thư* cho rằng, tiền cần cho đời sống, nhưng người tham tiền là người tự xem nhẹ tính mệnh của mình.

Danh lợi

Sách *Thiên kim yếu phương* viết : Danh lợi hại thân, nên các bậc thánh nhân thường không màng danh lợi.

Đôi khi danh lợi rất cần với con người, sống mà không có danh với sông núi, không có tên tuổi ghi vào sử xanh thì không đành lòng.

Nhưng mê muội chạy theo danh lợi, dùng thang lưng, thang lưỡi, sống quỳ để cầu danh lợi, thì tổn thương đến thân thể, hao tổn tinh thần, chóng già.

Lúc tinh khô, nguyên thân suy kiệt mới thấy mọi mưu toan, mưu mô còn một chữ *không*, mới thấy cái thấm thía của bài thơ cổ :

*Có thuật nào trị được tâm đâu
Chỉ có một câu bách niệm không
Tinh khô, người héo do tham dục
Nguyên thân tiêu tán bởi dùng sai*

Tản Đà, lúc cuộc đời đã vào thu, thấy cuộc đời như những chiếc lá thu rơi vèo, công danh như đám mây nổi :

Vèo trông, lá rụng đây sân

Công danh phù thế, có ngàn ấy thôi

2. NÉN MẮT, TĨNH TAI

Muốn giữ gìn tâm cảnh an định, nên nén mắt, tĩnh tai, tránh những kích thích không tốt do ngoại cảnh chi phối.

Mắt và tai là hai giác quan tiếp xúc với ngoại giới, bị kích thích bởi xã hội, ứng xử giữa người với người, phản ánh ở đại não, ảnh hưởng đến tâm thần.

Nếu nén mắt, tĩnh tai hoặc thanh mắt tai tĩnh, tất tinh thần thủ ở bên trong, tâm thần không mệt.

Nếu chăm chăm mắt nhòm mọi sự, tai nghe hết mọi điều, mọi âm thanh, thần khí bị nhiễu, tâm bất an.

Thời Xuân thu, Trang tử quan niệm, không không nghe (*vô vô sở*) là cách để thần hoặc tinh thần an tĩnh.

Danh y Tôn Tư Mạc thì quan niệm tai không nghe những lời xằng bay (*nhĩ vô vọng sở*).

Một nhà dưỡng sinh đời Thanh cho rằng, mắt thích nhìn sắc màu, gọi là búa rìu của tính; tai thích nghe những điều dâm uế, gọi là tiếng trống đánh vào tâm.

Nói chung, nén mắt là không nêu thấy, những vật những điều dâm uế, những cảnh nhố nhăng,

gai mắt; tinh tai là không nên nghe âm thanh chát chúa, hỗn tạp, những lời không thực, xằng bậy (vọng), những lời nịnh nọt, a dua, ton hót, là một trong những phương pháp dưỡng sinh.

3. DÙNG THẦN CHUYÊN NHẤT

Con người là cây sậy biết suy tư, là con vật có trí tuệ, có tinh thần; dưỡng tinh thần không có nghĩa là không dùng tinh thần, nếu không dùng tinh thần, trí tuệ, thì tinh thần, trí tuệ sẽ mai một.

Đời Thanh, nhà dưỡng sinh Tào Đình Đống cho rằng, dụng thần (tinh thần) tối kị là phúc tạp, phúc tạp thì thần khí sẽ phân tán, thần phân thì dễ mệt mỏi; dụng thần phải chuyên nhất, tuy dùng tinh thần nhưng không mệt.

Dùng thần chuyên nhất thì chí định, thần ngưng, tâm cảnh an định, chí định thần ngưng chính là một loại khí công dưỡng sinh. Chuyên nhất là chuyên tâm vào sự nghiệp, vào công việc to lớn.

Một nhà thơ xưa, viết về việc chuyên nhất trong việc học hành, đọc sách, là một cách nuôi dưỡng tính mệnh :

*Chồng sách dưỡng tính mệnh
Thầy thuốc chẳng đến nhà*

Như đã nói, danh y Tôn Tư Mạc, đời Đường, 70 tuổi mới viết Thiên kim yếu phuơng, 100 tuổi tư duy

của ông còn mẫn tiệp, tuyển sách vở để viết *Thiên kim dực phương*.

Nghê Đào, danh y đời Đường, vốn là người hiếu học nhưng đến 100 tuổi ông mới lập thuyết, viết những cuốn sách nổi tiếng là *Chu Dịch nga thuật*, *Lục nghệ chi nhất lục*.

Theo các nhà dưỡng sinh, những nghệ thuật có thể dùng tinh thần chuyên nhất, dưỡng tâm an thần là làm thơ, viết sách, vẽ tranh, viết thư pháp, trồng hoa, chơi cờ.

III. LẠC QUAN

Quản tử cho rằng : Phàm con người sống là vui, lo lắng thì mất mình, giận thì mất sự đúng đắn.

Lạc quan là một trong những phương pháp quan trọng của thuật dưỡng sinh; sự lạc quan được thể hiện ở tính cách tốt đẹp, tinh thần lạc quan, nhập gia tùy tục, biết đủ làm vui và biết vượt qua nghịch cảnh.

1. TÍNH CÁCH TỐT ĐẸP

Tính cách là phản ánh tâm lí, được biểu hiện qua thái độ đối xử với mình, đối với người, đối với sự vật, đối với hoàn cảnh khách quan.

Người có tính cách tốt đẹp là người khoáng đạt, có tấm lòng rộng rãi, khoan dung, thì khí huyết lưu thông, ngũ tạng bình hòa, sức khỏe và sống lâu.

Thực tiễn chứng minh, những người hướng nội, không khoáng đạt, thiếu khoan dung, thì tâm tình uất úc, tình tự lúc nào cũng căng thẳng, dễ bị bệnh tật, tuổi thọ thấp.

2. TINH THẦN LẠC QUAN

Khổng tử nói : Phẫn nộ làm người ta quên ăn, vui người ta quên lo (*Phát phẫn vong thực, lạc dĩ vong ưu*). Tục ngữ có câu : Một nụ cười trẻ lại 10 năm, một nỗi sâu làm tóc mau bạc.

Lo lắng, ưu sầu làm cho người người ta khô héo chóng già; vui quên lo và cười là lam cho bő não túy, gân cốt thư giãn, khí huyết lưu thông, tiêu hóa nhanh, tâm lí bình ổn; mặt mày tươi tắn.

Người Việt Nam thường nói, một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ, tức lạc quan có công dụng hơn cả thuốc bổ dưỡng.

3. NHẬP GIA TÙY TỤC

Sách *Nội kinh* khuyên: Vui với phong tục (*Lạc kè tục*); sách *Lạc hằng thập thư* viết : Thuận theo lí của của tự nhiên, không tham, không nóng vội, không vọng động.

Vui với phong tục có nghĩa là có thái độ tích cực đối với hiện thực, xuất phát từ hiện thực để lí giải vấn đề, thích ứng với hoàn cảnh tự nhiên, xã hội, hoàn cảnh sống, nơi làm việc và điều kiện sinh hoạt; tìm niềm vui ở trong cuộc sống.

Nhập gia tùy tục cũng có nghĩa là hành động theo tự nhiên, việc gì thuận ứng với quy luật tự nhiên, không nên miễn cưỡng, khiến hao tinh lực, tổn thân tâm.

Trong thơ ca, nhiều nhà thơ không lưu ý đến thuật dưỡng sinh, thường cho rằng mình *đầu thai làm thế kỉ* hoặc *sinh ra gấp lúc dương cùng*, hoặc cô đơn đến nỗi là trước không thấy người xưa, sau không thấy ai bầu bạn, giữa đất trời mênh mông, một mình giọt lệ chứa chan. Trần Tử Ngang viết :

*Trước thời chẳng gặp người xưa
Sau thời chẳng có một ai bạn bâu
Đất trời chi xiết mênh mang
Một mình giọt lệ chứa chan ... một mình
(Tiền bất kiến cổ nhân
Hậu bất kiến lai giả
Niệm thiên địa chi du du
Độc sảng nhiên nhi lệ hạ)*

4. BIẾT ĐỦ THƯỜNG VUI

Lão tử cho rằng, mối họa lớn của con người là không biết đủ. Nguyễn Công Trứ, nhà thơ Việt Nam, cho rằng, trong việc mưu cầu kiếm sống, lao tâm lao lực, muốn đủ muôn nhàn cũng không thể được, cho nên, biết đủ là đủ, biết hưởng nhàn là nhàn :

*Tri túc, đãi túc, hà thời túc
Tri nhàn, tiễn nhàn, hà thời nhàn*

Người biết đủ là người tùy cảnh ngộ mà an nhiên tự tại (*tùy ngộ nhi an*), biết dừng, không buông thả theo ham muốn và dục vọng.

Người không biết đủ là người quá nhiều ham muốn, nhiều dục vọng, không biết dừng, đã có nhà cao cửa rộng còn tìm mưu toan kiếm hoặc cướp thêm đất đai, đã có tiền sống sung túc nhưng cũng tìm mọi cách để vơ vét cho đầy túi tham; có vợ hiền con ngoan lại muốn có thêm hầu non gái đẹp.

Những kẻ gian tham tham dù có lọt lưới pháp luật, lấy phải thưa che được mắt nhân gian, đổ tiền để vui suốt sáng, cười thâu đêm nhưng chưa chắc thâm tâm đã an bình !

5. HÓA GIẢI NGHỊCH CẢNH

Trên đường đời, con người gặp rất nhiều nghịch cảnh nào là sinh li tử biệt, có lúc thất bại tên đường mưu sinh lập nghiệp; trong lúc gặp nghịch cảnh cần phải có phương pháp hóa giải để khôi phục trạng thái cân bằng tâm lí. Những phương pháp thông thường là tiết chế, tuyên tiết, chuyển di và làm cho tinh thần sảng khoái.

Tiết chế

Là tự mình dùng lí tính để khắc phục những tình cảm xung động, kiềm chế sự giận giữ hoặc vui buồn quá độ.

Phương pháp này còn gọi là phương pháp tư duy của Tái ông mất ngựa (*Tái ông thất mã*) trong họa thấy cái phúc, trong phúc đo lường cái họa :

Tái ông mất một con ngựa. Hàng xóm đến chia buồn. Tái ông cảm ơn và nói biết đâu trong cái rủi lại có cái may.

Không bao lâu, con ngựa trở về, kéo theo mấy con ngựa khác, trong đó có một con ngựa rất rất đẹp, hùng dũng. Hàng xóm lại đến chúc mừng. Ông lại nói, biết đâu trong cái may lại có cái rủi.

Ít lâu, người con trai của Tái ông mê cưỡi con ngựa mới, bị ngựa hất té gãy chân. Hàng xóm lại đến chia buồn. Ông nói, biết đâu trong cái họa lại có cái phúc.

Chiến tranh xảy ra, tất cả trai tráng trong làng đều bị sung quân, riêng con trai của Tái ông do què nên không bị sung quân.

Tuyên tiết

Tuyên tiết là tự tiết (thổ lộ) những tình tự không tốt ra ngoài để lấy lại sự cân bằng tâm lí. Khi gặp thất bại, sòng đời thua trắng cả hai tay hoặc gặp việc khó xử, hoặc lúc người thân thiết qua đời hoặc bị người tình phụ rầy, tâm lí thường bị úc chế, căng thẳng, bi quan nên có người nghĩ quẩn và tự sát.

Tuyên tiết là nên tìm bạn bè những người thân để bộc bạch tâm sự, hoặc những người thân khuyên giải người đang gặp nạn, để tự nguôi ngoai, khuây khỏa.

Chuyển di

Chuyển di là đang làm một công việc nhưng gấp khó khăn trở ngại nên chuyển sang làm công việc khác, hoặc đang lúc giận giữ, buồn phiền thì nên làm một công việc gì đó để lấy lại sự cân bằng.

Khổng tử, thời Xuân thu, đã từng làm chính trị, đi du thuyết nhiều nước nhưng thất bại.

Ông trở về vui với việc dạy học trò, viết sách và trở thành học giả, một triết gia, một nhà giáo dục nổi tiếng.



Khổng Tử chu du thiên hạ

Làm cho tinh thần khoan khoái

Sách *Dưỡng lão phụng tân thư*, Trần Chân cho rằng, muốn tìm niềm vui nên giỏi thư (đọc, viết sách)

hoa (xem tranh, vẽ tranh), cầm (nghe đàn hoặc đàn) kì (đánh cờ), mỗi ngành nghệ thuật tuy khác nhau nhưng đó là trân quý và niềm vui của cuộc sống.

Sách *Trần Thân dưỡng lão tân thư* thì nêu 10 niềm vui cao nhã : đọc sách để tìm ra nghĩa lí, học đồ thư pháp, ngồi thanh tâm tĩnh tọa, ngồi đàm luận với bạn bè, khẽ khà chung rượu, tưới hoa trồng cúc, nghe đàn nhìn hạc, đốt hương nấu trà, leo lên thành xem núi, đánh cờ.

Sau đây, xin giới thiệu với quý bạn công dụng của 8 thú vui tao nhã:

a. Nghe đàn

Người xưa cho rằng âm nhạc có công dụng trợ tì, giúp tiêu hóa, ăn ngon miệng, khống chế được giận giữ, làm cho tinh thần an ổn, tiêu trừ được những tình tự uất ức, giúp chóng ngủ, ngủ ngon, điều hòa huyết mạch, thúc đẩy tư duy, khai mở tâm linh; làm cho tinh thần khoan khoái, tuổi thọ cao.

b. Thư, họa

Thực tiễn chứng minh những người giỏi thư pháp hoặc hội họa thường sống thọ, luyện tập viết chữ đẹp, vẽ tranh tương tự như việc rèn luyện khí công dưỡng sinh.

Khi luyện thư pháp, người ta phải ngồi thẳng (chính hình), tĩnh tâm, dung ý và vận khí.

Cốt yếu của việc luyện chữ, trước hết là không suy nghĩ miên man, tâm chính khí hòa, lúc viết thì ngồi ngay ngắn, bút đi thì suy nghĩ phát sinh, lúc nghỉ chấm mực thì chí nhàn nhã.

Vẽ thì tâm và chí hợp; tay, mắt và tâm đều ở trạng thái tập trung cao độ; khi vẽ thì trong động có tĩnh, làm cho thần chí sáng khoái, khí huyết lưu thông, thân tâm khỏe khoắn.

c. Đánh cờ

Lúc đánh cờ, người ta phải tập trung suy nghĩ, phát thuy trí lực, hứng thú, vui vẻ, phòng ngừa được sự suy lão.

Đánh cờ dưỡng sinh là tìm thú vui tao nhã, không nên sát phạt, không ăn thua đủ, chọc tức lẫn nhau, không nên mê đánh cờ đến quên ăn quên ngủ là trái với thuật dưỡng sinh.

d. Đọc sách

Khi đọc sách là lúc ngưng thần, định chí, nếu biết cách đọc sách, thông nghĩa lí của sách thì người kém trở thành người có trí tuệ, học vấn ngày càng uyên thâm, đạo đức càng ngày càng cao.

Tương truyền, Khổng tử rất ham đọc sách, quên cả tuổi già.

e. *Du sơn, ngoạn thủy*

Khổng tử cho rằng : Người trí vui với núi, người nhân vui với nước (*Trí giả lạc sơn, nhân giả lạc thủy*).

Một nhà thơ đời Đường thì viết :

*Sắc núi thoát nhân tính
Ánh đầm rửa lòng người*

Cảnh đẹp của núi, sắc của nước, không gian rộng rãi thanh thoát, làm cho người ta tạm quên ưu tư phiền não, quên vinh nhục, quên được mất của cuộc sống đời thường; tinh thần trở nên khoáng đạt, thanh thoát.

f. *Trồng hoa*

Lúc trồng hoa, người ta thấy sự sống sinh sôi hàng ngày, từ chồi đến cây, cây đơm hoa, ta phải nâng niu từng mầm sống.

Hoa cho ta mùi thơm, màu sắc lộng lẫy, làm cho tâm hồn khoan khoái, xua tan nỗi phiền muộn.

g. *Đi bộ*

Đi bộ với tâm thế an nhàn, buông lỏng thân thể, đi có tiết tấu, sẽ làm cho tinh thần thoái mái.

Đi bộ có công dụng xúc tiến máu huyết tuần hoàn, tăng gia việc tiêu hóa; việc hít thở làm tăng công năng hô hấp; điều tiết được đại não; đi bộ có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

TIẾT 3

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TINH THẦN

Như trên đã nói, thất tình mất điệu hòa sẽ sinh ra bệnh tật, những bệnh tật thuộc tinh thần, tâm lí gọi chung là tâm bệnh, tâm bệnh phải dùng tâm được để trị liệu.

Người xưa cho rằng : Trị liệu thân, không bằng trị liệu tâm, trị liệu tâm không bằng tự mình trị liệu.

Có nghĩa, người bị tâm bệnh phải tự mình điều chỉnh tinh thần tâm lí, làm cho tinh thần tâm lí cân bằng mới mau chóng khỏi bệnh.

Sau đây là 7 phương pháp trị liệu tinh thần, tâm lí, gồm:

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. Vui thắng giận | 2. Vui thắng bi |
| 3. Vui thắng lo | 4. Bi thắng vui |
| 5. Giận thắng suy nghĩ | 6. Sợ thắng vui |
| 7. Phương pháp tưởng tượng | |

1. VUI THẮNG GIẬN

Danh y Bác Sơn, cuối đời Minh, chữa trị cho một phụ nữ bị bệnh khí cổ chướng; ông cho uống nhiều phương thuốc nhưng không khỏi.

Bác Sơn hỏi người nhà bệnh nhân, họ cho biết là người phụ nữ có ông chồng mê cờ bạc, khuyên mãi ông chồng cũng không bỏ, người phụ nữ này sinh bệnh.

Bác Sơn, liền gọi đức ông chồng mê cờ bạc lại dặn dò. Anh chồng ở nhà sắc thuốc, nấu cháo, chăm sóc vợ, không có thì giờ đâu nữa mà bài bạc, lại ăn nói ngọt ngào. Chị vợ thấy vậy, vui hẳn lên, chỉ trong 3 ngày thì bệnh lui.

Danh y Bác Sơn nói với người nhà bệnh nhân: Thuốc thang cũng không trị được bệnh, chị ta thấy ông chồng chăm sóc, bỏ cờ bạc, nên vui, tâm bình khí hòa, bệnh tự nhiên khỏi.

Sách *Cổ kim y án án kể* : Danh y Trương Tử Hòa, đời Kim – Nguyên, trị bệnh cho một phụ nữ, bệnh tình rất lạ, đói nhưng không muốn ăn, dễ giận, khi giận chửi tóe tớ trong nhà, uống thuốc nhưng bệnh không thuyên giảm.

Danh y Trương Hòa gọi hai người phụ nữ, tóe tớ trong nhà, ăn mặc tó son trét phấn, làm điệu bộ, nói chuyện hài hước, rất tức cười. Bệnh nhân cười theo, cười khoái chí và cười to.

Vài hôm sau, bệnh nhân đói ăn uống, ăn có vẻ ngon lành, ít lâu thì khỏi bệnh.

2. VUI THẮNG BI

Sách *Nho môn ngoại thân* của Trương Tử Hòa chép : Người con nghe cha bị bọn cướp giết chết,

quá thương cha, khóc to, khóc mãi, sinh bệnh; đau ở ngực, mấy ngày sau, nổi lên một khối u. Trương Tử Hòa nói sẽ châm cứu, người bệnh sợ không muốn châm cứu, chữa trị.

Trương Tử Hòa biết nguyên nhân sinh bệnh, mời một bà đồng bóng, ăn mặc kì quái, nói lung tung rất tức cười, đến thăm bệnh nhân.

Người bệnh thấy tức cười, cười to. Mấy hôm sau, bệnh bớt, khối u ở ngực tiêu dần.

3. VUI THẮNG LO

Chuyện kể, có quan tuần phủ lo quá sinh bệnh, mấy ông quan tay chân lo cho quan lớn, mời ông lang này hết ông lang khác chữa trị nhưng bệnh không thuyên giảm.

Một hôm, có một thầy thuốc đến bắt mạch cho quan tuần phủ. Bắt mạch xong, thầy thuốc nói : Quan phụ mẫu bệnh là do *kinh nguyệt không đều* ?

Mấy ông quan lớn, quan bé nghe vậy cười rộ, quan tuần phủ cũng không nhịn được cười, cho thầy thuốc là hồ đồ, nghênh ngảng.

Hai, ba ngày sau, ông quan tuần phủ bớt bệnh, ăn uống ngon miệng, rồi hết bệnh, lúc ấy mới biết là ông thầy thuốc dùng mèo vui thắng lo để chữa bệnh tâm lí.

4. BI THẮNG VUI

Sách *Lệnh lô y thoại*, đời Thanh, kể : Một người nông dân, cho con ăn học, nghe tin con đỗ cử nhân, ông ta mừng quá cười hoài.

Mấy năm sau, lại nghe tin con đỗ tiến sĩ, ông ta mừng rơn, cười mãi. Mười năm sau, ông thấy ai cũng cười, thành tật, thành bệnh. Không thầy thuốc nào chữa khỏi.

Thái y Lý Thanh chẩn bệnh xong, sai người nói với ông lão nông dân: *Con cụ, bị bệnh chết rồi ! Ông cụ* nghe xong, vừa cười vừa khóc lóc thảm thiết, luôn 10 ngày.

Thái y Lý Thanh sai người báo tin: *Con cụ được thái y họ Triệu cứu sống lại rồi !*

Ông cụ nông dân vui quá, cười. Từ đó, ông cụ nông dân không còn có tật lúc nào cũng cười, thấy gì cũng cười.

5. GIẬN THẮNG SUY NGHĨ

Danh y Chu Đan Khê, đời Kim – Nguyên, chữa trị cho một nữ bệnh nhân, cô này đã hứa hôn với một thương nhân. Thương nhân đi buôn bán xa, gần 20 năm không về.

Cô ta nghĩ ngợi gần xa, tương tư sinh bệnh, không ăn không uống, nằm liệt giường, thuốc thang cũng không khỏi.

Chu Đan Khê dặn dò người cha của bệnh nhân, cứ làm như thế ! như thế !

Hôm sau, người cha vào phòng bệnh nhân, giả bộ giận giữ, chửi bới không tiếc lời, đại loại: Thằng đó có ra gì mà thương nhỡ, tương tư? Không lấy người này thì lấy người khác, đàn ông chết hết rồi sao?

Cô gái thấy cha mình ăn nói ngang ngược, chẳng có đạo lí gì cả; cô giận quá, ấm ức, khóc lóc.

Ngày sau, cô ta thèm ăn uống, ngồi dậy được và từ từ khỏi bệnh.

Hoa Đà truyện, kể: Có một vị quan thái thú, lo quá sinh bệnh, nhiều người chữa trị không khỏi.

Nghe tiếng danh y Hoa Đà chữa bệnh tài tình, ông ta cho mời Hoa Đà đến, dùng lễ rất hậu để đãi đãng, biếu xén.

Hoa Đà nhận lễ vật nhưng cứ hẹn rày hẹn mai, không bắt mạch chẳng bốc thuốc.

Một đêm lại cuỗm hết lễ vật trốn đi, còn để lại một bức thư chửi rủa quan thái thú không tiếc lời.

Ông quan thái thú nhà ta giận quá, sai lính truy bắt. Nhưng không tìm ra Hoa Đà. Ông ta càng điên tiết, chửi rủa om sòm.

Mấy ngày sau, quan thái thú thấy người nhẹ hẳn, bệnh từ từ khỏi. Ông biết Hoa Đà đã dùng phương pháp giận thắng lo để điều trị cho ông.

6. SỢ THẮNG VUI

Triệu Hòa, người Thái Nguyên, gặp chuyện gì vui không biết, vui quá sinh bệnh, uống thuốc không khỏi, liền mời danh y Sào Nguyên Phương.

Sào Nguyên Phương xem mạch hỏi han xong, liền thở dài, nói ngập ngừng, đại ý bệnh nhân sẽ không qua khỏi, có trối trăng gì thì trối trăng để người nhà sớm lo hậu sự, sớm muộn trong vòng bảy ngày thì chết.

Triệu Hòa sợ quá, gọi người nhà í ới, dặn dò đủ chuyện. Danh y Sào Nguyên Phương nói nhỏ với người nhà, nên trông chừng và liệu lời an ủi người bệnh.

Bảy ngày sau, Triệu Hòa không chết, mà khỏe hẳn lên, do sợ quá, nên cái vui đã biến mất.

Danh y Từ Linh Thai, đời Thanh, nhận chữa trị cho một ông tân trạng nguyên; do đỗ trạng nguyên làm quan to, vui sướng quá sinh bệnh.

Từ Linh Thái nói với tân trạng nguyên: *Ông học giỏi, quan chức cao nhưng đã bị bệnh này, trong vòng bảy ngày thì chết! Thật uổng, thật uổng!*

Ông tân trạng nguyên, áo mǎo chưa bay hết mùi mới, ghế quan ngồi chưa ấm, chưa chấm mứt gì được của dân của nước, đã vội chết ... ông ta sợ quá.

Bảy ngày sau, ông trạng không chết, từ từ khỏi bệnh.

7. TUỔNG TƯỢNG

Sách *Đạo tàng* ghi : Có một người thân thể suy yếu, bệnh tật liên miên, được một danh y chỉ điểm cho phương pháp tuổng tượng, để bổ dưỡng cho thân thể.

Phương pháp là nằm ngửa, duỗi tay chân, tuổng tượng trên đỉnh đầu có một cục đường (thuốc bồ), chuyên vào tim, lan tứ chi; lại tuổng tượng được tắm trong một bồn chứa toàn sữa, mát mẻ, da thịt mượt mà.

Giàu tuổng tượng, kiên nhẫn luyện tập, người này khỏe, da dẻ mặt mày tươi nhuận.



CHƯƠNG BA

THUẬT DƯỠNG SINH

THUẬN ÚNG VỚI KHÍ HẬU VÀ THỜI TIẾT

Triết học cổ Trung Quốc cho rằng, trời, tức thiên nhiên, có mối liên quan mật thiết với sinh hoạt, sức khỏe, tuổi thọ của con người; gọi là *thiên nhân tương ứng*.

Vì vậy, dưỡng sinh phải chú trọng đến việc thuận ứng với khí hậu và thời tiết.

TIẾT 1

NHÂN TỐ KHÍ HẬU VÀ SỨC KHỎE

Qua cuộc sống thực tiễn và quan sát sự biến hóa của thế giới tự nhiên, người ta nhận thức về khí hậu, một năm có bốn mùa, được biểu hiện: mùa xuân *ấm*, mùa hạ *nóng*, trưởng hạ *ẩm*, mùa thu *khô*, mùa đông *lạnh*.

Mọi vật đều tuân theo quy luật tương ứng với bốn mùa: xuân *sinh*, hạ *trưởng*, trưởng hạ *hóa*, thu *thu*, đông *tàng*.

Như đã nói, một năm có bốn mùa, mỗi mùa có 3 tháng, mỗi tháng có 2 tiết, mỗi tiết được phân làm ba hâu; cấu thành 24 tiết, 72 hâu.

Bắt đầu bốn mùa thì có các ngày *Lập xuân*, *Lập hạ*, *Lập thu*, *Lập đông*. Từ mùa này chuyển sang mùa khác thì có các ngày *Xuân phân*, *Thu phân*, *Hạ chí*, *Đông chí*. Phản ánh những đặc trưng của bốn mùa thì có các ngày *Kinh trập*, *Thanh minh*, *Tiểu mãn*, *Mang chủng*.

Với chuỗi, những mốc thời gian trên, mục đích là nêu mối tương quan sự biến hóa của thế giới tự nhiên của khí hậu đối với mọi sinh vật.

Khí hậu biến hóa có 6 loại nhân tố là *gió*, *lạnh*, *nắng*, *ẩm*, *nóng*, *lửa*.

Cuộc sống, sinh hoạt của con người không thể thoát li khỏi thế giới tự nhiên, hoàn cảnh khí hậu và sự biến hóa của khí hậu.

Chẳng hạn, mùa xuân, mùa hạ khí ấm lên cao, khí huyết của con người có xu hướng ở tại biểu, da thịt như dãn ra; biểu hiện mạch nổi lớn (*phù đại*), đổ nhiều mồ hôi, ít tuếu tiện.

Mùa thu, mùa đông, khí ấm hạ xuống, khí huyết của con người có xu hướng ở tại lí (bên trong), da thịt như co lại; biểu hiện, mạch trầm và nhỏ (*trầm tiểu*), ít đổ mồ hôi, đi tiểu nhiều.

Thật ra, hoàn cảnh khi hậu có rất nhiều nhân tố, nhưng những nhân tố chính tác dụng đến cơ thể con người là khí ấm, khí áp (áp suất không khí), độ ẩm, vận tốc gió, ánh nắng mặt trời, đại khí điện từ trường.

Những nhân tố này ảnh hưởng thông qua não, công năng phản xạ, nội phân tiết, tùy theo mức độ của khí hậu mà có những ảnh hưởng khác nhau.

Tóm lại, hoàn cảnh và những nhân tố của khí hậu ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và tuổi thọ của con người.

1. KHÍ ẤM VỚI SỨC KHỎE

Nội kinh, thiên *Linh khu* viết : Ấm thích nghi với sinh hoạt của con người; khí ấm là khi độ ẩm hạ xuống vào khoảng 18 - 20°C, thích hợp với cơ thể con người, không bị ngoại tà xâm nhập.

Có tài liệu ghi, những người sống ở những vùng có khí hậu ấm khoảng 20°C, tuổi thọ rất cao.

Mùa hạ, khí ấm cao, làm cho độ ẩm trong con người phát sinh trở ngại, dễ sinh các bệnh như đau đầu, tức ngực, khát nước, đổ mồ hôi, thậm chí hôn mê bất tỉnh, có người tử vong.

Mùa thu, khí ấm hạ xuống, dễ phát sinh những bệnh quán tâm, cao huyết áp, song phổi, viêm khớp.

Đặc biệt, khí ấm tụ xuống thì bệnh tình biến hóa ác liệt; ví dụ bệnh viêm khí quản mãn tính, từ khí

tiết bạch lộ trở đi bệnh tình ngày càng thêm nặng, sau tiết thanh minh thì bệnh mới từ từ thuyên giảm.

Mùa đông, lúc quá lạnh thì tỷ lệ người chết cao, nếu khí ẩm xê dịch từ 15

-20°C thì tỉ lệ người tử vong thấp.

2. KHÍ ÁP VỚI SỨC KHỎE

Khí áp thấp, biểu thị mật độ không khí nhỏ, con người hô hấp hầm lượng dưỡng khí trong không khí có xu hướng ít hơn bình thường.

Khí áp hạ xuống đột ngột, những người bị viêm khớp bệnh tăng, nhức mỏi, đau hơn lúc khí áp bình thường.

Người ta thống kê, khí áp giảm xuống đột ngột, những bệnh liên đến quan tim não huyết quản tử vong 80%.

Khí áp hạ xuống ảnh hưởng đến hoạt động tinh thần của con người, sự hưng phấn của đại não tăng gia nhưng lại bị khống chế, sinh ra mất điều hòa; biểu hiện khi làm việc tuy chú ý nhưng lại không tập trung hiệu suất làm việc thấp hoặc thấy buồn phiền vô cớ, đầu căng thẳng dễ bị kích động.

3. ĐỘ ẨM VỚI SỨC KHỎE

Độ ẩm là một trong những nhân tố quan trọng của sự biến hóa của không khí, khí hậu; độ ẩm ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể con người.

Con người thích nghi với độ ẩm tương đối là 30%, tương đương với độ ẩm là 25^o C; có thuyết cho rằng, thân thể con người thích nghi với độ ẩm là 40 - 60%.

4. KHÍ LUU VỚI SỨC KHỎE

Không khí lưu động sinh ra khí lưu; khí lưu làm cho không khí thanh khiết, với độ thích hợp thì có lợi cho sức khỏe; trong nhà khí lưu khoảng 1m/ giây là thích hợp.

Khí lưu biến hóa ảnh hưởng đến hô hấp, làm tiêu hao năng lượng, thay cũ đổi mới và trạng thái tinh thần của con người.

Ngược lại, khí lưu biến hóa mạnh (gió to) làm cho hàm lượng dưỡng khí trong không khí hạ thấp, điện li tử bị phá hoại, tạo thành áp lực, khiến người ta có cảm giác mệt mỏi và căng thẳng, có hại cho sức khỏe.

5. SỰ BIẾN HÓA CỦA NGÀY ĐÊM VÀ BỆNH TẬT

Sách *Nội kinh* (thiên Linh khu) viết, nhiều bệnh buổi sáng thì nhẹ, buổi chiều thì nặng, có bệnh ngày thì nhẹ, nửa đêm hoặc đêm nặng.

Nguyên nhân, buổi sáng dương khí trong con người thịnh, nên đẩy lùi được tà khí, chính thắng tà; buổi chiều, dương khí trong con người tạm suy, tà khí thịnh vượng, tà thắng chính.

Dương khí trong con người biến hóa 24 giờ theo quy luật *sinh, trưởng, thu tàng*, nhiều bệnh tật theo quy luật này mà nhẹ hay nặng.

Bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông, ngày đêm nối tiếp nhau, thay đổi theo quy luật, theo chu kì đã hình thành quy luật sinh hoạt của con người, y học hiện đại gọi là *đồng hồ sinh vật*.

Nói cách khác, đồng hồ sinh vật, là cơ năng sinh lí của con người biến động, theo chu kì, đồng bộ, thống nhất với thế giới tự nhiên là thuận ứng với tự nhiên.

Dưỡng sinh theo bốn mùa, thuận ứng với tự nhiên, theo quy luật tiêu trưởng của âm dương; mục đích là cân bằng âm dương trong cơ thể, cụ thể là Xuân Hạ *dưỡng dương*, Thu Đông *dưỡng âm*.

TIẾT 2

NGUYÊN TẮC DƯỠNG SINH THEO BỐN MÙA

I. MÙA XUÂN, MÙA HẠ DƯỠNG DƯƠNG MÙA THU, MÙA ĐÔNG DƯỠNG ÂM

Sách *Nội kinh, thiên Tố vấn*, quan niệm, âm dương của bốn mùa là căn bản sinh tồn của vạn vật; như đã nói, quy luật của vạn vật là xuân sinh, hạ trưởng, thu thu, đông tàng.

Nguyên tắc dưỡng sinh thuận ứng bốn mùa là căn cứ vào quy luật âm dương tiêu trưởng, khí cơ lên xuống, sự thịnh suy của ngũ tạng theo bốn mùa xuân, hạ, thu đông; tức mùa xuân, mùa hạ dưỡng dương, mùa thu, mùa đông dưỡng âm.

1. DƯỠNG SINH THUẬN ỦNG THEO QUY LUẬT TỰ NHIÊN

Mùa Xuân, mùa Hạ, khí dương của tự nhiên lên cao, vạn vật theo đó mà sinh trưởng. Dưỡng sinh thuận ứng với mùa Xuân, mùa Hạ là bảo vệ khí dương của cơ thể, không làm trở ngại hoặc tiêu hao dương khí.

Mùa Thu, mùa Hạ vạn vật thu tàng. Dưỡng sinh thuận ứng với mùa Thu, mùa Đông là thu tàng âm tinh, không để thoát âm tinh, làm cho tinh khí tụ ở bên trong, khiến ngũ tạng tươi nhuận.

Sách *Tố vấn trực giải* cho rằng, mùa Xuân mùa Hạ dưỡng dương là làm cho khí của thiếu dương sinh, khí của thái dương trưởng; mùa Thu, mùa Đông âm là làm cho khí thái âm thu lại, khí thiếu âm tàng (ẩn, chứa); bảo vệ nuôi dưỡng dương, nuôi dưỡng bảo vệ âm có tác dụng làm cho cơ thể con người sinh sinh không ngừng nghỉ.

Sách *Tố vấn tập chú giải thích*, mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương thì dương thịnh ở bên ngoài, hư ở bên trong; mùa Thu, mùa Đông thì âm thịnh bên

ngoài, bên trong hư; phương pháp dưỡng sinh là dưỡng dương, bảo vệ âm.

2. ĐIỀU CHỈNH ÂM - DƯƠNG, HƯ - THỰC CỦA NHÂN THỂ

Nói về bệnh, thân thể có *âm hư* và *dương hư*; *âm hư* và *dương hư* biểu hiện khác nhau.

Người âm hư, biểu hiện miệng nóng, cổ khô, đại tiện bón, chất dịch thiếu, lưỡi hồng ít rêu. Người âm hư, mùa Hạ nóng, càng biểu hiện rất rõ.

Người dương hư, biểu hiện sợ lạnh, tay chân lạnh, đại tiện lỏng, lưỡi nhạt. Người dương hư, mùa Đông lạnh, biểu hiện rõ hơn.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ cho rằng, mùa Hạ dương khí trong tự nhiên rất thịnh, âm khí không đủ, nên người âm hư, dù muốn dùng ẩm thực, thuốc thang để bổ âm cũng không mấy hiệu quả, trong việc điều chỉnh âm dương, hư thực.

Mùa Thu, âm khí trong tự nhiên rất thịnh, dương khí không đủ, nên người dương hư, muốn dùng ẩm thực, thuốc thang để bổ dương, cũng không mấy tác dụng trong việc điều chỉnh hư thực, âm dương.

Mùa Xuân, mùa Hạ dương khí của tự nhiên rất thịnh, nên việc dùng thuốc thang để bổ dương, đạt hiệu quả cao; mùa Thu, mùa Đông, âm khí trong tự nhiên thịnh, nên việc dùng thuốc thang để bổ âm, có tác dụng khá lớn.

Đó cũng là cách dưỡng sinh theo bốn mùa, hợp với nguyên tắc, mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương, mùa Thu, mùa Đông dưỡng âm.

Người bị viêm khí quản mãn tính, thuộc về dương hư, mùa Đông bị lạnh, dễ phát bệnh. Nếu, mùa Hạ dùng ẩm thực hoặc thuốc thang để bổ dương như *lộc nhung, phụ phiến, thịt dê, kim quỷ thận khí hoàn*, thì mùa đông khó phát bệnh.

Người bị viêm thận mãn tính, thuộc âm hư, thường phát bệnh vào mùa Hạ. Nếu mùa Đông dùng ẩm thực hoặc thuốc bổ âm như *cẩu ki tử, mạch đong, lục vị địa hoàng hoàn*, thì mùa hạ ít phát bệnh.

II. XUÂN BỊT, CHE; THU CHỐNG CÓNG

Đặc điểm khí hậu ở Trung Quốc nói riêng là mùa Xuân, mùa Thu, ấm và lạnh biến hóa thất thường, đôi khi chuyển hóa đột ngột, nên phải nắm vững nguyên tắc dưỡng sinh là xuân bít, thu công (xuân ngõ, thu đống).

Bít, che (ngõ) là mặc ấm, đề phòng gió lạnh và khí tà xâm nhập; công (đống) là chuẩn bị sẵn sàng áo ấm chống lạnh công đột ngột.

Khí trời mùa Xuân có nhiều biến hóa, độ ấm sai biệt khá nhiều, trước sau bất nhất. Buổi sáng có ánh sáng mặt trời, gió xuân ấm áp, khí ấm lên cao; có thể vào buổi chiều khí ấm hạ xuống ngưng tụ, trời lạnh.

Các nhà dưỡng sinh khuyên mùa Xuân không nên ăn mặc mong manh, nên ăn mặc cho đủ ấm, để phòng buổi chiều lạnh; cũng là cách làm cho dương khí trong người phát sinh.

Danh y Tôn Tư Mạc nói, mùa Xuân mặc phong phanh, dễ các bị chứng như cảm mạo, ăn uống không tiêu, đau đầu.

Đặc biệt, những người cao tuổi thường bị khí hư, da thịt nhão, càng dễ bị gió lạnh, tà khí xâm nhập, cần lại càng phải chú ý việc ăn mặc cho thích nghi với mùa xuân.

Mùa Thu (Trung Quốc) do mùa Đông sắp đến, nên khí ấm hạ xuống, sau tiết *Bạch lộ*, gió bắc thổi mạnh, xua tan khí nắng, khí trời chuyển sang lạnh.

Cuối thu, khí hậu biến hóa rất nhanh, sau 4 - 5 ngày nhiệt độ có thể xuống đến 1° C.

Vì khí hậu biến đổi đột ngột như vậy, cho nên phải chuẩn bị áo ấm từ trước, để phòng bị cảm mạo và bệnh tật.

TIẾT 3

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THUẬN ÚNG VỚI TỰ NHIÊN

I. MÙA XUÂN

Mùa xuân có 3 tháng, gồm 6 tiết là *Lập xuân*, *Vũ thủy*, *Kinh trập*, *Xuân phong*, *Thanh minh* và *Cốc vũ*.

Mùa Xuân, dương khí của tự nhiên bắt đầu bay lên, là mùa của vạn vật sinh sôi; khí chính của mùa Xuân là gió, khí ấm cũng từ từ bay lên, những biến hóa nóng lạnh thất thường.

Nhà thơ Nguyễn Hữu Quý, Việt Nam, viết về cái rét mướt của mùa Xuân :

*Tháng giêng tôi nhớ nhẹ nhàng
Sầu đông chưa tím, nắng vàng đang non
Tháng giêng rét mướt vẫn còn
Còn ai đan áo, mắt mòn chân mây*

1. ĐIỀU DƯỠNG TINH THẦN

Như đã nói, mùa Xuân là mùa của vạn vật sinh sôi, thì việc nuôi dưỡng tinh thần cũng phải thuận ứng với tự nhiên, với sự sinh sôi của vạn vật.

Mùa Xuân ứng với gan, vui thì gan thư thái, có thể chế ngự được tà khí, bệnh tật.

Do đó, mùa Xuân nên giữ tinh thần khoáng đạt, lạc quan, không nên phiền não.

Ánh sáng mùa Xuân rực rõ, ấm áp, trăm hoa đua nở, nên đi ra ngoài du ngoạn núi non, sông nước, ngắm nhìn cây cỏ hoa lá, cũng là cách làm cho tâm hồn khoan khoái.

2. SINH HOẠT

Không khí mùa Xuân ấm, làm cho da thịt như dần ra; các khí quan bên trong cũng biến đổi, chức trách của khí quan cũng nặng nề, do công năng của hệ thống tuần hoàn tăng cường, huyết dịch phải cung ứng cho da thịt, tuyến đổ mồ hôi nhiều; trong lúc đó thì việc cung ứng máu cho não bộ giảm sút, làm cho người ta có cảm giác mỏi mệt.

Sách *Nội kinh, thiên Tố vấn* cho rằng, mùa xuân nên dậy sớm, khi ra khỏi giường, đi tản bộ là cách thuận ứng giữ thân thể với tự nhiên.

Người cao tuổi, nên đi ra ngoài, không gian khoáng đãng, xem hoa, thưởng thức phong cảnh đẹp, cũng là cách phòng chống suy lão.

Như đã nói, mùa xuân tuy ấm áp nhưng có khi nóng lạnh thất thường, nên chú ý để phòng lạnh và gió.

Nên mặc với quần áo rộng để thân thể thoải mái, thích hợp với các loại vải mềm nhưng đủ ấm, nên mang theo áo ấm phòng lúc lạnh xuống đột ngột.

3. ĂN UỐNG

Mùa Xuân là mùa thay cũ đổi mới rất mạnh, nên ăn những thực phẩm thanh đạm, có vị cay, ngọt; không nên ăn những thực phẩm béo, có vị chua.

Nguyên nhân, mùa Xuân khí dương sinh ra, những thực phẩm có vị cay, ngọt, có công dụng phát tán, trợ cho khí dương; những thực phẩm lợi cho việc bảo vệ dương là *hành, tảo, đậu phụng*; không nên dùng những vị như *sâm, nhung, phụ phiến*.

Mùa Xuân, khí gan dương lệnh, gan quá vượng sẽ ảnh hưởng đến tì (thổ), làm cho công năng của tì bị tổn thương, không nên ăn những thực phẩm có vị chua, nên ăn những thực phẩm có vị ngọt để dưỡng tì.

Những người cao tuổi, tùy theo thể trạng, sức khỏe của người, những người tì vị bị hư tổn, không đủ, nên chú ý bảo dưỡng tì, vị, ăn những thực phẩm ấm, mềm, dễ tiêu hóa; không nên ăn những thực phẩm có chất béo, khó tiêu hóa.

4. VẬN ĐỘNG

Thường, mùa Đông lạnh, chúng ta ít ra ngoài trời để luyện tập thân thể, vận động; mùa Xuân là thời cơ tốt để tập luyện, vận động.

Có rất nhiều loại hình vận động, tập luyện cơ thể như *thái cực quyền, thái cực kiếm, bát đoạn cầm, đi bộ, đá cầu*.

Vấn đề chọn môn thể dục thể dục, thể thao nào phù hợp với tuổi tác, thể trạng và sức khỏe.

Thực tiễn chứng minh, nếu mùa Xuân chăm chỉ tập luyện thân thể, thì trong cả năm ít bệnh tật, sức khỏe dồi dào, tư duy mẫn tiệp, học tập, công việc đạt hiệu quả rất cao.

5. PHÒNG BỆNH

Sách *Nhiếp sinh tiêu tức luận* cho rằng, tuy mùa Xuân dương khí phát sinh, vạn vật sinh sôi nhưng sự thay đổi của khí hậu rất lớn, từ nóng chuyển sang lạnh; vì thế, ở những người cao tuổi bệnh cũ hay tái phát.

Nếu mùa Đông ăn nhiều thực phẩm nướng, thực phẩm có tính quá nóng, thì mùa xuân thân thể nóng, dễ bị đau đầu, ho, khạc ra đờm, tứ chi uể oải, lưng gối đau nhức, người mệt mỏi.

Nếu mùa Xuân bị bệnh thì không nên dùng những vị thuốc hoặc ăn uống những thực phẩm có tính xốp (sơ lợi), dễ bị tổn thương tạng phủ; nên dùng những vị thuốc hoặc ăn uống những thực phẩm có tính tiêu phong, hòa khí, hóa viêm, mát; nếu bệnh khỏi thì không nên quá lạm dụng thuốc thang.

Mùa Xuân, khi khí ẩm lên cao, là điều kiện tốt cho vi khuẩn, những vi sinh vật gây bệnh truyền nhiễm, các chứng bệnh cần phải đề phòng là cảm mạo, lưu cảm, lưu não, viêm tuyến má.

Theo lập luận của y học là phòng bệnh hơn chữa bệnh, phòng bệnh làm cho cho *chính khí* (sức đề kháng) mạnh, để thắng tà; đồng thời tránh tà, không để tà *khí* (mầm bệnh) xâm phạm.

Có nhiều phương pháp phòng bệnh nhưng một trong những phương pháp đơn giản hữu hiệu là *xoa bóp* (án ma), ấn vào các huyệt như *Túc tam lի*, *Phong trì*, *Nghinh hương*, công dụng là tăng sức đề kháng của cơ thể.

Ngoài ra, những lúc khí trời biến đổi thì giảm đi ra ngoài, là cách tránh tà khí; muốn để phòng chứng lưu cảm thì dùng một ít dấm cũ pha thêm nước gấp 2 lần dấm, chưng sôi lên, uống một tuần hai lần.

Hoặc có thể dùng phương thuốc sau : *Bản lam cǎn* 15 khắc. *Quán chúng* 12 khắc. *Cam thảo* 5 khắc.

Sắc nước uống, mỗi tuần uống 2 lần; công dụng chống ngoại tà, bệnh ngoại cảm rất công hiệu.

Như trên đã nói, mùa Xuân, bệnh cũ thường tái phát, có nhiều nguyên nhân, những nguyên nhân chính lào ăn nhiều thực phẩm nướng, cay nóng, làm cho chân âm bị hao tổn, dẫn đến âm hư hỏa vượng; hoặc mùa Đông ăn những thực phẩm quá béo, quá ngọt, viêm nhiệt tích tụ bên trong, đến mùa Xuân gặp lạnh thì phát bệnh.

Muốn để phòng bệnh cũ tái phát, nên để phòng từ mùa Đông; hoặc mùa Xuân nên tăng cường dưỡng

sinh tinh thần, sinh hoạt, ăn uống, luyện tập; lúc phát bệnh phải thuốc thang kịp thời.

II. MÙA HẠ

Ba tháng mùa hạ, gồm có 6 tiết là *Lập hạ*, *Tiểu mǎn*, *Mang chủng*, *Hạ chí*, *Tiểu thu*, *û Hạ thủ*.

Mùa Hạ, vạn vật sinh trưởng rất mạnh, khí hậu viêm nóng, *khí thủ* (khí nắng) đương lệnh, sự thay cũ đổi mới của cơ thể con người cũng rất thịnh, dương khí của con người ở bên ngoài, âm khí ở bên trong; là những đặc điểm cần biết trong thuật dưỡng sinh mùa Hạ.

1. TINH THẦN

Mùa Hạ là mùa viêm nhiệt, ứng với tim; tim chủ của máu, là ẩn chứa của thần, thần là chủ của thần chí, như là vua làm chủ quân thần.

Mùa Hạ, nắng, người đổ mồ hôi, mồ hôi chính là dịch của tim; nếu mồ hôi đổ quá nhiều dễ làm thương tổn khí tim, sẽ khiến cho thần chí thay đổi và tán loạn, tim sẽ đập mạnh, thần chí bất an.

Mùa Hạ, nên nuôi tâm thần, dưỡng tâm khí, làm cho thần thanh, khí hòa, vui vẻ, lòng dạ rộng rãi. Đó là cách làm cho tinh thần đủ, cơ năng của cơ thể vượng thịnh và điều hòa.

Sách *Nội kinh, thiên Tố vấn* cho rằng, mùa Hạ nên dưỡng thần, làm cho tinh thần luôn tươi đẹp, tức là

không nên nổi giận, để khí cơ thoái mái tự nhiên; tình tự nên hướng ngoại, tìm sự hứng thú nồng hậu của thế giới bên ngoài.

2. SINH HOẠT

Như đã nói, mùa Hạ nắng nóng ở đương vị, cho nên phương pháp dưỡng sinh tốt nhất là làm cho cơ thể mát mẻ.

Sách *Dưỡng lão phụng tân thư* cho rằng, có nhiều nơi mùa hạ gió rất mạnh, không nên đứng lâu ngoài gió hoặc đứng những nơi lộng gió dễ bị nhiễm gió độc (phong tà).

Sách *Nhiếp sinh tiêu túc luận* thì đề xuất, muốn thu được khí trời mát mẻ nên đứng những nơi thủy đình, bóng cây râm mát, những nơi không khí mát mẻ trong lành, có lợi cho sức khỏe.

Nhưng không nên ngủ ở ngoài trời hoặc ngủ nơi gió lùa dễ bị nhiễm sương gió, dẫn đến tật bệnh.

Mùa Hạ nắng nóng, làm việc gì không nên nóng gấp, để giữ tinh thần, tâm hồn được mát mẻ tự nhiên.

2. ĂN UỐNG

Mùa Hạ nên ăn những thực phẩm tính và tiêu nắng nhưng không ăn những thực phẩm quá lạnh làm tổn thương tỳ vị hoặc có thể bị đau bụng, bệnh tả.

Như đã nói, mùa Xuân mùa Hạ nên dưỡng dương nhưng cũng không nên dùng thực phẩm hoặc thuốc

thang có tính quá nóng, nên dùng những vị thuốc như *Thung dung hoàn*, *Bát vị hoàn*, công dụng hỗ trợ dương khí và bình bổ thận khí.

Mùa Hạ dễ phát sinh những bệnh như đường ruột bị truyền nhiễm, thương hàn, phó thương hàn, bệnh ly. Cho nên, phải chú ý vệ sinh thực phẩm: rửa sạch rau quả, không nên dùng thực phẩm thiu thối, không uống nước chưa đun sôi.

3. VẬN ĐỘNG

Mùa Hạ là cơ hội để vận động nhiều hơn mùa Đông, để tăng cường thể chất và sức đề kháng. Tuy vậy, cần chú ý ba điểm :

Một, phòng hú thoát, khi mặt trời đã lên cao, ánh nắng chói chang thì không nên vận động mạnh và nhiều, mồ hôi chảy dầm dề, để phòng hú thoát.

Nếu vận động, mồ hôi chảy nhiều nên uống nước pha chút muối, không nên uống nước quá lạnh. Vận động xong, tháo mồ hôi, không nên tắm ngay hoặc tắm bằng nước quá lạnh, để phòng cảm mạo và bệnh tê.

Hai, khi vận động nên chọn thời gian hợp lý, nơi vận động và hạng mục vận động. Địa điểm vận động thích hợp là bờ sông, bờ hồ, công viên nơi thoáng đãng, mát mẻ.

Tùy theo sở thích, thể chất hoặc bệnh tật để chọn hạng mục vận động như Thái cực quyền, đi bộ, chạy bộ.

Ba, không nên vận động quá sức, dễ sinh mệt mỏi.

4. PHÒNG BỆNH

Mùa Hạ, thường bị trúng nắng, triệu chứng đau đầu, tim đập mạnh, tức ngực, tay chân bủn rủn, đổ mồ hôi, khát nước. Nếu trúng nắng nặng thì thân nhiệt cao, đổ mồ hôi, nôn mửa, bức bối, mặt trắng xanh, có thể hôn mê bất tỉnh.

Muốn phòng bệnh trúng nắng, những lúc nắng quá to nên ở nhà, nên ăn uống những thực phẩm hoặc dùng những vị thuốc như *Thanh hao*, *Tây qua* thủy y, *Lục đậu thang*, *Nhân đan*, *Thập trich thủy*.

Theo nguyên tắc mùa Xuân mùa Hạ dưỡng dương, thì mùa Hạ là mùa chữa trị rất tốt những bệnh do dương hư âm hàn, phát tác ở mùa Đông.

Chẳng hạn, những người cao tuổi bị bệnh mãn tính như viêm chi khí quản, sưng phổi, bệnh tim phổi, bệnh tả, vị bị hư hàn.

Những người trung lão niên bị các bệnh mãn tính viêm chi khí quản, hen suyễn thường phát tác vào mùa Đông, có thể chữa trị bằng châm cứu thuốc thang; gọi là *Đông bệnh Hạ trị*.

III. MÙA THU

Mùa Thu gồm sáu tiết khí là *Lập thu*, *Xử thủ*, *Bạch lô*, *Thu phân*, *Hàn lô* và *Sương giáng*, tiết khí thường chuyển biến từ *Thu phân*.

Mùa Thu khí nóng dương lệnh; cuối mùa Hạ đầu mùa Thu khí nóng và ấm; từ cuối Thu khí nóng chuyển sang lạnh.

Mùa Thu, một mặt, khí dương từ từ thu lại, khí âm từ từ tăng trưởng, mặt khác, trời xanh trong như vừa tắm gội xong, kim phong thổi hiu hắt, vạn vật tiêu sơ, địa khí trong nhưng hắt hiu, có lúc mưa lâm thâm, khiến lòng người thường có cảm giác buồn bã.

Sau tiết khí Bạch lô, mưa ít hơn, khí trời khô nóng, ngày nóng đêm lạnh, nóng lạnh thay đổi, thân thể chốc lát khó thích nghi dễ sinh các bệnh thương phong cảm mạo và bệnh cũ tái phát; vì vậy, người ta thường nói mùa Thu thật lắm chuyện (*đã sự chi Thu*).

Hạ trưởng, Thu thu, mùa Thu hai khí âm dương đều chuyển biến, cho nên cần chú ý nguyên tắc, bảo dưỡng âm khí ở bên trong, gọi là *dưỡng thu*.

1. ĐIỀU DƯỠNG TINH THẦN

Như đã nói, khí hậu mùa Thu khô nóng, ánh nắng mặt trời không chói chang như mùa Hạ, khí ẩm từ từ bốc lên, làm cho tình tự con người không ổn định, tâm tình nóng và buồn, dễ dẫn đến sự thương cảm.

Cộng hưởng với gió thu hiu hắt, lá vàng rơi xác, cây cỏ tiêu điều, có lúc mưa lâm thâm, con người cảm thấy da diết thê lương.

Muốn điều dưỡng tinh thần, phải thấy được đặc điểm của mùa Thu và tránh hoặc quên đi sự thương cảm, thê lương.

Trần Trực, đời Tống, cho rằng, mùa Thu do gió mưa sâu thảm con người thương cảm khái, bi thương, những người cao tuổi thường có tâm trạng *vèo trông lá rụng mà thương thân*.

Muốn điều dưỡng tinh thần nên tìm những hoạt động hữu ích, không nên chìm đắm trong trạng thái cảm khái, bi thương.

2. SINH HOẠT

Sách *Nội kinh*, thiên *Tố vấn*, cho rằng mùa Thu, nên ngủ sớm và dậy sớm. Ngủ sớm để thuận ứng với âm khí thu tàng, đóng lại; dậy sớm để cho dương khí thuận ứng với dương khí từ từ tăng lên, làm cho khí phổi được thư thái.

Nóng có tính khô ráp, dễ làm tổn thương đến những chất dịch trong cơ thể, phổi vốn là tạng không chịu đựng được sự nóng hoặc lạnh, cho nên nóng dễ bị tổn thương phổi.

Mùa Thu, khí nóng đương lệnh, độ ẩm trong không khí rất ít, lại thên gió làm cho mồ hôi mau khô, làm

cho da thu lại khô ráp, miệng cổ họng khô, nếu bị ho thì đờm ít, dễ khạc ra máu, thậm chí đàm trệ ở trong máu, đại tiện bón, tóc rụng nhiều.

Cho nên, chú ý đến độ ẩm trong nhà, tránh đổ mồ hôi nhiều, dễ làm tổn thương các chất dịch trong cơ thể.

Khí trời mùa Thu thường thay đổi, chú trọng việc ăn mặc phong khí trời từ ấm chuyển sang lạnh.

3. ĂN UỐNG

Mùa Thu nóng, dễ làm tổn thương dịch và phổi, nguyên tắc ăn uống là phòng nóng, bảo vệ âm, bổ âm nhuận phổi; tức giảm ăn những thực phẩm có vị cay, nên ăn nhiều những thực phẩm có vị chua.

Cụ thể là ăn ít những thực phẩm khô, chiên xào; nên ăn những thực phẩm như *Hạch đào, Mật ong, Mía, các loại sữa*, có tác dụng bổ âm, dưỡng phổi.

Sách *Ẩm thực chính yếu* cho rằng, khí mùa Thu khô nóng, nên ăn nhiều các loại *Chi ma* (mè), tác dụng nhuận trường hoặc các loại cháo bỗn thêm *Sinh địa*, hoặc *lê* (những coi chừng dễ bị tả); là những thực phẩm có công dụng nhuận táo.

4. VẬN ĐỘNG

Tương tự các mùa khác, nên chọn hạng mục vận động cho thích hợp với cơ thể hoặc bệnh tật, người cao tuổi nên chạy bộ chậm, đi bộ.

5. PHÒNG BỆNH

Sách *Nhiếp sinh tiêu tức luận* cho rằng, do mùa hạ điều dưỡng không thích nghi, nên những bệnh cũ mùa hạ thường tái phát vào mùa thu.

Những bệnh mới phát sinh ở mùa thu, trong lúc trị liệu nên cẩn thận dùng phương pháp trị liệu bằng cách làm đổ mồ hôi hoặc nôn mửa.

Những bệnh như hưng lao, trĩ, tiêu khát, phong khí, trong người có khối u, không nên ăn những thực phẩm xào nấu, cá thịt sống, bò chết.

Mùa Thu thường phát sinh những bệnh viêm đường ruột, lỵ, sốt rét. Vì vậy, rất cần chú ý đến vệ sinh thực phẩm như ăn những thực phẩm thiu thối; chú ý đến việc diệt muỗi.

Mùa Thu nên dùng những vị thuốc có công dụng thanh nhiệt, giải độc, đề phòng những bệnh truyền nhiễm, như *Kim ngân hoa*, *Đại thanh diệp*, *Bản lam căn*, *Mã xỉ hiện*.

IV. MÙA ĐÔNG

Sáu tiết khí của mùa Đông là *Lập đông, Tiểu tuyết, Đại tuyết, Đông chí, Đại hàn* và *Tiểu hàn*.

Mùa Đông là khí lạnh chủ lệnh, âm khí cực thịnh, vạn vật thu tàng, có nơi đất đai, cây cối bị băng giá, tuyết và gió lạnh. Việc thay cũ đổi mới trong con người tương đối chậm hoặc cân bằng.

1. ĐIỀU DƯỠNG TINH THẦN

Sách *Nội kinh*, thiên *Tố vấn*, cho rằng, mùa Đông nên ngủ sớm và dậy muộn. Nguyên nhân, mặt trời mùa Đông chiếu rất ngắn, ngủ sớm dậy muộn để nhận dương khí ấm áp của mặt trời, nuôi dưỡng dương khí, cơ thể cân bằng âm dương.

Để thân thể ấm áp nên chú ý đến ăn mặc, lò sưởi, đề phòng bị hàn tà xâm nhập.

Những người cao tuổi không nên tiếp xúc với gió lạnh, dễ bị cảm mạo, hoặc thường phát sinh những bệnh diễm biến khá phức tạp như hen suyễn, nấc, đau đầu, chóng mặt.

Mùa Đông, đối với cơ thể, dương khí ở bên trong, âm khí ở bên ngoài, phần nhiều cơ thể của những người cao tuổi trên nóng, dưới lạnh.

Do đó, người cao tuổi không thích nghi với việc tắm rửa nhiều; nếu tắm bằng nước nóng, dương khí ở bên trong bị bức bách, sẽ bị đổ mồi hôi, dễ bị cảm

mạo. Ban đêm không nên đi ra ngoài, dễ bị lạnh, cảm lạnh.

2. ĂN UỐNG

Những tháng mùa Đông thuộc thận thủy, thận chủ vị mặn. Theo học thuyết ngũ hành thì thủy khắc hỏa, vị mặn đi vào thận, thủy sẽ vượng, khắc hỏa, hỏa thuộc tim, sẽ làm thương tổn đến tim, tim bị bệnh. Vì thế, mùa Đông giảm mặn, tăng ăn những thực phẩm có vị đắng.

Theo kinh nghiệm dưỡng sinh, mùa Đông không nên ăn nhiều dầu mỡ, những thực phẩm có tính lạnh, mục đích không để dương khí bị thương tổn.

Như đã nói, nguyên tắc dưỡng sinh là mùa Đông dưỡng âm; thận chủ lạnh, thận chứa tinh, là căn bản âm dịch của cơ thể, muốn dưỡng âm thì phải làm cho tinh thận đầy đủ; đồng thời cũng phải chú ý đến tăng tiềm lực cho dương.

Như đã nói, mùa Đông, dương khí thủ ở bên trong, âm khí ở bên ngoài, nên ăn những thực phẩm ấm, không nên ăn quá cay, quá nóng, để phòng dương khí bị tiêu hao hoặc âm dịch bị thương tổn.

Mùa Đông nên ăn những thực phẩm như *cua*, *rùa*, *ngẫu (ngó sen)*, *mộc nhĩ*, công dụng ích cho âm; *thịt dê*, *thịt chó* có tính ấm nóng, công dụng tráng dương; *thịt gà*, *thịt bò*, *tủy bò* có tính ấm, công dụng ích khí tư âm trấn tĩnh; *liên tử (hạt sen)*, *đại tảo*, công dụng kiện tỳ dưỡng máu; *hồ tiêu*, *sinh khương*

(gừng), công dụng ấm trung tán hàn; *thịt vịt* có tính ngọt lạnh, công dụng bổ hư ích khí, bổ thận tiêu thũng, hóa đàm, ngừng ho; *thịt ngan* vị lạnh tính bình, công dụng bổ hư ích khí, ấm vị sinh tân.

3. TIẾN BỔ

Ngoài việc ăn uống, mùa Đông nên bổ dưỡng thêm bằng thuốc thang, gọi là *tiến bổ*, vì mùa đông thích hợp cho việc tiến bổ.

Người bị âm hư hỏa vượng, nên dùng những vị thuốc thuốc có tính ấm nóng; ngược lại, người thân thể cường tráng thì không nên dùng thực phẩm, thuốc thang có tính ấm nóng.

Người bị hư chứng, biểu hiện khí huyết, âm dương đều không đủ, tức khí hư, máu hư, khí huyết đều hư, cả âm dương đều hư, nên chọn thuốc thang thích hợp để tiến bổ.

4. VẬN ĐỘNG

Mùa Đông cần vận động luyện tập nhiều, mục đích tăng cường sự đề kháng của cơ thể, chống hàn tà và bệnh tật.

Mùa Đông, nên phân làm hai loại vận động, tập luyện trong nhà, vận động, tập luyện ngoài trời; về thời gian không nên vận động, tập luyện quá sớm hoặc quá muộn; trước khi vận động nên mặc áo quần ấm, sau khi vận động, luyện tập mồ hôi rịn ra mới cởi bớt áo quần ấm.

5. PHÒNG BỆNH

Khí hậu mùa Đông lạnh, sẽ chuyển sang ấm (mùa Xuân), nên dễ sinh những bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp lưu cảm, ma chẩn, bạch hầu, viêm tuyến má, ho trambio ngày.

Để phòng những bệnh trên, nên dùng *Dai thanh diệp*, *Bản lan căn* (nấu nước uống); ngoài ra dùng *Thương thuật*, *Ngãi diệp*, *Phong cầu*, đốt xông ở trong phòng, có tác dụng tốt cho việc đề phòng các bệnh kể trên.

Mùa Đông, dương khí ở bên trong, cho nên không dùng các phương pháp trị liệu bằng cách cho đổ mồi hôi, nôn mửa, sẽ làm cho dương khí thoát ra. Nên dùng rượu thuốc như *Sơn dược tửu* (mỗi lần uống 1- 2 chén nhỏ), làm cho tinh thần phấn chấn. Nếu người có đàm nên dùng những loại thuốc có tính bình hòa để điều hòa tâm khí.

Mùa Đông, những bệnh mãn tính phát tác, bệnh thêm nặng, như hen suyễn, viêm khí quản.

Cái lạnh của mùa Đông sẽ kích thích làm huyết áp tăng cao, loét ruột, phong thấp; do đó phải giữ thân thể được ấm, chú ý là đầu, tay chân.

Những người có bệnh mãn tính hoặc bị bệnh cao huyết áp, loét ruột, nên dự phòng trước thuốc thang không nên khi bị bệnh tái phát mới tìm thuốc.

V. DUỖNG SINH TRONG NGÀY

Sách *Nội kinh* (thiên Tố vấn) cho rằng, buổi sáng dương khí thai sinh, buổi trưa dương khí thịnh, buổi chiều dương khí thu, nửa đêm dương khí tàng.

Tương tự dương khí bốn mùa, Xuân sinh, Hạ trưởng, Xuân thu, Đông tàng.

Vì vậy, chú ý đến việc dưỡng sinh trong ngày.

1. BUỔI SÁNG

Buổi sáng, nên vận động, tập luyện hít khí mới, thở khí cũ; tuy vậy, việc vận động, tập luyện không nên quá sớm, những ngày mưa to gió lớn, băng giá nên vận động, tập luyện ở trong nhà, chọn những môn thể dục, thể thao phù hợp với tuổi tác, thể trạng, bệnh tật và điều kiện.

Trước khi tập nên mặc áo quần đủ ấm, khi mồ hôi rịn ra, người ấm thì mới bỏ bớt áo quần ấm.

Buổi sáng, nên uống nhiều nước hoặc uống sữa bò, ăn các loại cháo, không nên ăn những thực phẩm cay, quá béo hoặc những thực phẩm sinh lạnh, bụng đói không nên uống nước trà.

2. BUỔI TRƯA

Buổi trưa, ăn vừa đủ, không nên ăn quá no; ăn xong nghỉ ngơi, nháy mắt để dưỡng thần hoặc có thể ngủ trưa 1 - 2 tiếng đồng hồ, không nên ngủ

lâu; buổi trưa không thích nghi với việc ngồi tĩnh tọa quá lâu.

3. BUỔI TỐI

Buổi tối, cũng không nên ăn quá no, không nên ăn xong đi nằm hoặc đi ngủ; có thể vận động nhưng không vận động mạnh; lúc trời mưa to, gió lớn, tuyết, không nên đi ra ngoài.

Trước khi đi ngủ không nên uống nước trà hoặc nói chuyện quá nhiều.



CHƯƠNG BỐN

SINH HOẠT VÀ DƯỠNG SINH

TIẾT 1

KHÁI QUÁT VỀ SINH HOẠT VÀ DƯỠNG SINH

Sách *Hoàng Đế nội kinh* (*Tố vấn – Thượng cổ thiền chân luận*) cho rằng, sinh hoạt với tuổi thọ quan hệ rất mật thiết, tức mọi sinh hoạt đều tuân theo quy luật, sinh hoạt không có quy luật thì tổn thương đến thân thể, tuổi thọ sẽ ngắn.

Sau đây là một số quy luật sinh hoạt theo dưỡng sinh :

I. SINH HOẠT - BỐN MÙA

Các nhà dưỡng sinh cho rằng, khí hậu của tự nhiên theo 4 mùa, ngày và đêm mà biến hóa theo quy luật; cơ năng sinh lý của con người như tạng phủ, kinh lạc, khí huyết thịnh suy cũng theo đó mà biến hóa. Vì vậy, sinh hoạt phải thuận ứng với quy luật tự nhiên.

Sách *Hoàng Đế nội kinh* (*Tố ván – Tứ khí điều thân đại luận*) quan niệm, khí âm dương biến hóa theo bốn mùa, vạn vật trước sau, từ sinh đến tử đều theo quy luật căn bản là biến hóa. Sinh hoạt thuận ứng theo quy luật biến hóa của tự nhiên thì không bệnh tật, không thuận ứng theo quy luật biến hóa của tự nhiên thì sinh bệnh tật.

Như đã nói ở trên, nguyên tắc dưỡng sinh theo bốn mùa là mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương; mùa Thu, mùa Đông dưỡng âm. Cụ thể :

Mùa Xuân, ngủ muộn, dậy sớm, buổi sáng nên đi ra ngoài tản bộ hít thở ứng với sinh khí.

Mùa Hạ, ngủ muộn, dậy sớm, vận động nhiều, không nên nóng giận, ứng với trưởng khí.

Mùa Thu, ngủ sớm, dậy sớm, tinh thần an tĩnh, ứng với khí thu liễm.

Mùa Đông, ngủ sớm, dậy muộn, tránh lạnh, ứng với khí tiêm tàng.

Các nhà dưỡng sinh hiện đại cũng cho rằng, vũ trụ biến hóa theo chu kỳ, theo quy luật. Thiên thể biến hóa đến cơ thể, hoạt động sinh mệnh của con người cũng biến hóa theo quy luật (ví dụ, nhịp tim, hơi thở).

Nếu sinh hoạt theo quy luật, cơ thể bình thường, khỏe mạnh. Nếu sinh hoạt không theo quy luật, không theo quy tắc, sẽ sinh bệnh tật.

II. SINH HOẠT – NGÀY VÀ ĐÊM

Ngày và đêm cũng biến hóa theo quy luật, quy luật ảnh hưởng rất lớn và lâu dài đến sinh hoạt của con người.

Y học hiện đại chứng minh, những chỉ tiêu về sinh mệnh : từ chỉ số sinh hóa, tham số vật lý, mức thay thế, đến tâm lý, tinh thần, đều do ảnh hưởng quy luật biến hóa của ngày và đêm, dẫn đến sự thay đổi tiết tấu, tăng hoặc giảm của những chỉ tiêu của cơ thể.

Mỗi quan hệ giữa quy luật ngày – đêm với cơ thể được thể hiện qua những thói quen.

Ví dụ

Đến bữa ăn mà chưa ăn người ta có cảm giác đói, đến giờ ngủ nhưng chưa ngủ, người ta có cảm giác buồn ngủ.

Lâm sàng chứng minh, đa số những người mắc bệnh dạ dày, mất ngủ, đại tiện bón, bệnh trĩ ... là do không sống theo quy luật, không tạo ra được thói quen.

Các nhà dưỡng sinh cho rằng, sinh hoạt theo quy luật là xúc tiến sự hình thành, củng cố sự phản xạ có điều kiện của cơ thể, hình thành những kích thích tốt của hệ thống trung khu thần kinh.

Phản xạ có điều kiện được hình thành và củng cố, hệ thống trung khu thần kinh hình thành, những

kích thích tốt cũng sẽ xúc tiến người ta sinh hoạt theo quy luật, có ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

Nếu cho các cháu nhỏ, ăn, ngủ đúng giờ, tức là hình thành cho các cháu thói quen, theo quy luật.

Thanh thiếu niên cũng nên hình thành thói quen tốt, theo quy luật, theo giờ giấc : ăn, ngủ, học hành, giải trí.

Người cao tuổi lại cần sống theo quy luật, theo thói quen về : ăn uống, nghỉ ngơi, đọc sách, thể dục ... cũng là cách bảo vệ sức khỏe và nâng cao tuổi thọ.

TIẾT 2

LÀM VIỆC - NGHỈ NGƠI VÀ DƯỠNG SINH

I. LÀM VIỆC QUÁ SỨC

Sách *Hoàng Nội kinh* (*Tố vấn – Tuyên minh ngũ khí luận*) cho rằng : Nhìn lâu tổn thương máu, nằm lâu tổn thương khí, ngồi lâu tổn thương thịt, đứng lâu tổn thương xương, đi lâu tổn thương gân.

1. NHÌN LÂU TỔN THƯƠNG MÁU HUYẾT

Các nhà dưỡng sinh quan niệm, mắt là tinh hoa của ngũ tạng, quan hệ mật thiết với máu, máu nuôi dưỡng thị lực (nhìn mọi vật) và phân biệt mọi vật.

Mắt còn quan hệ với gan và gan mạch, gan chứa máu huyết, nuôi dưỡng mắt; dùng mắt lâu sẽ hao tổn máu huyết.

Vì vậy, cần phải bảo vệ, vệ sinh mắt, không nên đọc sách không đủ ánh sáng, không xem truyền hình lâu. Nếu đọc sách không đủ ánh sáng hoặc xem truyền hình lâu mắt sẽ mỏi hoặc hoa mắt, lâu ngày thị lực sẽ giảm sút.

Thanh thiếu niên, sau khi đọc sách báo hoặc xem truyền hình xong, nên nhìn xa xa : nhìn cây cối, nhìn cổ thụ hoặc nhìn chiếc lá xanh một vài phút, là một trong những phương pháp bảo vệ, vệ sinh về mắt.

Người cao tuổi, nên đọc sách hoặc xem truyền hình 1-2 tiếng đồng hồ, không nên đọc sách báo, xem truyền hình quá lâu.

2. ĐỨNG LÂU TỔN THƯƠNG XƯƠNG

Nguyên nhân, khi đứng xương eo lưng phải thẳng, thận là chủ của xương, xương eo lưng là nơi ở của thận, nên đứng lâu tổn thương xương.

Ngoài ra, đứng lâu còn ảnh hưởng đến sự vận hành của khí huyết, làm cho khí cơ ngưng trệ, khí huyết ứ đọng, ảnh hưởng đến sức khỏe.

Những người cao tuổi, tinh huyết hư thiểu, khí huyết vận hành chậm, không nên đứng lâu.

3. ĐI LÂU TỔN THƯƠNG GÂN

Các nhà dưỡng sinh cho rằng, gân được máu nuôi dưỡng, quan hệ mật thiết với gan; gân, cơ bắp đều phụ thuộc vào xương.

Lúc đi, xương, cơ bắp, gân phải co duỗi; đi lâu, xương, cơ bắp và gân căng thẳng, tức là gân bị thương tổn, sẽ ảnh hưởng đến gan.

Trong sinh hoạt hàng ngày, đi chạy nhảy, cần phải căn cứ vào thể lực, không nên cố hết sức, ảnh hưởng không tốt đến gân và gan.

Người cao tuổi, đi bộ là tốt nhưng cũng cần căn cứ vào thể lực, bệnh tật mà chọn khoảng cách và thời gian đi bộ cho thích hợp.

4. NẰM LÂU TỔN THƯƠNG KHÍ

Nằm hoặc nằm ngủ rất quan trọng đối với con người, giúp con người hồi phục lại sức khỏe nhưng không nên nằm ngủ quá lâu.

Nằm hoặc nằm ngủ quá lâu thì khí cơ vận hành rất chậm, làm tổn thương đến công năng của tạng phủ.

Y học hiện đại chứng minh, mỗi ngày người ta nên ngủ 7-8 tiếng đồng hồ; không nên ngủ quá 12 tiếng đồng hồ, những người ngủ trên 12 tiếng, tần suất tử vong rất cao (80%).

5. NGỒI LÂU TỔN THƯƠNG THỊT

Ngồi lâu, khí cơ sẽ ứ trệ, ảnh hưởng đến tì. Khí cơ của tì bị ứ trệ, thì công năng vận hóa chậm, dẫn đến tiêu hóa không tốt, hóa nguyên bị sút giảm, ăn ít, đầy bụng, người gầy, có thể sinh bệnh tật.

Những người làm việc bằng trí óc thường ngồi lâu, cho nên cần lâu lâu phải tìm cách vận động đơn giản để tránh bệnh tật.

6. CÁI HẠI CỦA ĂN KHÔNG NGỒI RỒI

Những giàu có hoặc những người lười biếng thường ngồi nhiều nằm nhiều, không có việc gì để làm hoặc không thích làm việc, rất nguy hiểm cho tính mệnh.

Như đã nói, nằm lâu tổn thương khí, ngồi lâu tổn thương thịt, làm cho sức đề kháng của cơ thể giảm sút, dễ sinh bệnh tật và chóng già.

Ăn không ngồi rồi, không làm việc chân tay (vận động), không làm việc bằng trí óc, thì đại não cũng chóng già, biểu hiện hay quên, thiếu mẫn tiệp.

II. ĐỀ PHÒNG SẮC DỤC

Các nhà dưỡng sinh cho rằng, tham sắc (trai gái, chăn gối), dục (sự ham muốn) làm cho thần phách không thủ ở bên trong, tinh kiệt, mệnh suy.

Cho nên cần phải tiết chế sắc dục, trong những phương pháp quan trọng giữ gìn sức khỏe và tuổi thọ.

TIẾT 3

GIẤC NGỦ VÀ DƯỠNG SINH

I. LẬP LUẬN VỀ GIẤC NGỦ

Một đời người, người ta đã mất một phần ba thời gian để ngủ. Theo thiên *Linh khu* (*Khẩu vấn thiên*), căn cứ vào học thuyết âm dương để luận về giấc ngủ : Dương khí trong con người suy, âm khí thịnh vượng, khiến cho người ta có trạng thái buồn ngủ. Lúc âm khí suy, dương khí thịnh, làm cho con người tinh ngủ.

Nói cách khác, sau một ngày làm lụng mệt nhọc, người ta đi ngủ để nghỉ ngơi, điều chỉnh hai khí âm dương; giấc ngủ là do hai biến hóa của hai khí âm dương, sự biến hóa của khí huyết quyết định.

Y học hiện đại chứng minh, buổi sáng, tế bào thần kinh ở vùng đại não hưng phấn, sau một thời gian lại chuyển hóa sang trạng thái cường chế, sinh quá trình cường chế hệ thống thần kinh cao cấp.

Quá trình hệ thống thần kinh bị cường chế, ven đại não càng lúc càng khuếch tán, sinh trạng thái buồn ngủ.

Quá trình cường chế của tế bào thần kinh là để nghỉ ngơi, khôi phục lại sự tiêu hao năng lượng và tích lũy vật chất dinh dưỡng, để phòng sự suy nhược.

II. TÁC DỤNG CỦA GIẤC NGỦ

Trong quá trình làm việc, năng lượng bị tiêu hao, nếu tiêu hao đến mức nào đó, cơ thể mệt nhọc, sinh buồn ngủ. Vậy ngủ là tiêu trừ sự mệt nhọc và khôi phục lại thể lực và năng lượng.

Lúc ngủ, toàn bộ công năng của cơ thể bị hạ thấp như da thịt buông lỏng, tim đập chậm, huyết áp hạ, hô hấp chậm; công năng hệ thống thần kinh điều chỉnh các công năng khác như thần kinh, tuần hoàn, tiêu hóa, hô hấp, xúc tiến việc thay thế, sinh trưởng, phát dục, tăng cường cơ năng miễn dịch, đề cao sức đề kháng, chống bệnh tật.

Vì vậy, các nhà dưỡng sinh rất chú trọng đến giấc ngủ, dù là người thường hay người tiên cũng quý giấc ngủ, *Bán sơn túy thi* viết :

Hoa Sơn xứ sĩ như tục kiến

Mịch tiên phương mịch thụy phương

III. CHĂM SÓC CHỈNH GIẤC NGỦ

Muốn có giấc ngủ ngon cần phải chú trọng đến phòng ngủ, tinh thần, ăn uống và hoạt động.

1. HOÀN CẢNH

Phòng ngủ

Y học hiện đại chứng minh, phòng ngủ ôn ào thì tần suất tim đập nhanh, huyết áp lên cao, biểu hiện sự nóng này, tinh thần bất an và thường khó ngủ.

Vì vậy, cần bố trí phòng ngủ nơi yên tĩnh hoặc có những âm thanh nhẹ nhàng (nhạc nhẹ, tiếng mưa, tiếng suối xa) thì rất dễ ngủ và ngủ ngon.

Phòng ngủ nên rộng rãi, sạch sẽ, thông thoáng, nhiệt độ không nên quá nóng hoặc quá lạnh và trang trí đơn giản, làm cho tinh thần cảm thấy sảng khoái, dễ ngủ.

Đèn ngủ

Các nhà dưỡng sinh khuyên nên để đèn ngủ, nếu tắt đèn tinh thần cảm thấy bất an khi ngủ hoặc ngủ không sâu, nhiều mộng mị và dễ tĩnh ngủ.

Đèn ngủ nên nhỏ, dịu, nên bố trí ở cuối giường ngủ.

Giường ngủ

Giường ngủ không nên quá cao hoặc quá thấp, cao khoảng 40-50 milimet, diện tích giường ngủ nên rộng, khi ngủ dễ duỗi tay, duỗi chân, có cảm giác thoải mái, khí huyết lưu thông.

Giường hoặc nệm không nên quá mềm hoặc quá cứng.

Quá mềm sẽ ảnh hưởng không tốt đến cột sống, xương cốt, xương tay chân.

Không nên cho trẻ nằm giường hoặc nệm quá mềm, ảnh hưởng đến sự phát triển của cột sống, xương, xương tay chân.

Giường quá cứng sẽ không lợi cho việc xoay trở thân thể, tay chân, sinh khó ngủ.

2. TINH THẦN

Sách *Lão lão hằng ngôn* cho rằng, lúc tĩnh tinh thần trú ở mắt, lúc ngủ tinh thần trở về tim, tim là chủ của thần chí, an tĩnh là gốc của tâm thần.

Sách *Thụy quyết* cũng nói, giấc ngủ đến trước là ở tâm (tim), sau đó mới lên giường ngủ, ngủ ở mắt.

Những người không kiềm chế được giận giữ, hoặc không giải được bi thương, hoặc lo lắng quá độ, sinh mất ngủ, trằn trọc.

Vì vậy, trước khi ngủ không nên giận giữ hoặc bi thương hoặc lo lắng hoặc, bài trừ tạp niệm để tâm thần được an tĩnh, sẽ dễ ngủ.

Sách *Diên thọ được ngôn* nói, trước khi đi ngủ nên rửa hoặc ngâm chân bằng nước ấm sẽ rất dễ ngủ. Hoặc có thể đọc sách, nghe nhạc nhẹ cũng rất dễ ngủ.

3. ĂN UỐNG

Sách *Bành tổ nghiệp sinh dưỡng tính luận* khuyên, trước khi đi ngủ không nên ăn no, ăn no sẽ tổn thương khí. Ngoài ra, ăn no bụng đầy, thức ăn ú trệ, sinh khó ngủ.

Trước khi ngủ, không nên uống nước trà đậm, sẽ khó ngủ hoặc đi tiểu nhiều lần.

4. HOẠT ĐỘNG

Trước khi ngủ không nên hoạt động nặng, thích hợp với hoạt động nhẹ như đi tản bộ, khi có cảm giác hơi mệt, sẽ dễ ngủ.

IV. VỆ SINH GIẤC NGỦ

1. TƯ THẾ

Như đã nói, đời người đã giành một phần ba thời gian để ngủ, nên tư thế ngủ cần phải chính xác, nếu không sẽ ảnh hưởng đến hình thể, sức khỏe và tuổi thọ.

Có 3 tư thế chính là nằm sấp, nằm ngửa và nằm nghiêng. Nằm nghiêng có 2 tư thế là nằm nghiêng bên phải và nằm nghiêng bên trái.

Nằm sấp

Khi ngủ không nên nằm sấp, ngực và bụng bị ép xuống, trở ngại tuần hoàn của máu huyết, hô hấp và tiêu hóa.

Nằm ngửa

Nằm ngửa không có lợi trong việc thả lỏng toàn thân, khó ngủ. Nếu đã nằm ngửa khi ngủ, hai tay còn đè trước ngực, sinh khó thở, nhiều mộng mị.

Nằm nghiêng bên trái

Nằm nghiêng bên trái gây áp lực cho tim tạng, máu huyết khó lưu thông, khó tiêu hóa và khó hít thở.

Nằm nghiêng bên phải

Sách *Hoa Sơn thập nhị thụy công tổng quyết* cho rằng, ngủ nên mặc áo quần rộng rãi và nên nằm nghiêng.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ cũng cho rằng, khi ngủ nên nằm nghiêng bên phải, hai chân hơi co lại, thả lỏng toàn thân.

Các nhà dưỡng sinh hiện đại giải thích rõ hơn, khi ngủ nằm nghiêng về bên phải, cột sống hơi cong về phía trước, thả lỏng toàn thân, tay chân để tự nhiên như thế nào cho thích hợp.

Tư thế ngủ nằm nghiêng về bên phải có công dụng giảm áp lực tâm tượng, lợi cho huyết dịch lưu thông, dễ tiêu hóa và hô hấp.

2. TRÁNH GIÓ

Phòng ngủ hoặc khi chọn nơi ngủ, nên chọn nơi yên tĩnh thông thoáng nhưng cần phải tránh nằm gần cửa sổ, khe hở gió lùa, dễ bị trúng phong tà (gió độc).

Nếu bị phong tà xâm nhập, trước tiên là ở đầu, nên khi ngủ tránh đưa đầu gần cửa sổ, khe hở gió lùa hoặc dùng quạt máy để ở gần đầu.

Không nên ngủ ngoài trời dễ bị trúng gió, nếu vừa ăn no, say rượu, ngủ ngoài trời hoặc nơi gió lùa thì rất nguy hiểm đến tính mạng. Người cao tuổi, khi ngủ lại phải cần tránh gió.

3. Đắp chăn

Khi ngủ hoặc gặp thời tiết lạnh, không nên lấy chăn trùm mặt, trùm mặt lâu sẽ hít thở khí đục hoặc khó thở.

Nếu quá rét nên lấy mũ len trùm lên đầu, không nên trùm mặt, để dễ thở.

4. NGỦ MỘT MÌNH

Người xưa thường nói, uống một trăm thang thuốc bổ không bằng ngủ một mình. Các nhà dưỡng sinh khuyên nên ngủ một mình vừa thoái mái vừa dễ ngủ vừa ngủ ngon.

5. HƯỚNG NẰM NGỦ

Sách *Thiên kim yếu phương – Đạo lâm dưỡng tính* cho rằng, nên căn cứ vào bốn mùa để điều chỉnh hướng nằm ngủ : Mùa Xuân, mùa Hạ, đầu hướng về hướng Đông; mùa Thu, mùa Đông, đầu hướng về phía Tây.

Lập luận trên của *Thiên kim yếu phương (Hoàng Đế nội kinh)*, theo nguyên tắc mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương; mùa Thu, mùa Đông dưỡng âm

Nguyên, mùa Xuân, mùa Hạ, dương khí thăng lên, thuộc phía Đông; mùa Thu, mùa Đông, âm khí hạ xuống, thuộc phía Tây. Hướng đầu về phía Đông là dưỡng dương, hướng đầu phía Tây là dưỡng âm.

Cũng có thuyết cho rằng, mùa Xuân, mùa Hạ, khi ngủ nên quay đầu về hướng Đông, mùa thu quay đầu về hướng Tây, mùa Đông quay đầu về hướng Bắc.

Nhưng cũng có nhiều nhà dưỡng sinh phản đối việc ngủ quay đầu về hướng Bắc, lí do : Bắc là âm trong âm, chủ về nước, về lạnh, có thể làm tổn thương đến dương khí.

Xem ra, lập luận của *Thiên kim yếu phương* là hợp lí hơn cả.

V. VỆ SINH SAU GIẤC NGỦ

Sau một đêm ngủ, khí cơ toàn thân chậm, huyết mạch không thông, nên khi thức dậy cần nằm cho thật tỉnh ngủ, chuyển mình, vận mình, cho khí cơ huyết mạch trở lại bình thường mới ra khỏi giường.

Hoặc có thể đánh hai hàm răng với nhau, hít thở, nuốt nước bọt, xoa bóp sau khi thức dậy, cũng là một trong những phương pháp dưỡng sinh, vệ sinh sau giấc ngủ.

TIẾT 4 Y PHỤC VÀ DƯỠNG SINH

Từ khi con người dùng lá, vỏ cây, da thú để làm y phục đã nghĩ đến công dụng của y phục là bảo vệ sức khỏe, với ước mơ rất đơn giản là mặc ấm, ấm

cũng có nghĩa là phòng gió, phòng lạnh, tùy theo thời tiết.

Vì vậy, các nhà dưỡng sinh thời cổ cũng đã tìm ra được mối quan hệ giữa y phục và dưỡng sinh.

Để thư giãn, chúng ta nhớ truyện Việt Nam miêu tả hai người nghèo bậc nhất trong lịch sử truyện cổ : Người thứ nhất là Trần Minh (không có khố vải, phải dùng lá chuối làm khố, gọi là Trần Minh khố chuối), người thứ hai là Chữ Đồng Tử phải ở truồng nằm vùi thân trong cát bờ biển.

Ngày nay, xã hội ngày càng tiến bộ, người ta không chỉ mong mặc ấm mà còn muốn mặc đẹp và nghệ thuật thời trang đã ra đời, loại hình nghệ thuật này làm ăn khá phát đạt.

Theo các nhà dưỡng sinh, ngoài tiêu chí chọn y phục đẹp, cần chú ý đến chất liệu, màu sắc, kích cỡ của y phục như thế nào có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

Đối với các nhà dưỡng sinh, bộ y phục tốt hoặc đẹp là gồm các yếu tố : nhẹ, mềm, rộng, thoáng, đơn giản, tiện lợi (dễ mặc, dễ cởi ra).

I. CHẤT LIỆU – MÀU SẮC

1. CHẤT LIỆU

Các nhà nghiên cứu cho rằng, chất liệu y phục có mối liên hệ mật thiết với khí hậu, thời tiết, chọn

chất liệu y phục phải phù hợp với khí hậu và thời tiết.

Những tác dụng quan trọng nhất của chất liệu y phục là trợ giúp sự tán nhiệt, phòng sự phát tán nhiệt, tính hấp thu ẩm và phát tán ẩm.

Chẳng hạn, mùa Đông, do khí hậu ẩm thấp, gặp khí lạnh, nhiệt lượng bức xạ thấp, nên nhiệt lượng của cơ thể bị phát tán. Cần phải chọn y phục có tính phòng sự phát tán, giữ độ ẩm cho cơ thể.

Ngược lại, mùa Hạ, khí hậu nóng, nhiệt lượng vượt quá nhiệt lượng của cơ thể. Cần chọn y phục có chất liệu có tính trợ giúp sự phát tán nhiệt, làm cho cơ thể mát mẻ.

Nhà thơ Trần Tế Xương đã từng than thở về thiếu áo mùa Hạ :

*Bức sốt nhung mìn vẫn áo bông
Tưởng là mìn ốm hóa ra không
Một đòn rách rưới con như bố
Ba chữ nghêu ngao vợ chán chồng*

2. MÀU SẮC

Ngoài ra, cũng cần đến chú ý đến màu sắc của y phục, màu sắc khác nhau thì sự hấp thu ánh sáng và phản xạ ánh sáng khác nhau. Những màu đậm, có tính hấp thu nhiệt rất mạnh, tính phản xạ ít. Những màu nhạt, có tính hấp thụ nhiệt lượng ít, tính phản xạ cao.

3. Y PHỤC - BỐN MÙA VÀ KHÍ HẬU

Bốn mùa và sáu khí

Theo y học Trung Quốc, bốn mùa biến hóa có 6 loại hình khí hậu là *gió* (phong), *nắng* (thứ), *ẩm thấp* (thấp), *khô* (táo), *nóng* (hỏa); nên căn cứ vào bốn mùa, biến hóa của khí hậu để chọn y phục.

Sách *Tôn chân nhân vệ sinh ca* cho rằng, mùa Xuân (Trung Quốc) khí lạnh chưa hoàn toàn hết, không nên ăn mặc phong phanh. Mùa Hạ, nóng, đổ mồ hôi nhiều nên thay đổi y phục. Mùa Thu trở lạnh, nên cần phải từ từ mặc thêm áo. Nếu chú ý những điều trên, bệnh tật không dám dòm ngó, chẳng cần thuốc thang.

Sách *Nhiếp sinh tiêu tức luận* cho rằng, những người cao tuổi khí yếu, xương cốt yếu càng nên chú ý đến y phục : Mùa Xuân, tháng 2, khí hậu chợt lạnh chợt nóng, phải phòng áo ấm, để phòng lạnh, tránh phong hàn xâm nhập. Mùa Đông, tuy khí lạnh đã về nhưng khí nóng vẫn còn, không nên mặc quá nhiều áo.

Những tiêu chuẩn khác

Ngoài việc chọn lựa chất liệu, màu sắc y phục theo bốn mùa và sáu khí, lúc chọn y phục cần chú ý đến thể chất, bệnh tật và đề phòng những lúc giao tiết.

Chẳng hạn, từ ngày Hạ chí đến ngày Lập thu phải chuẩn bị áo, dùng để thay đổi ngay khi khí hậu thay đổi.

Giữ ấm đôi chân

Tục ngữ thường nói, *lạnh từ đôi chân*, đặc biệt những người cao tuổi, do dương khí ở thận, tì không đủ, không đến tay chân nên tay chân thường lạnh, nhất là đôi chân.

Y học hiện đại cũng chứng minh, hai chân là nơi phân bố của mút các mạch máu, ít mõ nên ít giữ được độ ấm, nếu gặp lạnh sinh những bệnh liên quan đến hô hấp.

Mùa Đông luôn giữ hai chân được ấm, nếu cần phải mang bít tất, ra ngoài phải bít tất, đi giày.

II. THÍCH HỢP VÀ KHÔNG THÍCH HỢP

1. MỒ HÔI VÀ CỎI ÁO

Nhiều người có thói quen, khi làm việc tay chân, mồ hôi đổ ra, thường cởi áo cho mát.

Nhưng theo sách *Thiên kim yếu phương* khuyên, khi đổ mồ hôi không nên cởi áo, ở trần, dễ bị trúng gió, sinh bệnh bán thân bất toại. Nguyên nhân, lúc người đổ mồ hôi, lỗ nhán lông mở rộng, gió dễ xâm nhập vào cơ thể.

2. MỒ HÔI VÀ THAY Y PHỤC

Sách *Thiên kim yếu phương* cũng khuyên, khi đổ mồ hôi quá nhiều, nên thay áo, phòng tránh mồ hôi thấm vào da sinh các bệnh ngoài da.

Hoặc những vùng dễ đọng mồ hôi như lưng, vai, nách dễ sinh mùi khó chịu, ảnh hưởng đến khí dương, lúc thay đổi khí hậu lạnh, thấp dễ sinh những bệnh khác.

3. KHÔNG NÊN MẶC Y PHỤC CHẬT CHỘI, BÓ SÁT

Thời trước, ở Trung Quốc có tục lệ, phụ nữ thường bị bó chân, eo, ngực và họ cho đó là đẹp. Về phương diện sinh lí, những tục này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của phụ nữ.

Quá trình bó chân, eo, ngực làm cho da thịt, xương cốt, thân hình biến dạng, khí huyết lưu thông khó khăn, trở ngại việc hô hấp.

Mặc áo quần chật chội, bó sát người để phô những đường cong, đôi khi là tàn dư hoặc biến tướng của tục lệ nêu trên.

Người ta cho rằng, những người mặc y phục chật chội, bó sát thường mắc các chứng bệnh viêm da, viêm ngoại âm, viêm niệu đạo và các bệnh ngoài da khác.

Mặc y phục chật chội với chất liệu dày, mồ hôi sẽ không thoát được, sinh các bệnh phổi kết核, tiểu đường và những bệnh mãn tính khác.

TIẾT 5

TẮM GỘI VÀ DƯỠNG SINH

I. SÚC MIỆNG

Khi chúng ta ăn uống, thức ăn vào miệng, việc nhai nhở và sự tiết nước bọt của khoang miệng sẽ trợ giúp cho việc tiêu hóa.

Nhưng khi ăn xong, thức ăn bám vào răng miệng, nếu không súc miệng sẽ bị hôi miệng và sinh đau răng, răng rụng sớm.

Có 5 loại nước súc miệng, sau khi ăn xong hoặc ăn đồ ngọt hoặc trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy :

1. NƯỚC ẤM VÀ NƯỚC LẠNH

Các nhà dưỡng sinh cho rằng, nên dùng cả nước ấm và nước lạnh để súc miệng; nếu chỉ dùng nước lạnh lâu dài để súc miệng thì răng có thể bị bệnh.

2. NƯỚC TRÀ

Người xưa rất thích uống trà, sau khi ăn xong thường uống trà, vừa có công dụng làm sạch răng miệng, vừa thanh nhiệt giải độc và có cảm giác sảng khoái.

3. NƯỚC MUỐI

Cho 1% muối ăn vào nước súc miệng vào buổi sáng và buổi tối, có công dụng phòng sâu răng, viêm họng cấp tính, viêm biển đào thải.

4. NƯỚC GIẤM

Cho 20 hào thăng giấm ăn vào 100 hào thăng nước, dùng để súc miệng, công dụng chống sâu răng, kháng khuẩn, niêm mạc bị sung huyết.

5. NƯỚC BỌT

Dùng răng, lưỡi đánh trong khoang miệng, úa nước bọt, sau đó nuốt vào cổ họng, đây là một trong những phương pháp dưỡng sinh.

II. ĐÁNH RĂNG

Buổi sáng hoặc sau khi ăn xong hoặc trước khi đi ngủ nên đánh răng, khi đánh răng cần lưu ý ba điểm sau :

Một, đánh theo chiều răng, từ trên xuống dưới, răng sạch và không hại răng.

Hai, không nên đánh răng theo chiều ngang và dùng lực mạnh, hại men răng.

Ba, chọn bàn chải đánh răng mềm mại, để không tổn hại đến răng; đánh răng xong cần súc miệng sạch sẽ.

III. NƯỚC BỌT - CÔNG DỤNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. CÔNG DỤNG

Thiên Tố vấn (*Tuyên minh ngũ khí thiên*) cho rằng, nước bọt do thận và tì làm chủ, tì và thận

quan hệ mật thiết với nhau, được phân thành *tiên thiêng* (thận : bẩm sinh) và *hậu thiêng* (tì : do ăn uống mà thành), cần chăm sóc thận, tì và coi trọng nước bọt.

Vì vậy, các nhà dưỡng sinh cho rằng, nuốt nước bọt, có thể nuôi dưỡng được ngũ tạng, không nên nhổ nước bọt một cách tùy tiện. Thông qua nước bọt, người ta cũng có thể đoán được bệnh tật của bệnh nhân.

Y học hiện đại chứng minh, nước bọt có nhiều công dụng :

Một, nước bọt trợ giúp việc tiêu hóa, vì trong nước bọt có hàm lượng *điện phán toan* (*điện phán* : tinh bột) phân giải *đường mạch nha*, sau đó từng bước phân giải *đường bồ đào*; trong nước bọt còn có *vị toan* không chỉ trợ giúp cho tiêu hóa mà có tác dụng hữu ích cho niêm mạc của vị.

Hai, làm sạch miệng, vì nước bọt có công dụng giết khuẩn do thức ăn thừa bám ở răng, miệng sinh ra.

Ba, chống suy lão, sách *Bảo hành yếu lục* cho rằng, súc miệng bằng nước bọt, nuốt nước bọt, công dụng nhuận ngũ tạng, đẹp da thịt, trường thọ không già.

Ngoài ra, nước bọt còn có những công dụng khác là giải độc, phòng bệnh và trị liệu bệnh tật.

2. PHƯƠNG PHÁP

Phương pháp thứ nhất

Sáng ngủ dậy, đánh hai hàm răng lại với nhau 10 lần, tiếp dùng lưỡi đảo nhẹ chân hai hàm răng 10 lần. Tiếp theo, để lưỡi lên hàm trên, làm cho tuyến nước bọt úa ra 10 lần, sau đó từ từ nuốt nước bọt xuống cổ họng, dùng ý niệm đưa nước bọt xuống Đan điền.

Phương pháp này có thể áp dụng buổi trưa và trước khi đi ngủ.

Phương pháp thứ hai

Ngồi thẳng hoặc đứng, hai chân dang rộng bằng vai, toàn thân thả lỏng, bài trừ tạp niệm, mím miệng, lưỡi để hàm trên, làm tuyến nước bọt úa nước bọt ra đầy miệng, nuốt nước bọt xuống cổ họng, dùng ý niệm dẫn nước bọt xuống Đan điền.

IV. RỬA MẶT

Sách *Lão lão hằng ngôn* quan niệm, mặt là biểu hiện tinh hoa của ngũ tạng, khí huyết của mặt lưu thông thì ta có khuôn mặt tươi đẹp; cho nên, mỗi ngày nên rửa mặt 3 lần : sáng, trưa và tối.

Sách khuyên, mùa Hạ mồ hôi ra nhiều, nên rửa mặt bằng nước ấm, để rửa sạch bụi bặm, mồ hôi dầu.

Mùa Thu, mùa Đông nên mặt bằng nước lạnh, tăng cường sức chịu đựng của da mặt, để phòng cảm mạo và làm cho da mặt được đẹp.

Tuy vậy, trong thực tế cũng tùy theo tính chất của da mặt (da khô, da trung tính, da dầu) mà dùng nước ấm hoặc nước lạnh. Ví dụ, da có mồ hôi dầu nên dùng nước ấm để rửa mặt, da mới sạch.

Rửa mặt xong, nên dùng khăn mềm để lau mặt cho khô, sau đó dùng tay xoa bóp những nơi da bị nhăn, vừa làm khí huyết lưu thông vừa làm cho bớt những vết nhăn, bảo vệ khuôn mặt đẹp.

V. GỘI ĐẦU

Người xưa cho rằng, không nên gội đầu quá nhiều lần, người cao tuổi lại càng không nên gội đầu nhiều, không nên gội đầu nơi nhiều gió.

Nguyên nhân, sự thay thế của da đầu rất mạnh, da đầu và tóc lại là nơi dễ bị nhiễm mồ hôi, bụi bặm, không khí ô nhiễm, nhưng gội đầu nhiều lần sẽ làm cho da đầu dễ bị bệnh.

Theo các nhà dưỡng sinh, người da khô 10-15 ngày gội một lần, da trung tính 7 ngày gội một lần, da dầu 5 ngày gội một lần.

Tuy vậy, cũng tùy theo môi trường làm việc, tính chất công việc mà định thời gian gội đầu nhưng cũng không nên gội quá nhiều lần làm cho da đầu bị bệnh.

Không nên dùng loại thuốc gội đầu, xà phòng có cường tính để gội đầu. Nên dùng nước ấm, không dùng nước nóng sẽ tổn thương da đầu, dùng nước lạnh, đầu sẽ không sạch.

VI. RỬA RÁY TAY CHÂN

1. RỬA TAY

Bất cứ làm việc gì, tay vẫn tiếp xúc với sự vật, tay bị bẩn, nên cần phải rửa tay cẩn thận trừ vi sinh vật, dầu, những chất bẩn. Nên rửa tay ở vòi nước (nước chảy), để tay được sạch.

2. RỬA CHÂN

Xưa nay, các nhà dưỡng sinh cho rằng, trước khi đi ngủ nên ngâm chân bằng nước ấm, dùng hai tay xoa bóp chân 15 – 30 phút, công dụng tiêu trừ mệt nhọc, xúc tiến sự tuần hoàn của máu huyết, dễ ngủ.

VII. TẮM VÀ DƯỠNG SINH

Người ta cho rằng, tắm vệ sinh cơ thể là một trong những bước tiến văn minh của nhân loại.

Theo các nhà nghiên cứu, trên 2.54 milimet vuông da trên cơ thể là nơi cư trú của 3200 vạn vi khuẩn, theo các tính này, thì toàn diện tích da của cơ thể là khối vi khuẩn khổng lồ, chưa kể bụi bặm, mồ hôi bám trên da; như vậy, không thể không tắm rửa.

Đối với các nhà dưỡng sinh, có nhiều phương pháp, mỗi phương pháp có tác dụng khác nhau, đối với da và cơ thể.

Sau đây là những phương pháp chính, để quý bạn tham khảo và ứng dụng cho phù hợp với cơ thể, hoàn cảnh, thời tiết :

1. TẮM BẰNG NƯỚC ẤM

Phương pháp

Có nhà dưỡng sinh khuyên, nên tắm bằng nước ấm, không nên tắm nước quá nóng, sẽ làm cho đổ mồ hôi, hao tổn nguyên khí, những người cơ thể yếu hoặc các cháu bé không nên tắm nước lạnh.

Thời gian tắm, không nên kéo dài, nếu kéo dài sẽ làm cho mạch máu bên ngoài (biểu) cơ thể sẽ giãn ra, lưu lượng máu ở tim sẽ giảm bớt, phát sinh thiếu dưỡng khí, dẫn đến đại não bị thiếu máu, não sẽ bị bệnh.

Không nên tắm nhiều lần trong ngày, làm cho lỗ chân lông giãn ra, tổn hao khí và nước bọt (tân) bị tổn thương. Mùa Hạ, cách một ngày tắm một lần. Mùa Đông, những người cơ thể suy nhược, người cao tuổi cần nên tắm với số lần ít hơn.

Tác dụng

Tắm bằng nước ấm có tác dụng làm cho da sạch sẽ, khí huyết lưu thông, làm cho tinh thần khoan khoái.

Y học hiện đại chứng minh, tắm nước ấm làm cho hệ thống thần kinh cao cấp hưng phấn, cải thiện chức năng, trạng thái dinh dưỡng của các khí quan, cơ thể thả lỏng, tiêu trừ mệt nhọc.

Những điều cần chú ý

Khi tắm nên tránh nơi nhiều gió, mùa Đông nên tắm ở trong nhà tắm.

Sau khi ăn no không nên tắm ngay, khi đói cũng không nên tắm.

2. TẮM BẰNG NƯỚC LẠNH

Phương pháp

Các nhà dưỡng sinh cũng khuyên, những ngày bắt đầu và mùa Hạ, nên thường xuyên tắm bằng nước lạnh, có lợi cho sức khỏe.

Những ngày sang Đông và mùa Đông cũng nên tắm bằng nước lạnh, ban đầu tắm vùng mặt. Tiếp theo, xoa bóp vùng thân, tiếp là tắm rửa hai chân; ban đầu thời gian tắm ngắn, sau đó tắm lâu hơn.

Tác dụng

Tắm nước lạnh, làm cho da bị kích thích, huyết quản thu lại, nhiệt lượng trong người không bị phát tán; nếu kiên trì kích thích, nhiệt lượng trong cơ thể chuyển đến da, sẽ làm cho huyết quản giãn ra. Tức là, một *chùng* (thu) – một *căng* (trương), làm tăng

cường hô hấp nhanh, tăng cường công năng của hệ thống hô hấp, tăng cường sức chống rét.

Tắm bằng nước lạnh, còn có tác dụng tăng cường cơ năng thần kinh, tiêu hóa, hô hấp, tâm huyết quản, cải thiện công năng tổ chức khí quan của toàn thân, có lợi cho sức khỏe.

Những điều cần chú ý

Những người thể chất yếu, người bị bệnh, người cao tuổi và các cháu bé không nên tắm bằng nước lạnh.

Nước lạnh nhưng không quá lạnh, nhiệt độ khoảng 18 -22 ° C là vừa, thời gian tắm không nên kéo dài.

Trước khi ngủ, uống rượu say, bụng đói, sau khi vận động mạnh, không nên tắm nước lạnh.

3. TẮM SUỐI NƯỚC NÓNG

Từ xa xưa, người ta đã phát hiện việc tắm suối nước nóng để trị liệu bệnh tật, tăng thêm sức khỏe và tuổi thọ.

Có nhiều loại suối nước nóng, độ ấm khác nhau, thành phần vật chất hóa học cũng khác nhau, tạm phân loại : suối đơn thuần nước ấm, suối Lưu hoàng, suối nước mặn, suối nước muối (muối ăn), suối khoáng (có tính phóng xạ).

Độ ấm, thành phần vật chất hóa học khác nhau, tất công dụng khác nhau. Vì vậy, khi tắm suối nước

nóng cần phải có kiến thức về suối mà mình định tắm.

4. TẮM BẰNG NƯỚC THUỐC

Tức là người ta cho nấu thuốc với nước, hoặc cho thuốc vào nước để tắm, mục đích phòng chống hoặc trị liệu bệnh ngoài da như tám ma chẩn, bệnh ngứa ngày, phong chẩn, hậu môn bị bệnh, phong thấp.

Vị thuốc khác nhau, công dụng cũng khác nhau, nên cần phải có những hiểu biết nhất định khi dùng nước thuốc để tắm.

Xin giới thiệu 2 phương thuốc nấu với nước để tắm, rửa:

Phương thuốc thứ nhất

Dược liệu : *Tang chi, Quế chi, Ngưu tất, Độc hoạt, Khuông hoạt, Kê huyết đằng*.

Công dụng : Khử phong, trừ thấp, hoạt lạc, ngừng đau.

Trị liệu : Các chứng phong thấp bị tê.

Phương thuốc thứ hai

Dược liệu : *Khổ sâm, Ngân hoa, Xà sàng tử, Hoàng bá, Địa phu tử, Ngũ bội tử, Trắc bá diệp*.

Công dụng : Tiêu thũng, ngừng đau, cầm máu hoặc khử phong trừ thấp.

Trị liệu : Bệnh về hậu môn.

CHƯƠNG NĂM

THUẬT ĐẠO DẪN DƯỠNG SINH

TIẾT 1

KHÁI QUÁT VỀ THUẬT ĐẠO DẪN

Thuật đạo dẫn dưỡng sinh, gọi tắt là *đạo dẫn dưỡng sinh*, được lưu truyền từ thời cổ đại; đạo dẫn dưỡng sinh là phương pháp dưỡng sinh kết hợp giữa vận động tay chân với sự hít thở.

Thời Xuân thu – Chiến quốc, Trang tử có nhắc đến các hạng kẻ sĩ, trong đó có kẻ sĩ gọi là *sĩ đạo dẫn* (*đạo dẫn chi sĩ*), với động tác gấu, chim đuôi cổ, tức bắt chước động tác của loài thú, loài chim (hùng: gấu, điểu : chim) để tập dưỡng sinh.

Thời Hán, danh y Hoa Đà đã dạy đệ tử là Ngô Tấn thuật ngũ cầm hí, mô phỏng những động tác 5 con thú hùng mạnh, sống lâu là *gấu, cọp, lộc, khỉ, chim* để luyện tập dưỡng sinh; hai thầy trò đều sống thọ.

Ban đầu, thuật đạo dẫn chỉ chung các loại khí công và *án ma* (xoa bóp); đến đời Tùy – Đường, khí công và án ma dần dần tách ra làm hai; những sách

vở nói về khí công và án ma rất nhiều, tiêu biểu là *Ngoại đài mật yếu*, *Thiên kim yếu phương*, *Bảo sinh yếu lục*, *Lão lão hằng ngôn*.

Tác dụng của thuật đạo dẫn là lưu thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, tăng cường bổ dưỡng chân khí, thư giãn gân cốt, bình mật âm dương.

Thuật đạo dẫn là sự kết hợp giữa vận động và điều khí, khi luyện tập thường thả lỏng cơ thể, nên tinh thần có cảm giác khoan khoái, công dụng dưỡng thân; kiên trì luyện tập sức khỏe tăng tiến và sống lâu.

Dưỡng sinh hiện đại chứng minh, thuật đạo dẫn có tác dụng cân bằng, điều tiết của hệ thống tâm huyết quản, hệ thống hô hấp, hệ thần kinh, hệ tiêu hóa, đẩy lùi được các bệnh tật, các bệnh mãn tính.

TIẾT 2 **NGŨ CẦM HÍ**

Như đã nói, Ngũ cầm hí do danh y Hoa Đà, đời Hán, mô phỏng động tác của các loài cầm thú là cọp, gấu, lộc, khỉ và chim hạc thành một bài tập.

Ông cho rằng, chuyên tâm luyện tập ngũ cầm hí sẽ dễ tiêu hóa, mạch máu lưu thông, làm cho cơ thể mạnh khỏe, không bệnh tật.

Do việc luyện tập ngũ cầm hí có hiệu quả nên đã được truyền thụ rộng rãi và lưu truyền đến ngày nay.

Đặc điểm của ngũ cầm hí quy về ba điểm: Ý thủ, kết hợp giữa điều tức (hít thở) với động hình (vận động theo hình tượng các loại cầm thú).

Ý thủ là làm cho tinh thần an tĩnh, tinh thần an tĩnh thì bồi dưỡng được chân khí; điều tức là làm cho khi vận hành, khí vận hành thì huyết mạch lưu thông; động hình là làm cho gân cốt mạnh, có lợi cho xương.

Nói chung, ngũ cầm hí có tác dụng dưỡng tinh thần, điều khí huyết, ích cho tạng phủ, hoạt gân cốt; siêng năng luyện tập có thể đẩy lùi được bệnh tật, nâng cao tuổi thọ.

Bốn yếu lĩnh của ngũ cầm hí: Một, buông lỏng toàn thân, tinh thần lạc quan. Hai, điều hòa hít thở, lưỡi để ở hàm trên, hít thở bằng bụng, hít thì dùng mũi, thở dùng thì dùng miệng. Ba, chú ý đến ý thủ, ý và khí đi với nhau. Bốn, mô phỏng đúng hình tượng các loại cầm thú: hổ thì uy dũng, gấu thì trầm ổn, lộc thì ôn hòa, khỉ thì linh hoạt, hạc thì nhẹ nhàng.

I. HỔ HÍ

1. THỨC DỤ BỊ (DỤ BỊ THỨC)

Hai chân dang rộng bằng vai, hai cánh tay buông lỏng thả xuống tự nhiên, hai mắt nhìn thẳng phía

trước, toàn thân thả lỏng, lưỡi để hàm trên, ý thủ tại huyệt *Mệnh môn* (dưới rốn khoảng 2 thốn).

2. THỨC TRÁI (TẢ THỨC)

a) Hai gối rùn xuống, trọng tâm di chuyển về chân phải, chân trái là hư bộ, đầu ngón chân chạm đất, vai phải và chân phải thẳng, hai nắm thành quyền để ngang hông, chưởng tâm hướng lên trên, mắt nhìn phía trái.

b) Từ từ hít khí, hai tay từ từ đưa lên đến ngực, chưởng tâm hướng ra phía trước; khi tay đưa lên đến ngang miệng, thì thở ra, chưởng đẩy ra phía trước, cao ngang ngực, chưởng tâm hướng ra phía trước.

Đồng thời, chân trái bước tới trước một bước, chân phải bước theo nửa bước, hai gót chân tương đối, khoảng các khoảng 1 xích (thước); trọng tâm vẫn ở chân phải, đầu chân trái chấm đất (nhón gót, hư bộ), mắt nhìn ngón tay trỏ của tay trái.

3. THỨC PHẢI (HỮU THỨC)

Tương tự thức trái, chỉ khác hướng.

4. CHÚ Ý

Luyện hổ hí, tay chân và hít thở phải nhất trí hài hòa với nhau. Hai chưởng đẩy ra, đi cùng lúc với bước chân, dùng ít sức nhưng hơi nhanh, biểu hiện sự dũng mãnh, nhanh nhẹn của hổ.

Thay đổi trái phải, luyện thuần thục, tập vừa sức
nhưng không hạn chế là bao nhiêu lần.

II. HÙNG HÍ

1. THÚC DỤ BỊ

Hai chân ngang nhau, dang bằng vai, hai tay buông lỏng tự nhiên, toàn thân buông lỏng, điều hòa hơi thở, ý thủ tại huyệt *Trung quản*.

2. THÚC TRÁI

a) *Thở khí*, chân trái hướng về trái, từ từ bước tới nửa bước, thân và lưng từ từ chuyển sang trái, vai trái lắc ra phía sau, cùi tay co lại.

Cùng lúc, gối phải rùn xuống, thân chuyển động, vai phải lắc ra phía trước, hơi thấp, cùi tay cũng theo đó mà hạ xuống, trọng tâm ở chân phải.

b) *Hít khí*, thân từ từ chuyển sang phía phải, trọng tâm từ từ chuyển sang chân trái; tiếp là thu chân phải lại gần chân trái.

3. THÚC PHẢI

Tương tự thúc trái, chỉ đổi hướng, động tác ngược lại.

4. CHÚ Ý

Ý thủ tại huyệt *Trung quản*, khí trầm ở *Đan điền* (bộ vị dưới rốn) động tác trầm ổn, chậm, tương tự những động tác của gấu.

Thay đổi phương hướng, tập luyện thuần thực, vừa sức nhưng không hạn chế.

III. LỘC HÍ

1. THÚC DỤ BI

Hai chân đứng thẳng, rồi dang rộng bằng vai, hai tay buông lỏng, toàn thân buông lỏng, điều hòa hít thở, ý thủ tại huyệt *Vĩ lư*.

2. THÚC TRÁI

a) Gối phải rùn xuống, thân ngồi ra sau, chân trái duỗi thẳng ra trước, gối trái hơn cong, đầu ngón chân trái chạm đất, thành hư bộ; tay trái duỗi thẳng ra phía trước, cùi tay hơn co lại, tay phải để gần tay trái, hai lòng bàn tay hướng vào nhau (lòng bàn tay trái hướng về lòng tay phải, lòng bàn tay phải hướng vào lòng bàn tay trái).

b) Lưng, hông, xương sống chuyển ngược theo chiều kim đồng hồ, cùng lúc hai vai, thân cũng chuyển ngược theo kim đồng hồ, tưởng tượng hai cánh tay như ôm một cái chén lớn, gọi là *Lộc vận Vĩ lư*. Đứng ở thế này lâu một chút.

3. THÚC PHẢI

Tương tự thức trái, chỉ khác chân, tay và hướng.

4. CHÚ Ý

Ý thủ tại huyệt *Vĩ lư*, thay đổi phương hướng và động tác, tập nhiều lần.

IV. VIÊN HÍ

1. THỨC DỤ BỊ

Hai chân đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước, toàn thân buông lỏng, miệng hơi mím, lưỡi để hàm trên, điều hòa hơi thở, ý thủ tại huyệt *Trung quản*.

2. THỨC TRÁI

a) Hai chân từ rùn xuống, chân trái linh hoạt bước ra phía trước, trọng tâm ở chân phải.

Cùng lúc, tay trái đưa từ từ lên ngực, lên ngang miệng, tưởng tượng như muốn nắm bắt một vật gì; khi đã đưa tay trái lên ngang miệng thì chưởng co lại, biến thành trảo, cổ tay buông lỏng xuống tự nhiên; trọng tâm di chuyển sang chân trái.

b) Chân phải bước tới phía trước, linh hoạt, di chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái nhón, ngón chân chấm đất.

Cùng lúc, tay phải đưa từ từ lên ngực, lên miệng, tưởng tượng như muốn nắm bắt một vật gì, khi đến ngang tầm miệng, chưởng biết thành trảo, cổ tay buông lỏng tự nhiên, thu tay trái ngang sườn.

c) Thân ngồi về phía sau, chân trái rút về phía sau, trọng tâm di chuyển về chân trái, chân phải thành hư bộ, nhón gót, ngón chân chạm đất.

Cùng lúc, từ từ đưa tay trái lên ngực, lên ngang tầm miệng, tưởng tượng như ôm một vật gì, lúc ngang tầm miệng, chưởng biết thành trảo, cổ tay buông lỏng xuống tự nhiên, tay phải thu về ngang cạnh sườn.

3. THỨC PHẢI

Tương tự thức trái, đổi tay chân và hướng.

4. CHÚ Ý

Hít khí thì mím miệng hít qua kẽ răng; thở thì hé miệng, thở bằng miệng. Ý thủ tại huyệt *Trung quản*.

Khi luyện, bên ngoài tay chân linh hoạt như sự nhanh nhẹn của con khỉ, bên trong tinh thần an tĩnh.

Trước luyện thức trái, tiếp luyện thức phải; tiếp luyện thức phải, sau đó luyện thức trái, theo thứ tự luyện cho thuận thực.

V. ĐIỀU HÍ

1. THỨC DỰ BI

Hai chân đứng song song, hai tay thả tự nhiên, mắt nhìn phía trước, ý thủ tại huyệt *Khí hải*.

2. THÚC TRÁI

a) Chân trái bước tới trước một bước, chân phải bước theo nửa bước, nhón chân, ngón chân phải chạm đất.

Cùng lúc, hai tay từ từ đưa ra phía trước, lòng bàn tay hướng lên trên, hai vai ngang nhau; khi đưa tay thì hít khí sâu.

b) Chân phải bước lên phía trước nửa bước, ngang chân trái; hai vai hướng về bên trái, rồi hướng về phải, khi lắc vai về phía nào thì rùn gối về phía đó, khi lắc vai thì thở ra.

3. THÚC PHẢI

Tương tự thúc trái, khác chân và khác hướng.

4. CHÚ Ý

Ý thủ tại huyệt *Khí hải*, khi duỗi thì hít khí, khi co thì thở khí, luyện liên tục, vừa sức và thuần thực.

TIẾT 3 BÁT ĐOẠN CẨM

Bát đoạn cẩm là tám đoạn động tác, người xưa cho rằng những động tác này hoàn mĩ, đẹp như gấm, nên gọi là *Bát đoạn cẩm*.

Bát đoạn cầm ra đời từ thời Tống, hơn một trăm năm sau thì được truyền bá rộng rãi và lưu truyền đến ngày nay.

Đặc điểm của những động tác bát đoạn cầm là nhu hòa, kết hợp ý, khí và hình đi với nhau; ý lệnh cho khí, khí đẩy hình, động là chính nhưng lại kiêm tĩnh.

Những động tác đơn giản dễ luyện, ở hoàn cảnh nào, ở lứa tuổi nào cũng có thể luyện tập cũng có thể tập Bát đoạn cầm.

Người cao tuổi kiên trì luyện tập có thể chữa trị những bệnh mãn tính, khỏe người, sống lâu.

Ba yếu lĩnh của Bát đoạn cầm: Một, hô hấp quân bình, tự nhiên, dùng bụng để hít thở. Hai, ý thủ tại *Dan điền*, lực tụ ở rốn. Ba, kết hợp cương nhu, toàn thân buông lỏng, dùng lực nhẹ chậm, không quá dùng lực mạnh, nhanh.

Để dễ nhớ những động tác Bát đoạn cầm người ta đặt bài ca như sau :

*Hai tay đẩy trời, thông tam tiêu
Phải trái giương cung, tựa bắn chim
Điều lí vị tì cân đơn cử
Năm mệt, bảy tốn sê dần tiêu*

*Lắc đầu nghiêng thân khử tâm hỏa
Hai tay vịn chân mạnh thận lung*

*Nấm chưởng, trọn mắt tăng khí lực
Lưỡng sau bảy sở trăm bệnh tiêu*

(Lưỡng thủ quát thiên lí tam tiêu
Tả hữu khai cung tự xạ điêu
Điều lí tì vị nhu đơn cử
Ngũ lao thất tổn hướng hậu tiêu

Dao đầu bái vĩ khử tâm hỏa
Lưỡng thủ phan túc kiện thận yêu
Toàn chưởng nộ mục tăng khí lực
Bối hậu thất chấn bách bệnh tiêu)

I. LUỠNG THỦ QUÁT THIÊN LÍ TAM TIÊU

1. THÚC DỤ BI

Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai cánh tay buông lỏng, hai mắt nhìn ngang phía trước. Thả lỏng toàn thân, mười ngón tay duỗi thẳng. Hít thở đều, lưỡi để nhẹ dưới hàm trên, dùng mũi để hít thở. Mười ngón chân bám chặt đất, lòng bàn chân (huyệt *Dōng tuyền*) nâng lên.

2. THÚC HAI

Hai lòng bàn tay hướng lên trên, hai cánh tay từ từ đưa lên cho đến đỉnh đầu, mười ngón tay giao nhau; mở rộng bàn tay, lòng bàn tay hướng lên trên như

đẩy trời lên, ngửa đầu ra đằng sau, mắt nhìn lưng hai bàn tay. Cùng lúc, mươi ngón chân nhón lên, hít khí, đứng tư thế này một lúc.

3. THÚC BA

Mười ngón tay mở ra, hai cánh tay từ từ đưa xuống; cùng lúc chân cũng hạ xuống đất, thở khí, trở về tư thế dự bị.

Tiến hành tập lại từ đầu.

3. TÁC DỤNG

Những động tác trên có công dụng điều lí Tam tiêu; tay đưa lên, gót chân nhón lên làm cho gân mạch giãn ra, có lợi cho hô hấp, làm cho thông khí ở tam tiêu; thông Tam tiêu thì trên dưới đều thông, doanh vệ lưu thông không ngừng, khí huyết điều hòa.

4. CHÚ Ý

Phối hợp giữa động tác và hít thở, cánh tay đưa lên thì hít khí sâu, gót chân nhón lên thì đứng lâu một chút, hai cánh tay hạ xuống thở khí ra sâu, thở ra từ từ rồi mới dừng.

II. TẢ HỮU KHAI CUNG TỰ XẠ ĐIỀU

1. THÚC DỤ BI

Hai chân đứng theo thế mã bộ, hai tay nắm thành quyền (nắm tay lại), để ngang trước ngực, tay phải

ngoài, tay trái trong, mắt quyên hướng lên trên (mắt quyên là vòng tròn tạo thành bởi ngón tay cái và ngón tay trỏ).

2. THÚC HAI

Mở quyên tay trái ra, ngón tay cái và ngón tay trỏ tạo thành hình chữ bát (tức như thế nắm giây cung, bắn cung), mắt nhìn theo ngón tay trỏ; tay trái từ từ duỗi thẳng ra ngoài, đầu chuyển theo hướng trái. Cùng lúc, tay phải đưa ra trước ngực, như cầm cây cung; hít khí.

Nói chung, tương tự một tay giương giây cung, một tay nắm cung.

3. THÚC BA

Trở về tư thế dự bị, thở khí.

4. THÚC BỐN

Động tác tương tự thức 2, 3, đổi tay chân và hướng.

5. TÁC DỤNG

Làm nở lồng ngực, khí phổi đi xuống, hoạt động tay, vai.

III. ĐIỀU LÍ TÌ VỊ NHU ĐƠN CỦ

1. THÚC DỰ BI

Đứng tự nhiên, hai cánh tay co để ngang ngực, bàn tay mở ra, lòng bàn tay hướng lên trên.

2. THÚC HAI

Tay trái đẩy lên trên, hít khí, tiếp tay phải đè xuống dưới, thở khí (tương tự tay đẩy trời, tay đè đất).

3. THÚC BA

Trở về tư thế thức dự bị, hít khí.

Đổi tay, để luyện tiếp.

4. TÁC DỤNG

Điều lí tì vị, khử được tích thực.

5. CHÚ Ý

Khi đẩy tay lên hít khí, lúc đè tay xuống thở khí, trở về thì hít khí.

IV. NGŨ LAO THẤT TỔN HƯỚNG HẬU TIÊU**1. THÚC DỰ BI**

Đứng thẳng, hai chân dang rộng ngang vai, hai tay để ngang hông.

2. THÚC HAI

Chuyển đầu từ từ về hướng phải, mắt nhìn phía sau.

3. THÚC BA

Trở về tư thế thức dự bị.

4. THÚC BỐN

Chuyển đầu về phía trái, mắt nhìn phía sau.

Trở lại thức dự bị.

5. TÁC DỤNG

Tinh huyết sung túc, tinh thần ninh tĩnh, trị được ngũ lao và thất tổn, phòng trị những bệnh thuộc về cổ.

6. CHÚ Ý

Khi chuyển đầu thì thân không chuyển, thân ngay thẳng, lúc chuyển đầu nhìn về phía sau thì hít khí, trở về tư thế dự bị thì thở khí.

V. GIAO ĐẦU BÁI VĨ KHỬ TÂM PHIÊN

1. THỨC DỰ BI

Đứng theo thế mã bộ, hai tay để tự nhiên trên đầu gối, hổ khẩu hướng vào thân, thân trên thẳng.

2. THỨC HAI

Đầu và thân trên hướng tới trước, cúi sâu xuống (giao đầu), hướng về trái, quay theo đường vòng cung về trái (bái vĩ); hít khí.

Trở về tư thế cũ, thở khí.

3. THỨC BA

Đầu và thân hướng tới trước, cúi sâu xuống (giao đầu), hướng về phải, quay theo đường vòng cung về phải; hít khí.

Trở về tư thế cũ; thở khí.

4. THÚC BỐN

Trở lại thức 2, tiếp tục luyện.

5. TÁC DỤNG

Giao đầu làm cho tâm hỏa hạ xuống, bái vī làm cho thận thủy hướng lên, công dụng khử tâm hỏa; phòng trị sống lưng bị thương tổn.

6. CHÚ Ý

Khi giao đầu, bái vī thì tay chân co duỗi tự nhiên, giao đầu bái vī thì hít khí, trở về thức dự bị thì thở khí.

VI. LUỒNG THỦ TOÁN TÚC CỐ THẬN YÊU**1. THÚC DỰ BỊ**

Hai chân đứng thẳng, hai tay để ngang bụng, lòng bàn tay hướng lên trên.

2. THÚC HAI

Thân thể từ từ hướng tới trước, hai cánh tay hạ xuống, đầu gối duỗi thẳng, hai tay nắm được đầu các ngón chân, đầu hơi ngẩng lên.

3. THÚC BA

Trở về thức dự bị.

4. THÚC BỐN

Hai tay để sau dưới lưng, thân từ từ ngả ra sau.

Trở về thức dự bị. Tập nhiều lần.

5. TÁC DỤNG

Vận động lưng là chính, làm cho lưng mạnh, thận chắc; phòng trị đau sống lưng.

6. CHÚ Ý

Động tác nên chậm, hít thở tự nhiên. Khi thân hướng trước, cong lại, thì gối vẫn thẳng; thân ngửa về sau, nên đạt đến mức độ cần thiết.

VI. TOÀN CHƯỞNG NỘ MỤC TĂNG LỰC KHÍ

1. THỨC DỰ BỊ

Đứng thế mã bộ, hai tay mở thành chưởng, lòng bàn tay hướng lên trên, mắt trọn tròn.

2. THỨC HAI

Chưởng phải đánh từ từ ra phía trước, cánh tay thẳng, chưởng tâm hướng xuống dưới; hai tay biến thành quyền; mắt mở to như con hổ đang nhìn.

3. THỨC BA

Tay phải thu lại, trở về thức dự bị.

4. THỨC BỐN

Chưởng trái đánh ra phía trước, cánh tay thẳng, chưởng tâm hướng xuống dưới; hai tay biến thành quyền; mắt mở to như con hổ đang nhìn.

5. TÁC DỤNG

Làm mạnh cơ bắp ngực, tay, vai, lưng, tăng sức lực.

6. CHÚ Ý

Khi tập luyện, chân dùng lực bám đất, xuất chưởng cũng dùng lực, nắm chặt quyền, mắt mở to như giận; lúc xuất chưởng thì hít khí; lúc trở về tư thế cũ thì thở khí, toàn thân buông lỏng.

VI. BỐI HẬU THẤT CHẨN BÁCH BỆNH TIÊU

1. THÚC DỤ BỊ

Đứng thẳng.

2. THÚC HAI

Nhón hai gót chân rời đất, nhảy lên, đầu dùng lực để ngẩng lên.

3. THÚC BA

Trở về tư thế cũ. Tương tự, luyện tập 7 lần.

4. TÁC DỤNG

Làm cho toàn thân chấn động, thông kinh mạch khí huyết, tinh não, mạnh thân.

5. CHÚ Ý

Khi lên chạm chân xuống đất, tốc độ nhanh, toàn thân buông lỏng, lúc nhảy lên thì hít khí, lúc chân chạm đất thì thở khí.

TIẾT 4

XÍCH TÙNG TỬ

I. NGUỒN GỐC- ĐẶC ĐIỂM

Xích Tùng tử là tên của vị tiên trong thần thoại Trung Quốc, tương truyền ông là thần mưa của Thần Nông.

Thuật dưỡng sinh của Xích Tùng tử do Trương Quân Phòng, đời Tống, chép lại trong cuốn *Vân ngãi thất tiên*.

Có người cho rằng, Trương Quân Phòng chỉ mượn danh Xích Tùng tử, thực ra thuật này xuất hiện từ đời Tống.

Thuật Xích Tùng tử gồm có 12 thức, vận động toàn diện tay chân, đầu cổ; mỗi thức đều có công dụng riêng.

Thuật Xích Tùng tử, thao tác đơn giản, dễ tập luyện, lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

II. PHƯƠNG PHÁP

1. THỨC MỘT

Ngồi thẳng, hai tay để sau đầu, mười ngón tay giao nhau, thân trên cúi xuống, tiếp xúc với mặt đất, hít thở sâu 5 lần.

Công dụng tiêu trừ trương khí.

2. THÚC HAI

Nằm ngửa, cùi tay trái chống đất, bàn tay trái ôm đầu, quay đầu về phía trái hít thở sâu 5 lần.

Tiếp theo, đổi tay phải, cùi tay phải chống xuống đất, lòng bàn tay phải ôm đầu, quay đầu về phía phải, hít thở sâu 5 lần.

Công dụng giản gân cốt.

3. THÚC BA

Ngồi thẳng, hai chân duỗi thẳng, hai tay để lên đầu gối, nằm ngửa ra, tiếp theo ngồi dậy như tư thế cũ. Lúc vận động hít thở sâu 5 lần.

Công dụng, vận động khí ở eo lưng.

4. THÚC BỐN

Đứng thẳng, tay phải để ngang hông, co gối phải lên, tay trái đưa lên, hít thở sâu 5 lần.

Đổi tay chân, tay trái chống ngang hông, co gối trái lên, đưa tay phải lên, hít thở sâu 5 lần.

Công dụng, vận động khí ở bụng.

5. THÚC NĂM

Đứng thẳng, tay trái chống ngang eo lưng, đưa cánh tay phải lên, hít thở sâu 5 lần.

Đổi tay, tay phải chống ngang eo lưng, đưa cánh tay trái lên, hít thở sâu 5 lần.

Công dụng, vận động khí ở trong bụng.

6. THÚC SÁU

Hai cánh tay co lại để ngang trước ngực, hai bàn tay giao nhau, lắc đầu qua trái, qua phải, liên tiếp. Công dụng tiêu trừ tà khí của tai và mặt.

7. THÚC BÁY

Co hai cánh tay lại để ngang eo lưng, thân trên nghiêng về trái, phải, liên tục.

Công dụng, thông huyết mạch.

8. THÚC TÁM

Hai cánh tay giao nhau, tay trái dùng sức đẩy thân thể nghiêng về phía phải, dùng sức tay phải đẩy thân thể nghiêng về trái; liên tục trái, phải.

Công dụng, vận động khí ở vai.

9. THÚC CHÍN

Hai cánh tay co lại, mười ngón tay giao nhau, để trên đầu; cánh tay đè xuống, cánh tay phải nâng lên quá đỉnh đầu.

Đổi thế, cánh tay phải đè xuống, cánh tay phải nâng lên quá đỉnh đầu.

Động tác liên tục.

Công dụng, vận động khí gan và phổi.

10. THÚC MUỜI

Co hai cánh tay để trước ngực, mười ngón tay giao nhau, hai lòng bàn tay tiếp xúc với nhau. Dùng cánh tay trái đưa hết sức lên đỉnh đầu; cùng lúc dùng sức cánh tay phải đẩy cánh tay trái.

Ngược lại, dùng cánh tay phải đưa hết sức lên đỉnh đầu, dùng cánh tay trái đẩy cánh tay phải. Tập luyện liên tục.

Công dụng, tiêu trừ khí mệt mỏi của da thịt.

11. THÚC MUỜI MỘT

Co hai tay để trước ngực, ngón tay giao nhau, dùng vai trái đẩy lên ngang tai.

Tiếp, dùng vai phải đẩy cánh tay lên tai phải. Tập nhiều lần.

Công dụng, vận động khí da thịt.

12. THÚC MUỜI HAI

Đứng thẳng, đứng một chân, chân kia lắc bắp chân nhiều lần. Đổi chân đứng và lắc.

Công dụng, vận động khí của chân.

TIẾT 5

THẬP NHỊ BÀN

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Thuật đao dẫn thập nhị bàn được chép trong sách *Đạo tàng, Tam đồng khu cơ tạp thuyết*; gồm tinh tọa và đao dẫn, tiến hành việc đánh hàm răng và nuốt nước bọt, kết hợp giữa *điều tâm, điều hình* và *điều khí*.

Yêu cầu của việc luyện tập thuật này cần tập sớm, sau khi đã làm xong vệ sinh các nhân (ngũ tiên : tiểu tiên, đại tiên ...).

II. PHƯƠNG PHÁP

1. THÔNG BÁCH QUAN

Ngồi thẳng, duỗi hai chân thẳng ra trước, gót chân chạm đất, mười ngón chân hướng lên trên; cúi thân trên xuống, hai tay nắm được các ngón chân, trở về tư thế cũ. Tập 3 lần, 3 lần nuốt nước bọt, 3 lần hít thở khí, hít trước khi thở.

2. TẢ SUY (THÔI) HỮU SUY (THÔI)

Dùng bàn tay trái, đẩy xoa bóp từ gối chân trái đến bắp chân; cùng lúc, tay phải đẩy xoa bóp từ trong bắp chân xuống dưới; đẩy xoa 3 lần.

Đổi tay, đẩy xoa lưng và bắp chân phải, 3 lần.

Mỗi lần đẩy xoa bóp kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

3. ĐƠN TRIỀN TÚC

Chân trái đứng lên, tay phải chống xuống giường; cùng lúc, chân phải co lại và đưa lên, tay phải dùng lực nắm chân phải, vin chân phải vào trong; tiếp, cũng tay phải dùng lực đẩy chân phải ra ngoài.

Đổi chân tay. Tập 3 lần, mỗi lần kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

4. SONG PHANH TÚC

Ngồi thẳng, duỗi thẳng hai chân ra phía trước, gót chân chạm đất, mươi ngón chân hướng lên trên. Tiếp, cúi thân xuống, dùng hai tay nắm ngón chân.

Tập 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

5. TẢ HỮU QUÁT KHÔNG

a) Hai cánh tay co lại, để sau lưng, mươi ngón tay giao nhau, hai lòng bàn tay tiếp xúc với nhau, dùng lực đẩy hai cánh tay ra ngoài, như muốn ngang bắp vai, để một chút, có cảm giác hơi nhức thì dừng lại.

b) Một tay nắm bàn tay để ngang vú, một tay dùng lực đẩy lên trên, ngón tay duỗi thẳng, chưởng tâm (lòng bàn tay) hướng lên trên.

Đổi tay để tập.

Mỗi động tác tập 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

6. QUÁT THIÊN, CÚ ĐỊA

Đứng thẳng, hai tay để trước ngực, các ngón tay giao nhau, lòng bàn tay hướng vào trong.

Hai tay dùng chuồng đẩy lên cao, cánh tay thẳng, cùng lúc nâng đầu lên.

Tiếp, thân trên cúi xuống đất, cách mặt đất 1- 2 thốn (tắc), lúc cúi thì dùng lực của lưng và bụng.

Tập 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

7. LONG BÀN, PHUNG CHỦY

Ngồi thẳng, hai cánh tay co lại để trước ngực, tay trái nắm cổ tay phải, tay phải nắm cổ tay trái, hai cánh tay chống trên hai đầu gối.

Tiếp, đưa cánh tay trái lên, đưa cánh tay phải xuống, lưng bàn tay chạm vào dưới cổ họng.

Tiếp, đưa cánh tay phải lên, đưa cánh tay trái xuống, lưng bàn tay chạm vào dưới cổ họng.

Tập trước sau 3 lần, kết hợp nuốt nước bọt và hít thở.

8. PHUNG HOÀNG TRIỀN DỤC

Đứng thẳng, hai vai hơi ngã về sau, mở rộng hai cánh tay, lòng bàn tay hướng lên trời, tương tự con chim xòe cánh.

Tiếp, hai vai hơi ngã về phía trước, rồi lại ngã về phía sau.

Tập 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

9. TẢ BÃI, HỮU BÃI

Co hai tay lại, hai chưởng ôm đầu, lắc đầu qua phía trái, lắc qua phía phải.

Tập 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

10. SUY ĐÔNG, SUY TÂY

Co hai cánh tay, mười ngón tay giao nhau, lòng bàn tay hướng bên trong. Tiếp theo, đẩy hai chưởng ra hai bên phải và trái, thu vào đẩy ra 3 lần, kết hợp với nuốt nước bọt và hít thở.

11. KÍCH THIÊN MÔN

Hai tay co lại trước ngực, tiếp dùng bụng hai ngón tay cái xoa sống mũi từ trên xuống dưới, xoa 7 lần, mỗi lần xoa nuốt nước bọt 1 lần, hít một lần.

Tập 3 lần, tổng cộng 21 lần nuốt nước bọt, 21 lần hít.

12. TIỀN NHÂN CAN DỤC

Xoa hai lòng phát nóng, xoa mắt, mặt, tai và cổ. Xoa càng nhiều lần càng tốt.

TIẾT 6

THẬP NHỊ ĐOẠN CẨM

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Thuật Thập nhị đoạn cầm được ghi trong sách *Nội công đồ thuyết*, cuối đời Thanh; đặc điểm là đơn giản dễ luyện, hiệu quả nhanh.

II. PHƯƠNG PHÁP

1. ĐOẠN MỘT

Ngồi xếp bằng, thân trên thẳng, ngực thẳng, miệng hơi nhắm, miệng khép nhẹ, hai tay nắm thành quyền; tập trung tinh thần, bài trừ tạp niệm; tư thế của người ngồi tĩnh tọa.

2. ĐOẠN HAI

Đánh hai hàm răng vào nhau 36 lần; hai cánh tay co lại, ôm phía sau đầu, mười ngón tay giao nhau, dùng một lỗ mũi để hít, một lỗ mũi để thở, hít thở nhẹ.

Chú ý là không nghe âm thanh của hơi thở bằng tai, trong lòng đếm nhâm 9 lần hít thở.

3. ĐOẠN BA

Co hai cánh tay dùng hai bàn tay bít hai tai, dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa gó nhẹ vào huyệt *Ngọc chẩm* (sau ót), nghe như tiếng trống (còn gọi là trống trời), gó 24 lần.

4. ĐOẠN BỐN

Cúi đầu xuống, xương cầm chạm vào ngực; tiếp theo, lắc đầu về phía trái, mắt nhìn về phía trái, lắc vai trái về phía sau, lắc vai phải về phía trước.

Đầu lắc về hướng phải, mắt nhìn phía phải, lắc vai phải về phía sau, lắc vai phải về phía trước.

Tập 20 lần.

5. ĐOẠN NĂM

Dùng đầu lưỡi đánh phía ngoài hàm răng trên, hàm răng dưới; tiếp theo, đánh phía trong hàm răng trên, hàm răng dưới.

Lúc đó, nước bọt sẽ tăng lên, súc miệng bằng nước bọt 6 lần; chia làm 3 lần nuốt nước bọt sâu xuống cổ họng, dùng ý niệm, vận khí đưa nước bọt xuống **Đan điền**.

6. ĐOẠN SÁU

Dùng mũi hít sâu khí vào miệng, sau đó đóng khí lại; cùng lúc xoa nóng hai bàn tay ấn vùng eo lưng (tay phải tay trái đổi nhau); lúc ấn thì dùng mũi thở khí ra. Tập 20 lần.

7. ĐOẠN BẢY

Hít khí sâu đầy miệng, sau đó đóng khí lại; tưởng tượng vùng tâm hỏa (tim), dùng ý niệm đầy tâm hỏa

xuống *Dan điền*, tưởng tượng vùng *Dan điền* nóng; dùng mũi thở khí ra.

8. ĐOẠN TÁM

Hai cánh tay co lại, hai bàn tay thành chưởng, lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai chưởng để ngang tầm mắt.

Vai trái, hướng tới trước và chuyển theo vòng tròn theo hướng trái, 36 lần. Tiếp, đổi vai phải và đổi hướng quay, quay 36 lần.

9. ĐOẠN CHÍN

Đổi tư thế, ngồi bằng tròn chuyển sang ngồi duỗi chân ra phía trước, gót chân sát đất, mươi ngón chân hướng lên trên.

Hai cánh tay co, để trước ngực, mươi ngón tay giao nhau, lòng bàn tay hướng xuống dưới.

Đưa hai tay lên đỉnh đầu, hai lòng bàn tay hướng lên trên, dùng lực hai cánh tay đưa lên cao duỗi thẳng. Cùng lúc, eo lưng, thân, cũng nhường lên.

Tập 9 lần.

10. ĐOẠN MUỜI

Ngồi như tư thế ở thúc thứ chín, cúi thân trên, dùng hai tay nắm hai bàn chân.

Tập 20 lần.

11. ĐOẠN MUỜI MỘT

Ngồi lại tư thế xếp bằng, hai tay thành chưởng. Dùng lưỡi khua khoáng ở trong miệng làm cho nước bọt tiết ra, súc miệng (bằng nước bọt) đã tiết ra 36 lần, chia làm 3 lần nuốt xuống cổ họng, tai nghe tiếng nước bọt.

12. ĐOẠN MUỜI HAI

Tưởng tượng ở *Dan điền* có khí nóng như lửa, sau đó bế khí và nhịn đại tiện.

Tiếp, dùng ý niệm đẩy khí nóng ở *Dan điền* xuống *Giang môn* (hậu môn).

Tiếp, tưởng tượng từ *Giang môn* (hậu môn) có một đường thẳng đi từ *Giang môn* đi lên vùng eo lưng, xương cột sống, cổ, sau đầu đến đỉnh đầu.

Tiếp, tưởng tượng đẩy luồng khí nóng đường đi từ trán, sang thái dương, gốc tai, hai má, giữa ngực, bụng, xuống *Dan điền*.

TIẾT 7

PHƯƠNG PHÁP ĐẠO DẪN CỦA BÀ LA MÔN

I. NGUỒN GỐC- ĐẶC ĐIỂM

Bà la môn là tăng lữ quý tộc, những người chuyên tế lễ, truyền giáo, có nhiều đặc quyền của Ấn Độ.

Phương pháp đao dẫn của Bà la môn được ghi trong cuốn *Tuân sinh bát tiễn*, đời Thanh.

Thuật đao dẫn Bà la môn lấy vận động thân thể là chính, không chú ý đến việc điều tâm và hít thở.

Gồm 12 thức, động tác mô phỏng động tác các loài cầm thú (rồng, rùa, lân, gấu, hạc, uyên, ương, phượng hoàng), mô phỏng sức chịu đựng của cây cối (tùng, bách) và mô phỏng động tác của người tiên.

II. PHƯƠNG PHÁP

1. LONG DÂN

a) Hai cánh tay từ từ đưa lên, mười ngón tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên. Tập lại động tác này.

b) Cánh tay trái hướng về phía trái từ từ đẩy thẳng; cùng lúc, cánh tay phải để trước ngực, từ từ kéo lui; tương tự người đứng bắn cung. Thay tay và đổi hướng.

c) Co hai cánh tay, mười ngón tay giao với nhau, dùng hai lòng bàn tay ôm đầu; dùng lực cánh tay trái vin đầu xuống, cánh tay phải đẩy đầu lên, lắc đầu. Lặp lại động tác, đổi tay. Tập nhiều lần.

2. QUY DÂN

a) Ngồi xuống đất, hai chân duỗi thẳng phía trước, dang thành chữ bát. Hai tay để trên đầu gối, hai chân rung động bắp thịt của bắp chân.

b) Tiếp, đầu quay trái, quay phải; mắt nhìn theo chiều quay.

Mỗi động tác tập 3 lần.

3. LÂM BÀN

a) Nằm ngửa, cánh tay trái co lại, lòng bàn tay trái ôm đầu, nằm nghiêng qua trái; cùng lúc, hai chân co lại, gót chân chạm phải mông.

b) Tiếp, đưa chân phải lên, co lại đầu gối chạm ngực.

c) Đổi thế nằm nghiêng bên phải, co đầu gối, hai gót chân chạm mông; tiếp, co chân trái, dùng lực, để chạm ngực.

Tập nhiều lần.

4. HỒ THỊ

Đứng thẳng, thân trên thẳng, hai tay chống xuống giường, lắc đầu qua trái, qua phải, cùng lúc đảo mắt nhìn trái, phải. Tương tự, thế con hổ đứng nhìn.

Tập nhiều lần.

5. HẠC CỦ

Đứng thẳng, thân trên chuyển từ từ nghiêng sang trái, cổ và đầu cũng duỗi theo hướng chuyển của thân. Tương tự, chim hạc vặn mình. Đổi hướng. Tập 5 lần.

6. UYÊN XU

Đứng thẳng, nhón gót bước nhanh tới trước, cùng lúc hai tay nắm lại, cánh tay vung vẩy trước và sau theo bước đi.

Tương tự, con chim uyên đi.

7. ƯƠNG TƯỞNG

Đứng, hai cánh tay để sau ngang dưới vai, hai bàn tay chạm nhau; chuyển thân trên theo vòng tuần tự: trước, trái, sau, phải, tập 5 lần.

Với tư thế trên, chuyển thân trên vòng theo tuần tự: trước, phải, sau, trái, tập 5 lần.

Tương tự con chim ương bay lượn.

8. HÙNG PHẤN

a) Hai cánh tay co, giao nhau, để trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Hai tay, đẩy nhanh ra trước chêch xuống mặt đất, hai cánh tay thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài; thu tay về lại ngang ngực. Tập nhiều lần.

b) Hai tay chống hai đầu gối, xoay đầu gối chiều trái 3 lần, quay theo chiều phải 3 lần.

Tương tự, con gấu đang phán chấn.

9. HÀN TÙNG KHỐNG TUYẾT

Ngồi thẳng, hai chân duỗi thẳng ra phía trước; hai tay để trên hai đầu gối; cúi mình ra phía trước, chuyển đầu quay sang trái, sang phải, 3 lần.

Trở về thế cũ và tập theo động tác trên 3 lần.

Như cây tùng lạnh chịu tuyết.

10. ĐÔNG BÁCH LĂNG PHONG

a) Đứng thẳng, hai tay chống xuống giường, thân thẳng; hai cánh tay co lại, rồi duỗi ra (tư thế hít đất).

b) Hai cánh tay chống giường, duỗi thẳng; thân thể chuyển sang trái, sang phải.

Tập mỗi động tác 3 lần.

Tương tự, cây bách mùa đông chịu gió.

11. TIỀN NHÂN BÀI THIÊN

Ngồi thẳng, hai chân duỗi thẳng, thân trên ngửa về phía sau, hai tay chống đất; tiếp theo, dùng lực để đẩy thân, bụng lên, đầu cũng ngóc lên, tức là thân nằm ngửa.

Trở lại tư thế cũ, tập nhiều lần.

12. PHUNG HOÀNG CỔ SÍ

a) Hai cánh tay co lại, để trước ngực, bàn tay nắm lại một nửa, tay phải đập gõ vào vai trái, tay trái

đập gõ vào vai phải; đập gõ 3 lần.

b) Hai cánh tay co lại để ngang vai, hai bàn tay hơi nắm lại, dùng mắt chưởng (chỗ vòng lại do ngón trỏ và ngón cái), gõ đánh từ dưới nách vai xuống ngang eo lưng, đến đùi.

Khi gõ chú ý tiết tấu hơi nhanh, tay này gõ xong, đổi tay kia.

Luyện khi nào thấy mệt thì dừng, không nên quá sức.

TIẾT 8

THUẬT ĐẠO DẪN LÃO NHÂN

Thuật đạo dẫn Lão nhân được chép trong cuốn *Lão lão hằng ngôn*; đặc điểm của loại công pháp này rất thích hợp với người cao tuổi, thể chất yếu, bệnh, phòng trị các bệnh xương, xơ hóa động mạch, động tác đơn giản, dễ tập.

Đặc điểm thuật đạo dẫn Lão nhân là nhẹ nhàng, chậm rãi, hô hấp đều, dùng mũi để hít thở, có thể tập cả toàn bài hoặc chọn lựa 1- 2 tư thế thích hợp.

I. NẰM

1. Nằm, duỗi thẳng hai chân, gót chân chạm đất (giường), mười ngón chân hướng thẳng lên trên.

Hai tay duỗi thẳng theo thân, mười ngón tay thẳng lên, hai lòng bàn tay ở hai bên thân ngang nhau.

Hai cánh tay chuyển động về bên trái của thân, sau đó chuyển về bên phải của thân, hai bàn tay luôn cách nhau khoảng 30- 50 milimét. Tập nhiều lần.

2. Duỗi thẳng chân trái, chân phải co lại; dùng hai tay vịn đầu gối chân phải, dùng hai tay đẩy chân phải qua phía trái và đẩy xuống, tập nhiều lần.

Tiếp, đổi chân, tập y động tác vừa nêu, nhiều lần.

3. Nằm, co hai đầu gối lại, hai đầu gối hướng lên trên; dùng hai tay vịn hai đầu gối, dùng hai tay đẩy hai đầu gối ra hai bên, tập nhiều lần.

4. Duỗi thẳng chân trái, chân phải co lại đầu gối hướng lên trên, dùng hai tay nắm bắp chân, dùng lực đưa đầu gối lên chạm ngực; tập nhiều lần.

Tiếp, đổi chân, tập tương tự động tác vừa nêu; tập nhiều lần.

5. Duỗi thẳng hai chân, đầu ngóc lên, ngồi dậy, hai tay cố gắng nắm lấy các ngón chân, dùng tay lắc hai bàn chân qua trái, qua phải; tập nhiều lần.

II. ĐÚNG

Đứng thẳng, thực hiện các động tác sau :

1. Hai tay chống nạnh ngang eo lưng, đưa chân trái lên lắc cổ chân một số vòng. Đổi chân, lắc cổ chân phải.

2. Ngẩng mặt, ưỡn ngực, hai vai duỗi thẳng, hướng ra phía trước, tương tự con vật đang cố nhìn một vật gì. Lặp lại động tác nhiều lần.

3. Mở rộng hai vai, đưa hai tay ra, bốn ngón tay nắm ngón tay cái, lắc hai cổ tay theo chiều kim đồng hồ; tiếp, lắc cổ tay ngược theo chiều kim đồng hồ.

4. Để hai tay ngang bụng dưới, hai ngón tay cái hướng vào nhau, những ngón tay con lại nắm nửa quyền; dùng hai ngón tay cái, phối hợp với hai cánh tay, như muốn nhấc một con vật nặng trăm cân lên.

5. Hai bàn tay biến thành chưởng, một tay duỗi ra phía trước như muốn ôm con vật, một tay như muốn đè con vật xuống. Đổi tay, tập nhiều lần.

III. NGỒI

Ngồi bàn tọa, tự nhiên, thực hiện các động tác sau :

1. Xoa nóng hai lòng bàn tay, rửa mặt, khuông mắt, sống mũi, gốc hai tai, đến khi nóng.

2. Duỗi thẳng lưng, hai lòng bàn tay đè lên hai đầu gối. Lắc đầu, mắt nhìn sang trái, nhìn phải, tập 10 lần.

3. Duỗi thẳng lưng, hai vai dùng lực, hai tay như nắm cung tên, nhắm bắn bên phải, bên trái, 10 lần.

4. Duỗi thẳng lưng, hai lòng bàn tay hướng lên trên, để ngang bụng dưới, hai ngón tay giữa đối nhau, đưa hai tay lên như muốn nâng một con vật lên. Nâng lên nhiều lần.
5. Duỗi thẳng lưng, bốn ngón tay nắm ngón tay cái, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, dùng lực đẩy hai quyền ra phía trước, tập nhiều lần.
6. Hai tay để hai bên thân, chống xuống mặt đất (giường), cùng với lưng chống hai vai lên, tập nhiều lần.
7. Duỗi thẳng lưng, đè hai lòng bàn tay lên hai gối; dùng eo lưng làm trực, vặn mình phía trước, trái, phải; đổi hướng, vặn thân ngược lại. Tập nhiều lần.
8. Duỗi thẳng lưng, hai tay biến thành chưởng, mười ngón tay giao nhau, lòng bàn tay hướng ra trước, để hai ngang vai, đẩy hai tay ra, quay ngược lòng vào trong, thu hai tay vào. Tập nhiều lần.
9. Bốn ngón tay nắm ngón tay cái thành quyền, gó nhẹ vào lưng, vào hai vai, cảm thấy khoan khoái thì dừng.
10. Hai lòng bàn tay đè lên hai đầu gối, lắc hai vai ra trước, sau, trái, phải, khi có cảm giác nóng thì ngừng.

TIẾT 9

THUẬT THỔ NẠP CỦA GIÁM CHÂN

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Tương truyền, thuật Giám Chân thổ nạp (hít thở) là do Giám Chân hòa thượng sáng tạo.

Đặc điểm công pháp là ý thủ tại huyệt *Dǎn trung*, động tác tròn mềm mại, thi triển rộng, công lượng của các động tác vừa phải, phù hợp với dưỡng sinh, luyện tập có ích không có hại cho cơ thể.

Yếu lĩnh của công pháp là từ trước đến sau ý thủ tại huyệt *Dǎn trung*, động tác liên tục hợp nhất với khí. Mỗi ngày tập luyện 3-6-9 lượt.

II. CÔNG PHÁP

Đứng, hai chân rộng bằng vai, tập trung tư tưởng, đại não nhập tĩnh, ý thủ tại huyệt *Dǎn trung*, huyệt *Bách hội* (đầu) thẳng lên trời, hai nửa nhấp nửa mở, lưỡi để hàm trên.

Thả lỏng cổ, trầm vai, hai tay buông thẳng theo thân, ngực hơi nhô ra, bụng thu lại; hai đầu gối rùn xuống.

Hai tay nắm lại để ngang huyệt *Thận du* (eo lưng), xoa nắn 10-15 lần; hít thở tự nhiên; tiếp, hai tay buông xuống, lòng bàn tay hướng xuống đất. Luyện các động tác sau :

1. THÔI (ĐẨY)

Chuyển hai cổ tay, mươi ngón tay đối nhau, di chuyển lên huyệt *Dǎn trung*, cùng lúc miệng thở khí ra.

Tiếp, nắm bàn tay thành chưởng, lòng bàn tay hướng lên trên, hai cánh tay đẩy về phía trước (thôi), hai mắt nhìn về phía trước, cùng lúc hít khí.

Tiếp, hai lòng bàn tay hướng vào trong (thân), mươi ngón tay hướng xuống dưới, hai cánh tay thu lại, ngang huyệt *Dǎn trung*, thở khí ra.

2. TRIỂN (MỞ RỘNG)

Hai tay (ở ngang huyệt *Dǎn trung*) biến thành chưởng, hai cánh tay mở rộng dang ra hai bên, tầm ngang vai (triển), mắt nhìn thẳng tới trước, hít khí.

Tiếp, hạ hai tay xuống, hai vai cũng hạ xuống, hai bàn tay như hợp lại với nhau, tưởng tượng ôm một quả cầu lên ngang huyệt *Dǎn trung*, thở khí ra.

3. THÂN (DUỖI)

Xoay cổ tay, lòng bàn tay hướng xuống đất, mươi ngón tay hướng ra sau, tiếp, duỗi hai lên trên; hai chân nhón gót duỗi lên; hai mắt nhìn lên trời; cùng lúc hít khí vào.

Tiếp, mươi ngón tay như hợp với nhau, hai tay như ôm một quả cầu đưa xuống ngang huyệt *Dǎn trung*, hạ gót chân xuống, thở khí ra.

4. ÁP (ĐÈ, NÉN XUỐNG)

Chuyển cổ tay, lòng bàn tay hướng xuống đất, hai vai từ từ nghiêng xuống bên trái, tương tự ngực phải đè người xuống, khi nghiêng, đè, hít khí; trở về tư thế cũ thì thở khí.

5. CHUYỀN

Bước một

Dùng hai gót chân làm trực, chuyển thân trên về bên phải; chân phải bước tới duỗi thẳng, chân trái cong, đùi và bắp chân tạo thành góc 60- 90°.

Hai cánh tay thuận theo thế cung lắc theo về bên phải, đi theo hình vòng cung, các ngón tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trái; hít khí.

theo đường vòng cung).

Bước hai

Dùng hai gót chân làm trực, chuyển thân trên về bên trái (180 độ); chân phải bước tới trước duỗi thẳng, chân trái cong, đùi và bắp chân tạo thành góc 60 - 90 °.

Cùng lúc, cánh tay phải thuận thế cung lắc theo về bên trái, cánh tay phải lắc về sau và phía trái, các ngón tay hướng lên trên; mắt nhìn phía trái, thở khí.

6. BÀI (LẮC)

Hai lòng bàn tay hạ xuống và hướng ra phía sau, lắc hai vai về phía trước; hai chân rùn xuống, thân trên thẳng, hít khí.

Tiếp, hai lòng bàn tay hướng lên trên, hai chân cong xuống ngồi xổm, thở khí ra.

Tập tư thế này hai lần, lần thứ hai với tư thế đứng, khí trầm ở huyệt *Dǎn trung*.

7. THU CÔNG

Hai lòng bàn tay để hai bên huyệt *Dǎn trung*; tiếp, hai tay đưa ra ngoài rồi thu về tư thế cũ, trước hép sau dang tay rộng dần, liên tiếp 10 lần, mỗi lần là 1 hít - 1 thở.

Từ từ dang tay thu hẹp lại 10 lần, mỗi lần là 1 hít - 1 thở, ý vẫn thủ *Dan điền* và thu công.

TIẾT 10

THUẬT ĐẠO DẪN CỦA QUẢNG ĐỘ

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Thuật đạo dẫn do cao tăng Quảng Độ, đời Tống, sáng tạo, còn có tên gọi là *Mã sơn trang*, sau này được các nhà dưỡng sinh chỉnh lý và hoàn thiện.

Đặc điểm của công pháp là kết hợp giữa động và

tĩnh, động là dẫn đường, tĩnh là dưỡng; thông qua đạo dẫn, hít thở có tiết tấu, sẽ điều động một lượng lớn nội khí, công dụng lưu thông kinh lạc, tích tụ tinh thần, tụ khí dưỡng thần.

Thuật này, phù hợp với mọi lứa tuổi, có tác dụng chữa trị các bệnh : hen suyễn, sưng phổi, bệnh quán tâm, vai bị viêm, suy nhược thần kinh và nhiều bệnh tật khác.

Bài tập dài, gần 30 động tác, luyện tập đến trình độ cao, công dụng động hình, điều khí, tích tinh, dưỡng thần.

II. CÔNG PHÁP

1. ĐỨNG THẲNG, THẢ LỎNG VÀ NHẬP TĨNH (Tùng tĩnh trạm lập)

Đứng, hai chân dang rộng bằng vai, tập trung tư tưởng, ý thủ tại huyệt *Dǎn trung*, huyệt *Bách hội* thẳng lên trời, hai mắt nửa nhắm nửa mở, nhìn thẳng, lưỡi để hàm trên, miệng hơi khép lại; thả lỏng cổ, vai, hơi hướng về sau.

Hai tay thả xuống hai bên thân, lòng bàn tay hướng vào hông, thả lỏng 10 ngón tay; hai chân hơi rùn xuống, thả lỏng xương chân.

Hít thở tự nhiên, ý và khí hợp nhất, đứng yên 1-3 phút.

2. ĐÚNG TRÊN ĐỈNH NÚI (Cao sơn thi bàn)

Hai chân đứng rộng bằng vai; hai tay duỗi ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Chuyển (hai tay) vòng sang phải → phía sau → phía trái → phía trước, mỗi vòng gọi là *luân*, mỗi luân là một lần hít – thở; khi chuyển đến phía sau thì hít khí, lúc chuyển ra phía trước thì thở khí; hít thở 5 - 10 lần.

Đổi hướng, chuyển vòng sang trái → phía sau → phía phải → phía trước, mỗi vòng gọi là *luân*, mỗi luân là một lần hít – thở; khi chuyển đến phía sau thì hít khí, lúc chuyển ra phía trước thì thở khí; hít thở 5 -10 lần.

Chú ý: Việc chuyển vòng lớn, phối hợp với hít thở.

3. ỔN NHƯ NÚI THÁI (ỔN NHƯ THÁI SƠN)

Đứng, hai chân rộng bằng vai, thả lỏng, nhập tĩnh, ngực hơi ưỡn, bụng hơi thu lại, hai mắt nhìn thẳng. Hai tay duỗi ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Ngồi xổm xuống (ổn định) thở khí, đứng lên hít khí, tập 10-20 lần.

4. NHÌN NGỦA, NHÌN XA (Cao chiêm viễn chúc)

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai. Hai tay biến thành chưởng, đưa hai tay lên trời, thấy phía dưới chấn động, hít khí, tai nghe tiếng hít khí; mắt nhìn

lên trên trời (nhìn ngửa, nhìn xa). Tiếp tục, hạ tay xuống phía trước thân, thở khí.

Tập 10 - 20 lần.

5. NÂNG XE BẰNG MỘT CÁNH TAY (Độc tí diêu xa)

Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai.

Dùng cánh tay phải nâng lên, như nâng chiếc xe, hít khí, hạ tay xuống thở khí; tập 10 - 15 lần.

Đổi tay, tương tự như trên, tập 10 - 15 lần. Lần lượt đổi tay, tập 2 - 4 lần.

6. CHUYỂN TRÁI, CHUYỂN PHẢI (Tả luân, hữu chuyển)

Đứng, hai chân rộng bằng vai.

Hai lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai tay chuyển động, đưa lên phía trên → phía sau → phía trước → xuống dưới. Khi đưa hai tay lên cao độ thì hít khí, lúc hạ tay xuống thì thở khí. Tập 20-30 lần.

7. MÚA VÀ NẮM ĐAI (Huy vũ thái đái)

Đứng tương tự như trên; hai tay thành chướng đưa xuống như nắm đai áo; hai chân nhón lên, ngửa về phía sau → nhón lên trên → ngửa về phía trước, hít khí. Bỏ chân xuống, thở khí. Tập 20 - 30 lần.

8. VẬN CHUYỂN ĐẤT TRỜI (Vận chuyển càn, khôn)

Đứng tương tự như trên, hai tay để ở huyệt *Lao cung*, xoa *Đan điền* theo chiều kim đồng hồ 15 - 25 vòng; xoa ngược theo chiều kim đồng hồ 15-25 vòng.

Mỗi vòng là 1 tức (1 hít – 1 thở). Thay đổi vòng, tập 2-4 lần.

9. GIÓ QUÉT LÁ RUNG (Phong tảo lạc diệp)

Đứng tương tự như trên (6). Hai tay duỗi thẳng tới trước, đưa lên trên cao, hít khí; lưng hơi cong, hạ tay xuống, thở khí, lúc duỗi tay hoặc hạ tay, hai chân vẫn thẳng. Tập 10 - 20 lần.

10. SỨC ÔM NGÀN CÂN (Lực quát thiên cân)

Thế đứng tương tự như trên (6). Hai lòng bàn tay hướng xuống đất, hai tay để ngang tầm ngực (hai bên vú), ngừa người ra sau, đưa hai tay lên như đưa một vật nặng ngàn cân lên trời, mắt nhìn bầu trời, hít khí.

Trở về tư thế cũ, thở khí. Tập 10-20 lần.

11. NGƯẢA NHÌN TRỜI XANH (Ngưỡng quan lam thiên)

Đứng tương tự như trên (6). Chân phải bước tới trước một bước, hai lòng bàn tay hướng lên trên, đưa hai tay lên ôm cổ, lắc đầu về sau, mắt nhìn lên trời xanh, hít khí.

Thu hai tay buông xuống, rút chân về, theo tư thế ban đầu, thở khí.

Thay đổi chân, tập 10-20 lần.

12. THU TRIỂN NGỰC BỤNG (Thư triển hung hoài)

Đứng tương tự như trên (6). Hai tay đeo trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới, dang hai tay ra, ngực hơi ưỡn, hít khí. Đưa tay về vị trí cũ, thở khí. Tập 20 lần.

13. CHUYỂN RĂNG (Xỉ luân vận chuyển)

Đứng tương tự tư thế trên. Hai tay đeo trên bụng, xoa bụng từ trái sang phải, xoa một vòng là 1 tức (hít- thở). Tập 20-30 lần.

14. UỐN NGỰC, KHỎE MẠNH (Diên hung lực tráng)

Đứng tho tấn kị mã, hai tay đè huyệt *Thận du*, lấy eo lưng làm trực, vặn người theo chiều kim đồng, mỗi vòng vặn là 1 tức (hít- thở); khi vặn, vai tới trước thì hít khí, vai lui về sau thì thở khí; tập 10-15 lần.

Đổi hướng vặn người, tập như trên.

15. KÉO VAI RA SAU (Bối hậu đà lạp)

Đứng thẳng, chân rộng bằng hai vai. Hai tay đeo sau vai, lắc (kéo) vai sang trái - sang phải, lúc vai lên cao hít khí, vai hạ xuống thở khí. Tập 16-24 lần.

16. MỘT TAY LUÂN CHUYỂN (Đột tí luân chuyển)

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hai vai. Hai tay nắm thành quyền, tay trái đè vào lưng. Dùng vai làm trục, vặn người theo chiều kim đồng hồ 8 - 16 lần; tiếp vặn người theo ngược kim đồng hồ 8-16 lần, mỗi vòng quay tính 1 tức (hít – thở).

Đổi tay phải đè vào lưng, tập lại như trên. Thay đổi tay, tập luyện 2 - 4 lần.

17. DƯỠNG TINH, NUÔI NHẠY BÉN (Dưỡng tinh súc nhuệ)

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hai vai. Hai tay để ngang eo lưng, bốn ngón tay hướng ra phía trước, ngón tay cái hướng về phía sau, hai mắt nửa mở nửa nhắm.

Nhón hai gót chân lên, hít khí; hạ hai gót chân xuống, thở khí. Tập 20 - 30 lần, tốc độ mỗi phút tập 10 lần.

18. ĐÁNH MỘT BÊN (Đột kích nhất diện)

Đứng tương tự như trên (17). Tay trái để ngang hông, tay phải đưa lên cao, nghiêng người về phía trái, hít khí; trở về tư thế cũ, thở khí. Đổi tay, đổi hướng, tập như trên. Đổi tư thế để tập 10 - 16 lần.

19. VẬN KHÍ HUYỆT ĐẨN TRUNG (Đản trung vận khí)

Đứng tương tự thế trên (17). Hai tay đẻ ngang hông, lòng bàn tay hướng lên trên; phình bụng hít khí, dẫn khí đến bắp vế, thở khí. Ý thủ và vận khí tại huyệt

Đản trung. Tập 16 - 24 lần.

20. GIẢM BÓT MỆT NHỌC (Cǎn lao cố thực)

Đứng tương tự tư thế trên (17). Hơi ưỡn ngực, lưng thẳng, nhìn thẳng phía trước, hai tay đẻ ngang hông, miệng như mím cười, ngồi xổm xuống hít khí; đứng lên, thở khí. Tập 16 - 24 lần.

21. CỦNG CỐ PHÍA SAU (Củng cố hậu phương)

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hai vai. Ngực hơi ưỡn, bụng hơi thóp lại; hai tay sờ nắn ở vùng sau cổ – vùng vai; lúc sờ nắn vùng cổ thì hít khí, sờ nắn vùng vai thì thở khí; đổi tay, khi sờ nắn vùng cổ, vùng vai. Tập 16 - 20 lần.

22. THI CHUYỀN MÀNG NGỰC (Cách trừu thi chuyền)

Đứng như tư thế trên (21). Ngực hơi ưỡn, hai vai trầm xuống, hai tay nắm lại thành quyền đẻ ngang hông. Dùng eo lưng làm trực, cúi xuống ngẩng lên 16- 24 lần, mỗi lần là một tức (hít - thở).

23. CHIM DANG CÁNH BAY (Phấn tí hoan hấp)

Đứng như tư thế trên (21). Ngực hơi ưỡn ra, bụng hơi thóp lại. Hai tay nắm thành quyền, quyền trái để sau eo lưng, quyền phải đưa lên cao, dang cánh, hít khí, đưa quyền xuống, thở khí. Đổi tay, tập 16-24 lần.

24. HAI TAY ĐỀU CHUYỂN (Song hoàn tề chuyển)

Đứng tương tự tư thế trên (21). Hai tay dang ra hai bên, dùng vai làm trực, chuyển hai tay theo chiều kim đồng hồ 8 - 11 lần; chuyển tay ngược theo chiều kim đồng hồ 8 - 11 lần; mỗi vòng lần quay là 1 tức (hít – thở).

25. TRĂM HẠC BAY LUỢN (Bách hạc phi tường)

Đứng tương tự tư thế 21. Hai tay dang ngang như chim hạc đang bay, hít khí; hạ hai tay từ xuống đầu gối, thở khí. Tập 16 - 24 lần.

26. KHÔNG SỢ TRỞ NGẠI (Bất bá trở lan can)

Đứng tương tự tư thế (21). Lòng bàn tay trái hướng xuống đất, để thẳng ra trước mặt, vai chuyển ngang ra; dùng chân trái đá lên, chạm các ngón tay, hít khí; hạ chân xuống, về tư thế cũ, thở khí.

Đổi chân, tập như trên. Tập 16 - 24 lần.

27. YẾN NON CHUYỂN CÁNH (Nhū yến triển xí)

Đứng, tương tự tư thế trên (21). Hai tay dang ra như chim yến non tập bay, hít khí; hạ tay xuống, thở khí. Tập 16 - 24 lần.

28. ĐUA TAY CAO, CHUYỀN TAY (Cương khuyên cao cử)

Đứng, tự tư thế trên (21). Hai tay nắm thành quyền, đưa lên cao, hai quyền quay theo vòng tròn từ trong ra ngoài, rồi từ ngoài vào trong; mỗi vòng là một tức (hít- thở). Tập 16 - 24 lần.

29. XOA VÙNG NGỰC (Hung hưu thành trúc)

Đứng, tương tự tư thế trên (21). Hai cùi tay co lại, hai lòng bàn tay chồng lên nhau, để ở huyệt *Lao cung*, mắt nhì phía trước.

Lấy huyệt *Dǎn trung* làm trung tâm, xoa nhẹ, thuận chiều kim đồng hồ, theo hình số 8, đi vòng qua hai vú 30 - 50 vòng, mỗi vòng là một tức (hít – thở).

Đổi tay, xoa ngược chiều kim đồng hồ 30 - 50 lần. Tập 2 - 4 lần.

30. TẬP TRƯỚC VÀ SAU (Tiền hậu chiếu cô)

Đứng thẳng, buông lỏng, nhập tĩnh, ý khí hợp nhất, hai chân dang rộng bằng vai, đầu gối rùn xuống; hai tay nắm thành quyền để ngang bụng và huyệt Mệnh môn.

Dùng tay phải, đập nhẹ vào ngực, hít khí; tay trái đập nhẹ vào lưng, thở khí; tập 16 - 24 lần. Đổi tay, thao tác như trên.

Lúc vỗ, đập cần thả lỏng cơ thể, nghe tiến vỗ, đập của tay.

III. LUU Ý

1. Nơi tập luyện thích hợp là có núi, có sông, không khí trong lành. Tập trong nhà lúc mưa to, gió lớn.
2. Nếu tinh thần bất ổn, không ổn định trước 1 giờ, không nên luyện tập.
3. Lúc luyện tập, cần chú ý phối hợp hít thở với động tác, động tác mềm, chậm, lên xuống vừa phải, thuận với tự nhiên, ý thủ tại huyệt *Đản trung*.
4. Trong lúc luyện, không nên chăn gối; luyện 100 có thể giảm chuyện đòi hỏi chăn gối, tuyệt dục (Chắc là bài tập thích hợp với các hòa thượng).



CHƯƠNG SÁU

XOA BÓP VÀ DƯỠNG SINH

TIẾT 1

KHÁI QUÁT VỀ THUẬT XOA BÓP

I. NGUỒN GỐC

Thời cổ, tương truyền có một người tên là Bành Khanh, sống thọ là nhờ thuật xoa bóp, dưỡng sinh.

Thời Xuân thu – Chiến quốc, sách *Nam hoa kinh* (Ngoại thiêng) Trang tử cũng đề cập đến thuật xoa bóp dưỡng sinh : Sự yên tĩnh giúp ta lấy lại được sức khỏe, xoa ngón tay lên hai mi mắt, người cao tuổi thấy được nghỉ ngơi, tinh thần an tĩnh thì sẽ ung dung.

Đời Đường – Tống, sách y học và thơ ca thường nói đến thuật xoa bóp :

Sách *Thiên kim yếu phương*, Tôn Tư Mạc cho rằng Lão tử (đại biểu cho Đạo gia) rất giỏi thuật xoa bóp.

Nhà thơ Bạch Cư Dị nói, ăn xong xoa bóp bụng, đầu và tâm vô sự (tức không bệnh).

Riêng nhà thơ Lục Du, thời trẻ khổ sở, bệnh tật nhưng ông đã sống 80 tuổi là nhờ thuật xoa bóp, ông đã viết trên 30 bài thơ nói về thuật dưỡng sinh.

Đến đời Minh – Thanh, thuật xoa bóp gần như hoàn thiện, nhiều sách viết về thuật này, tiêu biểu là *Tam nguyên tham tán thọ thư*, *Thọ dưỡng tùng thư*, *Bảo sinh mật yếu*.

Chứng tỏ, thuật án ma (xoa bóp) dưỡng sinh hoặc trị liệu bệnh tật đã ra đời rất sớm trong lịch sử và phát triển, hoàn thiện qua nhiều thời kì.

II. CÔNG DỤNG CỦA XOA BÓP

Y học Trung Hoa cho rằng, phương pháp xoa bóp trị liệu hoặc dưỡng sinh có 6 công dụng :

1. ĐIỀU CHỈNH ÂM DƯƠNG

Cơ thể phát sinh bệnh tật, dù ngoại cảm hay nội thương là do âm dương biến hóa và mất cân bằng.

Xoa bóp là kích thích các huyệt vị, kinh lạc, làm cho khí huyết lưu thông, cân bằng âm dương, theo nguyên tắc âm hư thì bổ âm, dương hư thì bổ dương, khôi phục lại sự cân bằng của âm dương.

2. LUU THÔNG KINH LẠC

Kinh lạc không thông sinh ra bệnh tật; kinh lạc cục bộ bị trở ngại, bộ phận, cơ bắp liên quan sinh ra

bệnh tật và những triệu chứng khác nhau như căng, đau nhức, co giật.

Xoa bóp huyệt vị làm cho kinh lạc lưu thông, điều tiết thần kinh cơ bắp, tiêu trừ căng thẳng, co giật, đau nhức.

3. ĐIỀU HÒA DINH VỆ

Trung y lập luận, mối quan hệ giữa kinh lạc và huyệt vị là quan hệ biểu lí (biểu : bên ngoài, lí : bên trong) rất mật thiết. Một nội tạng bị bệnh có thể biểu hiện ở vùng kinh lạc, huyệt vị tương ứng; huyệt vị tương ứng là phản ánh bệnh tật của nội tạng.

Các thầy thuốc cũng cho rằng, có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh tật : kinh lạc thất thường, bị trở ngại; hoặc khí huyết vận hành bị trở ngại; hoặc nội thương, thất tình (hỉ, nộ, ưu, ai, lạc, bi, khùng, kinh) hoặc ngoại cảm do lục dân (phong, hàn, thủ, thấp, táo, hỏa) hoặc do dinh vệ (dinh dưỡng và vệ sinh) bất hợp.

Căn cứ vào quan hệ biểu lí, thì xoa bóp huyệt vị không chỉ điều hòa kinh lạc mà còn điều hòa dinh vệ.

4. BỐ HƯ TẢ THỰC

Công năng sinh lí của nội tạng hạ thấp là *hư*; công năng sinh lí của nội tạng vượt quá mức bình thường là *thực*.

Xoa bóp kích thích huyệt vị có công dụng làm cho khí huyết, tân dịch những tạng phủ tương ứng biến hóa, theo nguyên tắc hư chứng thì bổ hư, thực chứng thì tả thực.

5. HOẠT MÁU HÓA Ứ

Máu ứ trệ ảnh hưởng đến cơ thể hoặc công năng của tạng phủ.

Xoa bóp huyệt vị có công dụng làm cho máu lưu thông, tăng cường công năng của tâm tạng, gọi là hoạt máu hóa ứ.

6. LÍ CÂN CHỈNH PHỤC

Những người gân cốt bị thương tổn, xoa bóp có công dụng lưu thông cân lạc, xương cốt thông thuận, lợi cho gân và xương.

III. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP CƠ BẢN

1. ÁN PHÁP (ÁN : ÁN, ĐÈ)

Dùng ngón tay hoặc lòng bàn tay hoặc cùi cánh tay ấn vào huyệt vị, bộ vị.

Công dụng : lưu thông kinh lạc, hoạt máu ngừng đau, ôn trung tán hàn, hành khí ngừng đau.

2. MA PHÁP (MA : VUỐT NHE, XOA)

Dùng ngón tay hoặc lòng bàn tay xoa, vuốt, vào huyệt vị, bộ vị.

Công dụng : hành khí, hoạt máu, điều lí khí cơ.

3. THÔI PHÁP (THÔI ; ĐẨY)

Dùng ngón tay cái hoặc bốn ngón tay (cái, trỏ, giữa và ngón tay út) hoặc lòng bàn tay hoặc gốc bàn tay để đẩy huyệt vị hoặc bộ vị.

Công dụng : thông kinh lạc tứ chi, kiện tì vị, lí khí ôn trung, trị đau ngực.

4. NIẾT PHÁP (NIẾT : NẶN)

Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ hoặc ngón tay trỏ và bốn ngón tay còn lại để nặn huyệt vị hoặc bộ vị.

Công dụng : lưu phong, giải biểu, tiết hỏa thanh nhiệt, tán hàn, hành khí hoạt huyết.

5. ĐIỂM PHÁP (ĐIỂM : ĐIỂM HUYỆT)

Dùng ngón tay hoặc lưng ngón tay giữa hoặc vật cứng để điểm huyệt.

Công dụng : điều chỉnh âm dương, lưu thông khí huyết, bảo vệ sức khỏe.

6. CẤM PHÁP (CẤM : NẮM, BẮT)

Dùng ba ngón tay hoặc năm ngón tay để nắm bắt huyệt vị, bộ vị.

Công dụng : giải biếu thanh nhiệt, điều hòa khí huyết.

7. NHU PHÁP (NHU: VÒ, DUI)

Dùng lòng bàn tay hoặc cạnh bàn tay hoặc ngón tay giữa hoặc cánh tay trước để vò huyết vị, bộ vị.

Công dụng : khoan trung, lí khí, hoạt huyết hóa ư, thông lạc, tán kết, ngừng đau, ngừng co giật.

TIẾT 2

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP ĐẠO DẪN

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Phương pháp xoa bóp đạo dẫn được trích trong sách *Dưỡng sinh quyết* đã được các nhà dưỡng sinh chỉnh lý.

Đặc điểm của công pháp là trong tinh cầu động, ý niệm dẫn khí và xoa bóp toàn thân; phù hợp với mọi giới tính và lứa tuổi; công dụng tăng cường sức khỏe, trị liệu các chứng bệnh như viêm gan mãn tính, quán tâm, suy nhược thần kinh.

II. CÔNG PHÁP

1. DỤ BỊ

Đứng, hai chân dang rộng bằng hai vai, ngực hơi ưỡn ra, thả lỏng toàn thân, bài trừ tạp niệm, hai tay buông tự nhiên theo thân.

Mắt hơi nhắm nhìn vào bộ vị *Ấn đường*, ý niệm phối hợp với hít thở đưa khí xuống *Dan điền*, ý thủ tại *Dan điền*, hít thở tự nhiên.

2. XOA TAY TẮM MẮT

Xoa hai lòng bàn tay phát nóng xoa từ trên xuống dưới mặt.

3. NẮN BỤNG, XOA NGỰC

Dùng *Dan điền* làm trung tâm, xoa nắn vùng bụng theo chiều kim đồng hồ, sau đó xoa ngược chiều kim đồng hồ, đến khi vùng bụng phát nóng.

Xoa xương ngực, theo chiều từ ngoài vào trong hoặc từ trong ra ngoài, đến khi nào phát nóng.

4. ĐÈ HUYỆT THẬN DU

Xoa hai lòng bàn tay nóng, đè vào hai huyệt *Thận du* (vùng eo lưng); dùng lực lưng hai bàn tay đẩy lên, đẩy xuống hai bên xương sống.

5. TẮM KHÔ TAY- CHÂN

Xoa nóng hai lòng bàn tay, xoa từ vai → bắp tay → cổ tay → tay và xoa ngược lại. Xoa chân từ kheo chân → bắp chân → gót chân → chân và xoa ngược lại.

6. XOA MẮT

Xoa nóng hai lòng bàn tay, áp vào hai mắt, mắt nhắm, đảo tròng mắt.

7. THƯ CHUYẾN HAI MẮT

Mắt nhìn tới trước, đảo hai nhãn cầu theo chiều kim đồng hồ rồi đảo ngược chiều kim đồng hồ.

8. ĐÁNH RĂNG, MÔI

Dùng lưỡi đảo, quấy trong hàm răng và ngoài hàm răng, trong môi.

9. GÕ RĂNG, SÚC MIỆNG

Mín hai môi, hai hàm răng vào nhau, nước bọt ứa ra, chia nước bọt làm 3 lần nuốt và đưa nước bọt xuống Đan điền

10. ĐÁNH TRỐNG TRỜI

Dùng hai bàn tay bịt tai, dùng hai ngón tay trỏ đánh vào sau xương chẩm (sinh huyết) nghe tiếng trống.

11. LẮC ĐẦU

Đầu lắc về sau → sang trái → phải; tiếp, đổi hướng sau → phải → trái.

12. CHUYỂN ĐỔI MẠCH

Dùng eo lưng làm trực, thân trên cúi xuống trước → trái → phải; đổi hướng, cúi xuống phía trước → phải → trái.

13. LAY ĐỘNG TẶNG PHỦ

Thả lỏng toàn thân, ngồi xuống, đứng lên.

14. THU CÔNG

Tưởng tượng khí từ *Đan điền*, dừng lại một lúc, sau khí lại đi lên *Ấn đường*, nhẹ nhàng hít khí, rồi tự nhiên thở khí, thu công.

TIẾT 3 TỰ XOA BÓP

Tự xoa bóp là thuật dưỡng sinh truyền thống của Trung Hoa. Thuật này rất đơn giản, ai cũng có thể thực hành được.

Mỗi ngày, sáng và chiều tự xoa bóp khoảng 20 phút, sau khi xoa bóp xong, người cảm thấy dễ chịu, tinh thần khoan khoái có lợi cho sức khỏe, ngăn ngừa bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Khi xoa bóp, nên tập trung tinh thần, tâm lí ổn định, thả lỏng toàn thân.

Trước khi xoa bóp nên cắt móng tay, rửa tay sạch sẽ tránh làm do bị thương tổn.

I. XOA BÓP ĐẦU VÀ MẶT

1. CHẢI ĐẦU

Hai ngón tay trở để ở hai huyệt *Thái dương*, các ngón tay khác mở ra, để trên hai vòng cung lông mày đẩy ra phía sau (như chải tóc).

Tiếp hai ngón tay trỏ di chuyển xuống huyệt *Phong trì*, hai ngón tay trỏ đầy về phía sau đầu, liên tục chải 36 lần. Phụ nữ có thể dùng lược chải đầu, chải 36 lần.

Phương pháp này có công dụng trị liệu đau đầu, váng đầu.

2. XOA TAI, XOA MẮT

Hai bàn tay để ngang huyệt *Phong trì*, dùng bàn tay xoa bóp hai vành tai; tiếp, hai bàn tay để ngang, xoa bóp nhẹ mắt (nhãn cầu) liên tục 36 lần.

3. XOA MŨI VÀ RỬA MẮT

Dùng hai ngón tay giữa, xoa theo hai bên sống mũi; tiếp, hai bàn tay để vành miệng xoa xuống cổ, liên tục 20 - 30 lần.

II. XOA BÓP NGỰC, BỤNG

1. XOA NGỰC

Lòng bàn tay trái xoa trên đỉnh đầu; năm ngón tay phải mở rộng, dùng bụng các ngón tay xoa xương sườn (ngực) phải 36 lần.

Đổi tay, tay trái xoa xương sườn (ngựa) trái 36 lần.

Phương pháp này có công dụng trị liệu bệnh tim, gan.

2. XOA BỤNG

Tay trái dưới, tay phải trên (nữ, đổi tay), hai bàn tay chồng lên nhau; ngón tay phải để ngay rốn, lòng bàn tay để dưới rốn 1.5 tấc, huyệt *Khí hải*, xoa từ phải sang trái (theo chiều kim đồng hồ), khi xoa mở rộng vòng tròn trên đến xương lưỡi kiếm, dưới đến *mao âm* (*mao âm* : lông bộ phận sinh dục); tiếp xoa ngược lại (ngược theo chiều kim đồng hồ) 24 lần.

Ngược lại, nữ xoa ngược chiều kim đồng hồ 36 lần, thuận theo chiều kim đồng hồ 24 lần.

Công dụng, trị liệu hệ thống tiêu hóa bị bệnh.

III. XOA BÓP TAY

1. TẮM VAI

Tay trái chống trên đầu gối, thả lỏng toàn thân; dùng lòng bàn tay phải đẩy, xoa vai trong tay trái từ trên xuống đến cùi tay, tiếp đẩy xoa từ cùi tay xuống cổ tay; tiếp theo đẩy xoa từ cổ tay lên bên ngoài cánh tay dưới, bên ngoài cánh tay trên; được xem như 1 vòng. Đẩy bóp 9 lần.

Đổi tay, đẩy xoa như trên.

2. NẮN HUYỆT NỘI QUAN VÀ NGOẠI QUAN

Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ của tay trái nắn huyệt từ *Nội quan* đến *Ngoại quan* của cánh tay phải, từ *Ngoại quan* đến *Nội quan*, thuận nghịch 36 lần.

Đổi tay, nắn như trên.

Công dụng, trị liệu bệnh quán tâm và bệnh tâm giao.

3. NẮN HỔ KHẨU

Lòng bàn tay phải mở ra, dùng ngón tay phải nắn đè hổ khẩu tay trái 36 lần. Đổi tay, ngón tay cái nắn, đè hổ khẩu tay phải 36 lần.

Công dụng, trị liệu bệnh đau đầu và suy nhược thần kinh.

IV. XOA BÓP EO LƯNG

Dùng hai lưng bàn tay xát vào nhau phát nóng, dùng hai lưng tay áp vào hai bên xương sống eo lưng đẩy từ trên xuống dưới, khi nào cảm thấy nóng thì dừng lại.

Công dụng, tráng thận, trị bệnh đau lưng, dương nuy, đới hạ.

V. XOA BÓP HAI CHÂN

1. TẮM CHÂN

Dùng hai tay đẩy vỗ từ kheo chân xuống đến mắt cá, tiếp đẩy vỗ từ mắt cá lên kheo chân, được tính là 1 lần. Tập 9 lần.

2. XOA HUYỆT ỦY TRUNG

Ngồi thẳng, thả lỏng 2 chân, dùng ngón tay cái xoa huyệt *Uỷ trung* thuận và nghịch, tổng cộng 36 lần, có cảm giác tê là thích hợp.

3. XOA BÓP HUYỆT TÚC TAM LÍ

Ngồi thẳng, hai chân co lại, dùng ngón tay cái hoặc ngón tay giữa xoa huyệt *Túc tam lí*, khi nào cảm thấy tê tê là thích hợp.

Công dụng, trị liệu nôn mửa, bụng tả, hệ thống thần kinh bị bệnh.

4. XOA HUYỆT DÔNG TUYỀN

Chân trái để trên chân phải, dùng tay phải xoa huyệt *Dông tuyến* chân trái 100 lần. Đổi tay, xoa huyệt *Dông tuyến* chân phải 100 lần.

TIẾT 4

XOA BÓP NGŨ TẠNG

I. ĐẶC ĐIỂM

Thông qua việc xoa bóp ngũ tạng để đề phòng bệnh tật, làm cho thân thể khỏe mạnh.

Yêu cầu của tập luyện là điều tiết ý niệm, phối hợp với động tác.

II. CÔNG PHÁP

1. TÂM TẶNG

Tư thế bình tọa (ngồi trên ghế), thả lỏng toàn thân, tập trung tư tưởng.

Để hai tay chồng lên nhau, để ngang tâm (tim) tặng, xoa theo chiều kim đồng hồ 12 vòng, đổi hướng xoa ngược chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm ở tâm tặng. Công dụng, làm khí chuyển theo tay, khí huyết lưu thông.

2. PHẾ TẶNG

Tư thế ngồi như trên (1). Hai tay để ngang phổi, xoa theo chiều kim đồng hồ 12 vòng, đổi hướng, xoa ngược kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm tại phổi. Công dụng, giúp khí phổi hạ xuống.

3. GAN TẶNG

Tư thế ngồi như trên (1). Hai tay để ngang vùng gan (dưới sườn phải), xoa theo chiều kim đồng hồ 12 vòng, đổi hướng, xoa ngược chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm tại gan tặng. Làm cho khí gan lưu động.

4. TÌ TẶNG

Theo tư thế như trên (1). Hai tay chồng lên nhau, để ở tì tặng (dưới sườn trái), xoa theo chiều kim

đồng hồ 12 vòng, đổi hướng, xoa ngược theo chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm tại tì tạng. Công dụng, giúp ti vận hóa.

5. VI

Theo tư thế như trên (1). Hai tay để chồng lên bụng (vị : dạ dày), xoa theo chiều kim đồng hồ 12 vòng, đổi hướng, xoa ngược chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm tại vị. Công dụng, giúp vị khí hạ xuống.

6. THẬN TẠNG

Theo tư thế như trên (1). Hai tay nắm thành quyền, lưng quyền để ngang huyệt Thận du, dùng lưng quyền xoa theo chiều kim đồng hồ 12 vòng, đổi hướng, xoa ngược chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Ý niệm tại hai thận. Công dụng, kích thích thận khí.

TIẾT 5

MA PHÚC CÔNG

Ma phúc công của Phương Khai, đời Thanh, được chép trong cuốn *Ma phúc vận khí hình khảo*.

Phương Khai là một nhà dưỡng sinh, luyện Ma phúc công, tuổi cao nhưng mặt mày tươi trẻ, động tác nhanh nhẹn, được người đời phong tặng là Hoạt thần tiên.

Cát Lâm, huyện Trường Bạch, thủa nhỏ ốm yếu, nhiều bệnh tật, thày thuốc chữa trị không mấy công hiệu, được Phương Khai truyền cho Ma phúc công. Cát Lâm chăm chỉ luyện tập, người trở nên mạnh khỏe, sống thọ.

I. PHƯƠNG PHÁP

Ma phúc ma công gồm 9 thao tác :

1. Hai tay, dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn), nắm theo vòng tròn tâm oa (chỗ lõm giữa ngực) từ trái sang phải 21 lần.
2. Hai tay, dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn) nắm từ tâm oa (chỗ lõm giữa ngực) xuống đến xương chậu (sỉ cốt) 12 lần.
3. Hai tay, dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn), xoa từ xương chậu lên hai bên bụng, đến tâm oa thì dừng lại, 21 lần.
4. Hai tay, dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn), nắm từ tâm oa (chỗ lõm giữa ngực), đến xương chậu (sỉ cốt), 21 lần.
5. Dùng lòng bàn tay phải, xoa vòng quanh giữa bụng 21 lần.
6. Dùng lòng bàn tay trái, xoa vòng quanh giữa bụng 21 lần.

7. Dùng bốn ngón tay trái (trỏ, giữa, đeo nhẫn, út) đẩy nhẹ xuống bên sườn trái. Bốn ngón tay phải, đẩy từ vú xuống gót chân trái.

8. Tương tự, thao tác thứ 7 nhưng đổi tay, đổi bên.

9. Sau khi xoa bóp xong, ngồi bàn tọa, dùng hai tay ấn đùi trên, mười ngón chân cong lại. Chuyển thân trên sang trái 21 lần; sau đó, chuyển thân sang phải 21 lần. Khi chuyển thân nên chuyển nhẹ, không dùng sức.

II. CHÚ Ý

1. Có thể đứng, ngồi thẳng, nằm khi luyện; lúc luyện nên mặc quần áo rộng rãi để có thể nắn, xoa bóp được.

2. Lúc luyện thì toàn thân buông lỏng, hơi thở điều hòa, lưỡi để ở hàm trên, ý thủ ở *Dan điền*, chú ý vào những thao tác, tâm đến thì tay đến.

3. Tuần tự tiến, tập từng thao tác đến thuần thục, không nên tập thái quá.

4. Những thao tác xoa bụng nên nhẹ nhàng, không dùng nhiều lực, đề phòng tổn thương nội tạng.

5. Bụng có u bướu, bị xuất huyết, phụ nữ có thai, phụ nữ có kinh nguyệt, ăn no, không nên luyện tập.

TIẾT 6

THIẾT ĐANG CÔNG

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Thiết Đang công được bí truyền trong dân gian, đôi khi cha con cũng không truyền cho nhau.

Sách *Bảo kiện án ma kể*, Tục Đại Phong bị bệnh nặng, chữa hoài không khỏi, lúc ấy phụ thân mới truyền cho Thiết đang công. Tục Đại Phong kiên trì luyện tập, khỏi bệnh, thọ 90 tuổi.

Sự thực chứng minh, Thiết đang công dùng để trị liệu các bệnh nam giới như dương nuy, chảy sớm và một số bệnh mãn tính khác rất công hiệu.

Người không bị bệnh cũng có thể tập luyện giữ gìn được sự trẻ trung, kéo dài tuổi thọ.

II. PHƯƠNG PHÁP

Tuy Thiết đang công có nhiều loại nhưng thường tập trung vào việc luyện tập cao hoàn. Sau đây là phương pháp đơn giản.

1. Xoa hai lòng bàn tay nóng, một tay nâng dưới bụng cao hoàn, một tay để trên cao hoàn (gần chỗ có lông) âm hành; sau đó dùng hai tay xoa nhẹ cao hoàn, âm hành 100 lần.

Đổi tay, xoa cao hoàn, âm hành 100 lần.

2. Xoa nóng 2 lòng bàn tay, nắn cao hoàn và âm hành 100 lần.
3. Hai tay nắm cao hoàn và âm hành đưa đưa lên, xuống 3-5 lần.
4. Dùng hai tay đổi nhau nắm cao hoàn; sau đó nắm bụng dưới khoảng 10 lần.

III. CHÚ Ý

1. Nên tập sáng sớm.
2. Trước khi tập nên tắm rửa vệ sinh bộ phận sinh dục, rửa tay thật sạch
3. Tập tuần tự, trước nhẹ sau mạnh, trước chậm sau nhanh, trước ít lần sau nhiều lần.
4. Những người cao tuổi hoặc người bị bệnh táo tiết (xuất sớm) hoặc bị bệnh *dương nuy* (yếu xìu) nên tập luyện Thiết đang công. Những người sau khi vừa cưới vợ không nên tập.
5. Âm bộ bị viêm mãn tính thì không nên luyện.
6. Khi luyện âm hành cương cứng thì không nên luyện tiếp.
7. Sau khi luyện xong, thấy người không khỏe khoắn thì không nên luyện tiếp.

TIẾT 7

MƯỜI TÁM PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP THUỘC KHÍ CÔNG

I. NGUỒN GỐC - ĐẶC ĐIỂM

Mười tám phương pháp xoa bóp thuộc khí công do những nhà dưỡng sinh chỉnh lý ở đời Tống, Minh.

Đặc điểm của phương pháp này là kết hợp giữa khí công và xoa bóp (án ma), gọi là *nội tinh ngoại công*.

Công dụng của mười tám phương pháp xoa bóp thuộc khí công là tăng cường sức khỏe, trị liệu các bệnh như cao huyết áp, thần kinh suy nhược, đau thần kinh tọa, bán thân bất toại, vùng vai bị viêm, kinh nguyệt không đều.

II. PHƯƠNG PHÁP

1. DỤ BỊ

Đầu thẳng, miệng khép, hít thở bằng mũi, lưỡi để hàm trên, ngực vai thẳng.

Hai tay, mười ngón tay cong lại, mười ngón không tiếp xúc với nhau, hai tay để trước bụng dưới, lòng bàn tay hướng lên trên.

Hai chân dang rộng bằng vai, rùn gối, đầu ngón chân hướng tới trước. Buông lỏng từ đầu đến chân.

Tâm tĩnh, không tạp niệm. Ý thủ tại *Đan điền*. Hít thở nhẹ nhàng, đều đặn.

2. NẮN TÓC CHẢI ĐẦU

Mở mười ngón tay, hơi cong (dùng làm cái lược), chải tóc từ chân tóc phía trước, ra phía sau đầu, chải 18 - 36 lần.

3. NGHE TIẾNG TRỐNG TRỜI

Dùng hai lòng bàn tay bít hai tai, dùng hai ngón tay trỏ gõ vào huyệt *Phong trì* 18 - 36 lần (gọi là nghe tiếng trống trời).

4. BIT TAI

Dùng đầu hai ngón tay trỏ bít nhẹ lỗ tai, rồi thả ra, buông lỏng 18-36 lần.

5. VẬN MẮT DƯỠNG THÂN

Chuyển hai mắt nhìn đảo vòng thuận chiều kim đồng hồ 9-18 lần, nhắm mắt nghỉ một chút, rồi mở mắt nhìn ra xa.

Tiếp tục, đảo vòng ngược chiều kim đồng hồ 9-18 lần, nhắm mắt nghỉ một chút, mở mắt nhìn ra xa.

6. VUỐT MŨI MÔI PHÒNG CẨM MẠO

Dùng hai ngón tay cái, xoa bóp từ trên xuống, hai bên sống mũi, môi 18 - 36 lần

7. CẠO MẶT

Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt *Thái dương*, dùng hai ngón tay trỏ xoa (cạo) phía trên hai lông mày xuống 18 - 36 lần.

8. TẤM MẶT TUỔI TẮN

Dùng hai lòng bàn tay xoa bóp mặt từ trên xuống, mặt phát nóng, 18- 36 lần.

9. GỠ RĂNG, CHẮC THẬN

Đánh hai hàm răng vào với nhau 18 - 36 lần.

10. QUẤY BIỂN NUỐT NƯỚC BỌT

Dùng lưỡi trộn khoang miệng 18 - 36 lần, sinh nước bọt, nuốt nước bọt 2-3, đưa xuống *Đan điền*.

11. XOA BÓP HUYỆT KIÊN TỈNH

Dùng hai lòng bàn tay xoa bóp chung quanh huyệt *Kiên tĩnh*; xoa bóp vùng lưng, xoa bóp tay.

12. XOA XƯƠNG SƯỜN

Dùng hai lòng bàn tay chồng lên nhau, xoa ngang xương sườn ngực trái, sườn ngực phải 18- 36 lần.

13. XOA BỤNG

Hai lòng bàn tay chồng lên nhau, xoa bụng từ xương lưỡi kiếm đến huyệt *Khúc cốt*; xoa ngược lại từ dưới lên trên 18 - 36 lần, vùng bụng phát nóng.

14. XOA LUNG

Dùng hai lòng bàn tay xoa từ trên xuống dưới, vùng eo lưng, 18 - 36 lần.

15. GÕ MỆNH MÔN

Tay nắm thành quyền (nắm tay), chuyển eo lưng, dùng hai nắm tay gõ vào *Mệnh môn* 18 - 36 lần.

16. XOA BÓP HAI TAY

Dùng tay phải xoa bóp hoặc vuốt tay trái, từ vai, cánh tay đến ngón tay, trên xuống dưới và vuốt ngược lại từ dưới lên trên.

Tương tự, đổi tay, xoa vuốt tay phải.

Hai tay tổng cộng 18 - 36 lần.

Lúc vuốt nên ấn vào các huyệt *Khúc trì*, *Nội quan*, *Hợp cốc* của hai tay.

17. XOA BÓP HAI CHÂN

Dùng hai tay xoa, vuốt, chân trái, từ đùi mông xuống ngón chân, từ trên xuống dưới; xoa vuốt từ dưới lên trên. Tương tự, dùng hai tay xoa, vuốt, chân phải. Tổng cộng 18-36 lần.

Lúc xoa, vuốt, ấn vào các huyệt *Túc tam lý*, *Túc tam giao*, *Côn Luân*, *Thái khê*.

18. XOA BÓP HUYỆT DỒNG TUYỀN

Dùng hai lòng bàn tay xoa bóp huyệt *Dồng tuyền* (giữa lòng bàn chân) và lưng bàn chân 18 - 36 lần.

19. ĐÁNH VỖ TOÀN THÂN

Dùng chưởng (lòng bàn tay) hoặc quyền (nắm tay) đánh, vỗ ở *Đan điền*, ngực, lưng, vai, bả vai, đầu, khi vỗ thân buông lỏng để cõi vỗ đàn hồi.

20. THU CÔNG

Đứng thẳng, thân buông lỏng, nhắm mắt, miệng khép, hai tay buông xuống tự nhiên.

III. CHÚ Ý

1. Có thể đứng hoặc ngồi để tập luyện, luyện ở trong nhà hoặc ngoài trời, hoàn cảnh tập luyện phải yên tĩnh, không khí lưu thông. Mỗi ngày tập 1-3 lần, có thời gian biểu để tập luyện.
2. Khi xoa bóp, từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh, phối hợp với nội khí, dùng ý để điều khí đến nơi xoa bóp.
3. Không nên xoa bóp những nơi da thịt đang bị thương hoặc đánh bị lở loét.



CHƯƠNG BẢY

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

TIẾT 1

KHÁI QUÁT VỀ KHÍ CÔNG

I. KHÍ CÔNG

Khí công liên quan mật thiết với y học, là bộ phận quan trọng của thuật dưỡng sinh thời cổ.

Là phương pháp thông qua việc luyện tập để điều thân, điều khí, điều tâm và điều tức, phát huy những tiềm năng trong thân thể, mục đích tăng cường thể chất, trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Khí công được phân hai loại lớn là *tĩnh công* và *động công*.

II. TĨNH CÔNG

Tĩnh công còn gọi là nội công, gồm các tư thế đứng, ngồi nằm; vận dụng buông lỏng, tĩnh, thủ, tức (hít thở), là phương pháp luyện tinh, khí, thần; tĩnh công coi trọng việc luyện tập tinh thần, tạng phủ, khí huyết, các chất dịch.

III. ĐỘNG CÔNG

Động công còn gọi là ngoại công, dùng ý khí kết hợp với sự xoa bóp, đánh, vỗ ở tay, chân để luyện tăng phủ, gân cốt, da thịt, tức những động tác được biểu hiện bên ngoài.

Tuy phân hai loại tĩnh công và động công nhưng thực tế trong động có tĩnh, trong tĩnh có động, động tĩnh kết hợp, gồm cả nội công và ngoại công.

IV. NGẠNH CÔNG

Ngoài ra, các nhà dưỡng sinh cho rằng có một loại khí công khác, gọi là *ngạnh khí công*, thông qua việc hít khí, vận khí, bình khí, thở khí kết hợp với đánh vỗ da thịt, mục đích là cho thân thể rắn chắc, khỏe và thọ.

TIẾT 2

TÁC DỤNG CỦA KHÍ CÔNG

I. ĐIỀU TIẾT CÁC HỆ THỐNG TRONG CƠ THỂ

1. HỆ THỐNG THẦN KINH

Thông qua vận dụng ý niệm, bài trừ tạp niệm, đạt đến trạng thái nhập tĩnh; có tác dụng điều chỉnh cơ năng hệ thống thần kinh cao cấp.

2. HỆ THỐNG HÔ HẤP

Thông qua hô hấp, điều chỉnh công năng thần kinh thực vật, hạ thấp được sự hạ thấp của dưỡng khí trong cơ thể.

3. HỆ THỐNG TIÊU HÓA

Luyện khí công thông qua việc hô hấp, có tác dụng điều chỉnh công năng của dạ dày, đường ruột, trực tiếp ảnh hưởng đến cơ năng phân tiết, tuyến thể tiêu hóa.

4. HỆ THỐNG TUẦN HOÀN

Lúc luyện khí công, tần suất tim đập chậm hơn, có tác dụng ngăn ngừa việc tim đập thất thường; công dụng hạ huyết áp, cải thiện được các mao tể huyết quản thuận thông thuận hơn.

5. HỆ THỐNG NỘI PHÂN TIẾT

Luyện khí công có tác dụng điều chỉnh tuyến thượng thận, công dụng tăng cường miễn dịch trong cơ thể.

Ngoài ra, di đào tố của nội phân tiết tăng gia, phân giải được đường, trị liệu bệnh tiểu đường.

II. CHỐNG SUY LÃO

Theo các nhà dưỡng sinh và qua thực nghiệm chứng minh, luyện khí công có tác dụng chống suy lão, vì bảo trì được sự cân bằng âm dương, điều hòa

khí huyết, tăng cường tiêu hóa xúc tiến dinh dưỡng và nâng cao sức đề kháng miễn dịch của cơ thể.

1. BẢO TRÌ CÂN BẰNG ÂM DƯƠNG

Lúc luyện khí công nhập tĩnh, vùng đại ổn định, bên trong ổn định, tác dụng bảo trì cân bằng âm dương.

2. ĐIỀU HÒA KHÍ HUYẾT

Công dụng của luyện khí công là cải thiện công năng tuần hoàn, điều hòa khí huyết.

Do đó có thể trị liệu bệnh cao huyết áp, bệnh quán tâm, những bệnh liên quan đến khí huyết.

3. TĂNG CƯỜNG CƯỜNG CÔNG NĂNG TIÊU HÓA, XÚC TIẾN DINH DƯỠNG

Lúc luyện khí công, do điều hòa hít thở, nuốt nước bọt, làm tăng cường sự tiết dịch của dạ dày, đường ruột, mật, tụy, có lợi cho việc tiêu hóa.

Lúc luyện, khí trầm ở *Dan điền*, việc tiêu hóa hoàn thiện, làm tăng nhiệt lượng cho cơ thể.

4. TĂNG CƯỜNG CHÍNH KHÍ, ĐỀ CAO CÔNG NĂNG MIỄN DỊCH

Luyện khí công có tác dụng tăng cường chính khí (sức đề kháng của cơ thể), đề cao công năng tự miễn dịch của trung khu thần kinh, nội phân tiết ... nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

III. TRỊ LIỆU BỆNH TẬT

Luyện khí công có thể trị liệu được các bệnh thuộc các hệ thống : tiêu hóa, tâm huyết quản, thần kinh, hô hấp, huyết dịch, sinh thực khí quan, nội phân tiết và những bệnh liên quan đến ngũ quan, phụ nữ.

1. HỆ THỐNG TIÊU HÓA

Dạ dày, đường ruột bị lở loét, sa dạ dày, viêm dạ dày mãn tính, đại tiện bón lâu ngày, u môn hẹp (u: chõ kín), trường kết hạch, tổng hợp chứng (thuộc dạ dày), viêm mãn tính đường ruột, viêm gan, gan bị xơ hóa, viêm túi mật, viêm ruột thừa mãn tính, tiêu hóa không tốt.

2. HỆ THỐNG TÂM HUYẾT QUẢN

Quán tâm, cao huyết áp, thấp huyết áp, phong tâm, tâm cơ, huyết quản bị tắc bị viêm.

3. HỆ THỐNG THẦN KINH

Suy nhược thần kinh, vị trường thần kinh quan năng chứng, tâm thần kinh quan năng chứng, viêm mặt tiêu thần kinh, công năng thần kinh thực vật hỗn loạn, động mạch não xơ hóa, trúng phong hậu di chứng, viêm tủy xương sống, thần kinh tai (điếc), tính cơ dinhh dưỡng không tốt, đầu óc căng thẳng.

4. HỆ THỐNG HÔ HẤP

Phổi kết hạch, viêm chi khí quản mãn tính, chi khí quản bị trương (khuếch trương), hen suyễn (do chi khí quản bị bệnh).

5. HỆ THỐNG HUYẾT DỊCH

Các bệnh thiếu máu do thiếu sắt hoặc do dinh dưỡng.

6. HỆ THỐNG SINH THỰC, TIẾT NIỆU

Thận kết hạch, di tinh, xuất sớm.

7. NỘI PHÂN TIẾT VÀ THAY THẾ

Cơ năng tuyến giáp trạng (kháng tiến : vượt ra ngoài công năng bình thường), tiểu đường.

8. KHOA NGŨ QUAN

Thần kinh thị giác co lại, đau tai (sinh chóng mặt), thanh quang nhăn, viêm thiên đào thể mãn tính.

9. PHỤ KHOA

Thống kinh, bế kinh, tử cung xuất huyết, sa tử cung, khi có thai bị trúng độc.

TIẾT 3

PHÂN LOẠI KHÍ CÔNG

Có nhiều loại khí công, việc phân loại rất phức tạp, sau đây là cách phân loại có tính chất tương đối.

1. TĨNH VÀ ĐỘNG

Tĩnh công là khi luyện tập không vận động tay chân, vận động bên trong là tạng phủ, kinh lạc, khí huyết làm cho khí huyết, kinh lạc lưu thông; gọi là nội động, ngoại tĩnh.

Động công là khi tập luyện, vận động thân thể, tay chân, gân cốt, da thịt, ý thủ ở bên trong; gọi là ngoại động, nội tĩnh.

Như đã nói, sự phân chia trên, có tính chất tương đối, có loại khí công tĩnh trước, động sau; có loại khí công động trước tĩnh sau.

2. NỘI VÀ NGOẠI

Chú trọng đến việc khí hóa công năng hoạt động của tạng phủ, gọi là nội công, đa số tĩnh công thuộc loại nội công.

Chú trọng việc luyện tập thể hình, gân cốt bên ngoài như *Dịch cân kinh*, *Hỗn nguyên dịch cân kinh*, gọi là ngoại công.

3. VỀ TƯ THẾ

Xét về tư thế luyện khí công gồm 4 loại : đứng, ngồi, nằm, đi.

Đứng

Còn gọi là *Trạm trang*, chú trọng luyện đứng và quyền theo hình thức tam tài (thiên, địa, nhân).

Ngoèi

Chú trọng đến luyện khí, thời gian luyện lâu hơn, dễ thông kinh mạch, là nguyên lý của các loại khí công.

Nằm

Thích hợp với những người cơ thể suy nhược hoặc bị bệnh tật.

Đi

Còn gọi là *tẩu công*, vừa đi vừa luyện chân khí, kết hợp giữa động và tĩnh.

4. MỀM VÀ CỨNG

Ngạnh khí công còn gọi là *Ngạnh công*, là lúc luyện công thường đánh vào những vật cứng, các pha biểu diễn là công phá chồng gạch, lấy thương nhẹn đâm vào yết hầu.

Nhuyễn công là luyện cho thân thể mềm mại uyển chuyển, phòng bệnh và giữ gìn sức khỏe.

6. TÍNH VÀ MỆNH

Tính công nói về ý thức tập; mệnh công là nói về thân thể. Lúc luyện kết hợp giữ ý thức và thân thể gọi là *song tu công*.

7. NGUỒN GỐC

Về nguồn gốc và đặc điểm của khí công, người ta phân loại : *Y gia* (chữa bệnh), *Đạo gia* (hư tĩnh), *Phật gia* (tham thiền), *Nho gia* (chính tâm thành ý).

8. MỤC ĐÍCH

Xét về mục đích, người ta chia thành bốn loại khí công : *Bảo kiện công*, *Cường thân công*, *Sinh mệnh công* và *Trí năng công*.

Bảo kiện công

Luyện khí công để bảo vệ sức khỏe, phòng bệnh và chữa bệnh, ví dụ : *Tùng tĩnh công*, *hành công*.

Cường thân công

Luyện công để cho thân thể khỏe mạnh, cường tráng, ví dụ : *Trạm trang công*, *cáp mô công*.

Sinh mệnh công

Còn gọi là *Tham tố sinh mệnh công* hoặc *Chu thiên công*, loại khí công, thông qua luyện tập người ta nhận thức được kinh lạc, tạng phủ, khí hóa ... những hoạt động của thân thể của sinh mệnh.

Trí năng công

Ngoài những mục đích và công dụng vừa nói trên, khí công còn có tác dụng kích hóa, cường hóa trí năng, gọi là trí năng công.

Các nhà khí công thấy được khí hiện ra ở bên ngoài con người, từ đó có những tin tức về nhân thể để luận đoán bệnh tật, là thuộc trí năng công.

TIẾT 4

NGUYÊN TẮC CHỌN KHÍ CÔNG

I. THỂ CHẤT, THỂ LỰC, TUỔI TÁC VÀ NGHỀ NGHIỆP

1. THỂ CHẤT

Thể chất khác nhau, nên phải chọn khí công và phương pháp luyện tập phù hợp với thể chất.

Sách *Nội kinh (Linh khu)* cho rằng, thể chất con người được chia thành năm loại :

Thái âm

Tính cách đặc trưng bẩm sinh là người trầm tĩnh, hướng nội, tức là âm nhiều dương ít, nên chọn động công như *Bát đoạn cầm*, *Ngũ cầm hí*.

Thiếu âm

Tính cách đặc trưng bẩm sinh tương tự như người có thể chất Thái âm nhưng ít hơn; âm yếu dương

mạnh; nên chọn động công là chính kết hợp với tĩnh công hít thở.

Âm dương bình hòa

Tính cách đặc trưng bẩm sinh là người dễ thích ứng với hoàn cảnh, tức âm dương bình hòa; rất dễ chọn các loại hình khí công (động tĩnh tương kiêm).

Thái dương

Tính các đặc trưng bẩm sinh là người hiếu động, hướng ngoại, biểu thị dương nhiều âm ít; nên chọn tĩnh công.

Thiếu dương

Tính cách đặc trưng bẩm sinh tương tự người có thể chất Thái dương nhưng ít hơn, biểu thị dương khí nhiều, âm khí không đủ; nên chọn tĩnh công kết hợp với tĩnh công.

2. THỂ LỰC, TUỔI TÁC VÀ NGHỀ NGHIỆP

Thể lực

Người thể lực yếu, nên chọn tĩnh công là chính, động công là phụ. Người thể lực khỏe mạnh nên chọn động công là chính, tĩnh công là phụ.

Tuổi tác

Thanh niên nên chọn động công là chính, tĩnh công là phụ; trung niên chọn loại khí công nửa tĩnh nửa động; người cao tuổi nên chọn tĩnh công là chính, động công là phụ.

Nghề nghiệp

Làm việc bằng tay chân nên chọn tĩnh công là chính, động công là phụ; làm việc bằng trí óc nên chọn động công là chính, tĩnh công là phụ.

II. BỆNH TẬT VÀ KHÍ CÔNG

1. BỆNH MÃN TÍNH

Nên chọn *Không kình khí công* của Hoàng Nhâm Trung.

2. BỆNH LỞ LOÉT

Đầu tiên nên luyện *Phóng tùng công*, sau đó luyện *Nội dưỡng sinh công*.

3. CAO HUYẾT ÁP

Bệnh nhẹ nên chọn *Phóng tùng công* hoặc *Trạm trang công* (nhưng khi luyện sự vận động các động tác không nên mạnh) hoặc thay đổi hai loại khí công vừa nêu.

4. TÍNH CÔNG NĂNG BỊ BỆNH

Nên chọn tĩnh công hoặc trước hết là luyện tĩnh công.

5. TÍNH CÔNG NĂNG VÀ KHÍ CHẤT ĐỀU BỊ BỆNH

Trước hết là dùng công pháp trị liệu khí chất sau đó mới luyện tĩnh công.

Ví dụ, vị trường bị lở loét, thần kinh suy nhược; trước hết luyện Phóng tùng công trị liệu bệnh lở loét, sau khi bệnh đã hết mới luyện Nội dưỡng công.

6. PHỔI BỊ BỆNH

Tịch phổi thời kì đầu, không nghiêm trọng, có thể dùng công pháp hít thở để tăng cường công năng, kết hợp với Thái cực quyền để luyện tập nhưng không nên tập nhiều.

III. BỆNH TẬT VÀ TƯ THẾ LUYỆN TẬP

1. VỊ (DẠ DÀY) BỆNH

Bệnh nặng và thể chất suy nhược, nên chọn tư thế nằm ngửa. Đại tiện bón, tiêu hóa không tốt, chọn tư thế ngồi; bụng bị trương khí, chọn tư thế ngồi xổm.

2. SA NỘI TẠNG

Nên ngồi lồi lên, tức khi ngồi để cao vĩ lư lên khoảng 10 mm.

3. VIÊM GAN MÃN TÍNH

Chọn tư thế nằm là chính, nếu bụng trương, hít thở khó nên nằm ngửa, thân trên cao lên; nếu sườn đau, bụng đau nên nằm nghiêng bên phải hoặc bên trái; tiêu hóa không tốt nên nằm nghiêng.

4. ĐẠI TIỆN BÓN

Thân thể hư nhược, yếu nên nằm ngửa; sau khi hồi phục, nên chọn tư thế ngồi.

5. VIÊM THẬN MÃN TÍNH

Đau lưng, cơ thể suy nhược, nên chọn tư thế nằm nghiêng; sau khi đã hồi phục nên chọn tư thế ngồi.

6. TÂM TẠNG BỆNH

Phù thũng, hô hấp ngắn, tim đập, ngồi thấy mệt, nên chọn tư thế nằm ngửa, cao lên; sau khi hồi phục, chọn tư thế ngồi; nếu bệnh thuyên giảm, cơ thể hồi phục, chọn tư thế ngồi phối hợp với tư thế đứng.

7. PHỔI KẾT HẠCH

Phổi bị bệnh, cơ thể suy nhược, chọn tư thế nằm ngửa; ho, ngực đau, nên nằm nghiêng; sau khi hồi phục, chọn tư thế ngồi hoặc đứng.

8. TỊCH PHẾ

Công năng phổi thất thường, khí gấp, ngực đau, nên nằm cao hoặc ngồi; nếu thời kì đau, còn nhẹ, nên chọn tư thế đứng.

9. VIÊM CHI KHÍ QUẢN MÃN TÍNH

Ngực đau, khí ngắt, hen suyễn phát tác, nên nằm cao lên; bệnh thuyên giảm chọn tư thế nằm nghiêng, khỏi bệnh chọn tư thế ngồi.

10. CAO HUYẾT ÁP

Đau nửa đầu, tim đập mạnh, chọn tư thế nằm cao lên; bệnh nhẹ, chọn tư thế ngồi.

11. THIẾU MÁU, HUYẾT ÁP THẤP

Chọn tư thế nằm ngửa hoặc nằm nghiêng.

12. SUY NHƯỢC THÂN KINH

Thân thể hư nhược, mất ngủ trầm trọng, đau nửa đầu, tim đập mạnh, nên nằm ngửa hoặc nằm nghiêng.

13. VIÊM KHỚP

Bệnh nặng nên chọn tư thế nằm, bệnh nhẹ nên chọn tư nằm hoặc ngồi; bệnh nhẹ nên chọn tư thế đứng.

14. VIÊM BỐN XOANG

Lưng, bụng dưới đau, nên chọn tư thế nằm nghiêng; bệnh nhẹ nên chọn tư thế ngồi hoặc đứng.

15. TỬ CUNG NGHIÊNG VỀ SAU

Nên chọn tư thế nằm sấp, co hai đầu gối, có thể kết hợp với tư thế ngồi hoặc nằm ngửa.

TIẾT 5

HOÀN CẢNH LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG

A. HOÀN CẢNH BÊN TRONG

I. THẢ LỎNG

Trong quá trình luyện tập khí công nên thả lỏng toàn thân, gọi là *hình tùng*; tức thả lỏng từ đâu đến

chân, từ trên xuống dưới, từ bên trái đến bên phải, từ *ngoài* (biểu) vào *trong* (lí), từ da thịt cơ bắp đến lục phủ, huyết quản, tinh thần.

Tay chân thả lỏng, có cảm giác như có khí ấm chạy khắp tay chân, tay chân ấm nóng; buông lỏng toàn thân có cảm giác như thân nhẹ nhàng, đầy đủ, như có thể trôi như mây sương; tinh thần buông lỏng là thư giãn, không gấp gáp.

II. KHÍ HÒA

Luyện khí công là thuật điều chỉnh hô hấp, vận hành *chân khí* (nguyên chân); khí hòa là hít thở bình hòa để chân khí vận hành thuận.

Có nhiều phương pháp hít thở nhưng quy về hai phương pháp lớn là *hít thở có ý thức* và *hít thở tự nhiên*.

Hít thở có ý thức là dùng ý thức để khống chế sự hít thở, hít thở tự nhiên là dài, chậm, nhỏ, cân bằng.

Luyện khí công nên hít thở tự nhiên, cân bằng, bình ôn, nhu hòa.

III. TÂM ĐỊNH VÀ PHƯƠNG PHÁP BÀI TRÙ TẠP NIỆM

Tâm định tức tinh thần an định, đại não an tĩnh; nguyên nhân, khí công dưỡng sinh là thuật tự điều chỉnh tâm, thông qua tác dụng của ý thức, để

đại não an tĩnh, tinh thần an định, bảo trì tâm lí ở trạng tốt đẹp, không để ngoại cảnh chi phôi.

Trong quá trình luyện khí công, tạp niệm thường xuất hiện, là hiện tượng tự nhiên; muốn tâm định, phải bài trừ tạp niệm.

Người ta chia ra tạp niệm làm hai loại, loại ác tính và loại lương (tốt) tính tốt, nếu bài trừ được tạp niệm ác tính, sau đó tạp niệm lương tính cũng từ từ biến mất, làm cho tâm định.

Tạp niệm sản sinh do nhiều nguyên nhân, có thể quy về hai loại hình :

Một, khi luyện khí công thường nghĩ miên man hết chuyện này sang chuyện khác, chuyện nhà chuyện cửa, chuyện mưu sinh ... gọi là *tán loạn hình*.

Hai, khi luyện công có cảm giác như tỉnh, như mê, mê rồi tỉnh ... gọi là *hôn trầm hình*.

Có nhiều cách bài trừ tạp niệm ác tính, sau đây là những phương pháp tiêu biểu :

1. THUẬN NƯỚC ĐẦY THUYỀN

Thuận nước đầy thuyền (thuận thủy suy châu), tức khi tập luyện, tạp niệm đến không cần dùng ý niệm để bài trừ, mà cứ theo dòng suy nghĩ mà suy nghĩ, y như cưỡi mây đi trên không, dần dần ý niệm sẽ biến mất.

2. QUYẾT ĐOÁN VÀ QUẢ ĐOÁN

Khi luyện tập khí công, tạp niệm xuất hiện, xác định đó là vấn đề gì, nên giải quyết ra sao ? Cuối cùng, đi đến kết luận và quyết đoán; giải quyết xong, tạp niệm sẽ biến mất.

3. PHƯƠNG PHÁP ĐỂ (CHỐNG) VÀ ĐANG (CHẶN)

Lúc luyện khí công, tạp niệm xuất hiện dùng ý niệm, dùng chữ *để* (chống) hoặc chữ *đang* (chặn), chống lại tạp niệm, tạp niệm sẽ lui dần.

4. ĐỘT KÍCH

Khi luyện tập khí công, tạp niệm xuất hiện, dùng ý niệm bài trừ nhưng tạp niệm vẫn không lui, dùng tay đột nhiên đánh vào đùi, tạp niệm sẽ biến mất.

B. HOÀN CẢNH BÊN NGOÀI

I. SỰ YÊN TĨNH

Trong khi luyện khí công phải giữ sự yên tĩnh, thả lỏng toàn thân, không nên đọc tiểu thuyết, nghe nhạc, xem truyền hình.

II. HOÀN CẢNH U NHÃ

Chọn nơi luyện khí công là nơi yên u nhã, yên lặng, không khí trong lành, ấm áp. Không nên luyện khí

công nơi ồn ào, náo nhiệt, không khí ô nhiễm, nóng bức hoặc rét mướt.

III. THỜI GIAN BIỂU

1. TÙY LOẠI KHÍ CÔNG ĐỂ CHỌN GIỜ

Chẳng hạn, chọn khí công là *Chu thiên công*, nên luyện vào giờ Ất, giờ Dậu; ngày nào cũng luyện đúng vào hai giờ này.

2. TÙY CÔNG VIỆC ĐỂ CHỌN THỜI GIAN

Nên chọn những thì giờ rảnh rỗi, thích hợp với công việc, để luyện khí công; có thể luyện vào buổi sáng vừa ngủ dậy hoặc trước khi đi ngủ. Nhưng nên luyện vào giờ cố định mà mình đã chọn.

3. TÙY THEO CHÚNG BỆNH CHỌN GIỜ

Theo Trung y, mỗi giờ khí huyết đi vào một tạng phủ, kinh lạc tương ứng, chẳng hạn giờ Tí tại mật, giờ Sửu tại gan.

Người bị bệnh mật nên chọn giờ Tý để luyện khí công; người bị gan nên chọn giờ Sửu để luyện khí công.

Theo học thuyết ngũ hành *tương sinh tương khắc*, người bị hư chứng nên chọn giờ (buổi sáng) tương sinh với mình để luyện khí công, người bị thực chứng nên chọn giờ (buổi sáng) tương khắc với mình để luyện khí công.

4. TUẦN TỰ NHI TIẾN

Tuần tự nhi tiến là luyện tập từ từ, người mới luyện khí công, nên luyện mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 15 phút. Dần dần tăng lên một ngày 2 - 3 lần, mỗi lần nửa tiếng đồng hồ, rồi tăng lên 1 tiếng đồng hồ.

Khi luyện cảm thấy mệt thì dừng nhưng không nên quá nhàn nhã khi luyện, nên tìm hứng thú trong khi luyện khí công.

IV. ĂN UỐNG

Đói hoặc ăn quá no không nên luyện khí công, trước khi luyện không nên ăn những thực phẩm béo, ngọt, cay, cứng, những thực phẩm sinh lạnh, không nên uống nước trà đậm, rượu, cafe, hút thuốc.

V. Y PHỤC

Luyện khí công nên mặc quần áo rộng rãi, chất liệu y phục thoáng, mát. Không nên đội mũ, mang khẩu trang, quàng khăn, mang kiếng râm, giày chật.

TIẾT 6

YẾU LĨNH LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG

I. BUÔNG LỎNG – TĨNH – TỰ NHIÊN

1. THẢ LỎNG (TÙNG)

Như đã nói ở trên, lúc luyện tập khí công cần thả lỏng thân thể, tinh thần và ý thức; việc thả lỏng được thể hiện qua sự duy trì tư thế luyện tập.

Tuy vậy, thả lỏng cũng có nghĩa tương đối, vì khi luyện tập vốn là căng thẳng, nên trong thả lỏng có căng thẳng nhưng căng thẳng trong tư thế thả lỏng.

2. TĨNH

Tĩnh là chỉ trạng thái an tĩnh (nhập tĩnh) trong tư thế, trong quá trình luyện tập i các động tác theo trình tự và hít thở, mục đích bài trừ sự mệt nhọc, dự trữ năng lượng.

Thả lỏng và tĩnh có tác dụng tương hỗ, thả lỏng hỗ trợ cho việc nhập tĩnh, nhập tĩnh hỗ trợ cho thả lỏng.

3. TỰ NHIÊN

Tự nhiên là chỉ tư thế, hít thở, hoạt động của ý niệm thuận theo tự nhiên, không miến cưỡng, không nóng vội gấp gáp, hiệu quả của việc luyện khí công cũng đến một cách tự nhiên.

II. Ý KHÍ HỢP NHẤT

1. Ý VÀ KHÍ

Ý là chỉ hoạt động của ý niệm trong lúc luyện khí công. Khí là chỉ chân khí, bao gồm khí hít thở và khí ở bên trong, gọi là *nội khí*, tức là khí ở *Dan điền*.

2. Ý KHÍ HỢP NHẤT

Ý khí hợp nhất, là hoạt động của ý niệm ảnh hưởng đến hoạt động của khí hít thở và hoạt động của nội khí; hoặc hoạt động của ý niệm kết hợp với sự vận hành của khí hít thở và nội khí một cách thống nhất.

Cụ thể là dùng hoạt động của ý niệm tiến hành luyện khí hít thở một cách tự nhiên, nhẹ, nhỏ và dài.

Hoạt động của ý niệm trong việc luyện khí hít thở sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của nội khí.

Ý hướng dẫn khí, ý khí tương tùy với nhau, từ từ sẽ đạt đến cảnh giới ý khí hợp nhất.

III. TĨNH - ĐỘNG TƯƠNG KIÊM

1. ĐỘNG VÀ TĨNH

Động là chỉ trạng thái động của hình thể và nội khí bên trong cơ thể (khí tức); tĩnh là chỉ trạng thái tĩnh của hình thể, tinh thần ý thức.

Trung y quan niệm, khí huyết không thông, ngưng trệ, sẽ sinh tật bệnh; cho nên phải luyện tập làm

cho khí huyết thông thuận, tức là động; bản chất của nội khí cũng là động.

Quá trình luyện tập khí công là hình thể bên ngoài động, giúp nội khí động; hoặc bên ngoài tĩnh thì bên trong động.

2. ĐỘNG TĨNH TƯƠNG KIÊM

Động hoặc tĩnh là do mỗi loại khí công hoặc công pháp, có loại khí công lấy tĩnh làm chính, cũng có loại khí công lấy động là chính, nhưng thực tế trong động có tĩnh, trong tĩnh có động, gọi là *động tĩnh tương kiêm*.

Khi luyện động công thì ngoài động trong tĩnh, luyện tĩnh công thì ngoài tĩnh trong động.

IV. TRÊN HƯ DƯỚI THỰC

Trong quá trình luyện khí công, trên hư, là chỉ thân trên, từ bụng trở lên, hư nhung linh hoạt; dưới thực là chỉ từ bụng trở xuống, hạ nguyên (nguyên khí) phải đầy đủ sung mãn. Trong lúc luyện khí công, ngực phải hư, bụng phải thực, tức là khí trầm ở *Đan điền*.

Trên hư, là lúc luyện khí công, thân trên cảm thấy nhẹ nhàng, linh hoạt.

Hạ thực là có cảm giác thân dưới (từ bụng xuống) nội khí đầy đủ, tinh lực sung túc.

Trên hư dưới thực là hoạt động ý niệm chuyển từ trên (thân trên) xuống dưới (thân dưới), tức là ý đến thì khí đến, ý dừng ở bộ vị nào thì khí dừng ở bộ vị đó, nhưng ở *trung bộ* (bụng), *hạ bộ* (dưới bụng, chân) luôn ổn định.

Hoạt động của ý sự vận hành của khí dù đi đến đâu cũng không nên rời khỏi Đan điền, tương tự cảnh không rời khỏi gốc.

V. THỂ CHẤT, BỆNH TẬT VÀ CÔNG PHÁP KHÍ CÔNG

Muốn luyện tập khí công, cần căn cứ vào thể chất mạnh hay yếu, bệnh hoạn nặng hay nhẹ, âm hư hay dương hư để chọn loại công pháp khí công, tư thế cho thích hợp.

Ví dụ, thân thể hư nhược nên chọn *ngoa công* (ngoa : nằm) hoặc *tọa công* (tọa : ngồi); cao huyết áp, phần nhiều do gan dương thượng kháng, trên thực dưới hư, lúc luyện công, ý thủ ở huyệt *Dōng tuyễn*, để dẫn khí huyết hạ xuống, mục đích hạ huyết áp.

Sự lựa chọn công pháp, tư thế, tùy theo thể chất, bệnh trạng, gọi là *sự lựa chọn biện chứng*.

VI. NẮM VỮNG HỎA HẦU

Hỏa hầu là hạn độ (mức độ), hỏa hầu không đủ thì sinh ra hiệu ứng, hỏa hầu thái quá thì dễ dẫn

đến sự sai biệt. Sau đây là những phương pháp nắm vững hỏa hâu :

1. Ý NIỆM

Ý niệm lúc có lúc không, lúc quên lúc nhớ nhưng không nên dùng lực để thủ ý niệm, buộc ý niệm phải hoạt động theo ý của mình.

2. KHÍ TỨC

Khí tức (khí hơi thở) tự nhiên, chậm và cân bằng.

3. TƯ THẾ

Tư thế buông lỏng tự nhiên, thư giãn.

4. THỜI GIAN

Mỗi lần luyện công không nên miễn cưỡng kéo dài, để còn dư sức lực và sự hưng phấn.

VII. LUYỆN KIÊM DƯỠNG, DƯỠNG KIÊM LUYỆN

Trong lúc luyện khí công (luyện), chú ý đến hít thở dưỡng sinh (dưỡng), đặc biệt đối với người bệnh nặng càng chú ý đến hít thở.

Trong lúc luyện công (luyện), nên chú ý trạng thái tinh dưỡng (dưỡng) là tâm tinh, thân thể buông lỏng, khí hòa, không ngừng điều chỉnh hơi thở.

Tức là trong luyện có dưỡng, trong dưỡng có luyện, nắm vững hỏa hâu, gọi là *tĩnh dưỡng tương kiêm*.

TIẾT 7

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN LUYỆN KHÍ CÔNG

A. LUYỆN TƯ THẾ

I. NGỒI

Luyện khí công theo tư thế ngồi rất phổ biến, thích hợp với các loại tĩnh công.

Tư thế ngồi được chia thành 3 loại : Ngồi bình tọa, ngồi bàn tọa và ngồi dựa lưng vào ghế.

1. NGỒI BÌNH TỌA

Ngồi bình tọa còn gọi là ngồi trên ghế, đầu và lưng thẳng, sống mũi thẳng với rốn, hai mắt hơi nhắm, miệng khép lại tự nhiên, lưỡi để ở hàm trên, hai hàm răng khít lại với nhau, vai hơi trầm xuống.

Hai chân để song song, rộng bằng vai, đầu ngón chân chạm mặt đất, buông lỏng xương cốt.

Hai tay để trên hai bắp vế, hai cùi tay tạo thành hình vòng cung, hai nách mở ra.

2. NGỒI BÀN TỌA

Ngồi bàn tọa, còn được gọi là *điệt tọa*, tức là ngồi theo tư thế các vị sư (Phật giáo) ngồi tham thiền. Được chia làm 3 tư thế : Ngồi bàn tọa tự nhiên, đơn tọa và song tọa.

Bàn tọa tự nhiên

Ngồi trên giường hoặc ngồi trên đất, hai bắp chân chéo lên nhau, ngực thẳng, thân trên buông lỏng tự nhiên, nhìn phía trước, mắt hơi nhắm lại. Hai tay để trước bụng, hai bàn tay nắm nhẹ lấn nhau, tay trái trên, tay phải dưới.

Đơn tọa

Là ngồi, một chân bỏ lên trên trên bắp chân khác, lòng bàn chân hướng lên trên.

Song tọa

Là ngồi tư thế, bắp chân trái bắt chéo lên bắp về chân phải, bắp chân phải bắt chéo lên bắp về chân trái, hai lòng bàn chân hướng lên trên (các nhà sư gọi là ngồi theo tư thế *hoa sen*, để tham thiền).

3. NGỒI DỰA

Tương tự, tư thế bình tọa nhưng dựa vào lưng ghế, tư thế ngồi này thích hợp với những người bệnh nặng.

II. NẰM

Tư thế nằm được chia làm 3 loại là nằm ngửa, nằm nghiêng và nửa nằm (bán) ngựa.

1. NẰM NGỦA

Nằm ngửa là nằm thẳng, gối cao vừa phải, đầu thẳng, thân thẳng, chân tay duỗi thẳng, hai tay để

hai bên thân hoặc hai tay chồng lên nhau (tay trái trên, tay phải dưới) để ở bụng dưới.

2. NẰM NGHIÊNG

Nằm nghiêng, có thể nghiêng bên trái hoặc bên phải, ví dụ lúc nằm nghiêng bên phải, cổ hơi co lại, lưng hơi cong, tay phải (sát giường) hơi co lại, lòng bàn tay ngang gối và ngửa lòng bàn tay lên trên, tay trái (tay phía trên) duỗi để ngang hông. Bắp chân phải (dưới) duỗi thẳng tự nhiên, chân trái (trên) co lại tự nhiên, để trên chân phải.

3. NẰM MỘT NỬA

Nằm thẳng, đầu, thân trên cao tựa vào giường hoặc gối, hai chân duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay để song song hai bên thân hoặc hai bàn tay chồng lên nhau (tay trái trên, tay phải dưới) để ngang bụng dưới.

III. ĐÚNG

Tư thế đứng được chia làm 3 loại là đứng *tam vién* (3 vòng tròn), đứng đè xuống và đứng tự nhiên.

1. ĐÚNG TAM VIÉN

Hai chân mở rộng bằng vai, hai bàn chân đứng theo hình chữ bát (nửa vòng tròn), tương tự là gốc của cây đại thụ, tức là *túc vién*.

Hai đầu gối hơi rùn xuống, thân thẳng, ngực thẳng ra, hai tay để ngang ngực (vú), hai cánh tay cong

lại, tưởng tượng hai cánh tay ôm một thân cây cổ thụ, là cánh tay tròn (*tí viễn*).

Hai lòng bàn tay cách nhau khoảng 20 milimet, tưởng tượng đang ôm một quả cầu, tức là tay tròn (*thủ viễn*).

Đầu thẳng, mắt nhìn phía trước, hai mắt hơi nhắm.

2. ĐÚNG ĐỀ XUỐNG

Thế đứng tương tự tam viễn, nhưng hai cánh tay đưa ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống đất như muốn để một vật xuống đất.

3. ĐÚNG TỰ NHIÊN

Hai đầu gối rùn xuống, hai chân mở rộng, hai cánh tay hạ xuống, lòng bàn tay hướng về nhau hoặc chồng hai bàn tay để trước bụng dưới (tay trái trên, tay phải dưới).

IV. ĐI

Tức là vừa chạy hoặc vừa đi tản bộ vừa luyện khí công. Chạy hoặc đi có công dụng xúc tiến sự thông thuận của khí huyết toàn thân và mạnh xương cốt.

B. LUYỆN HÍT THỞ

Người xưa, gọi hít thở là *thở nạp* (thở là thở ra, nạp là hít vào) hoặc *uống khí* hoặc *ăn khí*.

Luyện hít thở là phương pháp quan trọng của việc luyện khí công, nguyên tắc chung là hít thở cân bằng, chậm, nhỏ, dài, tự nhiên.

Có 2 phương pháp chính là hít thở tự nhiên, hít thở bằng bụng.

I. TỰ NHIÊN

Hít thở tự nhiên là hít thở bình thường, với yêu cầu là nhu hòa, thích hợp với những người mới bắt đầu luyện khí công.

II. HÍT THỞ BẰNG BỤNG

Là hô hấp tự nhiên, dần dần cải biến thành hít thở bằng bụng, gồm có những phương pháp sau : Thuận, nghịch, dừng lại và một số phương pháp hít thở khác.

1. THUẬN

Khi hít khí thì bụng phình ra, thở thì thóp bụng lại.

2. NGHỊCH

Khi hít khí, ngực trương ra, bụng từ từ thóp lại, thở thì ngực thu lại, bụng từ từ phình ra.

3. NGỪNG ĐÓNG

Tức khi hít → thở hoặc thở → hít thì dừng lại một thời gian thích hợp. Mục đích điều động nội khí

bên trong, trợ giúp cho việc tiêu hóa hoặc trị liệu bệnh tật.

4. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ KHÁC

Dế giang

Giang (hậu môn), lúc hít thì dùng ý niệm đưa âm bộ, đưa hậu môn lên; lúc thở dùng ý niệm hạ âm bộ, hạ hậu môn xuống.

Mũi hít, miệng thở

Dùng mũi để hít khí, ngậm miệng lại; lúc thở khí thở bằng miệng, thở nhỏ và dài.

Đếm số lần hít thở

Số là đếm số lần hít thở. Hít thở bằng mũi, đếm lần hít thở từ 1-10 hoặc từ 10-100 và bắt đầu đếm lại số lần hít thở.

Nghe hít – thở

Hít thở bằng mũi, hai tai lắng nghe tiếng hít thở, không cần đếm.

Tùy túc

Trong lúc hít thở, dùng ý thức tập trung vào mũi, không cần đếm số lần hít thở.

Chỉ túc

Túc là khi hít thở, cần điều chỉnh hít thở để hít thở, sâu dài, nhỏ.

C. LUYỆN Ý NIỆM

Người xưa gọi luyện khí công là điều tâm, ngưng thần, tồn thần, tức là luyện ý niệm đạt đến trạng thái nhập tĩnh, ý dẫn khí, ý và khí hợp nhất; gồm hai phương pháp :

I. PHƯƠNG PHÁP NHẬP TĨNH

1. PHƯƠNG PHÁP ĐẾM

Lúc luyện khí công, đếm thầm số lần hít – thở, mỗi lần hít – thở là một, đếm đến số trăm hoặc số ngàn để bài trừ tạp niệm và nhập tĩnh.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHE

Lúc luyện khí công, lắng nghe hít – thở, đều đều như nghe những giọt nước, là phương pháp nhập tĩnh.

3. PHƯƠNG PHÁP NHÌN SỐNG MŨI

Lúc luyện khí công, dùng ý niệm quán tưởng là hai con mắt nhìn chót mũi sống mũi để nhập tĩnh.

4. PHƯƠNG PHÁP MẶC NIỆM

Khi luyện khí công, dùng từ hoặc một cụm từ hoặc một câu, tùy theo bệnh tình để mặc niệm.

Ví dụ, người cao huyết áp, thần kinh suy nhược, dùng chữ *lỏng* (tùng) để buông lỏng cơ thể hoặc dùng

cụm từ *hạ huyết áp* hoặc cụm từ *ø thân kinh khoan khoái* để mặc niệm.

5. PHƯƠNG PHÁP Ý THỦ

Là phương pháp dùng *một niệm* để thay thế *vạn niệm* (dĩ nhất niệm đại vạn niệm) hay bài trừ tạp niệm.

Lúc luyện khí công nên tập trung ý niệm vào một điểm, một huyệt trên cơ thể như huyệt *Mệnh môn*, *Đan điền*, huyệt *Dõng tuyền*, huyệt *Túc tam lí*, huyệt *Đại đôn*; lúc tập trung vào *Đan điền* không nên quá dùng lực.

6. PHƯƠNG PHÁP BUÔNG LỎNG VÀ TĨNH

Dùng ý niệm để buông lỏng một bộ vị nào đó trên cơ thể hoặc theo ba đường trên cơ thể (sẽ nói ở phần sau) để nhập tĩnh, gọi là *phương pháp tùng tĩnh*.

II. PHƯƠNG PHÁP LÃNH KHÍ

Là phương pháp dùng ý hay ý niệm để dẫn (lãnh : lãnh đạo) nội khí vận hành, còn gọi là *phương pháp ý hành khí*.

Mục đích của phương pháp ý hành khí là làm cho ý khí hợp nhất, thông qua việc điều vận nội khí làm thông kinh lạc, trừ khử bệnh tật, làm cho thân thể khỏe mạnh.

Gồm có 4 phương pháp :

1. PHƯƠNG PHÁP QUÁN KHÍ

Dùng ý niệm, dẫn khí trong đi lên và khí đục đi xuống, rồi bài xuất ra ngoài; cũng là một trong những phương pháp nhập tĩnh.

2. PHƯƠNG PHÁP VẬN CHUYỂN KHÍ ĐẾN ĐAN ĐIỀN

Khi hít khí, kết hợp với việc đưa hậu môn lên, dùng ý đưa khí vào huyệt *Hội âm* – huyệt *Hội âm – Đan điền*. Lúc thở khí, dùng ý niệm đưa khí về huyệt *Hội âm*.

Tiếp tục, đến lúc *Đan điền*, huyệt *Hội âm*, huyệt *Mệnh môn* có cảm giác nóng.

3. PHƯƠNG VẬN CHUYỂN KHÍ THEO CHU THIÊN

Dùng ý niệm dẫn khí vận hành theo tiểu chu thiên và đại chu thiên (sẽ nói ở mục sau).

4. PHƯƠNG PHÁP DẪN KHÍ ĐẾN KINH LẠC TẶNG PHỦ, HUYỆT

Dùng ý niệm để vận chuyển khí từ *Đan điền* theo kinh lạc tạng phủ hoặc đến huyệt vị nào đó trong cơ thể, từ đó bài xuất khí ra ngoài, cân bằng nội khí, mục đích trừ bệnh tật.

Nói chung, luyện khí công là điều thân, điều tức (điều hòa hít thở) và điều tâm quan hệ mật thiết với nhau, quan trọng như nhau, không nên thiên lệch về một phương diện nào.

TIẾT 8

NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH VÀ CẦN ĐIỀU CHỈNH KHI LUYỆN TẬP KHÍ CÔNG

I. NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

Những trường hợp sau đây không nên luyện tập khí công dưỡng sinh :

1. THỜI TIẾT

Không nên luyện tập khí công dưỡng sinh lúc mưa to, gió lớn, sấm sét, nắng gắt.

2. MÔI TRƯỜNG

Không nên luyện tập khí công dưỡng sinh nơi không khí bị ô nhiễm hoặc ồn ào náo nhiệt.

3. THẤT TÌNH

Thất tình là bảy tình cảm : vui (hỉ), giận (nộ), lo lắng (ưu), bi thương (bi), kinh hoảng (kinh), lo sợ (khủng).

Những lúc thất tình thái quá, ví dụ quá lo, quá sợ, quá bi thương, nóng giận ... thì không nên luyện tập khí công dưỡng sinh.

4. TINH THẦN

Không nên luyện tập khí công dưỡng sinh lúc tinh thần bị khủng hoảng, thất thường, không khống chế được.

5. SỨC KHỎE

Lúc bị bệnh nặng, bị hư nhược hoặc quá mệt mỏi, không nên luyện tập khí công dưỡng sinh.

6. BỆNH TÌNH

Bệnh tình trở nên nặng, bệnh đang chuyển biến, thân nhiệt cao, không nên luyện tập khí công dưỡng sinh.

7. ĂN UỐNG

Trước khi tập khí công dưỡng sinh không nên quá đói, cũng không nên ăn quá no; khi say rượu không nên tập khí công dưỡng sinh.

8. PHỤ NỮ

Ở thời kì mang thai, những ngày có kinh nguyệt, không nên tập khí công dưỡng sinh.

9. CHĂN GỐI

Sau khi vừa chăn gối xong, không nên luyện tập.

II. NHỮNG TÌNH HUỐNG CẦN ĐIỀU CHỈNH

1. HƠI THỞ GẤP NGẮN, NÓNG NẨY, BẤT AN

Nguyên nhân, phần nhiều do hít thở chưa đúng phương pháp, hoặc tư thế không chính xác, hoặc mong muốn chóng thành công.

Gặp trường hợp trên, nên ngừng lại, nên uống một chút nước ấm, sẽ trở lại bình thường.

2. TIM HỒI HỢP

Phần nhiều do mặc niệm đếm số quá lâu, nhắm mắt lâu hoặc uốn ngực, lưng cong, dùng lực quá nhiều khi hít – thở.

Nên dừng tập luyện, không nên nghĩ đến việc tập thành công nhanh chóng, sau đó mới tiếp tục tập luyện.

3. ĐAU BUNG TRÊN

Do hít hở hoặc trong thời gian hít – thở dừng hơi lâu hoặc do vị trường bị lở loét.

Nên dừng lại, điều chỉnh việc hít – thở; nếu vẫn còn đau phải đến thấy thuốc khám vị, trường.

4. ĐAU ĐẦU, VÁNG ĐẦU

Do khi luyện khí công dưỡng sinh, mong muốn chóng thành công, dùng lực để hít thở.

Gặp trường hợp trên, không nên sợ hãi, điều chỉnh công pháp, sẽ khỏi đau đầu, váng đầu.

Nếu đau thường xuyên, tức không do luyện khí công, phải dùng thuốc.

5. CẢM GIÁC ĐÓI

Khi luyện khí công, sau khi đếm một số lần, có cảm giác đói, ợ chua, thì dừng lại để ăn, không nên tập tiếp.

Nếu sau khi ăn xong một lúc mới luyện khí công, có cảm giác đau, là triệu chứng tiêu hóa không được tốt. Lần sau, nên ăn trước 1 tiếng đồng hồ mới luyện khí công.

6. DI TINH

Trường hợp luyện khí công bị di tinh, nên ứng dụng phương pháp sau : Nhắm mắt, tưởng tượng nhìn lên đỉnh đầu, lưỡi để hàm trên, hít khí, dùng ý niệm thu hậu môn, thu cao hoàn, nín thở một chút, rồi thở ra.

Nếu trường hợp gấp, nên dùng tay xoa nắn huyệt *Hội âm*. Nếu thường bị di tinh, mỗi lần tiểu tiện xong, dùng ý niệm nâng hậu môn lên, tương tự nhin đại tiện hoặc buổi sáng, buổi chiều nên dùng tay xoa bóp *Đan điền*, *âm nang*, tiếp theo là dùng ngón tay giữa ấn vào huyệt *Hội âm* 3 - 9 lần.

7. KINH NGUYỆT BẤT THƯỜNG

Sau 1-2 tháng luyện khí công dưỡng sinh, phụ nữ kinh nguyệt không đều, không nên quá lo lắng, chỉ 1-2 tháng sau, kinh nguyệt sẽ bình thường trở lại,

8. ĐẠI TIỆN

Nếu luyện khí công trong tư thế nằm, đại tiện nhiều lần thì phải đổi sang tư thế ngồi, ý thủ tại *Đan điền* chuyển sang thủ tại huyệt *Túc tam lí*.

Hoặc, đại tiện nhiều lần, có lúc cần nín nhị tạo thói quen về đại tiện. Nếu đại tiện bón, lúc đi đại tiện dùng ý niệm bài xuất chất cặn bã ra ngoài.

9. NGHE ẢO, TƯỞNG ẢO

Lúc luyện khí công, thường có cảm giác nghe hoặc thấy cái gì đó, muốn chấm dứt hiện tượng này, nên kiên trì ý thủ tại *Đan điền*, sẽ không còn cảm giác nghe ảo, tưởng ảo.

10. BỆNH NGOÀI DA

Lúc luyện khí công dưỡng sinh, da thường bị ngứa, bị lạnh hoặc bị ấm, là việc bình thường. Kiên trì luyện tập, sẽ khỏi bệnh.

TIẾT 9

NHỮNG BÀI KHÍ CÔNG

DUỠNG SINH NỔI TIẾNG TRUNG HOA

A. TÙNG TĨNH CÔNG

Tùng tĩnh công là loại tĩnh công, công dụng tiêu trừ mệt nhọc, khôi phục tinh thần rất hiệu quả; phương pháp đơn giản, dễ luyện tập, được phổ biến khá rộng rãi và nhiều người yêu thích.

I. TƯ THẾ

Gồm có 2 tư thế ngồi và nằm :

1. NGỒI

Ngồi trên ghế, thân thẳng, mũi bàn chân hướng ra phía trước, hai đầu gối dang rộng bằng vai; hai tay buông xuống tự nhiên hoặc để lên trên hai bắp vế, thả lỏng hai vai.

2. NẰM

Nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, ngang với bắp vế, hai lòng bàn tay hướng vào trong, gối đầu vừa phải, buông lỏng tự nhiên.

II. CÔNG PHÁP

Hai mắt hơi nhắm, tập trung ý niệm tập như nhìn thấy vùng rốn, nếu không tập trung được ý niệm, dùng ngón tay của bàn tay trái ấn vào bụng để tập trung ý niệm.

Mặc niệm câu *đỉnh đầu buông lỏng*, dẫn ý niệm từ rốn đến đỉnh đầu, huyệt *Bách hội*. Rồi từ đỉnh đầu (huyệt Bách hội) dùng ý niệm từ từ buông lỏng các bộ vị theo đường đi thứ tự :

Đỉnh đầu → não → hai mắt → mặt → sau não → cổ → hai vai → hai cánh tay trên → hai cánh tay dưới → hai cổ tay → hai lòng bàn tay → ngực → bụng → hai bắp vế → hai đầu gối → hai bắp chân → lòng bàn chân → huyệt *Dõng tuyền*. Khi đến huyệt *Dõng tuyỀn*, mặc niệm đếm số 7 lần (nữ 6 lần).

Tiếp tục, dùng ý niệm buông lỏng từ huyệt *Dōng tuyễn* theo đường đi vừa nêu, lên đến đỉnh đầu (huyệt *Bách hội*).

Luyện đi về ba vòng, dùng ý niệm buông lỏng từ đỉnh đầu về lại vùng rốn; kết thúc tập luyện.

III. PHẠM VI ỨNG DỤNG

Luyện tập Tùng tĩnh công phù hợp với những người bị bệnh vị trường, suy nhược thần kinh, mất ngủ, hạ huyết áp hoặc làm việc bằng thể lực hoặc bằng trí óc; người cao tuổi cơ thể bị suy nhược.

IV. LUU Ý

Trước khi luyện cần đi vệ sinh (tiểu tiện, đại tiện), mặc áo quần rộng rãi, chọn nơi không khí trong lành.

Lúc luyện công, duy trì hít thở bình thường, không dùng lực để hít sâu; buông lỏng tự nhiên. Có thể luyện buổi sáng và trước khi đi ngủ.

B. PHÓNG TÙNG CÔNG

Phóng tùng công là loại tĩnh công, đặc điểm thả lỏng là chính (phóng tùng), mặc niệm chữ lỏng (tùng), kết hợp với từng bước thả lỏng tự nhiên từ các bộ vị đến toàn thân, mục đích lưu thông khí huyết, điều chỉnh phủ tạng, thông kinh lạc, tăng cường thể chất, đề phòng bệnh tật.

I. DỰ BỊ

Nằm ngửa, hai chân cách nhau 30 - 45 milimet, hai chân duỗi thẳng, vai ổn định, thả lỏng từ đầu đến chân.

Hai tay để trên giường, dọc theo thân, hai lòng bàn tay hướng lên trên.

Đầu có thể ngẩng lên phía trước hoặc ngửa ra sau.

II. CÔNG PHÁP

Gồm công pháp cơ bản và lựa chọn công pháp :

1. CÔNG PHÁP CƠ BẢN

Công pháp cơ bản được chia làm 3 tuyến để thả lỏng : tuyến hai bên cơ thể, tuyến phía trước và tuyến sau lưng.

Tuyến 1

Hai bên đầu → hai bên cổ → hai bên vai → hai cánh tay trên → hai cùi tay → hai cánh tay trước → hai cổ tay → hai bàn tay → mười ngón tay.

Tuyến 2

Mặt → cổ → ngực → bụng → hai bắp vế → hai đầu gối → hai bắp chân → hai bàn chân → mười ngón chân.

Tuyến 3

Phía sau đầu → sau cổ → hai vai sau → lưng → phía sau hai bắp vế → sau 2 kheo đầu gối → phía sau hai bắp chân → hai gót chân → hai bàn chân.

Phương pháp

Trước tiên, chú ý đến 1 bộ vị, mặc niệm chữ lỏng (tùng), tiếp chú ý đến bộ vị thứ hai, mặc niệm chữ lỏng (tùng), tiếp tục như vậy đi cho hết 1 tuyến; tiếp tục sang tuyến thứ hai, hết tuyến thứ hai, sang tuyến thứ ba.

Mỗi khi hết một tuyến dừng lại ở bộ vị cuối cùng khoảng 1 - 2 phút, tuyến thứ nhất dừng ngón ở 2 ngón tay giữa; tuyến thứ hai, dừng ở 2 ngón chân cái; tuyến thứ ba dừng lại ở lòng hai bàn chân.

Khi đã tập luyện hết 3 tuyến, dùng ý niệm tập trung ở bụng 3 - 4 phút. Mỗi lần luyện 2 - 3 lần (cả 3 tuyến), sau đó an tĩnh và thu công.

III. CHỌN LỰA CÔNG PHÁP

Phóng tùng công, có thể phân đoạn để thả lỏng, gồm : Phân đoạn thả lỏng, buông lỏng cục bộ, buông lỏng chỉnh thể, buông lỏng ngược và buông lỏng bằng cách đánh võ; chọn lựa như thế nào cho thích hợp.

1. BUÔNG LỎNG PHÂN ĐOẠN, ĐƯỢC CHIA LÀM 2 ĐOẠN

Đoạn một

Đầu → hai vai → hai tay → ngực → bụng → hai bắp vế → hai bắp chân.

Đoạn hai

Đầu → cổ → hai cánh tay trên → ngực → bụng → eo lưng → hai bắp về → hai bắp chân.

Trước tiên, luyện tập đoạn một, mặc niệm chữ lỏng (tùng) 2- 3 lần, tiếp tục luyện đoạn 2; gọi là một vòng. Xong đoạn hai, lại luyện đoạn 1; mỗi lần tập luyện 2- 3 vòng.

2. THẢ LỎNG CỤC BỘ

Như đã nói ở mục *công pháp cơ bản*, có 3 tuyến; nếu có một bộ vị nào nằm trên tuyến bị bệnh thì có thể luyện tập một mình tuyến đó.

Khi đến bộ vị bị bệnh thì dừng lại, mặc niệm chữ lỏng (tùng) 20 - 30 lần, để trị liệu.

3. THẢ LỎNG CHỈNH THẾ, GỒM 3 LOẠI

Thả lỏng từ đầu đến chân

Thả lỏng người từ đầu đến chân, từ trên xuống dưới, mặc niệm tưởng tượng như có một dòng nước chảy nhẹ từ trên xuống dưới, từ đầu đến chân.

Thả lỏng từ trong ra ngoài

Mặc niệm và thả lỏng từ trong cơ thể ra ngoài cơ thể.

Thả lỏng theo 3 tuyến

Theo ba tuyến (ở mục công pháp cơ bản) thả lỏng theo các tuyến, mặc niệm tưởng tượng có những dòng nước đang chảy theo các tuyến.

4. THẢ LỎNG ĐẢO NGƯỢC

Thả lỏng đảo ngược là thả lỏng từ dưới lên trên, theo hai tuyến phía sau và phía trước:

Thú nhất

Hai gót chân → sau hai bắp chân → hai kheo đầu gối → hai bắp về sau → vī lư (xương cụt) → eo → hai vai → cổ → sau đầu.

Thú hai

Lưng hai bàn chân → hai bắp chân (trước) → hai đầu gối → hai bắp về → bụng → ngực → cổ → mặt → đỉnh đầu.

Phương pháp

Tập theo tuyến từ dưới lên trên, sau đó lại tập từ trên xuống dưới; luyện tuyến nhất xong, luyện tuyến thứ, mỗi lần tập 2-3 lần.

5. ĐÁNH VÕ

Những người bị bệnh có thể nhờ người khác đánh võ hoặc tự đánh võ từ trên xuống dưới theo thứ tự sau :

Đầu → cổ → hai vai → ngực → bụng → hai eo lưng → hai hông → hai bắp về → hai bắp chân.

Phương pháp

Vừa đánh, võ vừa mặc niệm chữ *lỏng* (tùng), vừa buông lỏng. Đánh võ từ trên xuống dưới, rồi đánh võ từ dưới lên trên, theo thứ tự. Mỗi lần tập 3 lần.

IV. TƯ THẾ

Ngoài tư thế nằm đã nêu trên, có thể chọn tư ngồi bình tọa (trên ghế) hoặc đứng; nếu khỏe mạnh nên chọn tư thế đứng là chính. Dù tư thế nào cũng cần đạt đến mục đích là thả lỏng tự nhiên.

V. HÍT - THỞ

Người mới tập nên hít thở tự nhiên, sau quen dần có thể hít thở bằng bụng nhưng không dùng lực để hít thở, lúc hít mặc niệm chữ *tĩnh* (an tĩnh), lúc thở mặc niệm chữ *lỏng* (tùng)

VI. Ý NIỆM

Phương pháp cơ bản là dùng ý niệm để thả lỏng thân thể từ trên xuống dưới, từ đỉnh đầu xuống huyệt *Dōng tuyền*, tiếp theo dùng ý niệm dẫn khí từ đỉnh đầu xuống huyệt *Dōng tuyỀn*.

Lúc tập sắp xong, dẫn khí về *Đan điền*, dừng một chút, sau đó thu công.

VII. PHẠM VI ỨNG DỤNG

Phóng tùng công có công dụng trị liệu các bệnh mãn tính như vị trường, đau mắt (thanh quang bệnh), ho suyễn, cao huyết áp, suy nhược thần kinh.

VIII. LUU Ý

1. THỜI GIAN

Người mới tập, mỗi lần nên tập 15 - 30 phút, sau khi thuần thục mới tăng thêm thời gian.

2. KHÔNG GẤP GÁP

Không nên gấp gáp, căng thẳng trong quá trình luyện tập, chú ý mặc niệm chữ lỏng (tùng), thả lỏng toàn thân, thư giãn. Dùng ý niệm bài trừ tạp niệm. Hít thở tự nhiên.

3. PHÓNG VÀ THỦ

Phóng tức thời gian dùng ý niệm thả lỏng ở một bộ vị nhất định, thủ tức là thời gian dùng ý niệm dừng lại ở một bộ vị nhất định (thường là điểm cuối của tuyến hoặc ở bụng).

Những người bệnh thuộc dương chứng, thực chứng hoặc âm hư dương kháng, nên chọn 3 tuyến (mục công pháp cơ bản) để tập luyện.

Chú ý lúc buông lỏng (phóng) ở các bộ vị thời gian dài hơn, ý niệm dừng ở vùng bụng (thủ) với thời gian ngắn; tức là thủ nhiều hơn phóng.

Những người bệnh thuộc dương hư, khí huyết thiếu hoặc âm dương đều hư ; chú ý dừng ở các bộ vị thời gian ngắn; tức là phóng nhiều hơn thủ.

Những người bị bệnh nhưng không rõ âm dương hư thực, chú ý thời gian phóng (buông lỏng) và thời gian thủ (ý thủ), tương đương.

4. SÁNG VÀ TỐI

Nếu buổi sáng, còn buồn ngủ, nên dùng tư thế bình tọa (ngồi trên ghế) để tập; buổi tối có thể chọn tư thế nằm để tập, sẽ dễ ngủ.

C. NỘI DƯỠNG CÔNG

I. TƯ THẾ

1. NGỒI

Ngồi trên ghế, hai chân rộng bằng vai, đầu gối cong lại, bắp vế và bắp chân tạo thành góc vuông 90 độ; đầu và thân thẳng. Hoặc có thể ngồi bàn tọa, hai tay để lên trên bắp chân.

2. NẰM

Người mới tập nên chọn tư thế nằm ngửa hoặc nằm nghiêng. Người vị bị lở loét nên nằm nghiêng bên phải; người vị bị bệnh niêm mạc nên nằm nghiêng bên trái; người bị vị sa xuống nên chọn tư thế nằm ngửa.

Dù tư thế nằm hoặc ngồi, hai mắt hơi nhắm nhìn sống mũi, miệng khép lại, lưỡi để ở hàm trên.

II. ĐIỀU TỨC

Điều tức là điều hòa việc hít – thở, được chia làm 3 phương pháp :

Thứ nhất

Dùng mũi hít khí → dừng lại → thở khí → hít khí .

Lúc hít thở kết hợp với mặc niệm 1 – 2 từ, nhiều nhất là 9 từ.

Ví dụ, mặc niệm từ lỏng (tùng), lỏng (tùng); tốt lắm (mĩ hảo), sức khỏe (khang kiện).

Thứ hai

Dùng mũi hít → thở→ dừng lại → hít.

Tương tự, lúc hít thở, dừng kết hợp với mặc niệm 1- 2- 3 từ.

Lúc hít khí, lưỡi để ở hàm trên, thở khí lưỡi để ở hàm dưới, dừng thì lưỡi bất động.

Thứ ba

Dùng mũi hít → dừng → hít → thở; hít → dừng → hít → thở.

Lúc hít, mặc niệm từ thứ nhất lưỡi để hàm trên; lúc dừng, mặc niệm từ thứ hai, lưỡi vẫn để hàm trên nhưng bất động; lúc hít khí (lần thứ hai) dùng ý niệm dẫn khí xuống bụng dưới (huyệt Đan điền), mặc niệm từ thứ ba.

Lúc thở, từ từ đưa khí ra, không dừng lại, lưỡi để ở hàm dưới.

Lúc hít thở chú ý hai điểm : *Một*, hít thở sâu, nhẹ, nhỏ, cân bằng. *Hai*, dùng mũi để hít thở, khí trầm xuống ở huyệt *Đan điền*.

III. Ý THỦ TẠI ĐAN ĐIỀN

Ý thủ tại *Đan điền* là phương pháp điều thân, bài trừ tạp niệm, dùng nhất niệm thay thế vạn niệm, để nhập tĩnh.

Tức là tập trung ý niệm tại *Đan điền*, huyệt *Khí hải*, tưởng tượng có một quả cầu; có tác dụng khống chế hoặc bảo vệ trung khu thần kinh cao cấp.

Nếu hít thở thì ý (niệm) thủ ở việc hít thở nhu hòa, tự nhiên, ổn định, bình ổn, đạt đến ý và khí hợp nhất.

Nếu phụ nữ, sau khi tập trung ý niệm tại *Đan điền*, có hiện tượng kinh nguyệt kéo dài hoặc lượng kinh nhiều, nên dùng ý niệm tập trung vào huyệt *Đản trung* (giữa hai vú), tưởng tượng trong lồng ngực có một quả cầu.

IV. THU CÔNG

Sau khi đã luyện xong, hai bàn tay chồng lên nhau, dùng một lòng bàn tay ấn nhẹ vào rốn, tiếp dùng bàn tay nắm theo vòng tròn từ nhỏ đến lớn, từ trong ra ngoài, từ trái sang phải (chiều kim đồng hồ) 30 lần.

Tiếp theo, dùng bàn tay nắn vùng rốn theo vòng tròn, từ lớn đến nhỏ, từ ngoài vào trong, từ phải sang trái (ngược chiều kim đồng hồ) 30 lần. Sau đó, thu công.

V. PHẠM VI ỨNG DỤNG

Tập luyện Nội dưỡng công có thể trị liệu đường ruột bị lở loét; các bệnh mãn tính như viêm vị, viêm gan, viêm túi mật, viêm tuyến tụy, viêm đường ruột, viêm hậu môn, viêm túi mật; phồng gan bị mõm, đại tiện bón.

VI. LƯU Ý

1. HOÀN CẢNH TẬP LUYỆN

Yên tĩnh, không khí trong lành, nếu ở trong nhà phải là nơi thoáng khí.

2. ÁO QUẦN

Rộng rãi để khí huyết dễ lưu thông.

3. TINH THẦN

Tinh thần phải an định, thư thái; mỗi lần tập 20-30 phút.

4. NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÔNG NÊN LUYỆN NỘI DƯỠNG CÔNG

Phổi bị kết hạch, viêm chi khí quản bị khuếch trương, sưng phổi, đại tiện có máu, bệnh ghẻ lở, cao huyết áp, các bệnh thuộc tim (cao tâm, quán tâm, phong tâm, tâm luật, tâm phòng); bệnh tim phổi.

D. CHU THIÊN CÔNG

Chu thiên công còn có những tên gọi khác như *Đại tiểu chu thiên*, *Chu thiên vận hành pháp*, *Nội đan thuật*.

Chu thiên công được chia làm 2 loại là Tiểu chu thiên và Đại chu thiên. Tiểu chu thiên còn có tên là *Tý*, *Ngọ chu thiên*, *Bách nhật trúc cơ*; Đại chu thiên còn có tên là *Mão*, *Dậu chu thiên*, *Càn Khôn giao cấu*.

Đặc điểm của Chu thiên công là dựa vào học thuyết *thiên nhân tương ứng*, yêu cầu của luyện khí công là nguyên khí, nội khí chu chuyển tuần hoàn trên các đường kinh lạc, chú trọng đến việc cung ý niệm để điều chỉnh hít – thở, ý khí tương hợp.

I. TƯ THẾ

Có thể chọn tư thế ngồi bàn tọa, ngồi tự nhiên hoặc nằm hoặc đứng. Dù chọn tư thế tập luyện nào cũng giữ thân thẳng, thả lỏng có lợi cho mạch Nhâm và mạch Đốc.

II. HÍT THỞ

Đầu tiên hít thở tự nhiên, sau hít thở nghịch. Dù hít thở bằng phương pháp nào cũng nên hít thở nhỏ, sâu, dài, cân bằng. Phối hợp hít thở với dùng ý vận hành khí đi theo hai mạch Nhâm, Đốc.

III. Ý NIỆM

Tập trung ý niệm tại *Dan điền* là chính. Nếu không bài trừ được tạp niệm, không nhập tĩnh, ý không thủ được tại *Dan điền* thì dùng phương pháp đếm số lần hít thở (đã nói ở trên) để hỗ trợ và ý niệm tập trung tại huyệt *Mệnh môn* hoặc *Hội âm*.

Dùng ý niệm phát động chân khí đi theo hai mạch Nhâm, Đốc. Khi luyện đã thuần thực thì ý thủ tại *Dan điền*.

IV. TIẾU CHU THIÊN

1. HÍT KHÍ

Sau khi đã tập được tâm bình, khí hòa, tập trung được ý niệm, cảm thấy khí ở *Dan điền* đầy đủ sung mãn, vận khí từ từ đi xuống huyệt *Hội âm*.

Tiếp theo, hít khí từ từ và nhẹ, đưa hậu môn lên, thu bụng dưới lại, đưa lưỡi lên hàm trên (mục đích lợi cho hai mạch Nhâm và mạch Đốc giao thông với nhau), tiếp tục hít khí, bụng sẽ tự nhiên đầy khí đến huyệt *Vĩ lư*.

Dùng ý niệm dẫn khí từ huyệt *Vĩ lư* đi theo mạch Nhâm, mạch Đốc đi lên huyệt *Thiên khu*, *Ngọc chẩm* và đến huyệt *Bách hội*.

2. THỞ KHÍ

Tiếp theo, hạ hậu môn xuống và cho bụng trở về trạng thái bình thường, đưa lưỡi xuống hàm dưới. Đồng thời, dùng ý niệm dẫn khí từ huyệt *Bách hội* xuống hai mang tai, đến bên ngoài hai mắt, đến gốc lưỡi.

Tiếp theo, tưởng tượng khí đi xuống cổ họng, theo hai mạch Nhâm, Đốc đi xuống *Đan điền*, tiếp là khí trầm xuống huyệt *Hội âm* là hết khí (tức là thở đã hết khí).

3. TAM ĐIỂM VÀ TAM ĐIỀN

Nói chung, dùng ý niệm để huyệt Hội âm mượn sức của *Đan điền*, để đưa khí đi qua ba điểm (tam điểm) là huyệt *Vĩ lư*, *Thiên khu*, *Ngọc chẩm* và ba điền (tam điền) là thượng *Đan điền*, trung *Đan điền* và hạ *Đan điền*⁽¹⁾, hình thành một vòng, vòng này theo hai mạch Nhâm, Đốc tuần hoàn không ngừng nghỉ.

V. ĐẠI CHU THIÊN

Sau khi đã tập được tâm bình, khí hòa, tập trung được ý niệm, cảm thấy khí ở *Đan điền* đầy đủ sung mãn, thì thực hiện việc hít khí.

¹ *Đan điền* : Ở dưới bụng gọi là hạ *Đan điền*, tâm oa là trung *Đan điền*, giữa hai lông mày là thượng *Đan điền*.

1. THỎ KHÍ

Lưỡi để ở hàm dưới, khí trầm ở *Đan điền*, bụng dưới phình ra, dùng ý niệm đẩy khí xuống huyệt *Hội âm*, khí phân thành hai nhánh đi xuống hai bắp vế, hai bắp chân, xuống hai lòng bàn chân, đến hai huyệt *Dõng tuyền*.

2. HÍT KHÍ

Tiếp, hít khí, lưỡi để hàm trên, thóp bụng dưới, dùng ý niệm dẫn khí đi từ hai lòng bàn chân (huyệt *Dõng tuyền*), lên hai bắp chân, hai bắp vế, đến huyệt *Hội âm*, đưa hậu môn lên.

Tiếp dẫn khí từ huyệt *Hội âm* theo hai mạch Nhâm, Đốc đi qua tam điểm (huyệt *Vĩ lư*, huyệt *Thiên khu*, huyệt *Ngọc chẩm*), lên đến đỉnh đầu (huyệt *Bách hội*).

Tiếp, dùng ý niệm dẫn khí đi từ đỉnh đầu (huyệt *Bách hội*), xuống hai tai, gặp nhau ở đầu lưỡi. Tiếp tục hít khí, dẫn khí từ đầu lưỡi xuống họng, theo hai mạch Nhâm, Đốc xuống huyệt *Dõng tuyền*.

Tính từ lúc dẫn khí từ huyệt *Dõng tuyền* theo hai mạch Nhâm, Đốc lên đến huyệt *Bách hội*, dẫn từ huyệt *Bách hội* xuống huyệt *Dõng tuyền* là một vòng.

VI. PHẠM VI ÚNG DỤNG

1. TUỔI TÁC

Trung niên, người cao tuổi đều có thể tập luyện Chu thiên công, có ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

2. PHẠM VI

Chu thiên công được ứng dụng rất rộng rãi, có thể trị liệu các bệnh mãn tính như viêm gan, viêm vị; bộ máy tiêu hóa bị lở loét, bệnh tâm tạng, bị xơ động mạch não, mất ngủ, công năng bị kháng tiến hoặc giảm sút, những bệnh mãn tính của phụ nữ.

VII. LUU Y

1. Lúc luyện tập, dùng ý niệm để điều chỉnh hít thở.
2. Lúc luyện tập, chú ý những điều cơ bản : tâm tĩnh, thả lỏng, khí hòa, khí tại *Đan điền* đầy đủ, sung mãn.
3. Luyện Tiểu chu thiên trước cho thành thạo, nếu luyện Tiểu chu thiên chưa thành thạo thì không nên luyện Đại chu thiên.

Có người cho rằng, luyện Tiểu chu thiên 100 ngày thì thành công, luyện Đại chu thiên phải mất 7 - 10 năm mới thành công.

4. Luyện Chu thiên công cần phải ăn uống đủ chất dinh dưỡng, không ăn quá no, không đói quá đói trước khi tập luyện.

5. Luyện Tiểu chu thiên mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần khoảng nửa tiếng đồng hồ hoặc 1 tiếng đồng hồ. Nếu khi tập có những triệu chứng như đầu căng thẳng, đau ngực, tim hồi hộp, khí ngắn, khí huyết xung động, do dụng ý quá độ, nên giảm bớt việc dụng ý.

6. Những người bị tâm thần phân liệt, bị bệnh tâm thần nên thận trọng khi luyện Chu thiên công.

E. TRẠM TRANG CÔNG

Trạm trang công nguyên có tên là Dương sinh trang hoặc Hỗn nguyên công. Trạm trang công xuất phát từ võ thuật diễn biến hình thành.

Đặc điểm của Trạm trang công là tĩnh kiêm động, kết hợp giữa hình (hình thể) và ý (niệm), công dụng tăng cường thể chất và tinh thần, có ích cho sức khỏe và tuổi thọ. Gồm 4 tư thế : Đứng, ngồi, nằm và đi, chạy.

I. TƯ THẾ ĐỨNG

Gồm 5 tư thế là hưu túc, bảo cầu, quát cầu, phù án, đê bảo.

1. HUU TUC THUC (HUU TUC : NGHI NGOI)

Dự bị

Thân trên thẳng, đầu thẳng, hai mắt hơi nhắm, khép miệng hoặc hơi mở ra nhưng không thấy răng, lưỡi để tự nhiên.

Tư thế

Hai chân dang rộng bằng vai, đứng theo hình chữ bát, hai đầu gối rùn xuống, đầu gối không nén che lấp các đầu ngón chân, tương tự như đang ngồi trên ghế. Hai bàn tay mở ra, chống hai bên hông.

2. BẢO CẦU THÚC (BẢO CẦU: ÔM QUẢ CẦU)

Tư thế

Hai cánh tay trên đưa ra như đang ôm một quả cầu trước ngực, hai chân rùn xuống như đang ngồi trên ghế. Hai cánh tay trước dưới đưa ra ngang ngực (vú), cách nhau 8-9 tấc, mười ngón tay mở ra tự nhiên, không dùng lực.

Luyện tập

Tưởng tượng hai tay đang ôm một quả khí cầu lớn.

3. QUÁT CẦU THÚC (QUÁT CẦU: NÂNG QUẢ CẦU)

Tư thế

Từ từ nâng hai cánh tay lên như đang ôm quả cầu và muốn nâng quả cầu lên, hai cánh tay dưới cách nhau 1 thước, mười ngón tay mở ra, buông lỏng, tất cả như muốn nâng quả cầu lên.

Luyện tập

Tưởng tượng hai tay nâng quả khí cầu lên.

4. PHÙ ÁN THÚC (PHÙ ÁN: VỊN, ẤNXUỐNG)

Tư thế

Hai cánh tay trên duỗi nhẹ ra phía trước, hai cánh tay dưới cách nhau khoảng 1 thước, mười ngón tay mở ra, lòng bàn tay hướng xuống dưới, như hai tay

đang vịn, ấn vào lưng ghế hoặc ấn xuống mặt nước, người có cảm giác như nổi lên trên mặt nước.

Luyện tập

Tưởng tượng hai tay vịn lưng ghế hoặc muốn đè xuống mặt nước.

5. ĐỀ BẢO THỨC (ĐỀ BẢO : ÔM NÂNG LÊN)

Tư thế

Hai cánh tay hạ xuống ngang rốn, lòng bàn tay hướng lên trên, thân và hai cánh tay cách nhau khoảng 5 - 6 tấc.

Luyện tập

Tưởng tượng ôm quả cầu nặng, muốn nâng quả cầu lên.

II. TƯ THẾ NGỒI THẮNG VÀ NGỒI DỰA

1. NGỒI THẮNG

Ngồi thắng ôm quả cầu (trực tọa quát cầu thức)

Ngồi trên ghế, đầu và thân thẳng. Mắt hơi nhắm, miệng hơi khép lại, thả lỏng khoang miệng, hai hàm răng hở nhau thích hợp.

Thân và hai cánh tay cách nhau khoảng 1 thước, hai lòng bàn tay hướng lên trên. Tưởng tượng, ngồi trên ghế, trong tư thế ôm một quả cầu.

Ngồi thẳng giữ quả cầu (trực tọa phủ cầu thức)

Tương tự tư thế ngồi thẳng giữ quả cầu, hai lòng bàn tay hướng xuống dưới, tưởng tượng hai tay và hai bắp vế cùng giữ một quả cầu.

Ngồi thẳng ôm một vật (trực tọa quát vật thức)

Ngồi tương tự tư thế đã nêu trên; hai cánh tay cách nhau 6- 7 tấc, hai lòng bàn tay hướng lên trên và cách nhau cách hai bắp vế 1- 2 tấc, tưởng tượng ngồi ôm quả cầu.

2. NGỒI TỰA*Ngồi tựa, ôm và đẩy (kháo tọa thoi quát thủ thức)*

Ngồi dựa trên ghế, đầu dựa (tựa) vào thành ghế, hai đầu gối hơi cong, hai chân dang rộng 2 thước.

Hai tay đưa, cao ngang bằng hai vai và rộng bằng hai vai, lòng bàn tay hướng phía trước, như ôm một vật gì (ví dụ : quả cầu) và muốn đẩy vật đó ra.

Ngồi tựa và vị (kháo tọa phù thủ thức)

Về cơ bản, tương tự tư thế ngồi ôm đẩy, hai tay tưởng tượng như muốn vịn vào một thành ghế.

III. TƯ THẾ NẰM NGỦA VÀ NẰM NGHIÊNG**1. NẰM NGỦA***Tư thế ôm quả cầu (ngưỡng ngoại bồng cầu thức)*

Nằm ngửa, gối cao vừa phải; tưởng tượng đang nằm, hai tay ôm một quả cầu.

Nằm ngửa đẩy quả cầu (ngưỡng ngoa thôi thủy thức)

Nằm ngửa, hai tay đưa xuống ngang vùng bụng, lòng bàn tay hướng xuống dưới chân, tưởng tượng lúc nằm, hai tay đẩy quả cầu xuống dưới chân.

2. NẰM NGHIÊNG

Tư thế thứ nhất

Nằm nghiêng về phía phải, lòng bàn tay phải hướng lên trên, các ngón tay mở ra, tay phải như đang nắm một quả cầu đưa lên ngang mặt nhưng không tiếp xúc với mặt; tay trái để ngang hông.

Chân phải hơi cong lại, chân trái co để trên chân phải, hoặc có thể chân phải duỗi thẳng, chân trái co để trên chân phải.

Nếu nằm nghiêng bên trái, đổi tay chân, cho đúng tư thế.

Tư thế thứ hai

Về cơ bản tương tự thức thứ nhất, nếu nằm nghiêng bên phải, nách và cánh tay (phải) duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, nắm ngón tay hơi co lại, tay để sát trên giường.

IV. TƯ THẾ ĐI, CHẠY

1. TƯ THẾ THÚ NHẤT

Không dùng lực của mắt để nhìn vật gì, tâm tĩnh ngưng thần, thả lỏng khoang miệng. Hai lưng bàn

tay để ngang eo lưng, hai vai hướng về phía sau, rùn hai đầu gối xuống, thả lỏng toàn thân.

Lúc đi muốn động nhưng lại muốn dừng, lúc dừng lại muốn đi.

Khi đi lòng bàn chân cách mặt đất 2-3 milimet, đưa bàn chân lên bỏ bàn chân xuống ngang ngang với nhau, tương tự bước đi trên đất bùn.

Tập đi lâu ngày, chân có cảm giác ấm, tư thế này thích hợp tập luyện trong mùa hạ.

2. TƯ THẾ THÚ HAI

Về cơ bản, tương tự tư thế thứ nhất. Hai tay đưa đưa lên ngang miệng, như làm khẩu trang che miệng, hai ngón tay cái hướng ra ngoài, hai vai hơi ngừa về phía sau.

Lúc chân phải bước tới, đầu tự nhiên hơi nghiêng về phía trái; lúc chân trái bước tới, đầu tự nhiên hơi nghiêng về phía phải, toàn thân nằm trên một đường nghiêng.

Tư thế này, thích hợp luyện tập trong mùa đông.

3. TƯ THẾ THÚ BA

Về cơ bản như thế một, co hai cùi tay, mười ngón tay cong lại nhưng không quá căng thẳng, tương tự người hai tay xách cái làn (giỗ), thả lỏng vai, nách không sát thân; hai đầu gối hơi cong, thả lỏng toàn thân khi bước đi.

V. PHẠM VI ÚNG DỤNG

Tập luyện Trạm trang công có thể trị liệu các bệnh mãn tính (vị trường, phong thấp, các loại phong thấp về khớp, viêm chi khí quản, viêm gan, mạch quản bị tắc vì bị viêm), bệnh cao huyết áp, suy nhược thần kinh, tuyến giáp trạng bị phù thũng, các bệnh thuộc về da thịt (ngoại khoa).

Người mạnh khỏe luyện tập Trạm trang công có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

VI. LUU Ý

1. CHỌN TƯ THẾ

Thân thể yếu nên chọn tư thế nằm, ngồi là chính, đứng là phụ. Người mạnh khỏe nên chọn tư thế đứng.

Dù chọn tư thế nào cũng nên tuân theo nguyên tắc : buông lỏng nhưng không chùng, căng nhưng không quá cương; trong quá trình thả lỏng toàn thân và tập luyện.

2. THỜI GIAN

Mỗi ngày nên luyện tập 2-3 lần, mỗi lần 10 phút, từ từ tăng lên 40 phút.

Người mới tập, nên dùng ý niệm buông lỏng từ dưới mắt → ngực → bụng → hông → hai chân → ngón chân.

3. Những hiện tượng khi luyện tập

Lúc luyện tập có những hiện tượng đau đầu, mệt, đổ mồ hôi, nên ngừng tập một chút, sau đó mới tập lại.

Sau khi tập luyện xong nên đi tản bộ; nếu tập xong cảm thấy tay chân mệt mỏi, tê, thì nên xoa bóp hoặc đánh vỗ tay chân.

4. Lúc tập luyện

Ý thủ tại *Đan điền* một cách tự nhiên, không nên quá miến cưỡng.

5. Hoàn cảnh

Khi quá đói hoặc ăn quá no, mệt mỏi hoặc hưng phấn thái quá, không nên luyện tập. Khí hậu quá nóng hoặc quá lạnh không nên luyện khí công; khi tập nên tránh ánh nắng mặt trời chiếu rọi hoặc nơi có nhiều gió lạnh.

F. THỤY CÔNG

Thụy công còn có tên là *Thụy tiên*, trích từ sách *Linh bảo thông tri năng nội công thuật*, nguyên có 10 thức, các nhà dưỡng sinh chỉnh lí còn 9 thức.

Đặc điểm của Thụy công là thân thể tĩnh, ý niệm động; thông qua sự dẫn dắt của ý niệm làm đại não tĩnh, không buồn ngủ, thân thể tĩnh nhưng tạng phủ động.

I. CÔNG PHÁP

Như đã nói, Thụy công có 9 thức : An thần, điều áp, bảo tinh phù huyết, hồi dương tráng lực, bổ hư hoàn dương, điều khí phù tâm, bảo gan minh mục, phù tì kiện vị và an lạc.

1. AN THẦN

Tư thế

Nằm ngửa, gối cao vừa phải, hai tay thẳng theo thân tự nhiên, lòng bàn tay hướng xuống dưới giường; hai chân mở rộng bằng vai, duỗi thẳng tự nhiên theo hình chữ bát.

Ý niệm

Hai mắt nhìn lên trên một lát, tiếp nhìn xuống giữa hai lông mày, đầu mũi, nhìn thẳng xuống bụng, bụng dưới. Hai hàm răng khép lại, lưỡi đe hàm trên.

Hít thở

Hít thở sâu và dài. Lúc hít khí, ý tưởng khí đi bốn phương tám hướng trong cơ thể rồi đi đến bụng dưới. Lúc thở khí, ý tưởng khí đi từ bụng dưới, đi đến toàn thân và thoát ra ngoài. Hít thở 24 lần.

2. ĐIỀU ÁP

Tư thế

Tương tự tư thế An thần.

Ý niệm

Hai mắt nhìn lên trên một lúc. Tiếp, nhìn giữa hai lông mày, xuống đầu mũi, thẳng xuống hai chân, đến hai lòng bàn chân, đến hai huyệt *Dōng tuyền*.

Hai hàm răng để khít với nhau, lưỡi để hàm trên.

Hít thở

Hít thở sâu và dài. Hít khí, ý tưởng dẫn khí từ huyệt *Dōng tuyền* từ từ đi lên bụng dưới. Thở khì, ý tưởng dẫn khí từ bụng dưới đi xuống huyệt *Dōng tuyền*. Hít thở 24 lần.

3. Bảo tinh phù huyết

Tư thế

Nằm ngửa, gối cao vừa phải; hai tay để dọc theo thân, lòng bàn tay phải nắm bàn tay trái hoặc bàn tay trái nắm bàn tay phải, lòng bàn tay hướng xuống dưới, để hai tay lên bụng dưới huyệt Chính trong khoảng 4 tấc, gần huyệt *Trung cực*.

Ý niệm

Hai mắt nhìn lên trên một lát. Tiếp, nhìn xuống giữa hai lông mày, nhìn chót mũi, nhìn thẳng xuống huyệt *Trung cực*. Mắt nhắm, miệng khép, lưỡi để hàm trên.

Hít thở

Hít thở sâu và dài. Hít khí, ý tưởng khí ở bên ngoài vào trong cơ thể, các kênh đều đổ đến huyệt *Trung*

cực. Thở khí, ý tưởng là khí từ huyệt Trung cực lan tỏa ra toàn thân. Hít thở 24 lần.

4. HỒI DƯƠNG TRÁNG LỰC

Tư thế

Tương tự tư thế Bảo tinh phù huyết, khác là hai tay để ở huyệt *Khí hải*.

Ý niệm

Tương tự ý niệm của Bảo tinh phù huyết nhưng nhìn thẳng xuống huyệt *Khí hải*.

Hít thở

Tương tự hít thở của Bảo tinh phù huyết, chỉ khác là khí tập trung ở huyệt *Khí hải*.

5. BỔ HU HOÀN DƯƠNG

Tư thế

Tương tự tư thế Bổ tinh phù huyết, chỉ khác hai tay để ở huyệt *Thân quyết*.

Ý niệm

Tương tự ý niệm Bổ tinh phù huyết, chỉ khác là ý tưởng nhìn xuống huyệt *Thân quyết*.

Hít thở

Tương tự phương pháp hít thở Bổ tinh phù huyết, chỉ khác là khí tập trung ở huyệt *Thân quyết*.

6. ĐIỀU KHÍ PHÙ TÂM

Tư thế

Tương tự tư thế Bảo tinh phù huyết, chỉ khác hai tay để ở huyệt *Dǎn trung* (nữ ở giữa hai xương sườn số 5).

Ý niệm

Tương tự Bảo tinh phù huyết, chỉ khác ý tưởng nhìn huyệt *Dǎn trung*.

Hít thở

Tương tự phương pháp hít thở Bảo tinh phù huyết, chỉ khác khí tập trung ở huyệt *Dǎn trung*.

7. BẢO GAN MINH MỤC

Tư thế

Nằm thẳng, gối cao vừa phải, có thể dùng một cái gối nữa để cạnh sườn trái.

Tay phải nắm bàn tay trái hoặc ngược lại, lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai tay để cạnh sườn, trên vùng gan mật.

Ý niệm

Nhìn lên trên một lát. Tiếp, nhìn giữa hai lông mày, nhìn chót mũi, nhìn xuống vùng gan mật. Mắt nhắm, miệng khép, lưỡi để hàm trên.

Hít thở

Hít thở sâu và dài. Hít khí ý tưởng phần nhiều khí đi đến vùng gan mật, thu lại và đè ép xuống.

Thở khí, ý tưởng khí từ vùng gan mật đi lên theo miệng, xuất ra ngoài. Hít khí lưỡi để hàm trên, thở khí lưỡi để hàm dưới. Hít thở 24 lần.

8. PHÙ TÌ KIỆN VỊ

Tư thế

Tương tự tư thế Bảo gan minh mục, chỉ khác hai tay để ở vị trí vùng tì vị.

Ý niệm

Tương tự Bảo gan minh mục, chỉ khác ý tưởng tập trung ở vị trí tì vị.

Hít thở

Tương tự phương pháp hít thở Bảo gan minh mục, chỉ khác khí tập trung ở vùng tì, vị, rồi từ vùng tì vị lên miệng, xuất ra ngoài.

9. AN LẠC

Tư thế

Tương tự tư thế An thần (mục 1), chỉ khác hai lòng bàn tay hướng lên trên.

Ý niệm

Hai mắt nhìn lên trên một lát. Tiếp, nhìn giữa hai lông mày, nhắm mắt tưởng tượng nhìn thấy sau ót (*Ngọc chẩm*), từ sau ót thu về giữa hai lông mày. Miệng khép, răng khít, lưỡi để hàm trên.

Hít thở

Hít thở sâu, dài, nhỏ và cân bằng. Hít khí, ý tưởng khí từ xa trên không tụ đến giữa hai lông mày. Thở khí, ý tưởng khí từ giữa hai lông mày tỏa ra xa trên không. Hít thở 24 lần, tiếp là hít thở tự nhiên, ý tưởng cảnh sắc trên không tuyệt đẹp.

II. PHẠM VI ỨNG DỤNG

1. ĐỐI TƯỢNG

Những người làm việc bằng thể lực, bằng trí óc, người cao tuổi, thân thể suy nhược, phụ nữ nên tập luyện Thụy công.

2. TRỊ LIỆU

Thụy công có thể trị liệu rất hiệu quả các bệnh như suy nhược thần kinh, mất ngủ, cao huyết áp, thấp huyết áp, đi tiểu nhiều, tính công năng hạ thấp, kinh nguyệt không đều, bế kinh, tiêu hóa không tốt, các chứng viêm (gan, túi mật, vị)

III. LUU Ý

1. Tư tưởng tập trung, bài trừ tạp niệm, toàn thân buông lỏng nhưng không nên quá chùng.
2. Luyện buổi sáng, buổi tối 10-30 phút, không nên kéo dài.
3. Khi tập luyện nên định các huyệt vị một cách chính xác. Khi tập luyện có những hiện tượng thân

thể thấy nóng, mát, toàn thân như trương ra, tay chân bị tê, đó là phản ứng tự nhiên, không nên lo ngại.

4. Có thể tuyển chọn một thức hoặc nhiều thức để luyện tập.

G. KIỆN THÂN TRANG CÔNG

Kiện thân trang công bắt nguồn từ võ thuật, được lưu truyền rộng rãi ở Trung Hoa.

Đặc điểm của Kiện thân trang công là loại tĩnh công dưỡng sinh, ý niệm đi khắp toàn thân không dừng ở điểm hoặc tuyến nào, hít thở tự nhiên sau đó mới hít thở sâu hơn.

Kiện thân trang công có 3 tư thế đứng, ngồi, nằm, có thể chọn 1-2 hoặc 3 tư thế để tập luyện.

I. TƯ THẾ

1. ĐỨNG

Hồn viên

Dang hai chân rộng bằng vai, rùn hai đầu gối, xương hông và đầu các ngón chân ở trên một đường thẳng; ngực thẳng, thu bụng, eo lưng thẳng.

Hai cánh tay đưa ra phía trước theo hình tròn, đầu hai ngón tay cách nhau 30 cm (như đang ôm vật gì đó), thả lỏng cổ.

Hai mắt hơi nhắm, nhìn ra phía trước, miệng khép, mũi hít thở tự nhiên.

Tiền thôi

Tương tự tư thế trên (1), chỉ khác là 10 ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng ra phía trước như đẩy một vật gì đó.

Phục án

Tương tự tư thế 1; chỉ khác hai lòng bàn tay hướng xuống đất, như đang đè một vật gì đó.

Thủ quát

Tương tự tư thế 1, chỉ khác hai lòng bàn tay hướng lên trên như đang nâng một vật lên.

Phù trợ

Tương tự tư thế 1, chỉ khác hai tay như đang tựa vào mặt bàn hoặc tựa vào một vật gì đó.

Hưu túc

Đứng tương tự tư thế 1, chỉ khác là hai tay để ngang eo lưng, hai lòng bàn tay hướng về phía sau, ngửa lên trên.

2. NGỒI

Hoàn bảo

Ngồi trên ghế, hai chân duỗi thẳng, ngón chân hướng lên; tay tương tự tư thế Hồn viên (1).

Tự nhiên

Hai chân rộng bằng vai, đầu gối tạo bắp vế và bắp chân thành 90° , hai tay để trên hai bắp vế, lòng bàn tay hướng lên trên.

3. NẰM

Nằm ngửa

Nằm ngửa trên giường, hai chân duỗi tự nhiên, hai cánh tay tạo thành một góc 90 độ, cánh tay trước duỗi thẳng lên trên.

Nằm nghiêng

Nằm nghiêng bên trái, lòng bàn tay trái hướng lên trên, lòng bàn tay phải hướng xuống dưới, duỗi thẳng tự nhiên theo hai bắp vế.

II. Ý NIỆM

Ý niệm được chia làm hai loại là nhìn bên trong (nội thị) và giả tá (giả tá : dùng ý niệm mượn cảnh vật bên ngoài để thả lỏng tinh thần), nhìn bên trong (nội thị) là chính.

1. NỘI THỊ (NHÌN BÊN TRONG)

Có 3 phương diện là lập ý, ý thủ, dụng ý, tập luyện 3 giai đoạn :

Giai đoạn một

Lập ý là chỉ bắt đầu từ hai bàn tay có cảm giác nóng, trương, tê. Ý thủ là chỉ việc lập ý càng ngày

sâu. *Dụng ý* là dùng ý (niệm) dẫn cảm giác nóng, trương, tê đi theo thứ tự hai tay → hai cánh tay trước → cánh tay tên → hai vai → lưng → bụng → bắp về → bắp chân → bàn chân và ra ngoài.

Giai đoạn hai

Cảm giác nóng, trương, tê ở thân trên nhưng ở thân dưới không có cảm giác hoặc có cảm giác nhưng biến mất nhanh chóng, tức toàn thân mất cân bằng.

Do đó, phải tăng cường công pháp ở thân dưới, để cho cân bằng toàn thân.

Phương pháp : lập ý tại hai bàn chân, cảm giác nóng, trương, tê; dụng ý đưa cảm giác nóng, trương, tê lên thân trên, để cân bằng toàn thân.

Giai đoạn ba

Còn gọi là giai đoạn *cao cấp* hoặc giai đoạn *hồn viễn*; tức là đã luyện đến mức cảm giác chân khí đầy đủ, sung mãn, dùng ý vận hành khí ấm vận hành toàn thân, từ trong ra ngoài.

2. GIẢ TÁ

Như đã nói, giả tá là dùng ý niệm mượn cảnh vật bên ngoài để thả lỏng tinh thần, làm cho tinh thần khoan khoái.

Ví dụ, dùng ý niệm tưởng tượng đang đứng ở nơi hang động, đêm thanh vắng, bầu trời đầy sao. Hoặc tưởng tượng đứng dưới trời mưa lâm thâm, nước

mưa thấm ướt từ đầu đến chân. Hoặc tưởng tượng những cảnh tượng tốt đẹp khác.

Mới tập luyện thì dùng giả tá, khi tâm định thì dùng phương pháp nội thị, có cảm giác nóng, trương, tê ... xuất hiện. Có thể phối hợp cả hai phương pháp trong quá trình luyện tập nhưng nội thị là chính.

V. PHẠM VI ÚNG DỤNG

1. ĐỐI TƯỢNG

Mọi lứa tuổi, giới tính đều có thể luyện Kiện thân trang công.

2. PHÒNG VÀ TRỊ LIỆU BỆNH TẬT

Phòng trị các bệnh cao huyết áp, huyết áp thấp, bệnh quán tâm, thiếu máu, suy nhược thần kinh, sa dạ dày, các bệnh viêm mãn tính (khí quản, khớp).

VI. LUU Ý

1. Đại não nhập tĩnh, tư tưởng tập trung, bài trừ tạp niệm, không nghĩ miên man. Duy trì sự thả lỏng toàn thân (cơ bắp, xương cốt). Hít thở tự nhiên, sau đó mới hít thở sâu hơn. Có cảm giác nóng, trương, tê là có hiệu quả.

2. Chọn tư thế đứng là tốt nhất, người yếu, bệnh nên chọn tư thế ngồi, nằm nhưng khỏi bệnh nên chọn tư thế đứng; nếu đổ mồ hôi, đau đầu, chóng mặt, nên tạm dừng luyện công.

3. Khi luyện có cảm giác chao đảo, nhẹ là tự nhiên, nặng thì nên tạm thời dừng lại. Lúc đứng, chú ý hai chân rộng bằng vai để tư thế ổn định.

4. Nơi luyện công phải yên tĩnh, không khí trong lành.

H. TRIỆU THỊ TỤC GIA TOÀN CHÂN NỘI ĐAN CÔNG

Triệu thị tục gia Toàn chân nội đan công là loại tĩnh công, do Triệu Quang thuộc viện Trung y (Tây Uyển), Trung Quốc, nghiên cứu dựa trên khí công của Đạo gia phái Hoa sơn kết hợp với thực tiễn mà hình thành khí công dưỡng sinh.

Đặc điểm của Triệu thị tục gia toàn chân nội đan công là đơn giản, dễ học, dễ luyện, nhanh đạt kết quả.

I. TƯ THẾ

Có thể chọn tư thế đi, ngồi hoặc nằm để luyện tập.

II. Ý NIỆM

Ý niệm tập trung tại bụng, tưởng tượng trong bụng có một quả cầu nhỏ (bằng quả banh tennis) không có màu sắc đang chuyển động; tức dùng một niệm thay thế vạn niệm để trừ tạp niệm và nhập tĩnh.

III. HÍT THỞ

Hít thở tự nhiên, cân bằng.

IV. THỜI GIAN

Mỗi lần tập 5 phút đến nửa tiếng đồng hồ, không nên tập đến khi mệt mới nghỉ.

Khi tập, toàn thân thả lỏng. Hiệu quả rất nhanh.

V. PHẠM VI ÚNG DỤNG

Thích hợp với lứa tuổi trung niên, người cao tuổi; đặc biệt người cao tuổi bị suy nhược; có thể trị liệu rất hiệu quả các bệnh như mất ngủ, tiêu hóa không tốt.



CHƯƠNG TÁM

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

TIẾT 1

TÁC DỤNG CỦA ẨM THỰC DƯỠNG SINH

I. BỔ SUNG DINH DƯỠNG, KÉO DÀI TUỔI THỌ

Người xưa cho rằng, việc ăn uống của dân là việc lớn (*dân dĩ thực vi thiên*), hoặc gốc của an thân là phải ăn uống (*an thân vi bản, tất tư vu thực*).

Gốc của việc ăn uống bổ sung vật chất dinh dưỡng cho cơ thể, là nhu yếu để cơ thể có thể sinh trưởng, phát dục và các cơ năng hoạt động.

Sau khi thức ăn đã vào dạ dày, thông qua việc tiêu hóa, tỳ vận thâu và phân bố toàn thân, bồi bổ cho da thịt, nuôi dưỡng phủ tạng, duy trì những hoạt động bình thường của sinh mệnh.

Người xưa cũng cho rằng, ba vật quý của cơ thể là *tinh, khí và thân*; *tinh* và *khí* là những vật chất tinh vi, do ăn uống hóa sinh.

Ăn uống bình thường, thích hợp, thì tinh khí sung túc, tinh khí sung túc thì mới dưỡng được thần; thần đầy đủ, thân thể khỏe thì sống lâu.

Nếu ăn thất thường, không thích hợp, thì tinh khí không đầy đủ, khiến tinh thần suy nhược, sức khỏe sút kém, không thể sống lâu.

II. PHÒNG TRỊ BỆNH TẬT

Trung y cho rằng, bệnh tật phát sinh là do âm dương mất cân bằng, chính khí (sức đề kháng) không đầy đủ, nên tà khí bên ngoài dễ xâm nhập vào cơ thể.

Ăn uống hợp lý, thân thể sẽ tự điều chỉnh, cân bằng âm dương, chính khí (sức đề kháng) mạnh, thể chất tráng kiện thích ứng với sự biến hóa của hoàn cảnh tự nhiên, tránh được ngoại tà xâm nhập, nên cơ thể mạnh khỏe, không tật bệnh.

Trung y quan niệm là *thực phẩm và thuốc thang cùng nguồn gốc* (dược thực đồng nguyên), khi bị bệnh nên trị liệu bằng ẩm thực trước, nếu không khuyên giảm mới trị liệu bằng thuốc thang.

Sở dĩ, âm dương mất cân bằng, chính khí (sức đề kháng) yếu là do ăn uống không đầy đủ, thiếu chất dinh dưỡng, làm cho khí huyết bị hao tổn, sinh bệnh tật.

Thông qua việc ăn uống đầy đủ, đúng phép tắc, làm cho ích khí bổ máu, cũng là cách phòng trị bệnh tật rất hiệu quả.

TIẾT 2**PHƯƠNG PHÁP ẨM THỰC DƯỠNG SINH****I. ĂN UỐNG ĐIỀU ĐỘ**

Ăn uống điều độ có hai nghĩa là ăn ít và ăn uống theo quy luật :

1. ĂN ÍT

Các nhà dưỡng sinh thời xưa cho rằng, ăn ít có thể kéo dài tuổi thọ, ăn nhiều, ăn quá no, tuổi thọ ngắn.

Danh y Tôn Tư Mạc thì cho rằng, ăn uống tiết kiệm nhưng bổ dưỡng, nên các loại rau, các loại tương, ăn ít thịt, cá.

Người ta cũng chứng minh, nhân dân ở vùng Giang Nam, Lĩnh Nam, tuổi thọ ngắn, vì ăn quá nhiều thịt, cá.

Ăn ít, tuổi thọ cao, do ba nguyên nhân :

Một, ăn ít là bảo vệ tỳ vị, dễ tiêu hóa; ví dụ, tỳ vị như con người, mang 100 cân thì quá nặng, đi khó khăn; mang 70 - 80 cân thì đi nhẹ nhàng.

Hai, ăn ít để dưỡng khí; ăn ít và thanh đạm, thì tâm an tĩnh, tâm an tĩnh thì sống lâu.

Ba, ăn ít, thời gian tiêu hóa kĩ, sự thụ hưởng cơ thể dài, nên tuổi thọ dài.

Ngược lại, ăn quá no, tì vị bị tổn thương, khó tiêu hóa; tâm không an tĩnh; thời gian tiêu hóa nhanh; dẫn đến bệnh tật, tuổi thọ ngắn.

2. ĂN QUÁ NO

Sách *Bác vật chí* cho rằng, ăn quá no, tim ngực bị bế tắc, thọ mệnh ngắn.

Sách *Dông hạnh huế ngôn* nói, ăn nhiều tuổi thọ ngắn, bởi năm nguyên nhân :

Đại tiện nhiều. Tiểu tiện nhiều. Bất an khi ngủ.
Thân thể nặng nề. Tiêu hóa không tốt.

Khoa học hiện đại chứng minh, những người thường ăn quá no, tuổi thọ ngắn hơn những người ăn ít.

3. ĂN VỪA PHẢI

Ăn uống điều độ là không ăn quá no nhưng cũng không để quá đói. Ăn lưng bụng, tức là thay vì ăn no là mười phần, nay chỉ ăn khoảng 7 phần; tất nhiên thức ăn phải có đủ chất dinh dưỡng. Những người cao tuổi nên ăn lưng bụng, không nên ăn no.

II. THỜI GIAN VÀ QUY LUẬT

Danh y Tôn Tư Mạc cho rằng, ăn uống phải có thời gian nhất định (ẩm thực hữu thời), tức là ăn uống đúng thời gian cố định và theo quy luật.

Ăn uống theo thời gian cố định, theo quy luật, làm cho tiết tấu hoạt động của vị trường không quá nhanh mà cũng không chậm, đủ thời gian để tiêu hóa và hấp thu.

Nếu ăn uống không đúng thời gian cố định, không theo quy luật, lúc quá đói, khi quá no, thì tì vị mất cân bằng, mất điều hòa, ăn uống giảm sút, sẽ sinh ra bệnh tật.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ quan niệm, *đói thì ăn* (cơ tức thực), không phải để quá đói mới ăn (cực cơ nhi thực).

Người Trung Quốc có thói quen là ăn ngày ba bữa, ăn đúng bữa, có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

III. ĂN RAU QUẢ VÀ ÍT MUỐI

Các nhà dưỡng sinh thời cổ khuyên chúng ta nên ăn nhiều rau quả và ăn nhạt (lạt), ăn ít muối.

1. ĂN NHIỀU RAU QUẢ

Ăn rau quả (tổ thực), ăn nhạt (đạm), tức là ăn ít những thực phẩm béo, dầu mỡ, có chất tanh.

Hàn Phi tử cho rằng, ăn thực phẩm béo, giòn, thơm tho, tuy có cảm giác ngon miệng, khoái khẩu nhưng có hại đến sức khỏe và hình thể.

Sách *Cách chí dư luận* của Châu Đan Khê chứng minh, một số vùng miền núi, dân chúng ăn uống

đạm bạc, rau quả là thực phẩm chính, họ rất khang kiện, ít bệnh tật và sống lâu.

Trái lại, những người giàu có ăn thịt thà, cao lương mĩ vị, là thực phẩm chính, nhưng nhiều bệnh tật, tuổi thọ ngắn.

Thực tiễn cũng chứng minh, người ăn nhiều thịt thà, những chất béo bổ, dễ sinh ra đờm (đàm) hóa hỏa, sinh những bệnh mут nhợt, trúng phong, tiểu đường.

Các nhà nghiên cứu dưỡng sinh hiện đại cũng đã chứng minh, những thực phẩm thuộc rau, quả có hoạt tính cao, công dụng bảo vệ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Những thực phẩm béo (thịt, cá), hoạt tính thấp, ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe và tuổi thọ.

Tất nhiên, ăn thuần rau, dưa (ăn chay) là chính cũng không tốt, cần phải đa dạng bạch chất (từ cá, thịt) nhưng với lượng thích hợp.

2. ĂN ÍT MUỐI

Danh y Tôn Tư Mạc, đời Đường, cho rằng ăn mặn sẽ làm làm cho tuổi thọ ngắn đi, nên ăn nhạt, ăn ít muối.

Sách *Dưỡng sinh phu ngữ* của Trần Kế Nho, đời Thanh, nêu ví dụ : Một thôn thuộc huyện Đông Quang (Trung Quốc), có 3 anh em, đều ăn rất ít muối (ăn nhạt), họ đều sống trên 80 tuổi. Trái lại,

những người ở trong cung đình, tuổi thọ ngắn, một trong những nguyên nhân là ăn nhiều muối.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ cũng đã cho rằng, ăn nhiều muối sẽ sinh bệnh tật, tổn thọ; nguyên nhân là muối gấp máu sẽ kết thành khối, khí huyết sẽ bị ngưng trệ.

Người ta còn chứng minh, những người ăn nhiều muối, sắc mặt khô, kinh lạc không thông thuận.

Ngược lại, những người ăn lạt, ít muối, sắc mặt tươi tắn, kinh lạc lưu thông.

Y học hiện đại chứng minh, những người bị cao huyết áp, ung thư, phàn nhiều là những người ăn mặn.

IV. NẤU NUỚNG

Việc nấu nướng rất quan trọng đối với ẩm thực dưỡng sinh, nấu nướng phải hợp lý, gồm có sắc, hương, vị, góp phần vào việc ăn ngon miệng và đủ chất dinh dưỡng.

1. BẢO TOÀN VỊ THIÊN NHIÊN

Nấu nướng là một nghệ thuật, quan trọng là nấu chín nhưng vẫn giữ được vị của thiên nhiên thì có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

Quá trình nấu nướng, chín nhưng không giữ được vị thiên nhiên sẽ có hại cho sức khỏe và tuổi thọ.

Nấu nướng có nhiều cách như nấu, luộc, chưng, chiên xào, nướng; đặc biệt là chiên xào, nướng bị cháy khét, ăn nhiều nhiệt sẽ tích tụ ở dạ dày, sinh bệnh tật.

2. NẤU MỀM NHƯ VÀ NÓNG

Ăn những thức ăn nấu không mềm nhừ lại nguội lạnh sẽ khó tiêu hóa, tổn hại đến dạ dày, đường ruột.

Aẩm thực có *ba điều hóa* (tam hóa) là *hỏa hóa*, *khẩu hóa* và *phúc hóa*; hỏa hóa là dùng lửa để nấu nướng, khẩu hóa là dùng miệng nhai nhỏ, phúc hóa là thức ăn vào dạ dày và tiêu hóa.

Người cao tuổi do răng yếu hoặc rụng, nhai không được nhỏ, bụng không có lực, nên tiêu hóa khó, do đó chỉ dựa vào hỏa hóa, tức nấu nướng phải nhừ, mềm, dễ tiêu hóa.

3. ÂM TÍNH VÀ DƯƠNG TÍNH

Các nhà dưỡng sinh chia thực phẩm làm hai loại là âm tính và dương tính.

Âm tính là những thực phẩm có tính ngưng trệ, dương tính là những thực phẩm có tính cay nóng.

Tính chất của thực phẩm có ảnh hưởng khác nhau đối với cơ thể; khi nấu nướng nên làm cho âm dương điều hòa, trung hòa hoặc khắc chế, không quá ngưng trệ, cũng không quá cay nóng.

Những thực phẩm có dương tính như thịt nai, thịt dê, thịt chó, thịt gà, nên cho thêm những thực phẩm có âm tính, tác dụng trợ âm, như rau xanh, măng non.

Những thực phẩm có âm tính như cá, cua, rùa nên thêm những thực phẩm có dương tính, trợ dương, như gừng, tỏi, hồ tiêu.

V. PHỐI HỢP - HỢP LÍ

1. TOÀN DIỆN

Cách đây trên 2000 năm, sách *Hoàng Đế nội kinh* đã cho rằng, trong thực phẩm ngũ cốc là chính, động vật là phụ, rau quả là phụ trợ.

Khoa học hiện đại chứng minh, những nhu yếu của cơ thể gồm có 6 thành phần là đường, đản bạch chất (Protein), chi phuong (Fat), duy sinh tố (Vitamin), muối vô cơ và nước.

Đường và đản bạch chất (Protein) có trong ngũ cốc, chi phuong (Fat) có trong thịt các động vật, duy sinh tố (Vitamin) và những chất khoáng có ở trong rau quả.

Ăn uống đủ các thành phần vừa nêu mới đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể, có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

2. ĐIỀU HÒA NGŨ VỊ

Ngũ vị là 5 vị của thực phẩm, gồm chua, ngọt, đắng, cay, mặn. Theo Trung y, mỗi vị sẽ đi vào một

tặng nhất định, chẳng hạn : chua đi vào gan, mặn đi vào thận.

Lúc nấu nướng cần phải điều hòa ngũ vị, thế nào cho phù hợp thì có lợi cho sức khỏe.

Nếu chỉ ăn nhiều một vị, lâu ngày sẽ tổn thương đến tạng liên quan, có hại cho sức khỏe.

Ví dụ

Ăn mặn (nhiều muối) từ ngày này sang ngày khác sẽ làm cho mạch máu ngưng trệ. Tương tự, ăn nhiều vị chua sẽ làm da khô và rụng tóc.

Ngũ vị có tác dụng hỗ trợ chế ước và hỗ trợ sinh hóa, còn gọi là ngũ vị tương thăng và ngũ vị tương sinh.

Ví dụ

Rang tiêu (cay) cho thêm chút giấm (chua), hồ tiêu sẽ bớt cay; gọi là chua thăng cay.

Các bà nội trợ, những người làm bếp, nên biết những nguyên tắc trên để nấu nướng thức ăn.

VI. NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

1. KHÔNG ĂN NHỮNG THỰC PHẨM THIU THỐI, SINH LẠNH VÀ CÙNG

Khổng tử khuyên chúng ta không nên ăn những thực phẩm ôi, thiu, thối, đã biến chất, đổi màu; ăn vào sẽ sinh bệnh tật.

Không nên ăn những thực phẩm sinh lạnh hoặc nguội lạnh, cứng sẽ khó tiêu, tổn thương tì, vị.

2. BỆNH TẬT VÀ THỰC PHẨM

Những người bị bệnh thuộc dương hư, hàn tính, không nên ăn những thực phẩm lạnh.

Những người bị bệnh thuộc âm hư, nhiệt tính, không nên ăn những thực phẩm cay nóng.

Ví dụ

Những người bị bệnh phù thũng, tiểu đường, không nên ăn quá mặn. Người bị bệnh quán tâm, không nên ăn thịt mỡ, ngũ tạng động vật.

Người bị bệnh lở loét, bệnh ngoài da, kiêng ăn cá, tôm, cua, những thực phẩm tanh và thực phẩm cay nóng. Người bị ung thư không nên ăn thịt dê, tôm, cua.

3. KHÔNG NÊN ĂN THỰC ĂN QUÁ NÓNG HOẶC QUÁ LẠNH

Các nhà dưỡng sinh thời cổ cho rằng, không nên ăn những thức ăn quá nóng, nóng đến bỏng môi; không nên ăn thức ăn quá lạnh, lạnh tê răng; nên ăn thức ăn ấm.

Ăn thức ăn quá nóng sẽ tổn thương thực quản, yết hầu; ăn thức ăn quá lạnh sẽ tổn thương tì, vị.

VII. THỜI GIAN VÀ ẨM THỰC

1. BỐN MÙA VÀ ẨM THỰC

Sách *Aåm thiện* chính yếu cho rằng : Mùa Xuân khí ấm nên ăn mạch (lúa mạch, tính mát); mùa Hạ nóng, nên ăn các loại đậu (tính lạnh); thu nóng nên mè (tính nhuận); mùa đông lạnh, nên ăn thử (lúa mùa, gạo mùa, tính ấm).

Nói cách khác, thời tiết, khí hậu bốn mùa biến hóa khác nhau thì ẩm thực khác nhau, phù hợp với khí hậu và thời tiết.

Mùa Xuân ấm, dương khí bốc lên, nên ăn hành, tỏi, gừng là những thực phẩm có tính trợ dương.

Mùa Hạ nắng nóng, khí dương mạnh, khí âm yếu, nên ăn lục đậu thang (nước nấu đậu xanh), cháo tây qua (bí đao), rau xanh, mai chua, những thực phẩm có tính chua, nhuận, hoạt, mục đích thanh nhiệt, giải nắng. Không nên ăn những thực phẩm cay, nóng.

Mùa Thu khô nóng, các chất dịch thường bị tổn thương, nên ăn mật ong, mè, gạo nếp, có tính chất bổ âm, nhuận táo.

Mùa Đông lạnh giá, khí dương hư, khí âm thịnh, nên ăn thịt chó, thịt dê, thịt nai, có tính chất ấm nóng, công dụng trợ dương cưỡng âm.

2. NGÀY BA BỮA

Nhiều dân tộc có thói quen ăn ngày ba bữa, trong đó có Việt Nam, ba bữa ăn cũng có tính khác biệt.

Các nhà dưỡng sinh đưa ra nguyên tắc: Sáng ăn tốt, trưa ăn no, tối ăn ít.

Sáng, sau một đêm ngủ, dạ dày trống, lại bắt đầu một ngày làm việc, nên ăn sáng có chất dinh dưỡng cao, gọi là ăn tốt.

Trưa, buổi sáng làm việc, chiều cũng phải làm việc, năng lượng sẽ tiêu hao rất nhiều, nên ăn trưa no.

Tối, sắp đi ngủ, ít hoạt động, không nên ăn no. Ăn no khó tiêu hóa, thức ăn ngưng trệ, dễ sinh bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu, tiểu đường.

VIII. CÁCH ĂN

Nhân dân Việt Nam cho rằng con người cần phải học là *học ăn, học nói, học gói, học mở*. Xét riêng học ăn theo dưỡng sinh là việc rất cần.

1. NHAI KĨ

Danh y Tôn Tư Mạc cho rằng, ăn nhai nhỏ, sẽ nhâm nhi được vị béo của cơm (mẽ chi), có lợi cho sức khỏe.

Nhai nhỏ, dễ nuốt, dễ tiêu hóa, dễ hấp thu, bảo vệ được công năng của tì, vị.

Người Việt Nam nêu kinh nghiệm : *Nhai kĩ no lâu, cày sâu tốt lúa.*

Tránh thăm ăn tục uống, theo các nói dân dã là ăn như *quạ bẻ bắp* (nhanh), *ăn như cop* (nam thực như hổ), vừa không có lợi cho dưỡng sinh, vừa thiếu văn hóa ẩm thực.

2. CHUYÊN CHÚ

Khổng tử dặn : *Khi ăn không nên nói (thực bất ngữ).* Khi ăn nên chuyên chú, vừa thưởng thức hương, vị của thức ăn, nhai kĩ, có lợi cho tiêu hóa.

Không nên vừa ăn vừa nói chuyện hoặc đọc sách, xem truyền hình, bất lợi cho việc tiêu hóa.

3. TINH THẦN VÀ ẨM THỰC

Danh y Tôn Tư Mạc nói : Lúc ăn không nên buồn phiền, nóng giận, bức bối, nóng giận thần (tinh thần) sẽ kinh sợ.

Buồn phiền thì nuốt không trôi, giận thì ăn không ngon, bất lợi cho việc tiêu hóa.

Lúc ăn, tinh thần cần vui vẻ, biết điều tiết, khống chế thất tình (bảy tình cảm).

IX. SAU KHI ĂN XONG

Sau khi ăn xong cần chú ý việc bảo dưỡng gồm đi tản bộ, xoa bóp bụng và vệ sinh răng miệng.

1. TẢN BỘ

Sách *Dưỡng tính diên mệnh lục* của danh y Đào Hoằng Cảnh, đời Tấn, cho rằng, ăn xong nên đi tản bộ, đi chậm chậm, có lợi cho tiêu hóa.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ thì cho rằng, sau khi ăn xong, đi bộ 100 bước sẽ thọ 99 tuổi.

Ăn xong, không nên vận động nặng, khí huyết sẽ tập trung ở tay chân, trở ngại cho việc hấp thu tiêu hóa của tì, vị. Cũng không nên đi nầm, dễ sinh bệnh tật.

2. XOA BỤNG

Danh y Tôn Tư Mạc cho rằng, ăn xong nên xoa tay nóng, xoa bụng, sau đó mới đi tản bộ.

Một số nhà dưỡng sinh đề xuất phương pháp : Sau khi ăn xong, xoa hai bàn tay thật nóng áp vào bụng, xoa thuận theo chiều kim đồng hồ, 10 - 100 lần, mục đích tăng sự tuần hoàn của máu, xúc tiến tiêu hóa và hấp thu.

3. VỆ SINH RĂNG MIỆNG

Sau khi ăn xong nên vệ sinh răng miệng, đánh răng, súc miệng, không để miệng hôi, răng bị mân bán, sinh những bệnh về răng miệng.

TIẾT 3

CHÁO DƯỠNG SINH

I. TÁC DỤNG VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA CHÁO DƯỠNG SINH

1. TÁC DỤNG

Ích khí sinh nước bọt, bổ sung dinh dưỡng

Người xưa nói, cháo có ích cho người, thích hợp với những người cao tuổi.

Cháo là do ngũ cốc (gạo, nếp, đậu ...) nấu nhừ mà thành, khí vị nhẹ trong, công dụng ích khí, sinh nước bọt, bổ tỳ vị; rất thích hợp với những người bệnh và người cao tuổi.

Chống suy lão, kéo dài tuổi thọ

Sách *Lão lão hằng ngôn* của Tào Đình Đống, đời Thanh, chứng minh : Những người cao tuổi cả ngày ăn cháo, đói thì ăn, không kể bữa. Kết quả, tuổi thọ rất cao.

Nhà thơ Lục Du, thích ăn cháo, ông có mấy câu thơ nói về cháo :

*Người đói tìm học phép sống lâu
 Ở ngay trước mắt, chứ ở đâu
 Tôi có phép này tặng quý bác
 Mỗi ngày ăn cháo thọ bằng tiên*

(Thế nhân cá cá học trường niên
 Bất ngộ trường niên tại nhãm tiên
 Ngã đặc oản khâu bình dị pháp
 Chỉ tương thực chúc chí thân tiên)

Trị liệu bệnh tật

Người ta cho những vị thuốc nấu với ngũ cốc, gọi là cháo thuốc, công dụng bồi bổ tạng phủ, trị liệu bệnh tật.

Ví dụ

Cháo Sơn dược, công dụng bổ dưỡng tì, vị. Cháo Cẩu ki tử công dụng dưỡng gan, sáng mắt.

2. NẤU CHÁO VÀ ĂN CHÁO

Phương pháp nấu cháo

Nấu cháo dưỡng sinh, ngoài nguyên liệu nên coi trọng về nồi niêu, củi, lửa; nên dùng nồi đất, không dùng nồi đồng; dùng củi gỗ dâu là tốt nhất.

Trước hết, nấu nước sôi, đếm khoảng 10 lần sôi; mới bỏ nguyên liệu vào, đếm sôi trào lên khoảng 10 lần, nhỏ lửa và để cháo nhừ. Lửa nấu cháo rất quan trọng, vừa lửa giữ được hương vị của cháo; quá lửa sẽ làm cháo mất hết hương vị.

Cách ăn cháo

Ăn cháo lúc bụng đói, ăn vào buổi tối là tốt nhất, không nên ăn quá no. Sau khi ăn cháo không nên ăn những thực phẩm khác.

Nên ăn cháo ám, ăn xong người toát (rịn) mồ hôi là tốt, công dụng lợi huyết mạch, khí huyết lưu thông.

II. CHÁO DƯỠNG SINH

Như đã nói, cháo dưỡng sinh là cho thuốc vào cháo có 2 công dụng là dưỡng sinh và trị liệu bệnh tật.

Tuy trong cháo có thuốc nhưng gạo vẫn là chính, vẫn giữ được hương vị của cháo.

Sau đây, chúng tôi giới thiệu với quý bạn 20 loại cháo thuốc:

1. NHÂN SÂM

Nguyên liệu, cách nấu

Nhân sâm 1 - 2 khắc (cắt thành miếng), nấu nước sôi, cho 50 khắc (g) gạo, nấu cháo.

Công dụng

Đại bổ nguyên khí, thân thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ, thích hợp với người cao tuổi.

Cải thiện công năng thay thế của tâm cơ, đối với những người bị bệnh tâm giao.

Hữu ích cho người bị bệnh tâm luật thất thường. Người cao tuổi, vị bị viêm mãn tính.

2. HOÀNG KÌ

Nguyên liệu

Hoàng kì 15 khắc (nấu lấy nước), cho vào nước Hoàng kì 100 khắc gạo, nấu cháo.

Công dụng

Thăng dương, bổ khí, kéo dài tuổi thọ; đề cao năng lực đề kháng của cơ thể, dự phòng cảm mạo; cải thiện công năng tim, phổi.

3. SƠN DƯỢC

Nguyên liệu

Sơn dược 30 khắc, gạo 100 khắc; nấu cháo.

Công dụng

Kiện tì (lá lách), ích phế (phổi); trị liệu bệnh tiểu đường, ăn uống không ngon, người cao tuổi đi tả mãn tính.

4. SƠN DƯỢC, ĐẬU KHẤU⁽²⁾

Nguyên liệu

Sơn dược 30 khắc, đậu khấu 10 khắc, bỏ chung Sơn dược, đậu khấu, nấu với nước khoảng 10 phút, bỏ đậu khấu. Cho thêm gạo 100 khắc vào để nấu cháo.

² Đậu khấu, cây đậu mọc ở xứ nóng, quả như quả nhãn, thứ trắng gọi là bạch đậu khấu, thứ đỏ gọi là hồng đậu khấu.

Công dụng

Kiện tì (lá lách), ích vị (dạ dày), hành khí. Đối với người cao tuổi tì, vị bị hư hàn, ăn uống không ngon, vị bị bệnh đau lâm râm.

5. Ý MÊ⁽³⁾

Nguyên liệu

Ý mẽ (lượng tùy ý), gạo (tùy ý), nấu cháo, cho thêm đường trắng để ăn.

Công dụng

Kiện tì vị, tiêu thủy thũng; tì vị hư nhược, chân phù thũng; phòng ngừa ung thư.

6. CẨU KỈ

Nguyên liệu

Cẩu kỉ 30 khắc, gạo 50 khắc.

Công dụng

Bổ gan thận, sáng mắt, hạ huyết áp, đường trong máu thấp. Người cao tuổi, gan thận yếu, đau đầu hoa mắt, tiểu đường, cao huyết áp.

7. NHỤC THUNG DUNG

Nguyên liệu

Nhục thung dung 10-15 khắc, nấu nhừ bỏ bã lấy nước; cho gạo 100 khắc, nấu cháo.

³ Một thứ cỏ, có quả, gọi là ý mẽ, dùng nấu cháo ăn, làm thuốc.

Công dụng

Bổ thận, tráng dương, nhuận trường, thông đại tiện. Người cao tuổi dương hư, đại tiện bón.

8. MỘC NHĨ*Nguyên liệu*

Mộc nhĩ 10 khắc, ngâm nước, rửa sạch, gạo 50 khắc, nấu cháo.

Công dụng

Ích khí dưỡng vị. Người cao tuổi vị khí hư, ăn uống không ngon. Phòng trị những bệnh về tim, máu như quán tâm, cao huyết áp.

9. HỒNG TẢO*Nguyên liệu*

Hồng tảo (tảo : táo), 20 quả, gạo 100 khắc.

Công dụng

Bổ tỳ, ích vị, dưỡng tâm, an thần. Người cao tuổi thể chất suy nhược, dinh dưỡng không tốt, mất ngủ.

10. NƯỚC THỊT GÀ*Nguyên liệu*

Gà mái non 1 con, làm sạch, nấu lấy nước. Cho gạo 100 khắc. Nấu cháo.

Công dụng

Bổ hư, dưỡng tinh. Người cao tuổi thân thể hư nhược, dinh dưỡng không tốt.

11. NƯỚC THỊT VỊT*Nguyên liệu*

Vịt già 1 con, làm sạch luộc lấy nước, cho gạo 100 khắc, nấu cháo.

Công dụng

Dưỡng âm, thanh nhiệt, bồi hư, khai vị. Người cao tuổi âm hư, bên trong nóng, miệng khô, ăn ít.

12. KHIẾM THỰC*Nguyên liệu*

Khiếm thực 100 khắc (bỏ vỏ), gạo 100 khắc. Nấu nhừ.

Công dụng

Bồi bổ, làm cho cơ thể cường tráng; ích tinh khí, kiện tỳ vị. Người cao tuổi, thân thể hư nhược, đi tiểu nhiều. Phụ nữ bị đới hạ.

13. LIÊN TỬ*Nguyên liệu*

Liên tử nhục (hạt sen, bỏ vỏ, loại tươi) 30 khắc (nghiền nhở), gạo 100 khắc.

Công dụng

Ích tinh khí, kiện tỳ. Người cao tuổi thân thể hư nhược, tim đập mạnh, mất ngủ, đại tiện lỏng.

14. PHỤC LINH*Nguyên liệu*

Bột Phục linh 30 khắc, gạo 100 khắc.

Công dụng

Kiện tỳ, dưỡng tâm. Người cao tuổi tì hư, đi tả, tim đập mất ngủ. Đề cao sức miễn dịch bệnh u buồu.

15. CHI MA*Nguyên liệu*

Chi ma (mè) 50 khắc, gạo 100 khắc.

Công dụng

Nhuận phế, trường. Người cao tuổi táo bón, mắt hoa.

16. HẢI SÂM*Nguyên liệu*

Hải sâm 50 khắc, nấu nhừ, thái từng miếng; thêm gạo 100 khắc.

Công dụng

Bổ thận, trấn tĩnh, ấm dương, khởi nuy (nuy :bệnh đòn ông, yếu xù). Người cao tuổi thận hư, đau lưng, bị dương nuy.

17. SINH ĐỊA

Nguyên liệu

Sinh địa tươi 30 khắc, nấu lấy nước, gạo 100 khắc, nấu cháo, cho thêm chút mật ong.

Công dụng

Bổ âm, sinh nước bọt, phế thận âm hư, miệng khô (thiếu nước bọt).

18. HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu

Hạch đào nhục 50 khắc, gạo 100 khắc.

Công dụng

Ấm bổ tinh túy, cường tráng gân cốt. Người cao tuổi, sau khi khỏi bệnh, bị suy nhược.

19. BÁCH HỢP

Nguyên liệu

Bách hợp 30 khắc, gạo 100 khắc.

Công dụng

Dưỡng phế, nhuận táo, trị liệu viêm khí quản mãn tính, phổi kết hạch, suy nhược thần kinh.

20. PHẬT THỦ

Nguyên liệu

Phật thủ 6 khắc, gạo 100 khắc.

Công dụng

Phương hương lí khí, ngừng nôn mửa, trị liệu vị hư khí trệ, bụng trướng, biếng ăn.

TIẾT 4 **NHỮNG MÓN ĂN DƯỠNG SINH**

1. QUY, KÌ CHUNG CÁCH THỦY VỚI GÀ MÁI

Nguyên liệu

- Hoàng kì (sao) 100 khắc (g)
- Đương quy 20 khắc
- Gà mái non 1 con
- Rượu Thiệu Hưng 30 khắc
- Tiêu, muối ăn, vị tinh (mỗi thứ 3 khắc)
- Hành, gừng (lượng tùy ý)

Cách làm

Làm sạch gà, bỏ nội tạng, rửa sạch gà; rửa sạch Đương quy, thái thành miếng nhỏ; thái gừng, hành thành miếng nhỏ.

Cho Hoàng kì, Đương quy vào trong bụng gà. Bỏ muối, hành, gừng, hồ tiêu vào trong một gói vải mỏng. Cho gà, gói gia vị, rượu Thiệu Hưng vào nồi, ngửa bụng gà lên phía trên.

Chưng cách thủy khoảng 2 tiếng đồng hồ, bỏ túi gia vị, thêm vị tinh.

Công hiệu

Bổ khí sinh huyết, tăng cường tuổi thọ. Người máu huyết hư thiếu, mệt mỏi, mặt vàng ỉu, nên dùng món ăn vừa nêu.

2. HOÀNG TINH HẦM VỚI THỊT NẠC

Nguyên liệu

- Hoàng tinh 30 khắc
- Thịt heo nạc 200 khắc
- Gia vị : hành, gừng, rượu, vị tinh (lượng tùy ý).

Cách làm

Rửa sạch thịt heo nạc, thái từng khối nhỏ. Cho vào nồi, thêm nước, muối, gừng rượu để hầm. Lúc nhừ thêm gia vị.

Công hiệu

Ích vị, bổ thận, thân thể tráng kiện. Dùng cho người gầy, thân thể hư nhược, mất ngủ.

3. TRÙNG, THẢO CHUNG VỚI AM THUẦN

Nguyên liệu

- Trùng thảo 8 khắc
- Am thuần 8 con
- Nước gà 300 khắc
- Gừng 10 khắc
- Hành tráng 10 khắc
- Hồ tiêu 2 khắc
- Muối ăn 1.5 khắc

Cách làm

Làm sạch Am thuần, bỏ đầu và nội tạng, cho vào nước luộc sôi với hành và gừng.

Bỏ Đông trùng hạ thảo vào trong bụng am thuần, cho các gia vị (hành, gừng) vào trong túi vải. Bỏ tất cả vào chưng cách thủy khoảng 40 phút, thêm gia vị (muối, tiêu).

Công hiệu

Bổ ích phế, thận; trị liệu khí phế, thận hư, ho suyễn, tinh thần mỏi mệt. Thân thể tráng kiện, kéo dài tuổi thọ.

4. KỈ TIÊN TRÁNG DƯƠNG THANG

Nguyên liệu

- Đuôi bò (Ngưu hoàng tiên) 500 khắc
- Cẩu kỉ 15 khắc
- Nhục Thung dung 50 khắc
- Gà mái béo 250 khắc
- Thịt nạc heo 20 khắc
- Tiêu bột 6 khắc
- Gia vị : Rượu Thiệu Hưng, muối ăn, gừng (tùy ý)

Cách làm

Ngâm đuôi bò bằng nước nóng 5- 6 tiếng đồng hồ; luôn thay nước nóng để giữ nhiệt độ, rửa sạch, chặt thành 2 đoạn, ngâm nước lạnh khoảng 2 phút.

Rửa sạch Cẩu kỉ, Nhục Thung dung; cho rượu vào chưng khoảng 20 phút, cho vào trong túi vải.

Cho đuôi bò, thịt gà, thịt heo thêm 4000 hào thăng nước để hầm; sôi vớt bọt, cứ 1 tiếng đồng hồ đảo một lần, cho rượu, gừng, muối và túi được Cẩu kỉ, nhục Thung dung vào; trước nấu lửa lớn, sau nhỏ lửa để đuôi bò, thịt gà nhừ. Ăn thịt gà, đuôi bò, thịt heo; không ăn thuốc đực trong túi vải.

Công hiệu

Bổ gan, thận, ích tinh huyết; trị liệu gan thận âm hư, tinh huyết không đủ, đau lưng, mắt hoa, tai ù, dương nuy. Ăn nhiều lần, thân thể cường tráng.

5. NHÂN SÂM CHUNG VỚI GÀ

Nguyên liệu

- Nhân sâm 2 củ
- Gà 1 con, nặng khoảng 1.2 kg
- Gia vị : hành, gừng, tỏi, muối, rượu, tinh bột, viên bạch thái (lượng tùy ý)

Cách làm

Dùng lửa nhỏ, nấu cách thủy Nhân sâm 1 đêm. Làm gà, bỏ nội tạng, ướp gia vị từ bụng gà, thân gà.

Cho Nhân sâm vào bụng gà, chưng cách thủy. Lấy nước chưng cách thủy cho vào nồi nhỏ, nấu và thêm gia vị. Ăn thịt gà và nước.

Công hiệu

Bổ dưỡng khí huyết, cải thiện thân thể hư nhược.
Ăn nhiều lần, thân thể khỏe mạnh, cường tráng.

6. SƠN DƯỢC HẦM THỊT DÊ*Nguyên liệu*

- Thịt dê 500 khắc
- Sơn dược 100 khắc
- Gia vị : gừng, hành trắng, tiêu, rượu Thiệu Hưng, muối ăn (lượng tùy ý)

Cách làm

Làm sạch thịt dê (bỏ gân, màng); bỏ vào nồi, thêm hành, tỏi, luộc để khử huyết dê. Ngâm nhục Thung dung cho mềm và thái thành từng miếng.

Cho thịt dê, nhục Thung dung, hành, tỏi vào đế hầm nhỏ lửa cho thịt dê nhừ, thịt nhừ vớt ra để nguội.

Đem thịt dê thái thành từng miếng, cho Sơn dược vào trộn, thêm gia vị để ăn.

Công hiệu

Bổ tì, thận. Trị liệu tì, thận hư nhược, biếng ăn. Ăn thường xuyên, thân thể khỏe mạnh, cường tráng.

7. TRÚNG BỐ CÂU ÍCH THỌ*Nguyên liệu*

- Câu kỉ tử 15 khắc
- Long nhãn nhục 10 khắc

- Hoàng tinh (đã chẽ) 10 khắc
- Trứng bồ câu 4 quả
- Đường phèn (lượng tùy ý)

Cách làm

Rửa sạch Cầu kỉ tử, Long nhãn nhục, giả nhỏ đường phèn.

Cho 150 hào thăng nước, cho cả 3 vị thuốc (Cầu kỉ tử, Long nhãn nhục, Hoàng tinh) nấu sôi 15 phút; đánh trứng bồ câu vào, thêm đường phèn.

Công hiệu

Bổ gan thận, ích khí huyết, tuổi cao suy nhược, gầy, mặt vàng; kéo dài sự suy lão.

8. HÀ THỦ KÊ THANG

Nguyên liệu

- Gà con 500 khắc
- Hà thủ ô 30 khắc
- Gia vị : muối, vị tinh, rượu vang, gừng (lượng tùy ý)

Cách làm

Làm sạch gà, bỏ nội tạng, bọc Hà thủ ô vào trong túi vải, bỏ vào bụng gà.

Cho nước, gia vị và gà nấu nhừ để ăn.

Công hiệu

Dưỡng máu, ích trí, đen tóc, thân thể khỏe mạnh.

9. THỦ Ô NGƯU NHỤC THANG

Nguyên liệu

- Thịt bò 300 khắc
- Hà thủ ô 30 khắc
- Đậu đen 100 khắc
- Hồng tảo 10 trái
- Quế viên nhục 3 khắc
- Gừng 3 khắc

Cách làm

Rửa sạch thịt bò, thái từng miếng mỏng; ngâm đậu đen 1 tiếng đồng hồ, Hồng tảo bỏ hạt.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm nước để nấu, trước to lửa, sau nhỏ lửa, cho đến khi thịt nhừ.

Công hiệu

Đen râu tóc, thân thể cường tráng.

10. NHÂN SÂM LỘC VĨ THANG

Nguyên liệu

- Nhân sâm 3 khắc
- Trần bì 3 khắc
- Đầu heo béo 1 cái
- Gà mái 1 con
- Thịt nạc heo dùng để chấy (răm bông) 50 khắc
- Dầu ăn (thực vật) 100 khắc
- Ma cô 50 khắc

- Nước 1000 khắc
- Gia vị : rượu Thiệu Hưng, hành, gừng (lượng tùy ý)

Cách làm

Rửa sạch đuôi hươu, hơ lửa (thui) cho sạch lông, rửa nước sôi, rồi chấy lên.

Làm sạch gà, bỏ nội tạng, luộc gà, gỡ bỏ xương lớn; chấy thịt heo và thái thịt heo thành 3 miếng. Nấu cách thủy Nhân sâm.

Cho dầu vào chảo, thêm gia vị xào đuôi hươu khoảng 10 phút, thêm các loại gia vị vào; tiếp cho thịt gà, thịt heo vào, nhổ lửa, xào thêm 10 phút; khi xào chú ý đuôi hươu ở giữa, thịt gà, thịt heo để hai bên.

Lấy đuôi hươu ra, cho thêm đường trắng, Nhân sâm, bỏ vào túi vải, cho vào nồi chưng cách thủy khoảng 1 giờ 30 phút, thêm gia vị để ăn.

Công hiệu

Bổ nguyên khí, ích thận tinh. Trị liệu nguyên khí không đủ, tinh thần mỏi mệt, thận hư, đau lưng, dương nuy, di tinh. Khỏe, trường thọ.

11. CẨU KỈ NHỤC TI

Nguyên liệu

- Cẩu kỉ tử 100 khắc
- Thịt heo nạc 500 khắc
- Măng tươi chín 100 khắc

- Mỡ heo 100 khắc
- Gia vị : đường trắng, vị tinh, rượu Thiệu Hưng, dầu mè, tinh bột, muối, dầu tương (lượng tùy ý)

Cách làm

Rửa sạch thịt heo, Cầu kỉ tử, thái nhỏ thành sợi, thái măng luộc thành sợi.

Cho mỡ heo vào chảo, xào các nguyên liệu vừa nêu.

Công hiệu

Bổ tỳ, ích vị, dưỡng gan sáng mắt. Thân thể cường tráng. Trị liệu máu hư, chóng mặt, mắt hoa.

12. PHỤC LINH, SƠN DƯỢC VÀ BAO TỬ HEO

Nguyên liệu

- Bao tử heo 250 khắc
- Phục linh 50 khắc
- Sơn dược 30 khắc
- Gia vị : rượu Thiệu Hưng, muối ăn (lượng tùy ý)

Cách làm

Làm sạch bao tử heo, độn Phục linh, Sơn dược, rượu, muối hầm nhừ để ăn.

Công hiệu

Bổ tỳ, ích vị. Trị tỳ vị hư nhược, ăn uống không ngon.

13. HỒ CHI MA, SƠN DƯỢC

Nguyên liệu

- Mè đen 120 khắc
- Chuẩn sơn dược 20 khắc
- Gạo lứt 60 khắc
- Sữa bò tươi 200 khắc
- Đường hoa hồng 6 khắc
- Đường phèn (lượng tùy ý)

Cách làm

Thái Sơn dược thành những khối nhỏ. Ngâm gạo lứt khoảng 1 tiếng đồng hồ. Sao mè đen cho thơm.

Bỏ các nguyên liệu vào nồi, thêm nước, nấu nhừ, cho sữa bò, quấy đều, nấu xong bã, lấy nước.

Cho nước đã lọc vào nồi khác, thêm đường, đun nhỏ lửa, quấy thành hồ để ăn.

Công hiệu

Bổ tỳ, vị, gan, thận. Dùng cho người sau khi khỏi bệnh, thân thể hư nhược, đau đầu, tai ợ. Ăn thường xuyên, kéo dài tuổi thọ.

14. CAO SÂM, LINH

Nguyên liệu

- Đảng sâm 10 khắc
- Phục linh 20 khắc
- Trần bì 5 khắc
- Long nhãn nhục 20 khắc

- Bột mì 150 khắc
- Bột lê men 20 khắc
- Đường trắng 35 khắc

Cách làm

Nghiền Đảng sâm, Phục linh thành bột, thái Trần bì, Long nhãn nhục thành sợi. Cho các nguyên liệu trên vào nồi chưng cách thủy.

Công hiệu

Bổ ích tỳ, vị. Trị liệu tỳ, vị hư nhược, biếng ăn, đại tiện lỏng.

15. CAO PHỤC LINH, LIÊN TỬ

Nguyên liệu

- Phục linh 50 khắc
- Liên tử (hạt sen) 50 khắc
- Mạch đông 50 khắc
- Đường trắng 300 khắc
- Quế hoa 30 khắc
- Bột mì 1000 khắc

Cách làm

Nghiền Phục linh, Liên tử, Mạch đông thành bột.

Trộn các nguyên liệu, chưng cách thủy để ăn.

Công hiệu

Ninh tâm kiện tỳ. Người không có bệnh, công dụng thân thể khỏe mạnh, sống lâu.

16. BÁNH BAO ÍCH THỌ

Nguyên liệu

- Phục linh 50 khắc
- Bột bắp 100 khắc
- Bột đậu nành 40 khắc
- Bột mì 500 khắc

Cách làm

Nhào bột bắp, bột mì nước ấm cho đều, sau mới cho bột đậu nành, nhồi tiếp.

Nặn thành bánh bao (man đầu) chưng cách thủy.

Công hiệu

Kiện tì, ích khí. Người không bệnh, ăn có công dụng miễn dịc, kháng ung thư, chống suy lão.

TIẾT 5

TRÀ, RƯỢU – DƯỠNG SINH

A. TRÀ DƯỠNG SINH

Trà hoặc nước trà là một trong những loại nước giải khát được nhiều người trên thế giới ưa chuộng.

Trung Quốc là quê hương của trà, có mấy ngàn năm lịch sử về nghệ thuật uống trà, trà đã đi vào kinh điển, văn thơ Trung Quốc như *Thân Nông bản thảo kinh*, *Kinh Thi*, *Trà kinh*; những nhà thơ viết nhiều về trà như Tô Đông Pha, Lục Du.

Hiện tại, trà cũng không thể thiếu trong đời sống ẩm thực hàng ngày của nhân dân Trung Hoa và nhiều dân tộc trên thế giới, trong đó có Việt Nam.

I. CÔNG DỤNG CỦA TRÀ

1. ĐẾ THẦN, TỈNH NÃO

Từ xa xưa, người ta đã cho rằng, trà có ích cho việc suy nghĩ, tư duy (*ích tư*) và làm cho tinh thần vui vẻ (*duyệt chí*).

Nguyên nhân, trong trà có chất cafe, công dụng làm hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh; hương vị của trà làm cho tinh thần khoan khoái, khiến tư duy mẫn tiệp.

2. THANH NHIỆT, GIẢI ĐỘC

Tương truyền, Thần Nông nếm thuốc, ngộ 72 chất độc, dùng lá trà để giải độc. Sách *Bản thảo cương mục* cho rằng lá trà có vị đắng, hơi lạnh, có công dụng hạ hỏa.

Mùa hạ, nắng nóng, con người thường bức bối, uống trà có tác dụng giải nắng, ngừng khát, trừ bức bối.

Nói chung, lá trà có vị ngọt, đắng, hơi lạnh, nên có tác dụng thanh nhiệt và giải độc.

3. TIÊU THỰC, HẠ KHÍ

Người cao tuổi, tì vị hư nhược, ăn khó tiêu, uống nước trà không chỉ trợ giúp cho việc tiêu hóa, mà

còn có tác dụng giảm chất béo, trừ sự ứ trệ trong cơ thể.

Nguyên nhân, trà có chất cafe, có công dụng xúc tiến vị phân tiết, hương dầu trà có khả năng dung hòa được chất béo và trợ giúp cho việc tiêu hóa.

4. SÁNG MẮT, GIẢM BÉO

Người xưa cho rằng, trà có tác dụng làm sáng mắt. Khoa học hiện đại cũng chứng minh, trà có hàm lượng duy sinh tố A, B có công dụng tăng thị lực, trong trà lại có duy sinh tố C, có tác dụng hạ chất đan cố thuần trong máu, đề phòng bệnh béo phì.

5. PHÒNG SÂU RĂNG

Uống nước trà, chống sâu răng và làm sạch miệng; vì trong trà có chất gọi là *phù* (ký hiệu : F, một chất quan trọng của răng).

6. PHÒNG BỆNH UNG THƯ

Lá trà có hàm lượng duy sinh tố C, E và chất phấn (mùi hương) có khả năng khống chế tế bào ung thư sản sinh, nên uống trà có thể phòng được bệnh ung thư.

II. CÁC LOẠI TRÀ

Trung Quốc có vô số loại trà, nhìn chung có mấy loại chính là lục trà, hồng trà, bạch trà, hoa trà và dược trà (trà thuốc).

1. LỤC TRÀ

Nước lục trà xanh màu xanh biếc, công dụng ngừng khát, sinh nước bọt, khử nắng, tiêu viêm; thường được dùng trong mùa hạ.

2. HỒNG TRÀ

Nước hồng trà màu hồng sáng, vị nồng, công dụng ấm trung, kiện tì vị; thường được dùng trong mùa đông.

3. BẠCH TRÀ

Bạch trà, hương khí mới mẻ, vị hơi chua ngọt, tính mát, công dụng thổi nhiệt, giáng hỏa, dùng để phòng nắng; thường được dùng trong mùa nắng, nóng.

4. HOA TRÀ

Hoa trà là do trà và hoa chế thành, ví dụ hoa nhài, ngọc lan, hoa hồng; hoa trà thường có vị ngọt, có công dụng giải rượu, ngừng khát, giúp cho việc tiêu hóa, có thể dùng cho cả bốn mùa.

5. DƯỢC TRÀ

Dược trà là trà cho thêm các loại Trung dược, ngoài việc giải khát, dược trà còn có công dụng trị liệu bệnh tật.

6. DANH TRÀ

Ngoài ra, trong các loại trà lại có các danh trà (trà nổi tiếng) như Long tinh, Bích loa xuân, Lô

sơn vân vụ, Trần Nam tuyết trà, Tứ Xuyên xuyên hồng.

III. PHƯƠNG PHÁP UỐNG TRÀ

1. NUỚC PHA TRÀ

Nước quyết định đến hương vị của trà, nên phải chọn nước; theo các nhà nghiên cứu, nước suối là tốt nhất, sau đó mới là nước sông; người cũng thường trữ nước qua đêm hoặc nhiều ngày để nước lắng trong.

Nấu nước 80 độ sôi là vừa, không nên pha lục trà bằng nước quá sôi, làm cho duy sinh tố C của trà bị mất chất.

2. UỐNG TRÀ

Như đã nói, nhiều người có thói quen buổi sáng uống nước trà là tốt hoặc sau khi ăn uống nước trà vừa sạch miệng vừa phòng trị sâu răng.

No và đói

Tuy nhiên, không nên uống nước trà đậm khi ăn quá no, nguyên nhân trong lá trà có chất *nhu toan* kết hợp với *đản bạch chất*, dung hòa với nước trà tích trong cơ thể, có hại cho tiêu hóa.

Không nên uống nước trà đậm khi bụng đói, sẽ cảm thấy bụng cồn cào, nguyên nhân trà xúc tác ruột co bóp, làm mạch máu trương, làm tăng thêm cảm giác đói.

Bệnh tật

Những người dạ dày bị lở loét, đại tiện bón không nên uống nước trà đậm; sẽ làm cho bệnh nặng thêm và bón thêm.

Những người cao huyết áp không nên uống nước trà đậm, nếu uống nước trà đậm, sẽ trở ngại cho cơ thể tiếp thu chất sắt, làm cho huyết áp tăng cao.

Đông dược và Tây dược

Khi dùng những vị thuốc Đông y như Nhân sâm, Đẳng sâm, Phục linh hoặc Tây dược có những chất như Sắt, Ma hoàng tố, không nên uống nước trà đậm.

III. TRÀ THUỐC DƯỠNG SINH

1. NGÂN HOA TRÀ

Thành phần

- Lá trà 2 khắc (g)
- Ngân hoa khô 2 khắc

Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, giải nắng nóng; ngoại cảm phát sốt, bệnh ghẻ lở. Thường dùng lúc thời tiết nắng nóng.

2. CÚC HOA TRÀ

Thành phần

- Lá trà 2 khắc
- Bạch cúc hoa khô 2 khắc

Công dụng

Thanh nhiệt, giải độc, thanh gan sáng mắt; ngừng khát, giải nắng. Uống thường xuyên có thể kéo dài tuổi thọ.

3. CHI MA TRÀ

Thành phần

- Lá trà 2 khắc
- Mè trắng sao vàng (pha chung với trà).

Công dụng

Ích gan thận, kiện tỳ vị, thông mạch máu.

4. BẠC HÀ TRÀ

Thành phần

- Lá trà 2 khắc
- Bạc hà 2 khắc

Công dụng

Giải nắng, mát người; thường dùng ở mùa hạ. Có thể thêm Cam thảo.

5. VẠN ỨNG TRÀ

Thành phần

Do Tuyền Châu (Phúc Kiến) sản xuất gồm: Nhai trà, Tử tô, Mộc hương, Phục linh, Cam thảo, Khương hoạt, Bạch truật.

Công dụng

Trị cảm mạo, giải rượu, tiêu thực hòa vị, giải độc, xúc tiến việc ăn uống.

6. CAM HÒA TRÀ

Thành phần

Do Quảng Đông sản xuất, có vị ngọt, tình hòa, nên gọi là Cam hòa trà.

Công dụng

Trị liệu thân thể mỏi mệt, say rượu, cảm mạo.

7. HOA TIÊU TRÀ

Thành phần

Pha trà cho thêm 2 - 3 hạt tiêu.

Công dụng

Giải độc, giết khuẩn, xúc tiến phân tiết của cơ thể, tinh thần sảng khoái.

8. KHƯƠNG TRÀ

Thành phần

Pha trà, cho thêm 2 - 3 miếng gừng tươi.

Công dụng

Giải biếu, tán hàn, trị liệu nôn mửa, cảm mạo phong hàn, nghẹt mũi, chảy nước mũi.

9. DIỆM TRÀ

Thành phần

Pha trà, cho thêm ít muối ăn

Công dụng

Hóa đàm (đờm), giáng hỏa, trị liệu ho nhiều đờm (đàm), đỏ mắt, đau răng.

10. ĐƯỜNG TRÀ

Thành phần

Pha trà, cho thêm ít hồng đường

Công dụng

Bổ trung, ích khí, hòa vị, thông đại tiện.

B. RƯỢU DƯỠNG SINH

I. TÁC DỤNG CỦA RƯỢU THUỐC DƯỠNG SINH

1. PHÒNG TRỊ BỆNH TẬT

Sách *Nội kinh* cho rằng, rượu có tác dụng khử tà và trị liệu bệnh tật. Sách *Thiên kim yếu phương* đã ghi lại rất nhiều phương rượu thuốc phòng trị bệnh tật. Còn sách *Tân tu bản cương* đưa ra ví dụ :

Có 3 người đi đường trong sương sớm, một người không bị bệnh, vì uống rượu; một người bị bệnh vì không uống rượu; một người chết vì uống rượu trong lúc bụng đói. Suy ra, rượu là cây giao hai lưỡi.

Nói chung, rượu có công dụng làm cho huyết mạch lưu thông, khử ứ trệ, khử phong, tán hàn, khử tà uế nhưng không nên uống nhiều rượu, nghiện rượu.

2. THÂN THẾ KHỎE MẠNH, KÉO DÀI TUỔI THỌ

Như đã nói ở trên, rượu có công dụng lưu thông huyết mạch, trị liệu bệnh tật, có lợi cho sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Riêng, những người cao tuổi dương khí từ từ suy giảm, mạch máu không thông thuận, dễ bị ngoại tà xâm nhập và cảm mạo. Dùng rượu một cách hợp lí, có thể làm cho mạch máu lưu thông, nhẹ người, có ích cho tuổi thọ.

Chuyện kể, có một vị tướng quân họ Tề, uống rượu trong 40 năm, ông sống lâu đến 100 tuổi, người ta gọi ông là *Chu công bách tuế tửu*.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

Sách *Dưỡng sinh yếu lược* nêu bí quyết uống rượu dưỡng sinh : Uống rượu nhạt (nồng độ thấp), uống chén nhỏ, ngồi nhâm nhi nói chuyện.

Danh y Lí Thời Trân nói : Rượu là lộc quý của trời, uống ít thì có công dụng hành khí, điều hòa máu huyết; uống nhiều sẽ làm hao tổn khí huyết, tổn thương vị (dạ dày) mất tinh; uống quá nhiều có thể tử vong.

Tóm lại, *một là* không nên uống nhiều rượu; *hai là* không nên uống rượu lúc bụng đói, dễ say, tổn

thương cơ thể; ba là những người bệnh viêm gan, vị bị bệnh, không nên uống rượu, uống rượu bệnh sẽ nặng thêm.

III. NHỮNG RƯỢU DƯỠNG SINH THƯỜNG DÙNG

1. DIÊN THỌ TƯU

Nguyên liệu

- Hoàng tinh 30 khắc
- Thiên môn đông 30 khắc
- Tùng diệp 15 khắc
- Cẩu kỉ 20 khắc
- Thương thuật 12 khắc
- Rượu trắng 1000 khắc

Ngâm 10 - 12 ngày.

Công dụng

Bổ hư, khỏe người, ích thọ

2. NHÂN SÂM CẨU KỈ TƯU

Nguyên liệu

- Nhân sâm 200 khắc
- Cẩu kỉ tử 3500 khắc
- Thục địa 1000 khắc
- Rượu 100 công cân
- Đường phèn 4000 khắc

Bỏ Thục địa vào nấu với rượu khi có sắc vàng, bỏ bã; bỏ Nhân sâm, Cẩu kỉ vào túi vải, ngâm 10-12 ngày, gia thêm đường phèn.

Công dụng

Ích khí huyết, thân thể cường tráng, chống suy lão

3. THỦ Ô TƯU

Nguyên liệu

- Thủ ô (đã bào chế) 150 khắc
- Sinh Địa hoàng 150 khắc
- Rượu trắng 1 cân

Ngâm 10 ngày.

Công dụng

Bổ gan, thận, ích tinh huyết, khỏe người, trường thọ

4. NHÂN SÂM TƯU

Nguyên liệu

- Nhân sâm 1 củ
- Rượu trắng 500 hào thăng

Ngâm 7 ngày, mỗi lần uống 1 chén nhỏ, ngày uống 2 lần

Công dụng

Bổ nguyên khí, ninh thần, ích trí. Người cao tuổi suy nhược, nguyên khí bị hao tổn, trị bệnh quán tâm, tâm giao bị bệnh, suy nhược thần kinh.

5. LỘC NHUNG TƯU

Nguyên liệu

- Lộc nhung (miếng) 10 khắc
- Rượu trắng 500 hào thăng

Ngâm 10 ngày, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống nửa chén nhỏ.

Công dụng

Khỏe người, người cao tuổi thân thể hư nhược, tinh thần mỏi mệt, đau lưng mỏi gối. Uống thường xuyên, mạnh gân cốt, da thịt nở nang, kéo dài tuổi thọ.

Ghi chú

Người bị âm hư, trong nóng, không nên uống.

6. CÁP GIỚI TỦU

Nguyên liệu

- Cáp giới (Tắc kè) 1 cặp
- Rượu trắng (lượng tùy ý)

Ngâm rượu nửa năm. Mỗi lần uống nửa chén nhỏ, ngày uống 2 lần.

Công dụng

Bổ thận, nhuận phổi, ngừng ho, ích tinh tráng dương. Người cao tuổi khí phổi, thận bị hư, ho suyễn lâu này, lúc vận động thở gấp.

7. ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO TỦU

Nguyên liệu

- Đông trùng hạ thảo 10 khắc
- Rượu trắng (lượng tùy ý)

Ngâm với rượu 10 ngày

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa chén nhỏ

Công dụng

Bổ ích phổi, thận, trị liệu khí phổi thận đều bị hư, sưng phổi ho không có sức.

8. CẨU KỈ TƯU

Nguyên liệu

- Cẩu kỉ 100 khắc
- Rượu trắng 500 hào thăng

Ngâm rượu. Ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa chén nhỏ

Công dụng

Ích gan thận, dưỡng máu sáng mắt; người cao tuổi gan thận không đủ, mắt hoa. Uống thường xuyên có ích cho tuổi thọ.

9. LINH CHI TƯU

Nguyên liệu

- Linh chi (miếng) 20 khắc
- Rượu trắng 500 hào thăng

Ngâm rượu 15 ngày. Mỗi ngày uống 1- 2 lần, mỗi lần khoảng 5 hào thăng.

Công dụng

Thân thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ. Người cao tuổi thân thể hư nhược, bị bệnh tâm giao, suy nhược thần kinh.

10. TANG THẬM TỦU

Nguyên liệu

- Tang thậm 1000 khắc
- Ninh mông 5 cái
- Đường trắng 100 khắc
- Rượu trắng 2000 hào thăng

Ngâm 2 tháng, bõ bã. Mỗi ngày uống 1-2 lần

Công dụng

Bổ máu, dưỡng âm. Người cao tuổi âm huyết không đầy đủ, đau đầu chóng mặt

11. ĐỐ TÔ TỦU

Nguyên liệu

- Quế chi 10 khắc
- Phòng phong 4 khắc
- Bạch truật 6 khắc
- Xuyên hoa tiêu 10 khắc
- Đại hoàng 10 khắc
- Kiết cánh 10 khắc
- Ô đầu 4 khắc
- Xích tiểu đậu 14

Bỏ tất cả các vị trên vào túi vải, đem trừ tịch đem treo ở thành giếng, tép nguyên dán đem về, nấu sôi với rượu.

Công dụng

Người xưa cho rằng, uống rượu này có thể tránh được ôn dịch.

CHƯƠNG CHÍN

THUỐC DƯỠNG SINH

TIẾT 1

NGUYÊN NHÂN CỦA SỰ SUY LÃO

Người xưa cho rằng, lão hóa, suy lão là sự bí mật, khó mà tìm ra nguyên nhân; phải mất nhiều thời gian, qua thực tiễn, các nhà dưỡng sinh mới tìm ra những nguyên nhân chính sau :

1. TẠNG PHỦ HƯ THIẾU

Thận

Các nhà dưỡng sinh quan niệm, thận (một trong ngũ tạng) chứa tinh khí, tiên thiên (bẩm sinh), là vật chất cơ bản của hoạt động sinh mệnh con người, làm cho con người sinh trưởng, phát dục.

Quá trình sinh trưởng, phát dục, suy lão là do tinh khí của thận thịnh hay suy; con người trường thọ hoặc chóng già cũng là do tinh khí thận mạnh hay yếu.

Tinh khí thịnh vượng con người khỏe mạnh trẻ trung, sống lâu, người bệnh tật, chóng già là do tinh khí thận suy nhược.

Tinh khí suy nhược được biểu hiện ở tinh túy không đủ, công năng sinh thực và khí hóa giảm sút. Do đó, muốn chống sự suy lão phải bổ thận.

Tì (lá lách)

Người xưa, gọi tì là gốc của hậu thiên (*hậu thiên chi bản*); công năng chủ yếu của tì là vận hóa thức ăn tinh vi và sinh hóa thành khí huyết, dinh dưỡng cho lục phủ, ngũ tạng, tay chân và trăm xương cốt, là hoạt động của sinh mệnh trong việc sự sinh trưởng và phát dục.

Tì khí đầy đủ, khí huyết sẽ sung túc, tinh huyết đầy đủ, thân thể cường tráng, đầy sức sống và sống lâu.

Ngược lại, tì khí không đủ, tinh huyết sẽ thiếu, thân thể suy nhược và chóng già. Vì vậy, muốn chống sự suy lão phải bổ tì.

2. ÂM DƯƠNG, KHÍ HUYẾT HAO TỔN

Âm dương, khí huyết là vật chất cơ bản duy trì sự hoạt động bình thường của sinh mệnh; nguồn gốc của âm dương là thận, cội nguồn của khí huyết là tì. Thận và tì hư nhược, dẫn đến âm dương, khí huyết bị hao tổn, âm dương khí huyết bị hao tổn thì công năng của tạng phủ giảm sút, khiến người ta mau già. Do đó, muốn sức khỏe lâu già phải bổ âm dương và khí huyết.

3. SỰ UẤT TÍCH CỦA SẢN VẬT

Sự hoạt động của sinh mệnh con người luôn bị ảnh hưởng hoàn cảnh xã hội, môi trường sống (thổ nhưỡng, sản vật); tất nhiên trong môi trường sống, hoàn cảnh xã hội sẽ có những nhân tố bất lợi cho cơ thể.

Những nhân tố (sản vật) bất lợi uất tích trong cơ thể, làm cho máu ú trệ, trở ngại cho sự vận hành của khí huyết sinh đờm, ẩm, ảnh hưởng đến công năng của tạng phủ, làm cho người ta già đi.

Muốn lâu già, kéo dài tuổi thọ, người ta trừ khử sự ú trệ của khí huyết, trị liệu những bệnh thuộc sản vật ú trệ trong cơ thể.

TIẾT 2

NGUYÊN TẮC BỔ DƯỠNG DƯỠNG SINH

Năm nguyên tắc cơ bản dùng thuốc bổ dưỡng dưỡng sinh : Bổ hư là chính, tùy theo thể chất mỗi người, bình chính, phù hợp với khí hậu bốn mùa, nhỏ và chậm.

I. BỔ HU LÀ CHÍNH

Như đã nói, nguyên nhân làm người ta chóng già là do thận, tì, âm dương khí huyết bị hư thiếu; nên

muốn chống sự suy lão dùng thuốc bổ hư là chính, như bổ thận hoặc bổ tì hoặc bổ cả thận cả tì.

Người ta đã thống kê, 13 bộ sách của các danh y nổi tiếng qua các thời đại, trong 124 bài thuốc kéo dài tuổi thọ, có 84 bài thuốc bổ thận, với những vị thuốc chính là Nhân sâm, Cẩu kỉ, Hoàng kì.

II. TÙY THEO THỂ CHẤT CỦA MÔI NGƯỜI

Sách *Trung tàng kinh* của Hoa Đà cho rằng, người thực, cơ bản nên dùng những vị thuốc thông; người hư, cơ bản nên dùng những vị thuốc bổ.

Thực có nghĩa là người bị đàm (đờm ẩm), máu ứ trệ; người hư, tức là thân thể hư nhược do âm dương khí huyết hư thiếu.

Người thực (bị thực chứng) nên dùng những vị thuốc có tính chất hóa đờm, hành ứ. Người hư (bị hư chứng) nên dùng những vị thuốc bổ.

Nói cách khác, tùy theo thể chất, bệnh trạng của mỗi người mà chọn thuốc dưỡng sinh cho thích hợp.

III. BÌNH CHÍNH

Muốn chống lại sự suy lão, việc dùng thuốc trong thời gian ngắn chưa thấy được hiệu quả, phải dùng thời gian dài mới đạt được kết quả.

Cho nên, dùng thuốc phải *bình chính*, tức là chọn những vị thuốc có tính bình hòa, không nóng, không

gấp, ít phó tác dụng hoặc không có phó tác dụng, có ích cho cơ thể, không có hại cho cơ thể.

Những vị thuốc thường dùng để dưỡng sinh là Nhân sâm, Phục linh, Hoàng tinh, Hoàng kì, những vị thuốc này có vị ngọt và chậm, bổ ích nhưng không tổn thương đến chính, tức là không có hại cho cơ thể.

Những vị thuốc hoặc thực có thể dùng lâu dài nhưng vô hại cho cơ thể như *Chuẩn son*, *Cẩu kỉ*, *Liên tử nhục*, *Đại tảo*.

IV. THỜI TIẾT BỐN MÙA

Dùng thuốc dưỡng sinh, nên căn cứ vào khí hậu biến hóa của bốn mùa để chọn thuốc, chọn phương pháp thích hợp, thì mới có tác dụng và hiệu quả.

Sách *Thiên kim yếu phương* cho rằng : Mùa Xuân, nên dùng 5 tember *Tiểu tục mệnh thang*, dùng 1 tember thuốc bổ có tính tán. Mùa Hạ, nắng nóng, nên dùng 3 tember, thuốc bổ thận. Mùa Thu, nên dùng 1-2 tember thuốc có *Hoàng kì* (dạng hoàn). Mùa Đông, nên 3 tember rượu thuốc, đến ngày Lập xuân thì ngừng.

Nếu được vậy thì trăm bệnh không phát sinh.

Tuy cùng mùa nhưng khí hậu mỗi lúc, mỗi vùng có tính khác biệt, nên căn cứ vào những khác biệt này để dùng thuốc.

Ví dụ

Mùa Xuân, khí dương bốc lên, khí hậu từ từ ấm dần lên, vạn vật sinh sôi, nên dùng những loại thuốc có tính cay, tán, để trợ cho khí dương. Mùa Xuân ấm áp, nên dùng những thuốc hoặc thực phẩm có tính mát như *Ngọc trúc*, *Hoàng tinh*.

Mùa Xuân, phương Bắc còn băng giá nên dùng những loại thuốc bổ và ấm như *Nhục quế*, *Phụ phiến*, *Lộc nhung*.

Phương Nam, cây cỏ mọc tươi tốt, có mưa xuân, nên dùng những vị thuốc kiện tỳ, lợi ẩm như *Bạch truật*, *Phục linh*, *Ý dĩ nhân*.

V. NHỎ VÀ CHẬM

Dùng thuốc dưỡng sinh, mục đích kéo dài tuổi thọ, nên dùng tincture thuốc nhỏ (ít), chậm là dùng trong thời gian dài, uống thường xuyên, không nên dùng nhiều và gấp gáp. Ngược lại, uống nhiều không có lợi cho tiêu hóa, gấp thì không thành công.

Chẳng hạn, thường xuyên uống mỗi ngày 1-1.5 khắc *Nhân sâm*, sẽ có ích cho việc trừ bệnh tật, sức khỏe và tuổi thọ.

TIẾT 3

CÔNG DỤNG DÙNG THUỐC DƯỠNG SINH

I. CÔNG DỤNG

1. CHẬM SUY LÃO, KÉO DÀI TUỔI THỌ

Truyện *Thần tiên* ghi, ở Tân sơn, có một ông lão sống thọ 180 tuổi, những dáng dấp khỏe mạnh như người độ tuổi 50, khuôn mặt tươi trẻ, hiện tượng này gọi là *bất lão*, *chuyển lão thành thiếu* hoặc *nhịn lão*.

Nguyên nhân, ông lão thường dùng các phương thuốc bổ thận, bổ tì. Phương thuốc tiêu biểu bổ thận, tì là *Diên thọ đơn*, *Diên thọ tửu*, *Nhị tinh hoàn*.

2. RÕ TAI, SÁNG MẮT

Gan thận hư sẽ làm cho mắt mờ, tai điếc, là triệu chứng của tuổi già. Nếu dùng những thuốc như *Bất lão thọ đan*, *Bát tiên cung thọ*, trong đó có các vị thuốc bổ gan, thận sẽ làm cho tai rõ, mắt sáng.

3. NHE NGƯỜI, ÍCH LỰC KHÍ

Tì thận hư thiếu, đờm sẽ ứ trệ, sinh béo phì, thân thể nặng nề, động tác sẽ chậm chạp, chân cẳng như không có khí lực.

Nếu tì thận được bồi bổ, tiêu trừ ứ trệ, thân thể sẽ nhẹ nhàng, chân cẳng linh hoạt, đi đứng nhanh nhẹn. Những phương thuốc tiêu biểu là *Khiếm thực tán*, *Hà thủ ô hoàn*.

4. KHỎE NÃO, ÍCH TRÍ

Tâm thận không đủ, khiến các khiếu bị đóng, làm cho người ta hay quên, là những triệu chứng biểu hiện sự suy lão.

Nếu tâm thận được bồi bổ, dùng các vị thuốc có tác dụng khai khiếu, làm cho khỏe não, bổ ích cho trí nhớ. Những phương thuốc tiêu biểu là *Thiếu đan*, *Đả lão anh hoàn*.

5. ĐỀ THÂN, MẶT TƯƠI VUI

Thận hư thiếu, khí tâm không đủ, khiến cho con người mệt mỏi, sắc mặt kém tươi.

Nếu nếu dùng những phương thuốc có công dụng ích thận, kiện tỳ, tăng khí tâm, làm cho tinh thần phấn chấn, sắc mặt tươi vui. Những phương thuốc tiêu biểu là *Lão quân ích thọ tán*, *Nhị tinh hoàn*.

6. ĐEN RÂU TÓC

Gan thận hư nhược làm cho tóc râu chóng bạc, là dấu hiệu của tuổi già. Nếu dùng những loại thuốc có tính bổ gan, thận, âm làm chính, tóc râu bạc hóa đen.

Những phương thuốc tiêu biểu là *Thần tiên cự thăng tử hoàn*, *Thất bảo mĩ phát hoàn*.

7. TĂNG THÊM SẮC ĐẸP

Gan thiếu máu, làm cho da thịt nhăn nheo, mặt sõi nổi những vết ban, tóc khô, rụng, ảnh hưởng đến sắc đẹp.

Nếu dùng những loại thuốc có công dụng dưỡng máu, hoạt máu, sẽ khiến cho da thịt mịn màng, mặt hồng hào, tóc đen, làm tăng thêm sắc đẹp. Phương thuốc tiêu biểu là *Hà thủ ô viên*, *Hồ đào hoàn*.

8. ẤM THẬN, TÁN HÀN

Thận dương không đủ sẽ làm cho tay chân, âm nang lạnh, sợ lạnh. Nếu dùng những phương thuốc có tính bổ thận dương, tay chân, âm nang ấm, không sợ lạnh. Phương thuốc tiêu biểu là *Diên thọ tửu*, *Kim quý thận khí hoàn*.

9. CHẮC RĂNG

Răng yếu rụng, là một trong những biểu hiện của tuổi già. Nếu dùng những vị thuốc có công dụng bổ thận, trấn tinh là chính, sẽ làm cho răng chắc. Phương thuốc tiêu biểu là *Lương ngọc cao*, *Tư thận bách bổ hoàn*.

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU CỦA KHOA HỌC HIỆN ĐẠI

Trong vòng 10 năm gần đây, bằng những phương pháp hiện đại, người ta đã nghiên cứu công dụng của một số Trung dược, trong việc chống suy lão, có thể quy nạp về những nhóm như sau:

1. KÉO DÀI SỰ SỐNG CỦA TẾ BÀO VÀ TUỔI THỌ

Các vị thuốc có công dụng kéo dài sự sống của tế bào và tuổi thọ : *Linh chi*, *Nhân sâm*, *Ngân nhĩ*.

2. CẢI THIỆN SỰ THAY THẾ CỦA CƠ THỂ

Các vị thuốc có công dụng cải thiện sự thay thế của cơ thể là *Đương quy*, *Nhân sâm*, *Hoàng tinh*, *Linh chi*, *Sinh địa*, *Nhân sâm*, *Lạt ngũ gia*, *Hoàng kì*.

3. ẢNH HƯỞNG TỐT TRUNG KHU THẦN KINH

Các vị thuốc ảnh hưởng tốt đến trung khu thần kinh như *Lạt ngũ gia*, *Nhân sâm*, *Hoàng kì*.

4. ẢNH HƯỞNG TỐT ĐẾN HỆ THỐNG NỘI PHÂN TIẾT

Các vị thuốc ảnh hưởng tốt đến hệ thống nội phân tiết như *Nhân sâm*, *Tam thất*, *Lạt ngũ gia*, *Hà thủ ô*, *Tử hà xa*, *Cáp giới*.

5. TĂNG CƯỜNG CÔNG NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ

Những vị thuốc có công dụng tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể là *Hoàng kì*, *Nhân sâm*, *Cẩu kỉ*, *Hoàng tinh*, *Đương quy*, *Đỗ trọng*.

6. THÂN THỂ CƯỜNG TRÁNG

Những vị thuốc có công dụng làm cho cơ thể cường tráng là *Lộc nhung*, *Nhân sâm*.

7. CUNG CẤP VI LƯỢNG NGUYÊN TỐ CHO CƠ THỂ

Những vị thuốc cung cấp vi lượng nguyên tố cho cơ thể là *Nhân sâm*, *Bạch truật*, *Sơn dược*, *Đương quy*.

TIẾT 4**TRUNG DƯỢC DƯỠNG SINH****I. LOẠI THUỐC BỔ KHÍ****1. NHÂN SÂM**

Nhân sâm, vị ngọt, hơi đắng, tính ấm; công dụng đại bổ nguyên khí, sinh nước bọt, ngừng khát.

Sách *Bản kinh*⁽⁴⁾ cho rằng, uống Nhân sâm thường xuyên, nhẹ người, kéo dài tuổi thọ. Các nhà dưỡng sinh thời cổ đã sớm dùng Nhân sâm làm thuốc trường thọ.

Đời nhà Thanh, các vua chúa, hoàng hậu, các cung phi thường dùng Nhân sâm; ví dụ : Càn Long, Từ Hi tuy tuổi cao nhưng vẫn minh mẫn, động tác nhanh nhẹn.

Thực nghiệm hiện đại chứng minh, Nhân sâm có tác dụng tăng cường thể chất và kéo dài sự suy lão.

Ngoài ra, Nhân sâm có nhiều tác dụng như kéo dài sự suy lão của tế bào, tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể, đề cao năng lực của người cao tuổi, có tác dụng tốt đến hệ thống trung khu thần kinh, hệ phân tiết, hoạt máu.

Tuy vậy, việc dùng Nhân sâm với lượng vừa phải, mỗi ngày chỉ nên dùng 1-2 khắc, người ta

⁴ *Bản kinh* tên gọi *Hoàng Đế nội kinh*.

thường cắt Nhân sâm thành miếng nhỏ dùng để ngâm.

Hoặc phối hợp với các vị thuốc khác để trị liệu bệnh tật, lượng Nhân sâm 5-10 khắc là vừa.

Phó tác dụng của Nhân sâm rất ít, nhưng nếu dùng nhiều và nhiều ngày thì phó tác dụng sẽ sinh độc tính.

Người ta kể, đời Thanh, có một thầy thuốc đã dùng 2 lượng (60 khắc) Nhân sâm, bổ đâu không thấy, mà làm cho bệnh nhân bị mù mắt, sinh ra nhiều biến chứng khác.

Có người dùng quá nhiều Nhân sâm, sinh ra các chứng khô cổ họng, nóng, mất ngủ.

Nói chung, nên dùng Nhân sâm lượng vừa phải, không nên dùng lượng nhiều. Nên theo chỉ dẫn của thầy thuốc là tốt nhất.

2. HOÀNG KÌ

Hoàng kì vị ngọt, tính hơi ấm, là một vị thuốc bổ khí; công dụng ích khí, cố biểu, bổ ích cho ngũ tạng, dùng thường xuyên sẽ mạnh xương, thân thể cường tráng.

Các nhà dưỡng sinh thời cổ xem Hoàng kì là vị thuốc chống suy lão, kéo dài tuổi thọ.

Sách vở ghi, cung đình nhà Thanh đã dùng 16 lượng Hoàng kì, nấu và lấy nước hòa với mật ong luyện thành cao, uống với nước, công dụng làm cho thân thể cường tráng, Sở dĩ, cho thêm mật ong, là

tăng thêm sức bổ trung ích khí của Hoàng kì.

Thực nghiệm hiện đại chứng minh, Hoàng kì có tác dụng thúc đẩy sự sinh trưởng, kéo dài tuổi thọ của tế bào, tăng cường công năng đề kháng của cơ thể, đề cao năng lực chống bệnh tật, cải thiện công năng hệ thống tim huyết quản, làm cho thân thể cường tráng và sống thọ.

Người ta có thể dùng một mình Hoàng kì để dưỡng sinh hoặc phối hợp với các vị thuốc khác, ví dụ : Hoàng kì 10 khắc, Cam thảo 2 khắc, chế uống thay nước trà mỗi ngày.

3. BẠCH TRUẬT

Bạch truật, vị ngọt, tính ấm; công dụng ích khí, mạnh người, kiện tỳ hóa ẩm, rất thích hợp trị liệu bệnh tỳ, vị hư nhược, biếng ăn, nước ẩm ứ trệ trong cơ thể.

Sách *Bản kinh* cho rằng, Bạch truật có công dụng nhẹ người, sống lâu, không thấy đói.

Sách *Tử Hi, Quang Tự phương tuyển nghị*, có ghi 23 phương thuốc, gồm 64 vị thuốc dưỡng sinh, trong đó Bạch truật chiếm 69%.



HOÀNG KÌ

Sách *Thiên kim dược phương* ghi, dùng 25 cân Bạch truật, giả nhỏ, ngâm với nước Đông lưu thủy (tức nước sông chảy về phía Đông) 20 ngày, lọc bỏ bã. Lấy nước Bạch truật để vào nồi 5 ngày, sau đó nấu lên, lấy men ủ thành rượu, uống rượu Bạch truật răng rụng sẽ mọc lại, tóc bạc hóa thành đen, mặt tươi trẻ, uống lâu ích cho tuổi thọ.

Thực nghiệm hiện đại chứng minh, Bạch truật có tác dụng tăng cường công năng miễn dịch, điều tiết sự thay thế vật chất, điều chỉnh cơ năng đường ruột, chống ung bướu, làm cho cơ thể khỏe mạnh, sống thọ.

4. PHỤC LINH

Phục linh vị hơi ngọt, tính bình; công dụng kiện tì, vị, ninh tâm an thần, thấm ẩm, lợi thủy.

Sách *Bản kinh* cho rằng, Phục linh an phách (tinh thần), định phách, không đói, sống thọ.

Sách *Tán tề phương* thì cho rằng : Uống thường xuyên Phục linh là phương pháp trường sinh.

Các nhà dưỡng sinh thường dùng Phục linh làm vị thuốc trường thọ, nguyên Phục linh có tính bình



BẠCH TRUẬT

hòa, bổ nhưng không thái quá, lợi nhưng không mạnh, giúp cho chính khí (sức đề kháng), khử tà, là loại thuốc bình bổ.

Sách *Bản thảo cương mục* ghi : Dùng Phục linh ở núi Hoa sơn, cắt thành khối bằng tảo (quả táo tàu), tẩm với rượu tốt, sau đó dùng 3 lớp giấy, tẩm mật ong, để 100 ngày. Mỗi ngày dùng một miếng (khối), da thịt mịn màng, mặt trẻ trung, không già.

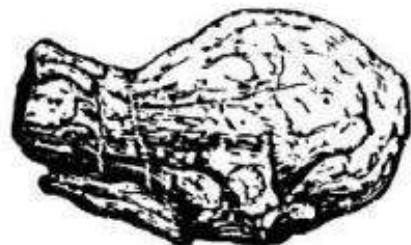
Có sách thuốc ghi, dùng Bạch phục linh mài thành bột, mỗi ngày dùng 15 khắc, nấu cháo với 100 khắc gạo tẻ; trị liệu người cao tuổi bị phù thũng, béo phì, phòng ung thư.

Thực nghiệm hiện đại chứng minh, Phục linh có nhiều đường, không chỉ tăng cường công năng miễn dịch, mà còn nâng cao sức đề kháng của cơ thể, chống suy lão và phòng ung thư.

5. LINH CHI

Vị ngọt, tính bình; công dụng dưỡng tâm (tim), an thần, ích khí, bổ huyết, kiện não, ích trí, làm cho thân thể cường tráng.

Sách *Bản kinh* cho rằng, Linh chi có công dụng nhẹ người, bất lão, kéo dài tuổi thọ.



PHỤC LINH

Thần thoại Trung Hoa, những người tu luyện thành tiên cũng là nhờ Linh chi. Các nhà dưỡng sinh, các thầy thuốc cho rằng, Linh chi là vị thuốc công dụng cải tử hoàn sinh, là một trong những vị thuốc quý để kéo dài tuổi thọ.

Người ta cũng bào chế Linh chi với những loại thuốc bổ khác, cắt thành từng miếng, mỗi ngày ngâm 3- 9 khắc, có ích cho sức khỏe và sống lâu.

Thực nghiệm hiện đại chứng minh, Linh chi có công dụng điều tiết hệ thống thần kinh, công năng hệ thống tâm huyết quản, đề cao sức miễn dịch, xúc tiến sự thay đổi của cơ thể, tăng cường sức chịu đựng của cơ thể.

Phó tác dụng của Linh chi rất ít, nên có thể dùng lâu dài trong việc dưỡng sinh, kéo dài tuổi thọ.

6. SƠN DƯỢC

Vị ngọt, tính bình; công dụng kiện tỳ, bổ phổi, cố thận, ích tinh.

Sách *Bản kinh* cho rằng, Sơn dược có công dụng bổ trung, ích khí lực, cơ bắp phát triển, uống thường xuyên sáng mắt, thính tai.

Sơn dược vốn là thực phẩm, các thầy thuốc dùng để bổ tỳ, phổi, ích cho ngũ tạng, trị các hư chứng, bách tổn, trị liệu ngũ lao thất tổn.

Các nhà dưỡng sinh xem Sơn dược là một trong những vị thuốc quý có công dụng kéo dài tuổi thọ.

Có những phương thuốc dùng Sơn dược là chính, như *Bát tiên hoàn*, *Ngũ lão phản đồng hoàn*, *Diên linh cố bản hoàn*.

Tác dụng của Sơn dược rất chậm, không lạnh không nóng, có thể bổ khí, dưỡng âm, không có tác dụng phụ, có thể dùng lâu dài. Nếu mỗi ngày dùng 30- 60 khắc Sơn dược thì có ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

Sách *La khiêm trai kinh nghiệm phương ghi* : Dùng 45 - 60 khắc Sơn dược khô (tươi 100 - 120 khắc), 2 - 3 lượng gạo lứt, nấu cháo. Ăn buổi sáng, buổi chiều, có thể dùng cả 4 mùa, sức khỏe và tuổi thọ sẽ tăng.

Ngày nay, người ta chứng minh, Sơn dược có nhiều chất dinh dưỡng, gồm có 19 loại *an cơ toan* và nhiều loại *vi lượng nguyên tố* và *duy sinh tố C* và nhiều loại sinh tố khác.

Vì vậy, Sơn dược có công dụng nâng cao sức miễn dịch của cơ thể, phòng chống ung thư.

7. Ý DĨ NHÂN

Ý dĩ nhân, vị hơi ngọt, tính mát; công dụng kiện tỳ, bổ phổi.

Sách *Bản kinh* cho rằng Ý dĩ nhân là một trong vị thuốc cao cấp (thượng phẩm) của Trung dược, uống thường xuyên sẽ nhẹ người, ích khí.

Ý dĩ nhân là một loại thực phẩm được dùng như một vị thuốc; nhiều nhà dưỡng sinh đời Đường, dùng

Ý dĩ nhân để nấu cháo với gạo lứt để ăn hàng ngày, công dụng làm cho thân thể khỏe mạnh.

Ngày nay, người ta chứng minh, Ý dĩ nhân có những chất như *thán thủy hóa hợp vật, đản bạch chất, an cơ toan*. Ý dĩ nhân không có độc, có nhiều chất dinh dưỡng, không chỉ có công dụng làm cho thân thể mạnh khỏe mà còn có công dụng khống chế tế bào ung thư.

II. LOẠI THUỐC BỔ MÁU

1. THỰC ĐỊA HOÀNG

Thực địa hoàng, vị ngọt hơi đắng, tính ấm; công dụng bổ máu, dưỡng âm, bổ ngũ tạng (hư thiếu), ích khí lực, trấn tinh túy, làm cơ bắp phát triển, trị ngũ lao, thất tổn, kéo dài tuổi thọ.

Sách *Bản kinh* cho rằng, uống thường xuyên Thực địa hoàng sẽ nhẹ người, bất lão.

Sách *Bão phác tử*, kể : Có hai cha con người nước Sở, thường uống Thực địa hoàng trong suốt 8 năm, đêm mắt sáng như sao.

Sách còn kể, có người họ Hàn, nuôi m้าย con ngựa già, năm mươi tuổi trở lên. Ông họ Hàn thường cho ngựa ăn mầm Thực địa hoàng, có một con ngựa sinh được m้าย con ngựa con, có con ngựa sống đến 130 năm.

Nhà thơ Bạch Cư Dị, đời Đường, cũng tin vào câu chuyện này và thích dùng Thực địa hoàng, ông làm thơ có mấy câu đại ý : Dùng Thực đại hoàng cho ngựa già ăn, lông ngựa mượt mà sáng láng.

Sách *Bản thảo cương mục* giới thiệu phương thuốc : Lấy Thực địa hoàng tươi, lượng tùy ý, giả nhỏ lấy nước, chưng cách thủy, cho thêm một ít mật ong, trộn đều.

Tiếp tục, cho thêm một ít bột Địa hoàng, chưng cách thủy, chưng xong viên thành hoàn. Mỗi lần uống 3- 5 khắc, với rượu vang, một trăm ngày sau, mặt đẹp như hoa đào, thân nhẹ, không già.

Dược lí hiện đại, nghiên cứu chứng minh, Địa hoàng có công dụng cải thiện công năng miễn dịch, điều tiết thần kinh, điều tiết hệ thống nội phân tiết, chống suy lão. Địa hoàng thích hợp trị liệu người cao tuổi, máu hư, âm thiếu.

2. HÀ THỦ Ô

Hà thủ ô chia làm hai loại, loại tươi và loại đã bào chế; loại tươi vị đắng, chát, tính bình, Hà thủ ô đã bào chế vị đắng, ngọt, chát, tính ấm.

Trong dưỡng sinh người ta dùng Hà thủ ô đã bào chế; công dụng bổ gan, dưỡng máu, ích thận, mạnh gân, tóc đen, ích cho tuổi thọ.

Danh y Lý Trung Tân, đời Minh, cho rằng : Hà thủ ô là thuốc của người cao tuổi, uống thường xuyên sẽ kéo dài tuổi thọ.

Sách *Hà thủ ô truyện* kể : Hà thủ ô là tên người, nguyên người này sinh ra đã bị bệnh tật, 58 tuổi vẫn chưa có con. Sau đó, tìm ra được cây thuốc (Hà thủ ô), đào củ đem về, sau 7 ngày suy nghỉ, người này đã dùng Hà thủ ô.

Mấy tháng sau, thân thể khỏe mạnh. Một năm sau, khỏi bệnh, tóc bạc hóa đen, mặt rất trẻ. Mười năm sau, sinh được 2 người con trai.

Từ đó, người ta lấy tên ông đặt tên cho vị thuốc là Hà thủ ô. Ông Hà thủ ô sống 130 tuổi. Hai người con trai cũng uống Hà thủ ô, thọ 160 tuổi.

Các nhà dưỡng sinh rất coi trọng Hà thủ ô, và đã có nhiều phương thuốc nổi tiếng, dùng Hà thủ ô làm vị thuốc chính (3 -5 khắc) như *Thủ ô diên thọ đơn*, *Hà thủ ô hoàn*, *Thát bải mĩ nhan đơn*.

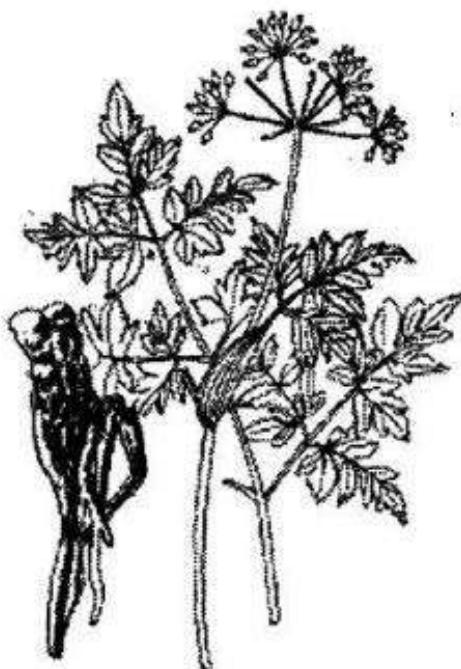
Ngày nay, người ta chứng minh, Hà thủ ô có công dụng cải thiện sự suy lão, kéo dài tuổi thọ của tế bào, ngăn chặn sự hình thành của mõ; trị liệu các bệnh mõ cao trong máu, bệnh quán tâm.

3. ĐƯƠNG QUY

Vị ngọt, cay, tính ấm; công năng bổ máu, ích tinh, kéo dài tuổi thọ.

Sách *Khai ngọc bản thảo* cho rằng, Dương quy ích khí huyết, nhan sắc tươi vui; uống thường xuyên mạnh gân xương, ích tinh túy, không già.

Các nhà nghiên cứu được lí hiện đại chứng minh, Dương quy có tác dụng chống sự suy lão, có lợi cho hệ thống tâm huyết quản, hệ thống huyết dịch.



ĐƯƠNG QUÝ

4. A GIAO

A giao vị ngọt, tính bình; công dụng bổ máu, dưỡng máu, bổ âm nhuận táo (nóng).

Sách *Bản kinh* cho rằng, dùng A giao có tác dụng nhẹ người ích khí.

Người ta có thể dùng một mình A giao để uống, hoặc chưng cách thủy hoặc phổi hợp với rượu *Thục hoàng tửu* để uống, mỗi ngày uống 6 - 10 khắc.

Ngày nay, người ta chứng minh, A giao có tác dụng xúc tiến việc tái sinh tế bào, tăng cường sức miễn

dịch của cơ thể, tăng thêm tố chất của cơ thể, sức chịu đựng của cơ thể, làm cho cơ thể khỏe mạnh, sống lâu.

5. TỬ HÀ XA

Vị ngọt, mặn, tính hơi ấm; công dụng dưỡng máu, ích tinh, bổ khí.

Sách *Bản thảo cương mục* cho rằng, Tử hà xa có công dụng trị liệu nam nữ bị hư tổn, lao nhọc, công dụng an tâm (tim), dưỡng máu, ích khí, bổ tinh.

Người xưa gọi Tử hà xa là *Nhân bao* (bao : nhau thai), nguyên nhân, thai là do tinh huyết của cha mẹ tương hợp mà cấu thành, ý chỉ Tử hà xa có ích cho tinh, huyết.

Sách *Bản thảo cương mục* kể, có một phụ nữ 60 tuổi, người hom hem, hốc hác, sau đó uống thuốc có Tử hà xa, người mạnh khỏe, sống 90 tuổi.

Ngày nay, người ta chứng minh, Tử hà xa có vật chất có tính kích tố, đản bạch chất và nhiều loại toan, những chất có ích cho cơ thể. Ngoài ra, Tử hà xa còn có công dụng kéo dài sự tuổi thọ, tăng cường sức chịu đựng và miễn dịch của cơ thể.

Người ta có thể hầm Tử hà xa với các thực phẩm để ăn, hoặc nghiên Tử hà xa thành bột, mỗi ngày uống 3-9 khắc, có ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

III. LOẠI THUỐC BỔ ÂM

1. HOÀNG TINH

Hoàng tinh, vị ngọt, tính bình; công dụng ích tì, vị, nhuận tim phổi, trấn tinh túy.

Sách *Bản kinh phùng nguyên ghi* : Hoàng tinh có công dụng khoan trung, ích khí, điều hòa ngũ tạng, cơ bắp nở nang, cốt tủy cứng rắn, bổ âm.

Hoàng tinh là một vị thuốc được đưa vào loại thuốc chống suy lão, xuất hiện khá sớm trong lịch sử y học Trung Quốc.

Người xưa, gọi Hoàng tinh là cỏ Thái dương; sách *Bác vật chí* có câu : Cỏ Thái dương, có tên là Hoàng tinh, ăn được, có thể trường sinh.

Sách *Kê thần lục*, kể : Ở Lam Xuyên, có một nàng nô tì, bị chủ đánh đập không chịu nổi, liền bỏ trốn, chạy vào rừng. Cô ngồi bên bờ suối, đói khát trông rất thê thảm, đột nhiên cô thấy một loại cỏ lạ, liền nhổ lên, lấy củ ăn thử, vị rất hay. Ăn ít lâu, thấy người nhẹ như chim én, đi nhanh, thân thể phiêu diêu. Cây cỏ đó là Hoàng tinh.

Các nhà thơ cũng rất thích dùng Hoàng tinh, Đỗ Phủ có hai câu thơ ca ngợi Hoàng tinh, đại ý :

Nhờ Hoàng tinh nên tóc không còn bạc

*Anh có thấy dung nhan nàng trong như
tuyết hay không ?*

Sách *Thái bình thánh huệ phương* nêu cách chế Hoàng tinh như sau : Dùng gốc Hoàng tinh, rửa sạch, thái thành từng miếng, dùng nước chảy rửa thật sạch, để ráo. Chưng 9 lần, phơi 9 lần. Sau đem ra dùng, lượng tùy ý. Một thời gian, người sẽ đẹp ra.

Sách *Bản thảo cương mục* cũng chỉ phương pháp dùng Hoàng tinh : Nghiền Hoàng tinh (âm) khô, thành bột, uống với nước ấm, lượng tùy ý, nhẹ người, ích thọ, cải lão hoàn đồng.

Ngày nay, người ta chứng minh, Hoàng tinh có công dụng tăng cường sức miễn dịch, hạ mỡ trong máu, bảo vệ gan, ích cho sức khỏe và tuổi thọ.

2. CẨU KỈ

Cẩu kỉ, vị ngọt, tính bình; công dụng bổ thận, nhuận phổi, dưỡng gan, sáng mắt.

Cẩu kỉ là một loại thực phẩm được dùng làm thuốc, không có độc, bổ nhưng không mạnh nhưng có tác dụng rất tốt. Có thể dùng để ăn sáng và chiều khoảng 10 – 20 khắc, công dụng bổ gan, sáng mắt, bổ âm; thích hợp đối với người cao tuổi thị lực kém.



CẨU KỈ

Sách *Thái bình thánh huệ phương* giới thiệu : Dùng 30 khắc Kỉ cẩu tử, 2 lượng gạo lứt, nấu cháo ăn, có lợi cho sức khỏe.

Ngày nay, người ta chứng minh, Cẩu kỉ tử có hàm lượng duy sinh tố, vi lượng nguyên tố, có công dụng điều tiết công năng miễn dịch, bảo vệ gan, hạ mỡ trong máu, phòng động mạch bị vữa hay bị xơ, lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

3. MẠCH MÔN ĐÔNG

Vị ngọt, hơi đắng, tính hơi lạnh; công dụng dưỡng âm, nhuận phổi, thanh tim trừ bức bối, ích vị sinh nước bọt, sáng da, đen tóc.

Sách *Bản kinh* cho rằng, uống thường xuyên nhẹ người, không già, không đói.

Sách *Bản thảo đồ kinh*, giới thiệu phương thuốc : Dùng Mạch môn đông tươi, lượng tùy ý, giả nhỏ lấy nước, thêm mật ong trắng, chưng cách thủy.

Mỗi lần uống 1-2 thìa, bổ trung, ích tâm (tim), sắc mặt tươi nhuận, kéo dài tuổi thọ.

4. NGƯU TẤT

Vị chua, tính bình; công dụng bổ gan, thận, mạnh gân cốt.

Sách *Bản kinh* cho rằng, dùng Ngưu tất thường xuyên, nhẹ người lâu già.

Ngày nay, người ta chứng minh, Ngưu tất có tác dụng đồng hóa đản bạch chất, khuếch trương huyết quản, cải thiện sự tuần hoàn của máu dịch, hạ niêm mạc và mỡ trong máu.

IV. LOẠI THUỐC BỔ DƯƠNG

1. LỘC NHUNG

Vị ngọt mát, tính ấm; công dụng mạnh nguyên khí, bổ khí huyết, ích tinh túy, mạnh gân cốt.

Sách *Bản kinh* cho rằng, Lộc nhung có công dụng ích khó, cường chí, mọc răng, không già.

Các nhà dưỡng sinh xem Lộc nhung là vị thuốc quý, công dung trợ dương bổ hỏa, làm cho thân thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ; thích hợp cho việc trị liệu những người cao tuổi nguyên khí bị hư yếu, tinh huyết hư thiếu và nhiều bệnh tật.

Người ta có thể dùng Lộc nhung với những vị thuốc khác hoặc có thể dùng một mình.

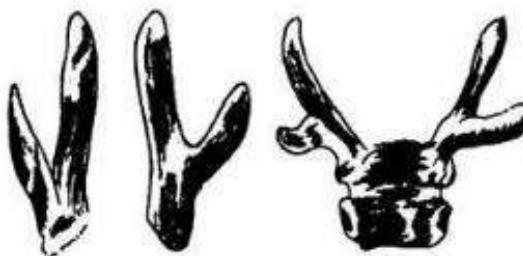
Nếu dùng một mình, mỗi lần dùng 1.5 - 3 khắc Lộc nhung, nghiền thành bột, uống với nước⁽⁵⁾.



NGƯU TẤT

⁵ Những người bị âm hư hỏa vượng, nóng phổi, gan dương thượng kháng, không nên dùng phương thuốc này.

Các nhà dược lí hiện đại chứng minh, Lộc nhung có hàm lượng Lộc tinh, công dụng giảm sự mỏi mệt, cải thiện việc ăn uống, giấc ngủ, xúc tiến sự sinh thành của tế bào, chống suy lão.



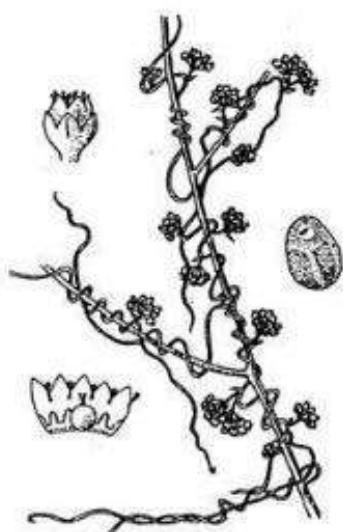
LỘC NHUNG

2. THỎ TI TỬ

Vị ngọt, cay, tính hơi ấm; công dụng bổ gan, thận, ích ti nh túy, mạnh gân cốt, ích khí lực.

Sách *Bản kinh* cho rằng, thường xuyên dùng Thỏ ti tử sẽ sáng mắt, nhẹ người và sống thọ.

Sách *Thánh tề tổng lục* đưa ra phương thuốc : Dùng 1 đấu Thỏ ti tử, một đấu rượu; tẩm rượu phơi khô, lại tẩm rượu, phơi khô; sau đó nghiền thành bột; uống với rượu, mỗi lần uống 6 khắc.



THỎ TI TỬ

Một thời gian sau, đẹp người, ba năm sau trẻ lại, uống lâu sẽ không già.

Ngày nay, người ta chứng minh, Thỏ ti tử có tác dụng kéo dài tuổi thọ, tăng cường tính miễn dịch của cơ thể, điều tiết nội phân tiết, làm chậm sự suy lão.

3. NHỤC THUNG DUNG

Vị ngọt mặn, tính ấm; công dụng bổ thận, trợ dương, nhuận trường, thông đại tiện.

Sách *Dược tính luận* ghi : dùng Nhục thung dung đẹp người, sống thọ.

Người ta có thể phối hợp Nhục thung dung với các vị thuốc khác hoặc có thể dùng một mình.

Ví dụ : Dùng Nhục thung dung nấu cháo với gạo lứt để ăn.

4. ĐỖ TRỌNG

Đỗ trọng vị ngọt, tính ấm; công dụng bổ gan thận, mạnh gân cốt.

Sách *Bản kinh* cho rằng; dùng Đỗ trọng nhẹ người, lâu già.

Người ta thường dùng Đỗ trọng phối hợp các vị thuốc khác, trị liệu bệnh gan thận không đủ, lung gối không có sức.

Những người cao tuổi dùng Đỗ trọng gân cốt mạnh, động tác nhanh nhẹn.

Ngày nay, người ta chứng minh, Đỗ trọng có tác dụng làm hưng phấn thùy thể, đề cao công năng



ĐỖ TRỌNG

tuyến thượng thận, tăng cường sức miễn dịch của cơ thể, lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

V. CÁC LOẠI THUỐC KHÁC

1. THƯƠNG THUẬT (TRUẬT)

Thương thuật vị cay, đắng, tính ấm; công dụng kiện tỳ, khô ẩm, mạnh gân cốt, sáng mắt.

Sách *Bản kinh* cho rằng, thường xuyên dùng Thương thuật nhẹ người, không đói.

Người xưa gọi Thương thuật là Sơn tinh, là một trong những vị thuốc truyền thống để nâng cao tuổi thọ.

Sách *Y lũy nguyên mậu* giới thiệu phương thuốc *Bất lão đơn* gồm : Thương thuật 4 cân, Hà thủ ô (lượng tùy ý), Sinh địa hoàng (lượng tùy ý), nghiên thành bột, luyện với mật ong, viên thành hoàn, dùng để uống, công dụng sáng mắt, đen tóc, kéo dài tuổi thọ⁽⁶⁾.

Các nhà nghiên cứu hiện đại chứng minh, Thương thuật có công dụng điều tiết, cân bằng đường, bảo vệ gan, chống ung thư.

2. CÚC HOA

Sách *Thần Nông bản thảo kinh*, đánh giá Cúc hoa là thượng phẩm, có công dụng nhẹ người, tuổi thọ cao.

⁶ Những người âm hư, thiếu máu, miệng khô nóng, khí hư đổ nhiều mồ hôi, không nên dùng.

Sách *Cúc phổ*, đời Tống, viết :
Những người ở huyện Lệ, Nam
Dương, có đầm Cúc hoa, uống
nước đầm sống rất lâu.

Sách *Ngọc hàm phương giới*
thiệu phương pháp : Tháng 3
hái mầm, tháng 6 hái lá, tháng
9 hái hoa, tháng 12 lấy thân
gần rễ.

Giả mầm, lá, hoa, thân gần rễ,
thành bột, uống với rượu, ngày 3 lần. Một năm sau,
tóc bạc hóa đen, răng rụng mọc lại. Uống 5 năm, dù
80 tuổi vẫn trẻ trung.

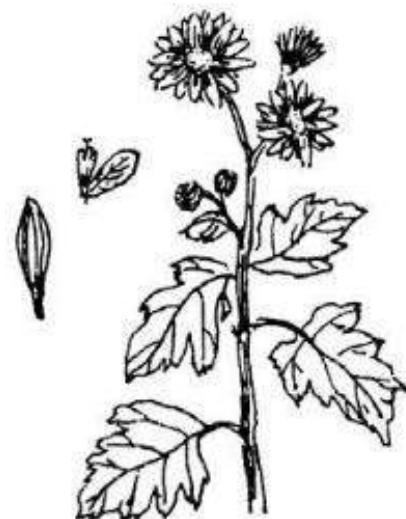
Ngày nay, người ta chứng minh, Cúc hoa có thể trị
các bệnh như quán tâm, cao huyết áp, mỡ trong máu
cao, người cao tuổi hay bệnh tật; kéo dài tuổi thọ.

3. ĐẠI HOÀNG

Sách *Bản kinh* cho rằng, Đại hoàng có công dụng
chính là hạ ú huyết, đẩy cũ thay mới.

Nói cách khác, Đại hoàng có công dụng hoạt máu
(hạ ú huyết), bài trừ các chất có hại cho cơ thể ra
ngoài (đẩy cũ, thay mới); ngoài ra, Đại hoàng có
công dụng kéo dài tuổi thọ.

Một cụ ông 80 tuổi ở Giang Tây vẫn khỏe mạnh,
minh mẫn, cụ giới thiệu : Liên tục 40 năm cụ đã
uống một hoàn Đại hoàng (3 khắc).



CÚC HOA

Cụ ngưng uống nửa tháng, người phát phì, huyết áp cao; cụ uống tiếp người nhẹ, gọn lại, khỏe, huyết áp trở lại bình thường.

Ngày nay, người ta chứng minh, Đại hoàng có công dụng kháng khuẩn, chống ung thư, kiện tì, cường tâm, hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu.

4. HÒE THỰC

Hòe thực là một vị thuốc dưỡng sinh. Sách *Nhan thi gia huấn* cho rằng, mỗi ngày ăn hòe thực đến 70 tuổi mắt sáng, thấy rõ những chữ li ti, râu tóc vẫn đen.

Sách *Bản thảo cương mục* giới thiệu phương thuốc, gọi là *Bạch phát hoàn hắc phương*: Lấy *Hòe thực* ngâm với *Ngưu đản tráp*, mỗi ngày ăn một hạt, ăn thường xuyên sáng mắt, tóc bạc hóa đen.

Các nhà nghiên cứu hiện đại chứng minh, *Hòe thực* có công dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, cải thiện sự co bóp của tim cơ, cơ thể khỏe mạnh, sống lâu.

5. HOÀNG LIÊN

Hoàng liên là vị thuốc dùng để thanh nhiệt giải độc. Sách *Bản kinh nhắc nhở*, là không nên quên vị thuốc quý này.

Sách *Danh y loại án*, giới thiệu phương thuốc : Hoàng liên (bỏ tạp



HOÀNG LIÊN

chất), ngâm rượu một đêm, sau đó đem sấy khô, nghiền thành bột, luyện mật ong và viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng. Mỗi ngày trưa và chiều uống với rượu, mỗi lần 20 viên.

Công dụng, trừ bệnh ngoài da, thân thể tráng kiện, râu tóc đen, sống thọ.

TIẾT 5

NHỮNG PHƯƠNG THUỐC DƯỠNG SINH NỔI TIẾNG⁽⁷⁾

I. BỔ THẬN PHƯƠNG

1. DIÊN THỌ ĐAN (ĐAN KHÈ TÂM PHÁP)

Thành phần

- Thiên môn đông 90 khắc (g)
- Viễn chí 90 khắc
- Sơn dược 90 khắc
- Ba kích thiên 90 khắc
- Bá tử nhân 60 khắc
- Trạch tả 60 khắc
- Thục địa 60 khắc
- Xuyên tiêu 60 (sao)
- Sinh địa 60 khắc

⁷ Những phương thuốc chúng tôi trích, dịch sau đây có tính chất tham khảo. Việc dùng thuốc thang rất hệ trọng, tùy theo thể chất mà gia giảm cân lượng. Vì vậy, cần có sự tư vấn, trợ giúp của các thầy thuốc.

- Cẩu kỉ 60 khắc
- Phục linh 60 khắc
- Phúc bồn tử 60 khắc
- Xích thạch chi 60 khắc
- Đỗ trọng 120 khắc (sao)
- Thỏ ti tử 120 khắc (tẩm rượu)
- Ngưu tất 120 khắc (tẩm rượu)
- Nhục thung dung 120 khắc (tẩm rượu)
- Dương quy 30 khắc (rửa bằng rượu)
- Địa cốt bì 30 khắc
- Nhân sâm 30 khắc
- Ngũ vị tử 30 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, trộn mật ong viên thành hoàn.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 3- 5 khắc.

Công dụng

Tư thận âm, bổ thận dương; gọi là song bổ, được tính bình hòa, bình thường cũng có thể uống.

Người cao tuổi, trị các chứng đau lưng, gối, đau đầu, dương nuy, tiểu nhiều. Trung niên dùng để trị, phòng bệnh rất tốt.

Chú ý

Phương thuốc này gọi là bổ cả âm và dương (âm dương song bổ), được tính bình hòa, có thể uống lâu dài.

2. BIỆN LONG HOÀN (Y học chính truyền)

Thành phần

- Bạch phục linh 120 khắc (bỏ vỏ)
- Lộc giác giao 120 khắc
- Lộc giác sương 120 khắc
- Thỏ ti tử 120 khắc
- Bá tử nhân 120 khắc
- Thực địa hoàng 240 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, chưng với rượu và hồ gạo, viên thành hoàn.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi 3 - 5 khắc, uống với nước muối.

Công dụng

Bổ thận khí, tư thận âm, chủ trị bệnh người cao tuổi như thận âm, thận dương đều hư, đau lưng, dương nuy; uống lâu ngày có ích cho tuổi thọ.

Chú ý

Phương thuốc này có tác dụng chuyển tinh lực, phương pháp làm rất đơn giản, được dùng rộng rãi.

3. HOÀN THIẾU HOÀN (Kì hiệu lương phương)

Thành phần

- Sơn dược 30 khắc
- Ngưu tất (tẩm rượu) 30 khắc

- Sơn du nhục 30 khắc
- Chủ thực 30 khắc
- Ngũ vị tử 30 khắc
- Ba kích (tẩm rượu, bỏ tim) 30 khắc
- Thạch xương bồ 30 khắc
- Nhục thung dung (tẩm rượu) 30 khắc
- Đỗ trọng (sao với nước gừng, bỏ sợi) 30 khắc
- Hồi hương 30 khắc
- Cẩu kỉ tử 60 khắc
- Thực địa 60 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, luyện với mật ong và Tảo nhục, viên thành hoàn bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 hoàn, uống lúc bằng rượu ấm, trước khi ăn.

Công dụng

Bổ ích thận khí, chủ trị chân khí bị hao tổn, cơ thể gầy ốm, mắt mờ, tai ứ.

4. NHỊ TINH HOÀN (THÁNH TẾ TỔNG LỤC)

Thành phần

- Hoàng tinh (bỏ vỏ) 1000 khắc
- Cẩu kỉ tử 1000 khắc

Cách dùng

Bỏ hai vị thuốc với nhau 8-9 tháng, dùng nước rửa sạch Hoàng tinh thái thành sợi trộn với Cẩu kỉ. Sau

đó lại nghiên thành bột, luyện với mật ong, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 30- 50 hoàn, bằng rượu ấm, trước khi ăn.

Công dụng

Tư âm bổ thận, chủ trị người cao tuổi âm hư, đau đầu, tai điếc, cổ họng khô nóng.

Nguyên bản của phương thuốc ghi : Uống thường xuyên có tác dụng trợ khí cố tinh, bổ trán Đan điền, hoạt máu, đẹp người, trường sinh bất lão.

Chú ý

Phương thuốc chủ ích thận âm là chính, dược tính bình hòa, thích hợp và thường dùng đối với người cao tuổi âm hư.

5. DƯƠNG THO ĐƠN (Ngự viện dược phòng)

Thành phần

- Viễn chí (bỏ tim) 30 khắc
- Xương bồ 30 khắc
- Ba kích (khử tim) 30 khắc
- Bạch truật 30 khắc
- Phục linh 30 khắc
- Địa cốt bì 30 khắc
- Tục đoạn 30 khắc
- Cẩu kỉ tử 30 khắc

- Cam cúc hoa 30 khắc
- Tế tân 30 khắc
- Thực địa hoàn 30 khắc
- Xa tiền tử 30 khắc
- Hà thủ ô (tẩm rượu) 30 khắc
- Ngưu tất (tẩm rượu) 30 khắc
- Thung dung (tẩm rượu) 30 khắc
- Phúc bồn tử 30 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, luyện bằng mật ong thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 20 hoàn, uống bằng rượu ám, uống trước khi ăn.

Công dụng

Bổ thận, dưỡng tim.

Nguyên bản phương thuốc ghi : Tăng sắc đẹp, đen tóc, mạnh gân cốt, uống thường xuyên sẽ không già.

Chú ý

Ngoài bổ thận ích tì, phương thuốc còn có tác dụng ninh tâm, dưỡng thần.

6. ÍCH THỌ ĐỊA TIÊN HOÀN (Thánh tề tổng lục)

Thành phần

- Cam cúc 90 khắc
- Cẩu kỉ 60 khắc
- Ba kích thiên (bỏ tim) 60 khắc

- Thung dung 120 khắc (tẩm rượu 2 lần, rửa sạch, thái từng miếng, sấy khô)

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện với mật ong, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 30 hoàn với nước muối hoặc rượu, trước khi ăn.

Công dụng

7. DƯỠNG HUYẾT PHẢN TINH HOÀN (TẬP NGHIỆM PHƯƠNG)

Thành phần

- Phá cổ chỉ (sao) 60 khắc
- Bạch phục linh 30 khắc
- Mật dược 15 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, viên thành hoàn bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 30 hoàn, uống bằng nước nóng.

Công dụng

Bổ thận, hoạt máu, chủ trị tì thận không đủ, máu mạch bất lợi.

Chú ý

Dùng cho người cao tuổi bị thận hư, tì yếu, kiêm tri máu mạch bất lợi.

Bản phương ghi : Dùng thường xuyên sẽ không suy lão.

8. THUNG DUNG HOÀN (Thánh tề tổng lực)

Thành phần

- Nhục thung dung
- Sơn thù du 30 khắc
(tẩm rượu và sấy sơ) 60 khắc
- Ngũ vị tử (sao) 30 khắc
- Thỏ ti tử (tẩm rượu 3 ngày, sấy khô, 30 khắc
nghiền thành bột)
 - Xích thạch chi (nghiền) 30 khắc
 - Bạch phục linh (khử võ đen) 30 khắc
 - Trạch tả 30 khắc
 - Thực can địa hoàng (sấy) 30 khắc
 - Ba kích thiên (bỏ tim) 30 khắc
 - Phúc bồn tử (bỏ gai) 30 khắc
 - Thạch hộc (bỏ tim) 30 khắc

Cách dùng

Nấu các vị thuốc với rượu thành dạng hồ, thêm mật ong viên thành hoàn bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 20- 30 hoàn, uống với rượu ấm hoặc bằng nước cơm, trước khi ăn.

Công dụng

Bổ thận và vị, chủ trị những người cao tuổi tì, vị hư nhược, ăn uống không ngon, đại tiện, tiểu tiện không đều.

9. HỒ ĐÀO HOÀN (Thánh tề tổng lục)

Thành phần

- Hồ đào nhân 120 khắc
- Phá cối chỉ 120 khắc
- Đỗ trọng 120 khắc
- Tì giải mạt 120 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, viên thành hoàn bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 50 hoàn, với rượu ấm hoặc nước muối.

Công dụng

Bổ thận khí, mạnh gân cốt, chủ trị người cao tuổi thận khí bị hư nhược, đau lưng, mỏi gối.

Chú ý

Phương thuốc bổ thận kiêm trị thận hư, ngưng ẩm trọc, tiểu tiện bất lợi. Bản phương ghi : Ích huyết, bổ túy, cường gân, tráng cốt, sống lâu, sáng mắt.

10. TOÀN LỘC HOÀN (Cảnh Nhạc toàn thư)

Thành phần

- Lộc giác giao 240 khắc
- Lộc nhung 120 khắc
- Lộc thận 90 khắc
- Tiên lộc nhục 9600 khắc

- Lộc vĩ 60 khắc
- Thục địa 480 khắc
- Hoàng kì 480 khắc
- Nhân sâm 480 khắc
- Dương quy 480 khắc
- Sinh địa 480 khắc
- Ngưu tất 480 khắc
- Thiên đông 480 khắc
- Khiếm thực 480 khắc
- Cẩu kỉ tử 480 khắc
- Mạch đông 480 khắc
- Nhục thung dung 480 khắc
- Bổ cốt chi 480 khắc
- Ba kích 480 khắc
- Tiêu dương Đỗ trọng thán 480 khắc
- Thủ ti tử 480 khắc
- Sơn dược 480 khắc
- Ngũ vị tử 480 khắc
 - Thu thạch 480 khắc
- Phục linh 480 khắc
- Tục đoạn 480 khắc
- Hồ lô ba 480 khắc
 - Cam thảo 480 khắc
- Phúc bồn tử 480 khắc
 - Vu truật (thuật) 480 khắc
- Xuyên khung 480 khắc
- Quất bì 480 khắc
- Chủ thực 480 khắc

- Xuyên tiêu 240 khắc
- Tiểu hồi hương 240 khắc
- Trầm hương 240 khắc
- Đại thanh diêm 240 khắc
- Hoàng tửu 14400 hào thăng

Cách dùng

Nghiền Sinh địa, Khiếm thực, Cẩu kỉ tử, Bổ cốt chi, Sơn dược, Tục đoạn, Xuyên khung, Vu truật, Trầm hương thành bột (hơi to), thêm rượu chưng cáchh thủy 3 ngày 3 đêm. Chưng xong đem phơi khô, nghiền tất cả các vị thuốc thành bột, luyện với mật ong, viên thành hoàn, mỗi hoàn nặng 9 khắc, dùng sáp phong hoàn thuốc.

Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần nửa hoặc một hoàn, uống với nước ấm.

Công dụng

Cố tinh, ích khí, thân thể cường tráng, chủ trị người cao tuổi thân thể suy nhược, đau đầu hoa mắt, lưng gối mỏi, thân thể lạnh không có lực.

Chú ý

Phương thuốc dùng những tinh phẩm của hươu là chính (Lộc nhung, lộc thận ...) công dụng đại bổ tinh huyết; cùng với các vị thuốc bổ âm, phụ dương, tăng cường công năng bổ ích của phương thuốc, phù hợp điều trị cho những người cao tuổi âm dương, khí huyết đều hư.

Bản phương ghi : Phương thuốc bổ cho các loại hư, trãm điêu tổn, ngũ lao thất tổn, công hiệu tuy chậm, nhưng dùng sẽ thọ thêm 10 năm.

11. BẤT LÃO HOÀN (THỌ THÂN DƯỠNG LÃO TÂN THU)

Thành phần

- Nhân sâm 60 khắc
- Xuyên ngưu tất 60 khắc
- Dương quy 60 khắc
- Thỏ ti tử 60 khắc
- Ba kích thiên 60 khắc
- Đỗ trọng 45 khắc
- Sinh địa 30 khắc
- Thực địa 30 khắc
- Bá tử nhân 30 khắc
- Thạch xương bồ 30 khắc
- Cẩu kỉ tử 30 khắc
- Địa cốt bì 30 khắc

Cách dùng

Bổ các vị thuốc để sao khô khoảng 8 phần, đem phơi gió cho nguội, nghiên thành bột, luyện với mật ong viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 30 hoàn, uống với rượu vang (hoàng tửu) hoặc với nước muối.

Công dụng

Bổ thận, ích nguyên khí, ích khí an thần, chủ trị người cao tuổi đau đầu, người nóng nảy bất an, tinh thần mệt mỏi.

Chú ý

Phương thuốc bổ thận cùng với Nhân sâm, ích cho nguyên khí, rất thích hợp trị liệu cho người cao tuổi, tinh thần mệt mỏi.

12. BÁT TIÊN TRƯỜNG THỌ HOÀN (Thọ thể bảo nguyên)

Thành phần

- Đại hoài sinh địa hoàng (đảo với rượu, chưng cách thủy, nhỏ lửa sấy khô) 240 khắc
- Sơn thù du (đảo với rượu, chưng cách thủy, bỏ hạt) 120 khắc
- Bạch phục thần (bỏ vỏ, gân, mạc) 90 khắc
- Mẫu đơn bì (bỏ xương) 90 khắc
- Liêu ngũ vị tử (bỏ gai) 60 khắc
- Mạch môn đông (bỏ tim) 60 khắc
- Can sơn dược 60 khắc
- Ích trí nhân (bỏ vỏ, sao với nước muối) 60 khắc

Cách dùng

Không nên bỏ các vị thuốc trên vào nồi bằng kim loại. Nghiền các vị thuốc thành bột, luyện với mật ong, viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 20 – 30 hoàn, bằng nước ấm.

Công dụng

Trị liệu phế thận đều hú, ho, khô miệng, lung gối mỏi.

II. BỔ TÌ PHƯƠNG

1. ĐẠI PHỤC LINH HOÀN (Thánh tề tổng lục)

Thành phần

- Bạch phục linh (bỏ da màu đen) 500 khắc
- Phục thần (bỏ vỏ) 500 khắc
- Đại tảo 500 khắc
- Nhục quế (bỏ vỏ thô) 500 khắc
- Nhân sâm 360 khacé
- Bạch truật 360 khắc
- Tế tân (bỏ mầm) 360 khắc
- Viễn chí (bỏ tim, sao vàng) 360 khắc
- Can khương 300 khắc
- Thạch xương bồ (cắt thành 9 khúc,
ngâm nước gạo 3 ngày, phơi khô) 360 khắc
- Cam thảo 240 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, luyện (nhào) với mật ong khi thuốc có màu vàng thì dừng lại, lượt bột, viên thành hoàn lớn, bằng viên đạn.

Mỗi ngày uống một hoàn.

Công dụng

Bổ trung ích khí, kiện tỳ tán hàn.

Chú ý

Bản phương ghi : Có thể trừ vạn bệnh, trường sinh bất lão.

2. QUỲNH NGỌC CAO (Hồng thị tập nghiệm phương)*Thành phần*

- Sinh địa hoàng (giả lấy nước) 800 khắc
- Nhân sâm (bột) 720 khắc
- Phục linh (bột) 720 khắc
- Bạch mật (luyện, bỏ bã) 500 khắc

Cách dùng

Bỏ các vị thuốc, Thêm mật ong và bỏ tất cả các vị thuốc vào nồi đất, chưng cách thủy 3 ngày 3 đêm.

Mỗi lần uống 1 thìa, hòa rượu để uống.

Công dụng

Bổ khí, ích âm, chủ trị khí âm không đủ, khi ngắn, miệng khô khát.

Chú ý

Có sách gọi phương thuốc này là *Cao năng sứ*, công dụng tóc bạc hóa đen, cải lão hoàn đồng, đi nhanh như ngựa.

3. NHÂN SÂM CỐ BẢN HOÀN (Dưỡng sinh tất dụng phương)*Thành phần*

- Nhân sâm 30 khắc
- Sinh địa hoàng (tẩm rượu) 60 khắc

- Thiên môn đông (bỏ tim, ngâm nước
gừng 2 ngày, ngâm rượu 1 ngày) 60 khắc
- Thục địa hoàng (tẩm rượu) 60 khắc

Cách dùng

Nghiền hoặc giã các loại thuốc(trừ Nhân sâm), bỏ vào nước lọc lấy bã, sấy bã khô, bỏ Nhân sâm vào, luyện thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 50- 70 hoàn, bằng rượu ấm hoặc nước muối.

Công dụng

Bổ khí, dưỡng âm, chủ trị 2 khí âm đều hư, khí ngắn, miệng khát, người bức bối.

4. THẦN TIÊN PHỤC LINH DIÊN NIÊN BẤT LÃO PHƯƠNG (Tán tê phương)

Thành phần

- Bạch phục linh (bỏ vỏ, thái thành miếng, phơi khô) 1000 khắc
- Bạch cúc hoa 500 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, luyện với Tùng chi thành hoàn, bằng viên đạn.Ngày uống hai lần, mỗi lần nửa hoàn hoặc 1 hoàn.

Công dụng

Kiện tỳ, thanh gan.

Chú ý

Bạch phục linh, Bạch cúc hoa là những vị thuốc tốt cho việc ích thọ, có tính bình hòa, có thể uống lâu dài. Bản phương cho rằng : Uống một trăm ngày, nhăn sắc đẹp khác thường, da thịt mịn sáng, không già.

5. THẦN TIÊN PHỤC LINH PHỤC LINH NHÂN THƯỜNG SINH PHÁP (Tán tề phương)

Thành phần

- Bạch phục linh 1000 khắc
- Quế tâm 500 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện với mật thành hoàn, lớn bằng hạt Hồ đào.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 hoàn.

Công dụng

Trị liệu tì vị hư nhược, đại tiện lỏng.

6. TIÊN THUẬT THANG (Hòa tề cục phương)

Thành phần

- Thương truật 60 khắc
- Tảo nhục 64 khắc
- Hạnh nhân 64 khắc
- Can khuương (sao không để cháy) 150 khắc
- Cam thảo (vàng) 150 khắc
- Bạch diêm 300 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột.

Uống với nước, mỗi lần 6 khắc, uống trước khi ăn.

Công dụng

Ấm trung, kiện tì, chủ trị tì vị hư hàn, đờm.

Chú ý

Bản phương ghi : Uống thường xuyên kéo dài tuổi thọ, đẹp người, sáng mắt, nhẹ người, không già.

7.LINH TIÊN TÁN (Thánh tề tổng lục)*Thành phần*

- Bạch phục linh (bỏ da màu đen) 30 khắc
- Thiên môn đông (bỏ tim, sao) 30 khắc
- Bạch truật 30 khắc
- Cự thang tử (bỏ vỏ ngâm nước 1 ngày) 30 khắc
- Đào nhân (bỏ vỏ, sao) 30 khắc
- Can hoàng tinh 30 khắc

Cách dùng

Giả các vị thuốc, sành lấy bột để uống, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 9 khắc.

Hoặc lấy bộ thuốc luyện mật ong, viên thành hoàn, bằng hạt đậu đỏ. Mỗi ngày uống với nước 30 hoàn.

Công dụng

Kiện tì, ích vị, sinh nước bọt, trừ nóng, chủ trị tì hư, vị nóng, đại tiện bón.

Chú ý

Bản phương ghi : Nhẹ người, sống thọ.

**8. BỔ ÍCH TẬT LÊ HOÀN (Thanh nội định pháp
chế hoàn tán cao đơn danh dược phối bản)***Thành phần*

- Hoàng kì 142 khắc
- Bạch truật 142 khắc
- Sa uyển tử 480 khắc
- Sơn dược 96 khắc
- Thỏ ti tử 96 khắc
- Dương quy 96 khắc
- Khiếm thực 48 khắc
- Trần bì 48 khắc
- Biển đậu 48 khắc

Cách dùng

Nghiền nhỏ các vị thuốc, lược qua, luyện mật ong, viên thành hoàn nặng 6 khắc.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 hoàn.

Công dụng

Bổ tỳ, thận, chủ trị người cao tuổi tì khí hư nhược, tinh khí không đủ.

**9. BẢO HOÀN ÍCH THỌ ĐƠN (Tử Hi, Quang
Tự y phương tuyển nghị)***Thành phần*

- Nhân sâm 9 khắc
- Hoàng sao vu truật 9 khắc

- Phục linh 15 khắc
- Dương quy 12 khắc
- Bạch thược (sao) 6 khắc
- Can địa hoàng 12 khắc
- Trần bì 4.5 khắc
- Sa nhân 3 khắc
- Thổ sài hồ 3 khắc
- Hương phụ (nướng) 6 khắc
- Kếut cánh 6 khắc
- Đỗ trọng (sao) 12 khắc
- Tang chi 12 khắc
- Cốc nha (sao) 12 khắc
- Ý mễ (sao) 12 khắc
- Chích thảo 3 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột.

Mỗi ngày uống 4.5 khắc bằng nước cơm.

Công dụng

Bổ ích khí huyết, thư gan hòa vị, chủ trị người cao tuổi tì vị hư nhược, gan uất.

III. DƯỠNG ÂM PHƯƠNG

1. CẨU KỈ TIÊN (Thánh tê tổng lục)

Thành phần

- Cẩu kỉ trấp 3 thăng
- Sinh địa hoàng trấp 3 thăng

- Mạch môn đông tráp 5 thăng
- Hạnh nhân (làm sạch, nghiền thành cao) 1 thăng
- Nhân sâm (nghiền thành bột) 90 khắc
- Bạch phục linh (bỏ vỏ, nghiền thành bột) 60 khắc

Cách dùng

Nấu những nước thuốc lỏng, sau đó cho các vị thuốc bột vào, nấu thành cao.

Uống với rượu, mỗi lần uống 1 thìa, trước khi ăn, ngày uống 2 lần.

Công dụng

Bổ gan thận, chủ trị người cao tuổi khí âm lưỡng hư, miệng cổ khô nóng, khí ngắn, mỏi mệt.

Chú ý

Dưỡng âm, ích khí, được tính ngọt, không nóng, thích nghi với người cao tuổi. Bản phương ghi : Khử vạn bệnh, thông thần minh, an ngũ tạng, đẹp người, tuổi thọ cao.

2. THỰC ĐỊA CAO (Thiên kim yếu phương)

Thành phần

Thực địa 1400 hào thăng

Cách dùng

Nấu ba lần, lọc lấy nước, bỏ bã. Nấu thành cao, trộn với mật trắng bỏ vào lọ để trữ.

Mỗi ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 9 khắc, uống với nước nóng.

Công dụng

Bổ âm, thận, chủ trị người cao tuổi âm hư, phát nóng, đau lưng, mỏi gối.

3. THẦN TIÊN TRÚ NHAN DIÊN NIÊN PHƯƠNG (Tán tề phương)

Thành phần

- Thục địa hoàng 1500 khắc
- Thiên môn đông (bỏ tim, sấy) 1500 khắc
- Cam hoa cúc 1500 khắc
- Tích thực 1500 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột. Mỗi lần uống với rượu nóng 9 khắc, trước khi ăn, ngày uống lần.

Công dụng

Bổ gan thận, chủ trị người cao tuổi gan thận không đủ, đau đầu hoa mắt.

Chú ý

Bản phương ghi : Uống phương thuốc này thân nhẹ, mắt sáng, sau 100 ngày nhăn sắc tươi tắn, nếu cao tuổi trông như 50 tuổi.

4. GIAO ĐẰNG HOÀN (Trung tàng kinh)

Thành phần

- Hà thủ ô (còn gọi là gốc Giao đằng) 500 khắc
- Bạch phục linh 150 khắc
- Ngưu tất 60 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện với mật thành hoàn, bằng hạt ngô đồng. Uống với rượu ấm, mỗi lần 20 -30 hoàn, ngày uống 2 lần.

Không nên ăn huyết dê, lợn.

Công dụng

Uống thường xuyên, trường thọ.

5. THẤT TINH TÁN (Thánh tề tổng lục)*Thành phần*

- Phục linh 90 khắc
- Địa hoàng hoa 80 khắc
- Tang kí sinh 90 khắc
- Cúc hoa 30 khắc
- Trúc thực 30 khắc
- Địa phu tử 30 khắc
- Xa tiền tử 30 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột.

Mỗi lần uống 9 khắc, uống với nước. Ngày thứ nhất uống 1 lần, sang ngày thứ 2 mỗi ngày uống 2 lần. Uống 49 ngày sẽ thấy công hiệu.

Công dụng

Dưỡng âm, thanh gan, lợi ẩm, chủ trị người cao tuổi gan thận không đủ.

Chú ý

Bản phương ghi : Trị bách bệnh, sáng mắt, tai rõ, thọ.

6. KHỐNG THÁNH CHẨM TRUNG ĐƠN (Thiên kim yếu phương)

Thành phần

- Long cốt 240 khắc
- Quy bản 240 khắc
- Gà trống 1 con
- Xương bồ (9 khúc) 240 khắc
- Viễn chí 240 khắc

Cách dùng

Làm sạch gà, bỏ nội tạng. Giả nhỏ Long cốt, Quy bản cho vào bụng gà khâu lại. Hầm nhừ thịt gà, cho cạn nước vừa phải, cho Xương bồ và Viễn chí vào, nấu cho thấm, vớt ra để ráo, nghiền thành bột, luyện mật ong viên thành hoàn, mỗi hoàn nặng 9 khắc.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 hoàn, uống với nước.

Công dụng

Chủ trị người cao tuổi tâm âm không đủ, tâm thần bất an, hoảng hốt, mất ngủ.

7. PHỤC HOÀNG TINH PHÁP (Thái bình thánh huệ phương)

Thành phần

Hoàng tinh căn (không lấy thân).

Cách dùng

Rửa sạch, thay 9 lần nước. Chưng cách thủy. Lượng ăn tùy ý. Hoặc nghiền thành bột, uống với nước.

Công dụng

Ích khí dưỡng âm, chủ trị người cao tuổi hai khí âm đều hư, miệng khô, người mỏi mệt.

8. NHỊ HOÀNG HOÀN (Thợ tân dưỡng lão tân thư)*Thành phần*

- Can địa hoàng
- Thục địa hoàng
- Thiên môn đông
- Mạch môn đông
- Nhân sâm

(Lượng tùy ý nhưng tương đương với nhau)

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện mật, viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Uống với rượu ấm hoặc nước muối, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 30- 50 hoàn.

Công dụng

Bổ âm dưỡng máu, chủ trị người cao tuổi âm, huyết hư thiếu, lưng gối đau mỏi.

**9. CỦU CHUYỂN HOÀNG TINH ĐƠN (Thanh nội
định pháp chế hoàn tán cao đơn danh dược phổi bản)**

Thành phần

- Dương quy
- Hoàng tinh

(Lượng tùy ý, tương đương)

Cách dùng

Tẩm rượu Hoàng tinh, chưng cách thủy, để khô, nghiền thành bột, luyện mật ong, viên thành hoàn, mỗi hoàn nặng 9 khắc. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 hoàn.

Công dụng

Bổ máu, dưỡng máu, chủ trị người cao tuổi thân thể hư nhược, gầy, mặt vàng vọt.

IV. BỔ DƯƠNG PHƯƠNG

**1. THẦN TIÊN PHỤC HOÀN LỘC GIÁC PHÁP
(Thái bình thánh huệ phương)**

Thành phần

- Lộc giác tiết (tiết : vụn, miếng) 300 khắc
- Phụ tử 30 khắc (tươi thi bỏ vỏ, bỏ ruột)

Cách dùng

Nghiền thành bột.

Uống với rượu ấm, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 khắc.

Công dụng

Ám bổ thận dương, chủ trị người cao tuổi thận dương hư suy, người lạnh, sợ lạnh.

2. ĐỊA TIÊN HOÀN (Thánh tề tổng lục)*Thành phần*

- Hoàng kì (sao) 15 khắc
- Thiên nam tinh (sao không để cháy) 15 khắc
- Khương hoạt (bỏ 16) 15 khắc
- Cốt toái bổ (sao) 15 khắc
- Hồi hương tử (sao) 15 khắc
- Phòng phong (bỏ đầu – xoa) 15 khắc
- Xích tiểu đậu 15 khắc
- Cẩu tích (bỏ lông) 15 khắc
- Bạch tật lê (sao) 15 khắc
- Ô dược (bỏ cây) 15 khắc
- Bạch phụ tử (sao không để cháy) 15 khắc
- Phụ tử (ngâm, bỏ vỏ, bỏ ruột) 15 khắc
- Tì giải 15 khắc
- Ngưu tất (tẩm rượu, thái thành miếng) 30 khắc
- Nhục thung dung (tẩm rượu, thái miếng, sấy) 30 khắc
- Hà thủ ô (bỏ vỏ) 30 khắc
- Phúc bồn tử (bỏ cuống) 30 khắc khử mồ hôi) 30 khắc
- Thục tiêu (bỏ mắt, miệng), sao
- Mộc miết tử 1 khắc

Cách dùng

Nghiền các vị thuốc thành bột, nấu với rượu, viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 20 hoàn, với nước muối hoặc nước trà hoặc rượu nóng, uống trước khi ăn.

Công dụng

Ám thận, tán hàn, chủ trị thận dương không đủ, lưng gối lạnh, tay chân vô lực.

Chú ý

Bản thư ghi : Sáng mắt, ích thọ, đẹp người, uống lâu nhẹ người.

3. TIÊN PHƯƠNG TIÊU LINH HOÀN (Ngự viện dược phương)

Thành phần

- Chân xuyên tiêu (sao khử mồ hôi) 500 khắc
- Bạch phụ linh (bỏ vỏ) 300 khắc

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện với mật ong, viên thành hoàn, bằng hạt ngô đồng.

Mỗi ngày uống 50 hoàn, với nước muối, trước khi ăn. Không dùng vật dụng bằng kim loại để đựng hoặc uống thuốc.

Công dụng

Ám thận, kiện tỳ, chủ trị người cao tuổi tỳ thận bị hư hàn, người lạnh đi tả.

BẢNG TRA CỨU VÀ THAM KHẢO

I. KHÁI LUỢC VỀ THUYẾT ÂM DƯƠNG

1. THÁI CỰC ĐỒ

Sách *Nội kinh* viết : âm dương là đạo của trời đất, là giường mồi của muôn vật, là cha mẹ của sự biến hóa, là nguồn gốc của sự sinh sát.



THÁI CỰC

Quy luật âm dương được thể hiện bằng vòng tròn, còn gọi là Thái cực đồ hoặc cá âm dương. Vòng tròn, có hai nửa hình cong đối lập nhau, trong mỗi hình cong đều có nhân biểu trưng cho sự vật đều chứa mặt đối lập. Hình cong tượng trưng cho sự vận động, chuyển hóa không ngừng của âm dương; nhân tượng trưng cho ý nghĩa trong âm có dương, trong dương có âm. Âm dương chuyển hóa lẫn nhau, chế ước lẫn nhau, tạo thành hai cực vừa đối lập, vừa thống nhất. Bằng cách đó, âm và dương không thể tồn tại cái này mà không có cái kia. Âm dương không cố định mà luôn luôn biến động. Khi âm tiêu thì dương trưởng và ngược lại.

2. ÂM DƯƠNG TRONG THIÊN NHIÊN

Đất, đêm, mặt trăng, nước, phía dưới, phía trong, lạnh, tĩnh thuộc âm.

Trời, ngày, mặt trời, lửa, phía trên, phía ngoài, nóng, động thuộc dương.

Trong một ngày, ngày thuộc dương, đêm thuộc âm.

Trời là dương, đất là âm; song dương của trời cũng có âm nên giáng xuống được như mưa, sương, tuyết; trong âm của đất cũng có dương, nên thăng lên được như hơi nước bốc lên thành mây.

3. TRONG Y HỌC

Các tạng (tâm, can, tì, phế, thận) thuộc âm.

Các phủ (đồm, vị, đại trường, tiểu trường, bàng quang) thuộc dương.

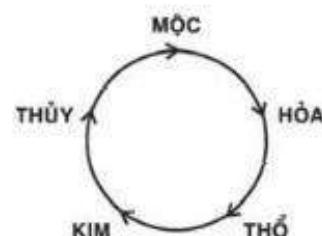
Các chất dinh dưỡng thuộc về âm. Cơ năng hoạt động thuộc về dương.

II. KHÁI LUỢC THUYẾT NGŨ HÀNH

Quá trình vừa đối lập, vừa thống nhất, chuyển hóa, chế ước lẫn nhau của âm dương được cụ thể hóa trong thuyết ngũ hành, năm yếu tố : Mộc, hỏa, thổ, kim, thủy.

1. TƯƠNG SINH, TƯƠNG KHẮC

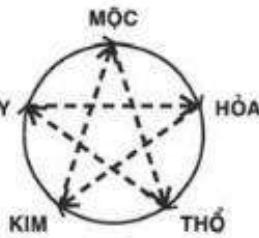
Tương sinh



Cây cối (mộc) cháy sinh hỏa. Lửa (hỏa) thiêu vật thành tro bụi trở thành đất (thổ). Trong lòng đất (thổ) sinh ra kim loại (kim), thực thể tuy rắn chắc nhưng có thể biến thành thể lỏng (thủy). Có nước (thủy), mới sinh cây (mộc) được.

Tương khắc

Rễ cây có thể làm hại đất (mộc khắc thổ). Đắp đê có thể ngăn được nước (thổ khắc thủy). Nước có thể dập tắt lửa (thủy khắc hỏa). Lửa có thể làm chảy kim loại (hỏa khắc kim). Dao, cưa có thể cắt, cưa được cây (kim khắc mộc).



2. Bảng hệ thống quy loại ngũ hành

Ngũ hành	Tạng	Phủ	Ngũ quan	Ngũ thế	Ngũ chí	Ngũ vị	Ngũ sắc	Ngũ khí	Mùa	Phương vị	Quá trình phát triển
Mộc	Can	Dần	Mắt	Gân	Giận	Toan (chua)	Xanh	Phong	Xuân	Đông	Sinh
Hỏa	Tâm	Tiểu trưởng	Lưỡi	Mạch	Mừng	Khổ (đắng)	Đỗ	Thú	Hà	Nam	Trưởng
Thổ	Tỵ	Vị	Mồm	Thịt	Lo	Cam (ngọt)	Vàng	Thấp	Trưởng hạ	Trung ương	Hỏa
Kim	Phế	Đại trưởng	Mũi	Da	Buồn	Tan (cay)	Trắng	Táo	Thu	Tây	Thu
Thủy	Thận	Bàng quang	Tai	Xương tủy	Sợ	Hàm (mặt)	Đen	Hàn	Đông	Bắc	Tàng

III. BẢNG TRA CỨU CÁC HUYỆT VỊ (ĐỀ CẬP TRONG SÁCH)

Tên huyệt	Vị trí
1. Âm giao	Dưới rốn 1 tấc, trên đường dọc của bụng.
2. Ấn đường	Giữa đường nối hai đầu lông mày.
3. Bách hội	Giữa bờ dưới chân tóc, sau gáy thẳng lên 7 tấc.
4. Côn lôn	Khoảng giữa đỉnh mắt cá ngoài và bờ ngoài gân gót.
5. Dõng tuyền	Điểm 1/3 dưới của đoạn nối đầu ngón chân 2 với điểm giữa bờ sau gót chân.
6. Đan điền	Phần dưới bụng, gồm 4 huyệt là Âm giao, Khí hải, Thạch môn và Quan nguyên.
7. Đại đôn	Cách gốc móng ngón chân cái 0,2 tấc, phía giáp với ngón chân thứ 2.
8. Đản trung	Giao điểm của đường nối hai núm vú, đường dọc giữa xương úc.
9. Hội âm	Ở giữa nút đáy chậu, đối với nam thì giữa bìu dài và hậu môn, nữ thì ở giữa mép sau môi lớn và hậu môn..

10. Khí hải Rốn thẳng xuống 1,5 tấc.
11. Lao cung Chính giữa lòng bàn tay, trong khe giữa xương đốt bàn tay 3 và 4. Dưới đốt thắt lưng 2.
12. Mệnh môn Mặt trong cánh tay, giữa lần chỉ cổ tay lên 3 tấc, trong khe hai cơ gan tay lao lớn bé.
13. Nội quan Mặt ngoài cẳng tay, giữa xương quay và xương trụ. Phía sau gáy, huyệt Lạc khuỷc xuống 3, 5 tấc.
14. Ngoại quan Bờ dưới xương bánh chè xuống 3 tấc, mào trước xương chày ra ngoài ngang một ngón tay. Dưới rốn 2 tấc, trên đường dọc của bụng.
15. Ngọc chẩm
16. Túc tam lí
17. Thạch môn
18. Thiên khu Từ rốn ra hai bên 2 tấc.
19. Thần khuyết Chính giữa rốn.
20. Thái dương Chỗ lõm phía dưới ngoài đuôi lông mày 1 tấc.
21. Thận du Mỏm gai đốt sống lưng 12, ngang ra hai bên, 5 tấc.
22. Trung cực Rốn, thẳng xuống 4 tấc.
23. Trung quản Giữa đường nối từ mũi kiém xương ức đến rốn.

24. Phong trì	Phía sau mõm chũm, bờ ngoài cơ gáy, ngang với dáy tai.
25. Quan nguyên	Dưới rốn 3 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
26. Ủy trung	Chính giữa lẳn khoeo chân.
27. Vĩ lư	Ở giữa hậu môn và xương cùng.

*Đan điền, ở dưới bụng gọi là hạ Đan điền, tâm oa là trung Đan điền, giữa hai lông mày là thượng Đan điền.

IV. QUY LUẬT LƯU HÀNH CỦA KHÍ HUYẾT Ở CÁC BỘ VỊ

Theo Trung y, giờ mà máu huyết lưu hành làm cho trạng thái lục phủ, ngũ tạng hưng phấn.

Giờ (Địa chi)	Thời gian (Đồng hồ)	Bộ vị (Hưng phấn)
Tí	23 - 1	Đảm
Sửu	1 - 3	Can
Dần	3 - 5	Phế
Mão	5 - 7	Đại trường
Thìn	7 - 9	Vị
Tị	9 - 11	Tì
Ngọ	11 - 13	Tâm
Mùi	13 - 15	Tiểu trường
Thân	15 - 17	Bàng quang
Dậu	17 - 19	Thận
Tuất	19 - 21	Tâm bào
Hợi	21 - 23	Tam tiêu

Mục Lục

Lời nói đầu 5

Chương Một

NGUỒN GỐC CÁC THUẬT DƯỠNG SINH TRUNG HÓA

Tiết 1. Thời tiên Tần	7
Tiết 2. Thời Hán - Đường	14
Tiết 3. Thời Tống - Nguyên	19
Tiết 4. Thời Minh - Thanh	25

Chương Hai

THUẬT DƯỠNG SINH TINH THẦN

Tiết 1. Điều nghiệp tinh thần	28
Tiết 2. Phương pháp dưỡng sinh tinh thần	37
Tiết 3. Những phương pháp trị liệu tinh thần	59

Chương Ba

THUẬT DƯỠNG SINH THUẬN ỨNG VỚI KHÍ HẬU VÀ THỜI TIẾT

Tiết 1. Nhân tố khí hậu và sức khỏe	66
Tiết 2. Nguyên tắc dưỡng sinh theo bốn mùa	71
Tiết 3. Phương pháp dưỡng sinh thuận ứng với tự nhiên	76

Chương Bốn

SINH HOẠT VÀ DƯỠNG SINH

Tiết 1. Khái quát về sinh hoạt và dưỡng sinh	95
Tiết 2. Làm việc - nghỉ ngơi và dưỡng sinh	98
Tiết 3. Giấc ngủ và dưỡng sinh	102
Tiết 4. Y phục và dưỡng sinh	109
Tiết 5. Tắm gội và dưỡng sinh	115

**Chương Năm
THUẬT ĐẠO DẪN DƯỠNG SINH**

Tiết 1. Khái quát về thuật đạo dẫn.....	125
Tiết 2. Ngũ cầm hí	127
Tiết 3. Bát đoạn cầm	134
Tiết 4. Xích tùng tử.....	143
Tiết 5. Thập nhị bàn.....	147
Tiết 6. Thập nhị đoạn cầm.....	151
Tiết 7. Phương pháp đạo dẫn của Bà-la-môn	155
Tiết 8. Thuật đạo dẫn lão nhân	159
Tiết 9. Thuật thổ nạp của Giám Chân	163
Tiết 10. Thuật đạo dẫn của Quảng Độ	167

**Chương Sáu
XOA BÓP VÀ DƯỠNG SINH**

Tiết 1. Khái quát về thuật xoa bóp.....	177
Tiết 2. Phương pháp xoa bóp đạo dẫn	182
Tiết 3. Tự xoa bóp	185
Tiết 4. Xoa bóp ngũ tạng.....	189
Tiết 5. Ma phúc công	191
Tiết 6. Thiết đang công.....	194
Tiết 7. Mười tám phương pháp xoa bóp thuộc khí công .	196

**Chương Bảy
KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH**

Tiết 1. Khái quát về khí công	201
Tiết 2. Tác dụng của khí công.....	202
Tiết 3. Phân loại khí công.....	207

Tiết 4. Nguyên tắc chọn khí công	210
Tiết 5. Hoàn cảnh luyện tập khí công.....	216
Tiết 6. Yếu lĩnh luyện tập khí công	221
Tiết 7. Những phương pháp cơ bản luyện khí công	226
Tiết 8. Những điều nên tránh và cần điều chỉnh khi luyện tập khí công	235
Tiết 9. Những bài khí công dưỡng sinh nổi tiếng Trung Hoa..	239

Chương Tám ẨM THỰC DƯỠNG SINH

Tiết 1. Tác dụng của ẩm thực dưỡng sinh	278
Tiết 2. Phương pháp ẩm thực dưỡng sinh.....	280
Tiết 3. Cháo dưỡng sinh.....	293
Tiết 4. Những món ăn dưỡng sinh.....	302
Tiết 5. Trà, rượu - dưỡng sinh	313

Chương Chín THUỐC DƯỠNG SINH

Tiết 1. Nguyên nhân của sự suy lão	328
Tiết 2. Nguyên tắc bổ dưỡng dưỡng sinh	330
Tiết 3. Công dụng dùng thuốc dưỡng sinh.....	334
Tiết 4. Trung dược dưỡng sinh	338
Tiết 5. Những phương thuốc dưỡng sinh nổi tiếng	359
Bảng tra cứu và tham khảo	387
Mục lục	393